

Nodirov Bekzod Holiqjon o'g'li
Namangan davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti

E-mail: nodirov4545@gmail.com

BESH BOSQICHLI OVULYATSIYA MENSTRUAL SIKL DAVRLARIDA QO'LLANILADIGAN KOMPLEK MASHQLAR

Annotatsiya: maqolada yuqori malakali futbolchi qizlarning ovulyatsiya menstrual sikl davrlarini inobatga olgan holda kompleks mashqlarni saralash orqali sportchi qizlarga saralangan mashqlarni tavsiya etishdan iborat.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, ovulyatsiya, menstrual, sikl (OMS).

ПРИМЕНЯЕМЫЕ КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРИОДЫ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА С ПЯТЬЮ ФАЗАМИ ОВУЛЯЦИИ

Аннотация: В данной статье рекомендуется комплекс упражнений для спортсменок, отобранных с учетом фаз овуляционно-менструального цикла высококвалифицированных футболисток.

Ключевые слова: физическая подготовка, овуляция, менструальный цикл, цикл (OMS).

COMPLEX EXERCISES THAT APPLIED DURING THE PERIODS OF THE MENSTRUAL CYCLE WITH FIVE PHASES OF OVULATION

Abstract: This article recommends a set of exercises for female athletes, selected taking into account the phases of the ovulation-menstrual cycle of highly qualified female football players.

Keywords: physical training, ovulation, menstrual cycle, cycle (OMS).

Bugungi kunda barcha xalqlar orasida millionlar o'yini bo'lmish futbol sport turiga jinsidan, irqidan va yoshidan qat'iy nazar barchaning qiziqishlari ortib bormoqda shubhasiz shu o'rinda bizning diyorimizda ham, qolaversa futbol bo'yicha muhtaram Prezidentimiz tomonidan qaror farmonlarini jadal ravishda futbolning rivijiga hissa qo'shayotganini ko'rishimiz mumkin.

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 Qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda xizmat qiladi [1].

Zamonaviy futbolda o‘yinчилarning harakatlarga tegishli faollik darajasi yuqoriligi va bajariluvchi ishlar, dam olishning ritmik bo‘lmagan (aritmik) tarzda tavsiflarga egaligi xos xususiyat hisoblanadi. Harakatlarga tegishli faoliyatda eng katta o‘rinni yugurishlar egallaydi. Bunda yugurishning tezligi sekidan 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 muvafaqqiyatli 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 [2].

Malakali futbolchi qizlarni tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlantirish uslublari bo‘yicha bir qator ilmiy izlanishlar olib borgan va menstrual sikl davrlarini inobatga olgan holda nazorat testlari olingan [3].

Tadqiqotning maqsadi: malakali futbolchi qizlarning ovulyatsiya menstrual sikl davrlarini inobatga olgan holda kompleks mashqlarni saralsh.

Tadqiqotning usullari: Tadqiqot muammosi bo‘yicha mashg‘ulot jarayonida mashqlarni rejalashtirish, ilmiy uslubiy adabiyotlarda aks etishini taxlil qilish.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish: Malakali futbolchi qizlarning mashg‘ulot jarayoniga biz tomonimizdan kompleks mashqlarni saralash orqoli ovulyatsiya menstrual sikl davrlarida quyidagi mashqlarni qo‘llash bugungi kunda jamoani yaxshi najijalar ko‘rsatishiga sabab bo‘ldi. “To‘p bilan tez yugurish 30 m.” bu mashq asosan malakali futbolchi qizlarning maydonda to‘p bilan harakatlanish texnikasini mukammal darajada bajara olishi va o‘yin jarayonida raqibga nisbattan texnikasi yaxshi ekanligini ko‘rishimiz mumkin. Mashqni bajarish tartibi: to‘pni har bir o‘yinchi 30 m. masofaga to‘pni o‘zidan 1 yoki 2 m.

