

Nodirov Bekzod Holiqjon o'g'li
Namangan davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrası katta o'qituvchisi
E-mail: nodirov4545@gmail.com

MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNI JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASINI ANIQLASH VOSITA VA USULLARI.

Annotatsiya: ushbu maqola, yuqori malakali futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik holatini aniqlashda, o'quv-mashg'ulot jarayonlarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, futbolchi qizlardan nazorat testi olindi olingan nazorat testlari tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, Gender tengligi, mashulotlarini rejalashtirish, nazorat mashqlari, ovulyatsiya menstrual sikl (OMS).

СРЕДСТВО И МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОК.

Аннотация: Целью данной статьи является изучение тренировочных процессов при определении состояния физической подготовленности футболистов высокой квалификации, у футболистов было взято контрольное испытание и проанализированы контрольные испытания.

Ключевые слова: физическая подготовка, гендерное равенство, планирование тренировок, контрольные упражнения, овуляционно-менструальный цикл (ОМС).

MEANS AND METHODS FOR DETERMINING THE DYNAMICS OF PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED FEMALE FOOTBALL PLAYERS.

Abstract: The purpose of this article is to study the training processes in determining the state of physical fitness of highly qualified football players, a control test was taken from the football players and the control tests were analyzed.

Key words: physical fitness, gender equality, training planning, control exercises, ovulatory-menstrual cycle (OMC).

O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga etkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazishdan iborat. So'nggi yillarda gender tenglikni ta'minlash, ayollarning ijtimoiy va siyosiy hayotdagi rolini oshirish bo'yicha ishlar bir necha yo'nalishlarda olib borilmoqda:

- ayollar huquqlari to'g'risidagi qonun hujjatlarini takomillashtirish;
- ayollarni himoya qilishning institutsional asoslarini takomillashtirish;
- aholining gender tenglik va ayollar huquqlari to'g'risida xabardorligini oshirish;
- huquqni qo'llash amaliyotida ularga rioya etilishini ta'minlash uchun mas'ul mansabdor shaxslarni tegishli huquqiy me'yorlar asosida o'qitish.

O'zbekistonda bir qator qonun hujjatlari, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmoni va O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-sonli "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori hamda Prezidentning xotin-qizlar huquqlarini ta'minlash, xususan, gender tengligi va ayollarni zo'ravonlik va zulmdan himoya qilish, ayollar tadbirkorligini rivojlantirish maqomini kuchaytirish to'g'risidagi farmon va qarorlari qabul qilingan. Gender tengligini joriy qilish nuqtayi nazaridan ta'limdagi ijobiy siljishlarni alohida ta'kidlash kerak. Ya'ni, 2017-yildan boshlab aksariyat oliy

o'quv yurtlarida turli mutaxassisliklar bo'yicha sirtqi bo'limlar faoliyati tiklandi. Ta'limning ushbu shakli yosh ayollarga bolalarni parvarish qilish va boshqa oilaviy majburiyatlarni bajarishga xalal qilmasdan oliy ma'lumot olish imkoniyatini beradi [1,2,3].

Tadqiqotning maqsadi: malakali futbolchi qizlarning mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlik holatlarini aniqlash.

Tadqiqotning usullari: Ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili, pedagogik kuzatuv, matematik ststistik usullardan foydalanildi.

Tadqiqotning natijalari va ularni muhokama qilish: Futbol nazariyasi va amalyotidan bizga ma'lumki, malakali futbolchi qizlarni tayyorlash, o'ziga xos xususiyatlarga ega jarayon hisoblanadi. Malakali futbolchi qizlarni funksional tayyorgarligini aniqlashda bir qator olimlar jumladan yuqori malakali futbolchilarning mavsumoldi funksional tayyorlov dasturi bo'yicha umumiy va maxsus tayyorgarlik, yillik o'quv sikllari va futzal bo'yicha malakali futbolchilar o'quv-mashg'ulot yuklamalarini har tomonlama baholash maqsadida o'quv yuklamalarini tayyorgarlik davrining turli bosqichlariga tadbiq qilishni va futbolda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va boshqarishning ixtisoslashgan, kengaytirilgan hamda uzoq muddatli rejalashtirish bosqichlari va sport mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha o'rgatish jarayonining umumiy tuzilishi hamda sportchilarning ish qobiliyati dinamikasining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq holda mashg'ulotlar jarayonida turli harakter va yo'nalishdagi ishlar taqsimlashini atroflicha yoritib o'tgan va mahalliy olimlarimizdan N.M.Yusupov malakali futbolchi qizlarni tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlantirish uslublari bo'yicha tadqiqot ishlarni olib borgan [6].

Biroq malakali futbolchi qizlarda olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari bo'yicha yuklamalarni me'yorlashda menstrual davrini etarlicha o'rganilmaganligini ko'rishimiz mumkin. Hozirgi kunga kelib mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashda malakali futbolchi qizlarni, menstrual sikl davrida mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil qilish maqsadida umumiy va maxsus jismoniy, texnik tayyorgarlik bosqichida sportchilarning tashqi muhit sharoitlarini inobatga olgan holda

yuklamalarni me'yorlashtirish tadqiqot ishimizning dolzarbligini belgilab berdi. Jismoniy tayyorgarlik - bu uzoq davomiylikdagi, futbolchilarning yuqori darajada tayyorgarligiga erishishga yo'naltirilgan jarayon hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikning bu darajasi o'yin talablariga mos kelishi kerak. Masalan, agar samarali o'yin uchun futbolchilar bir uchrashuv davomida 10-12 km masofani bosib o'tishni talab qilsa, bundan 1,5-2 km dan kam bo'lmagan masofa maksimal quvvatdan kam bo'lmagan qiymatda bosib o'tilsa, u holda barcha turdagi chidamlilik va tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishi darajasi unga har bir o'yinda ushbu darajada chiqish qilish imkonini berishi talab qilinadi [4].

Zamonaviy futbolda o'yinchilarning harakatlarga tegishli faollik darajasi yuqoriligi va bajariluvchi ishlar, dam olishning ritmik bo'lmagan (aritmik) tarzdagi tavsiflarga egaligi xos xususiyat hisoblanadi. Harakatlarga tegishli faoliyatda eng katta o'rinni yugurishlar egallaydi. Bunda yugurishning tezligi sekundan maksimal darajagacha variatsiyalanadi. Futbolda tezlik muhim hisoblanadi - yaxshi darajadagi tezlik imkoniyatlariga ega bo'lgan o'yinchi joyni egallash va vaqtdan yutishda o'z raqibi oldida ustunlikka ega bo'lishi aniq, demak bu holatda u o'z oldiga qo'yilgan taktik vazifani muvaffaqiyatli hal qilishi mumkin. Futbolda tezlik bu nafaqat masofaga tezkorlikda yugurib o'tishgina emas, balki fikrlash tezkorligi, to'p bilan ishlash tezkorligini ham o'zida ifodalaydi [5].

Malakali futbolchi qizlarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligi darajasini aniqlash hamda monitoring qilish maqsadida Lokomotiv-W va Navbahor-W jamoasi futbolchi qizlarning jismoniy sifatleri va texnik tayyorgarlik qobiliyatini o'zaro qiyosiy statistik tahlil qilindi. Malakali futbolchi qizlarning belgilangan "30 m. ga yuqori startdan yugurish" bo'yicha Namangan-W jamoasining o'rtacha 5,05 soniyaga. Lokomotiv-W jamoa o'yinchilarining tezlik ko'rsatkichi 5,14 soniya, Lokomotiv -W jamoasiga nisbatan Navbahor -W jamoasi -0,09 soniyaga yaxshi natija ko'rsatganini ko'rishimiz mumkin. Chaqqonlik sifatini ahamiyati harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch karakteristikalari harakat vazifasiga

mos bo'lsa, harakat etarli darajada aniq bo'ladi, harakat vazifalari harakatning aniqlik tushunchasini keltirib chiqaradi.