masofaga uzoqlashtirgan holatda olib yuradi. Sportchilarning YuQS ko'rsatkichlari bir daqiqada o'rtacha 82 ± 8 atrofida bo'ladi, mashqning o'rtasida shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi o'rtacha daqiqada 146 ± 10 atrofida bo'ladi. "Ikki guruhdagi futbolchilar to'siqlardan (baryer) sakrab o'tish ($h = 30$ sm), ustunlar orasidan tez yugurib o'tish va fishkagacha yugurish 15 m." ushbu mashqda futbolchi xotin-qizlarning kuch va chidamlilik sifatleri bo'yicha sportchilar ikki guruhga bo'linadi va to'siqlar orasidan ikkita oyoq bilan sakrab o'tadi va ustunchalar orasidan tezlik bilan yon tomonlama harakatlanadi va fishkani aylanib o'tib sherigi tomon tez yuguradi. To'siqlar va ustunlar soni murabbiy tomonidan belgilanadi. Shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichlari bir daqiqada o'rtacha 86 ± 6 atrofida bo'ladi, mashq bajarilganidan so'ng esa shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi o'rtacha daqiqada 167 ± 13 atrofida bo'ladi. Mashq 150-180 soniya vaqt oralig'ida davom etadi.

Navbatdagi mashq "Sherik bilan qo'l ushlab 10x10 m. kvadrat o'ynash 3 daqiqa" 12 ta futbolchi qizlar 2 jamoaga bo'linadi va ikkita sportchi qizlar bir birlari bilan qo'l ushlab oladi, juftlikda 3x3 kvadrat o'ynaydi 3 daqiqa. Takrorlanish soni 3 marta dam olish vaqti 1 daqiqa. Shug'ullanuvchilarning mashg'ulotdan oldin YuQS ko'rsatkichlari bir daqiqada o'rtacha 78 ± 14 atrofida bo'ladi, mashqning o'rtasida shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi o'rtacha daqiqada 152 ± 6 atrofida bo'ladi. Mashq 150-180 soniya vaqt oralig'ida davom etadi. "Fishkalar orasidan to'pni olib yurib, darvozaga zarba berish 30 m." maskur mashq maydonning markazidan fishkalar orasidan to'pni har-xil texnik usullar bilan olib yuriladi va 16 metrli darvozabon maydonchasi atrofidan darvozaga zarba beriladi. Malakali futbolchi qizlarning YuQS ko'rsatkichlari bir daqiqada o'rtacha $70 \pm 8,6$ atrofida bo'ladi, mashqning o'rtasida shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi o'rtacha daqiqada 147 ± 12 atrofida bo'ladi. Malakali futbolchi qizlarning texnik harakatlarini nazorat qilish uchun sportchi qizlarni maskur mashq orqali "To'pni boshqa kvadratga o'tkazish davomiyligi 2-daqiqa, dam olish vaqti 30 soniya" jamoa o'yinchilari bir nechta kvadratlarga bo'linib 4x1, 4x2, 5x1, 5x2 kvadrat o'ynashadi va murabbiyning hushtagidan so'ng to'pni boshqa kvadratdagi