Keyingi ko'rsatkich bo'yicha "30 m.ga yuqori startda to'pni olib yurish" tezkor kuch sifatini quyidagi test orqali aniqlandi. Mazkur amaliy testda 30 m. masofaga Navbahor -W jamoa ishtirokchilari o'rtacha 5,92 soniyada kelgani va Lokomotiv-W jamoasi o'yinchilari 6,06 soniya ekanligini ko'rishimiz mumkin. Lokomotiv-W terma jamoa o'yinchilariga nisbattan Navbahor-W jamoasi 0,14 soniyaga yaxshi natijada ekanligini ko'rishimiz mumkin. "30 m. masofaga fishkalar orasidan to'pni olib yurish va 16 m. dan darvozaga zarba berish" nazorat testi bo'yicha Navbahor-W qizlar jamoasi o'rtacha 6,05 soniyaga, lokomotiv-W jamoasi a'zolari esa 6,18 soniya va oradagi o'zaro farq 0,14 soniyaga Navbahor-W jamoasi yaxshi natija ko'rsatgani aniqlandi (1-jadvalga qarang).

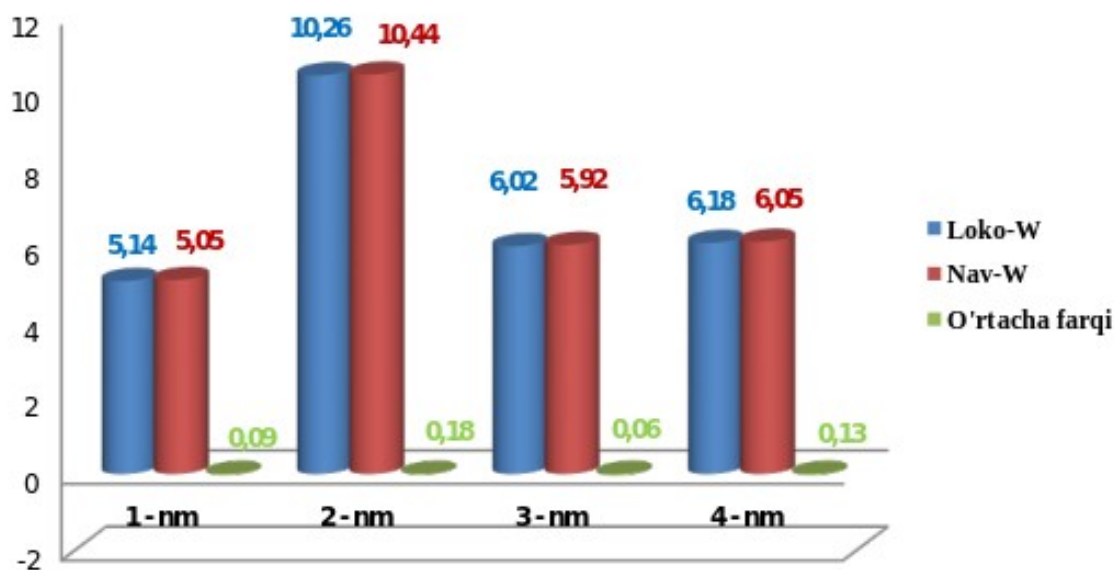
1- jadval

Lokomotiv -W va Navbahor -W guruh jamoalari futbolchilarining tajriba boshida qayd etgan umumiy jismoniy va texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlarini solishtirish (n=46)

№	Nazorat mashqlar	Nazorat guruhi N-W			Tajriba guruhi L-W			Farqi	t	p
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %			
1	Yuqori startdan 30 m.ga yugurish (s)	5,05	0,54	10,69	5,14	0,56	10,96	0,09	0,58	>0,5
2	4x10 m. ga makkisimon yugurish (s)	10,44	1,22	11,68	10,26	1,23	11,97	0,18	0,51	>0,6
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	2,01	0,30	14,70	2,06	0,31	14,96	0,05	0,52	>0,6
4	30 m.ga yuqori startda to'pni olib yurish (s)	5,92	0,75	12,67	6,06	0,79	12,96	0,14	0,61	>0,6
5	To'pni uzoq masofaga yo'llash o'ng va chap oyoqda (m)	26,83	3,90	14,55	26,13	3,91	14,96	0,70	0,60	>0,7
		24,30	3,81	15,66	24,87	3,97	15,96	0,57	0,49	>0,6
6	To'pni o'ynatish ikkita oyoqda (janglor) (soni)	100,48	16,46	16,38	102,17	17,36	16,99	1,70	0,34	>0,7
7	30 m. dan fishkalar orasidan to'pni olib yurib 16 m. dan darvozani belgilangan joyiga zarba berish (s)	6,05	0,64	10,59	6,18	0,68	10,95	0,14	0,70	>0,4
8	To'pni uzoqqa otib o'yinga kiritish (out) (sm)	17,58	2,38	13,54	17,15	2,39	13,93	0,42	0,60	>0,5