o'yinchilar bilan almashadilar va kvadratni davom etiradi. Sportchilarning maydonda harakatlanish vaqtida to'pni o'z jamoasida saqlab qolishlari uchun juda qulay mashq hisoblanadi. Shug'ullanuvchilar mashg'ulotdan oldin YuQS ko'rsatkichlari bir daqiqada o'rtacha $84 \pm 5,12$ atrofida bo'ladi, mashqning o'rtasida shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi o'rtacha daqiqada 155 ± 22 atrofida bo'ladi. Mashq 120-150 soniya vaqt oralig'ida davom etadi. "To'siqlar (baryer) ustidan ikki oyoqda sakrab o'tish" DX. sportchilarni tanasini qizdirib olgandan so'ng futbolchilarning jismoniy holatiga e'tibor bergan holda to'siq (baryer) balandligi, soni va masofani murabbiy tomonidan belgilab beradi va sportchilar belgilangan masofaga ikki oyoqda balandlikka sakragan holatda maskur mashqni bajaradilar. Mashg'ulotdan oldin shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichlari bir daqiqada o'rtacha $84 \pm 6,1$ atrofida bo'ladi, mashqning o'rtasida shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi o'rtacha daqiqada 167 ± 10 atrofida bo'ladi "To'pni olib yurish bilan "qiriqoyoq" o'yini. O'yinchilar ikki kolonaga saflanadi. Signal bo'yicha oxirgi o'yinchi to'pni olib yurish orqali birinchi o'yinchi oldiga keladi va to'pni kolona oxirida turgan o'yinchiga uzatadi, o'zi esa birinchi o'yinchiga aylanadi. Qaysi jamoa tezroq oldindagi chiziqqa etib kelsa, shu jamoa g'alabaga erishadi" futbolchi xotin-qizlar ikki guruhga bo'linadi yani kolonna bo'lib joylashib oladilar va murabbiyning ko'rsatmasi bilan kolonna oxirida turgan o'yinchi to'p bilan oldinga harakatlanadi va orqada turgan sherigiga to'pni uzatadi o'zi esa birinchi bo'ladi shu tariqa o'yin davom etadi. Jamoalardan qaysi bir jamoa birinchi bo'lib oldingi chiziqqa etib kelsa o'sha jamoa g'olib xisoblanadi. Sportchilarni mashg'ulotdan oldin YuQS ko'rsatkichlari bir daqiqada o'rtacha $80 \pm 8,6$ atrofida bo'ladi, mashqning o'rtasida shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi o'rtacha daqiqada $145 \pm 7,12$ atrofida bo'ladi. Mashq 150-180 soniya vaqt oralig'ida davom etadi. "O'yinchilar juft bo'lib darvozadan 25-30 metr masofada joylashadi. Murabbiy to'pni oldinga uzatadi va ikki jamoa o'yinchilari to'pga harakat qiladi yakkakurashda engib, to'pni darvozaga kiritish kerak. Takrorlanish soni 3-4 ta, dam olish vaqti 50-60 soniya" maskur mashqda futbolchi qizlar juftliklari bilan maydonning markaziga joylashadilar o'yinchilarning oraliq

masofasi 10 metr, murabbiy to'pni oldinga uzatadi va ikki o'yinchi to'p uchun kurash olib boradi, to'pga egalik qilgan o'yinchi hujumni davom etiradi to'pga egalik qilolmagan o'yinchi esa ximoyachi vazifasini bajaradi. Maqsad darvozaga go'l urish. Sportchilarning mashg'ulotdan oldin YuQS ko'rsatkichlari bir daqiqada o'rtacha $76 \pm 8,6$ atrofida bo'ladi, mashqning o'rtasida shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi o'rtacha daqiqada 157 ± 15 atrofida bo'ladi. "4 ta kichik darvozaga 5x5 o'yin vazifalar: To'psiz bo'lgan o'yinchini yopish. Uzatma amalga oshirilishi ehtimoli bo'lgan chiziqlarni yopish. Sherikka nisbatan ochilish. Raqib darvozasining biriga gol urish" DX. murabbiy ko'rsatmasi bilan 20x20 metrli maydonchada 4 ta 1x2 m. darvozalar o'rnatiladi. Sportchilarni 5 tadan 2 ta jamoaga bo'lib o'yinchilarni to'psiz bo'sh joyga ochilish va to'pga egalik qilish, to'p bilan harakatlanayotgan o'yinchilarga nisbattan (pressing) qo'llash va 4 ta darvozaning biriga go'l urish maskur o'yinda futbolchilarning maydonda to'psiz ochilish, to'p bilan erkin harakat qilish, texnik-taktik harakatlarni to'g'ri bajarishga imkon beradi. Shug'ullanuvchilarning mashg'ulotdan oldin YuQS ko'rsatkichlari bir daqiqada o'rtacha $78 \pm 6,22$ atrofida bo'ladi, mashqning o'rtasida shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi o'rtacha daqiqada 169 ± 10 atrofida bo'ladi. Mashq 300-360 soniya vaqt oralig'ida davom etadi. (1-jadvalga qarang).

Menstrual va Ovulyatsiyadan keyingi davrda malakali futbolchi qizlarning mashg'ulotda mashqlarni qo'llanilishi bo'yicha yuklamaning shiddati va hajmi katta me'yor ko'rsatkichlarda 7-9 kun (n=23)

No	Mashqlar to'plami	Mashg'ulotdan oldin YuQS, zar/daq	Mashg'ulot vaqtida YuQS, zar/daq	Dam olish vaqti (soniya)	Mashg'ulotdan keyin YuQS, zar/daq	Hajmi (soniya)	Me'yori (marta)
1	Kiyiksimon sakrab yugurish 15 m.	78±8,2	145±12	30-40	108±6,2	90-120	2-3
2	Zinapoya orasidan tizzalarni tepaga ko'targan holda oldinga harakatlanish 15 m.	84±8,1	156±8	30-40	116±10,1	120-150	2-3
3	Har-bir zinapoya orasidan o'ng tomon bilan tizzalarni tepaga ko'targan holda oldinga harakatlanish 15 m.	82±6	152±6	30-40	118±12	120-150	2-3
4	Har-bir zinapoya orasidan chap tomon bilan tizzalarni tepaga ko'targan holda oldinga harakatlanish	80±8	149±8	30-40	112±6	120-150	2-3
5	Har-bir zinapoyaning yon tomonidan oldinga va orqaga tizzalarni tepaga ko'targan holda harakatlanish	76±5,12	168±10,1	30-40	112±12	120-150	2-3
6	O'ng va chap oyoq zinapoya ichidan tashqariga harakatlanadi.	78±10	152±12	30-40	118±8,22	120-150	2-3
7	To'p bilan tez yugurish 30 m.	82±8	146±10	30-40	104±12	120-150	2-3
8	Ikki guruhdagi futbolchilar to'siqlardan (baryer) sakrab o'tish (h = 30 sm), ustunlar orasidan tez yugurib o'tish va fishkagacha yugurish 30 m.	86±6	167±13	30-40	114±12,1	150-180	2-3
9	"Mokkisimon" yugurish. Oraliq masofa 5 metrdan 10 metrgacha. Takrorlanish soni 2 marta, dam olish 30 soniya	78±6,6	162±16	30-40	118±8,2	90-120	2-3

1-jadval davomi							
10	O'ng va chap tomonga harakatda sakrash 15 m. va 3-4 m. tezlikda oldinga yugurish	78±6,22	156±14	30-40	118±8,22	90-120	2-3
11	To'siqlar (baryer) ustidan ikki oyoqda sakrab o'tish 15 m.	84±6,1	167±10	50-60	119±4,1	90-120	2-3
12	Joyida turib tizzalarni ko'krakga sakrab tekkazish 15 marta	78±6	172±12	50-60	120±12	90-120	2-3
13	To'pni olib yurish 5 m. borish va orqaga qaytish, 16 m. borish va ortga qaytish, maydon markaziga borish va orqaga qaytish	78±6,4	169±8	50-60	116±4,6	120-150	2-3
14	Mokkisimon yugurish 5+10+ 15 m= 30 m.	80±6,1	174±13	50-60	124±12,1	120-150	2-3

“To‘pni nazorat qilish. 30x30 m. maydonda 3+3+3. 3 ta o‘yinchi to‘pni olib qo‘yishga harakat qiladi, 6 ta o‘yinchi to‘pni nazorat qiladi. To‘pni yo‘qotgan uchlik, to‘pni olib qo‘ygan o‘yinchilar bilan almashadi” 30x30 maydomga 2 ta jamoa yani 6 ta o‘yinchi joylashadi qolgan 3 ta o‘yinchi esa maydon ichkarisida to‘pni olib qo‘yish uchun harakat qiladi. To‘pni olib qo‘ygan o‘yinchilar qaysi jamoadan olib qo‘ygan bo‘lsa o‘sha jamoa bilan almashadi va shu tariq o‘yin davom etadi. Bu o‘yinda malakali futbolchi qizlarning maydonda to‘p bilan va to‘psiz harakatlanish texnikasi, o‘yinchilarning maydonda chidamlilik sifatini yaxshilashga qaratilgan o‘yinlardan biri hisoblanadi. Mashg‘ulotdan oldin shug‘ullanuvchilarning YuQS ko‘rsatkichlari bir daqiqada o‘rtacha 80 ± 6 atrofida bo‘ladi, mashqning o‘rtasida shug‘ullanuvchilarning YuQS ko‘rsatkichi o‘rtacha daqiqada 164 ± 8 atrofida bo‘ladi. Mashq 150-180 soniya vaqt oralig‘ida davom etadi.