Izoh: (n-m) nazorat mashq 1-n.m 30 m. ga yuqori startdan yugurish (s), 2-n.m 4x10 m. ga makkisimon yugurish (s), 3-n.m 30 m.ga yuqori startda to'pni olib yurish (s), 4-n.m 30 m. ga fishkalar orasidan to'pni olib yurish va 16 m. dan darvozaga zarba berish (s). 5-n.m To'pni uzoq masofaga yo'llash o'ng va chap oyoqda (m). 6-n.m To'pni o'ynatish ikkita oyoqda (janglor) (soni). 7-n.m Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm). 8-n.m To'pni uzoqqa otib o'yinga kiritish (out) (sm).

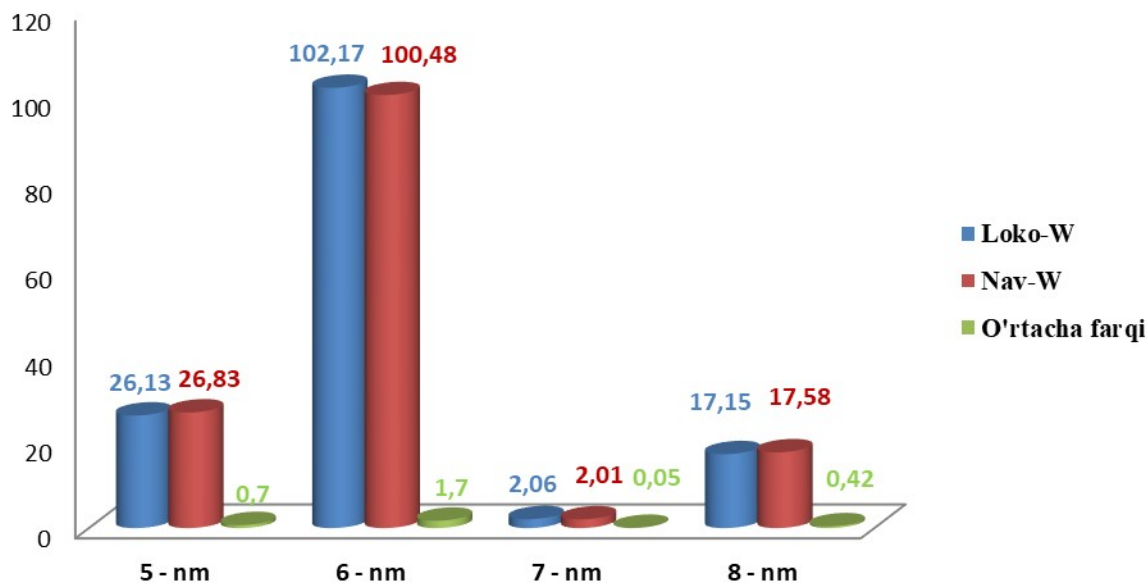
Texnik tayyorgarlik bo'yicha ikki jamoa o'yinchilarini farqlash natijasiga ko'ra "to'pni uzoq masofaga o'ng va chap oyoqda yo'llash" nazorat testi bo'yicha Lokomativ -W jamoasi o'ng oyoqda o'rtacha 26,13 m. chap oyoqda esa 24,87 m. Navbahor-W jamoasi o'yinchilari o'ng oyoqda 26,83 m. chap oyoqda 24,30 m. masofaga va o'radagi farq o'ng oyoqda 0,70 m.ga Navbahor-W jamoasi yaxshi natija ko'rsatgan bo'lsa chap oyoqda 0,57 m.ga Lokomativ-W jamoasi futbolchilari yaxshi natija ko'rsatdi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Lokomativ-W va Narbaxor-W jamoasining umumiy jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o'zaro farqini ifodalovchi diagramma

Izoh: (n-m) nazorat mashq 1-n m 30 m. ga yuqori startdan yugurish (s), 2-n m 4x10 m. ga mokisimon yugurish (s), 3-n m 30 m.ga yuqori startda to'pni olib yurish (s), 4-n m 30 m. ga fishkalar orasidan to'pni olib yurish va 16 m. dan darvozaga zarba berish (s).