“Statika” Dastlabki holat - tana erga gorizontal, tirsaklar erga tiralgan. Ushbu mashqda tana bir butun to‘g‘ri chiziqni hosil qilishi juda muhimdir. 1 daqiqadan 3 marta, dam olish 30-40 soniya” DX. asosan bu mashq mashg‘ulot yakuni bo‘yicha sportchilarning qorin mushaklarini (press) yaxshilash uchun bajariladi. Sportchilar gorizontal erga tirsaklar tayangan holatda tana to‘g‘ri turishi muhim va sportchining jismoniy holatiga qarab murabbiy tomonida kerakli ko‘rsatma beriladi. Maskur mashqda sportchilarning jismoniy holatini yaxshilash uchun mashg‘ulot yakunida bajarish tavsiya etiladi. Shug‘ullanuvchilarning mashg‘ulotdan oldin YuQS ko‘rsatkichlari bir daqiqada o‘rtacha $74\pm 4,22$ atrofida bo‘ladi, mashqning o‘rtasida shug‘ullanuvchilarning YuQS ko‘rsatkichi o‘rtacha daqiqada 140 ± 14 atrofida bo‘ladi. Mashq 60-90 soniya vaqt oralig‘ida davom etadi.

“10 ta fishkalar orasidan yugurib o‘tib, o‘ng oyoq bilan doiraga sakrab chap oyoq bilan 1 kasaniyada oyoqning ichki qismi bilan sherika to‘pni qaytarish, shu holatda keyingi oyoqda bajariladi. 4 ta doirada bajariladi” futbolchi qizlarni 10 ta fishkalarni tezlik bilan bosib o‘tib doira ichiga o‘ng oyoq bilan sakrab chap oyoqning ichki qismi bilan sherigi tashlab bergan to‘pni yana sherigiga qaytarib

beradi va keyingi doiraga chap oyoq bilan sakrab o'ng oyoqning ichki qismi bilan sherikga qaytarib beradi va 3-4 doiralarga ham o'ng va chap oyoqlarda mashqni davom etirish zarur. Futbolchilarning maydonda havodan kelayotgan to'pga muazanatni yo'qotmagan holatda sherigiga yoki raqib darvozaga to'p kiritish uchun qulay mashqlardan biri xisoblanadi. Futbolchi qizlarning mashg'ulotdan oldin YuQS ko'rsatkichlari bir daqiqada o'rtacha $82 \pm 6,14$ atrofida bo'ladi, mashqning o'rtasida shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi o'rtacha daqiqada 144 ± 12 atrofida bo'ladi. Mashg'ulotdan keyin esa YUQS 110 ± 4 atrofida bo'ladi.

Xulosa. Olib borilgan pedagogik kuzatuv tahlili natijasida yillik siklda malakali futbolchi qizlarning tayyorlash tizimi 2-3 oydan oshmasligi va musobaqa davri 8-9 oy davom etishi maqsadga muvofiq. Futbolchi qizlar bir haftada bir yoki ikki marta nazorat uchrashuvlarini rejalashtirish lozim. Taxlillar davomida rivojlangan davlatlarining mavjud ilmiy bilimlari va tajribalari asosida sport tayyorgarligi tarkibini modernizatsiya qilish zarurligi aniklandi. Ishlab chiqilgan dastur asosida futbolchi qizlarni tayyorlashda yillik sikl yuklamasini rejalashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish uchun asos xisoblanadi. Besh bosqichli menstrual sikl davrida biz tomonimizdan tavsiya etilgan kompleks mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. 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.
2. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv-qo'llanma Toshkent 2014. y. 460 b.
3. Yusupov N.M. Yuqori malakali futbolchi qizlarni tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlantirish uslubini takomillashtirish: дисс. ... к.п.н. / Chirchiq, 2018 – С. 4-5 С. 36.