"To'pni o'ynatish ikki oyoqda (janglor)" nazorat testi bo'yicha o'rtacha Lokomativ-W terma jamoasi 102,17 ta to'p o'ynatgan bo'lsa Navbahor -W jamoasi o'rtacha 100,48 ta 1,70 ta farq bilan Lokomativ-W jamoasi yaxshi natija ko'rsatdi. Navbatdagi "Turgan joydan uzunlikka sakrash" nazorat testi bo'yicha Lokomativ -W jamoasi o'rtacha 2,06 m. Navbahor -W jamoasi 2,01 m.ga Navbahor-W o'yinchilariga nisbatan 0,05 sm.ga yaxshi natija ko'rsatdi (2-rasmga qarang).



2–rasm. Lokomativ - W va Narbaxor-W jamoasining umumiy jismoniy tayyorgarlik dinamikasi oʻzaro farqini ifodalovchi diagramma

Izoh: (n-m) nazorat mashq 5-n m. toʻpni uzoq masofaga yoʻllash oʻng va chap oyoqda (m), 6-n m. toʻpni oʻynatish ikkita oyoqda (jonglor) soni, 7-n m. turgan joydan uzunlikka sakrash (sm), 8-n toʻpni uzoqqa otib oʻyinga kiritish (out) (sm).

Tajriba va nazorat guruhi jamoa oʻyinchilari “Toʻpni uzoqqa otib oʻyinga kiritish (out)” nazorat testi boʻyicha nazorat guruhi futbolchilari oʻrtacha 17,58 m.ga tajriba guruhi oʻyinchilari esa oʻrtacha 17,15 m.ga nazorat guruhi oʻyinchilari tajriba guruhiga nisbatdan 0,42 sm.ga yaxshi natija koʻrsatgani aniqlandi. Dastlabki olingan nazorat testi boʻyicha har ikki jamoaning umumiy jismoniy va texnik tayyorgarlik harkatlari aniqlab olindi va tajriba va nazorat guruhlarida olingan natijalari tahlil qilindi va kamchiliklar boʻyicha tadqiqotimiz davomida amaliy tavsiyalar berdik.

Xulosa. Sportchilarning funksional va jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda malakali futbolchi qizlardan jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini baholash boʻyicha nazorat testi olindi. Nazorat guruhi futbolchilari “yuqori startdan 30 m. ga yugurish” testida $5,05 \pm 0,54$ ga, tajriba guruhi futbolchi qizlari esa $5,14 \pm 0,56$ ga tajriba guruhiga nisbatdan nazorat guruhi futbolchilarining 0,09 ga yaxshi koʻsatkichga farq qildi, “mokkisimon yugurish 4x10 m.” masofaga nazorat guruhi futbolchilari $10,44 \pm 1,22$ ga, tajriba guruhi $10,26 \pm 1,23$ ga va “yuqori startdan 30 m.ga toʻp bilan yugurish (videna)” bu nazorat testda nazorat

guruhi $5,96 \pm 0,75$ ga, tajriba guruhi esa $6,02 \pm 0,78$ ga, o'zaro farqi 0,06 ga nazorat guruhi yaxshi natijada ekanligini ko'rishimiz mumkin. Maskur natijalar futbolchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarligi bo'yicha bir necha tasniflari va maxus tayyorgarlik vositalarining turli xil kombinatsiyalarini xisobga olish masalalarini o'rganish natijalari uning optimal tayyorgarlik uchun to'liq javob bermasligi o'tkazilgan tajribalarda o'z isbotini topdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. 2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi Xelena FREYZER, Birlashgan Millatlar Tashkilotining O'zbekistondagi doimiy vakili 2020 yil 8- yanvar.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-sonli "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.
4. Викторович В.Д Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе. Автореферат- Малаховка 2008. й. 6.- с.
5. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv - qo'llanma Toshkent 2014. y. 460 b.
6. Yusupov N.M. Yuqori malakali futbolchi qizlarni tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlantirish uslubini takomillashtirish: дисс. ... к.п.н. / Chirchiq, 2018 – С. 4-5 С. 36.