

Nodirov Bekzod Holiqjon o'g'li
Namangan davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat va sport kafedra dotsenti
E-mail: nodirov0505@gmail.com 894.429.45.45

**LOKOMOTIV-W JAMOASI FUTBOLCHI QIZLANING TAJRIBADAN OLDIN VA
TAJRIBADAN KEYIN JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIK
KO'RSATKICHLARINI TAHLILI**

Annotatsiya: Ushbu maqolada Lokomotiv-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.

Нодиров Бекзод Халикжон угли
Доцент кафедры физической культуры и спорта
Наманганского государственного педагогического института

**АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОК КОМАНДЫ «ЛОКОМОТИВ-W» ДО И
ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА.**

Аннотация: В данной статье изучены учебно-тренировочные процессы футболисток команды «Локомотив-W» в начале и в конце эксперимента для определения их физической и технической подготовки. Были проведены контрольные тесты, проанализированы полученные результаты и разработаны практические рекомендации.

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

Bekzod Holiqjon ogli Nodirov
Associate Professor, Department of Physical Culture and Sports
Namangan State Pedagogical Institute

**ANALYSIS OF THE PHYSICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS
INDICATORS OF THE "LOKOMOTIV-W" WOMEN'S FOOTBALL PLAYERS
BEFORE AND AFTER THE EXPERIMENT.**

Annotation: In this article, the training processes of the "Lokomotiv-W" women's football team were studied at the beginning and end of the experiment to determine their physical and technical preparedness. Control tests were conducted, the obtained results were analyzed, and practical recommendations were developed.

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

Kirish. Yurtimiz hamda sport sohasiga e'tibori yuqori bo'lgan boshqa davlat vakillarining ilmiy-uslubiy adabiyotlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoni tizimli ravishda yo'lga qo'yilgan. Jumladan, ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktablari, olimpiya zaxiralari kollejlari, sport klublari va tayyorgarlik markazlari faoliyat yuritib, jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu jihatdan, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ilmiy-amaliy jihatdan asoslangan zamonaviy metodikalar yordamida yanada rivojlantirish hamda takomillashtirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Yurtboshimiz tomonidan yaratilgan keng imkoniyatlardan samarali foydalanish orqali ta'lim sifatini oshirish, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishni yanada targ'ib qilish, shuningdek, sportchilarning jismoniy va intellektual jihatdan yuksak darajada shakllanishini ta'minlash ustuvor yo'nalishlardan biridir.

Natijalar va ularning tahlili. Futbol bilan shug'ullanayotgan sportchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini to'g'ri baholash hamda to'g'ri metodik yondashuvlarni ishlab chiqish sport natijalarining barqaror o'sishiga katta xizmat qiladi. Shu bois, taqdim etilgan imkoniyatlardan oqilona foydalangan holda futbol bilan shug'ullanayotgan sportchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash va uning shakllanish dinamikasini o'rganish maqsadida ushbu ilmiy maqola dolzarb hisoblanadi.

Olib borilgan Lokomotiv-W jamoasi futbolchi qizlarining tajribadan oldin va tajribadan keyin qayt etgan natijalari quyidagilarni ko'rsatdi. Berilgan keng

imkoniyatlardan foydalanib futbol bilan mashg'ulotlar olib borayotgan sportchilarning jismoniy tayorgarlik ko'rsatkichlari qay darajada shakllanib kelayotganligini aniqlash uchun mazkur tadqiqot amaliyoti olib borildi.

Yuqori malakali futbolchilarning jismoniy sifatlarini aniqlashda quyidagi nazorat mashqidan foydalandik yuqori startdan 30 m. ga yugurish (s) mashqi tanlab olindi. Pedagogik tajriba natijalariga ko'ra tajriba guruhi futbolchilari tajribadan oldingi ko'rsatgan ko'rsatkichlari 5.14 ± 0.56 soniya, variatsiya koeffisienti $V=10.96\%$ natija ko'rsatishdi. Tadqiqot so'ngida futbolchilarni ko'rsatgan natijalar 4.49 ± 0.45 soniyani, variatsiya koeffisienti esa $V=10.12\%$ ni ko'rsatdi. Statistik farqlar ishonchliligi $t=4,36$ $P<0.001$ ga teng bo'ldi.

Malakali futbolchi qizlarning chaqqonlik sifatini baholash uchun mokkisimon 4×10 metr masofaga yugurish nazorat mashqi aniqlab olindi. Tajribadan oldin futbolchilarining ko'rsatgan natijalari 10.26 ± 1.23 soniya, variatsiya koeffisienti $V=11.97\%$ ga teng ekanligini ko'rish mumkin. Tajriba ohiridagi natijalar 9.13 ± 1.02 soniya, variatsiya koeffisienti esa $V=11.17\%$ ni ko'rsatishdi. Tajriba oxirida statistik farqlar $t=3,38$ $P<0.01$ ni tashkil qildi.

Epchillik qobiliyatlarini o'rganish uchun yuqori startdan 30 m. ga to'pni olib yurish orqali malakali futbolchilarni texnik ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Dastlab tajriba guruhi futbolchilarida sinov mashqlari o'tkazildi. Tajribadan oldin ko'rsatgan natijalari 6.06 ± 0.79 soniya natija qayt etdi, variatsiya koeffisienti $V=12.96\%$ ni tashkil qildi. Tajriba so'ngida natijalar 5.26 ± 0.64 soniya, variatsiya koeffisienti $V=12.17\%$ ni tashkil qildi. Olingan tajribada ko'rinib turibdiki tajriba so'ngiga kelib sezilarli miqdorda o'sish kuzatildi. Statistik farqlar ishonchliligi ($t=3,77$ $P<0.001$). Jamoa futbolchilaridan kuch jismoniy sifat ko'rsatgichlarini aniqlab olish uchun amaliy nazorat sinovlari o'tkazildi. Amaliy sinov tariqasida 30 m. dan fishkalar orasidan to'pni olib yurib 16 m. dan darvozani belgilangan joyiga zarba berish (s) nazorat mashq tanlab olindi. Tajribadan oldin tajriba guruhi natijalari 6.18 ± 0.68 soniya natijaga erishgan bo'lsa, variatsiya koeffisienti 10.95% ni tashkil qildi. Tajribadan keyin ko'rsatgan natijalari 5.39 ± 0.55 , $V=10.16\%$.

Statistik farqlar ishonchliligi $t=4,34$ $P<0.001$. Navbatdagi olingan nazorat sinovi orqali portlovchi kuch qobiliyatini ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Unga ko'ra to'pni uzoq masofaga tepish (m). O'ng va chap oyoqda mashq tanlab olindi. Tajriba guruhi futbolchilari pedagogik tajribadan so'ng o'ng oyoqda 26.13 ± 3.91 m. chap oyoqda 24.84 ± 3.97 m. variatsiya koeffisienti o'ng oyoqda $V=14.96\%$, chap oyoqda esa $V=15.96\%$, tadqiqotdan so'ngida esa o'ng oyoqda 30.25 ± 4.27 m. chap oyoqda 29.03 ± 4.41 m. variatsiya koeffisienti o'ng oyoqda $V=14.12\%$, chap oyoqda esa $V=15.19\%$ ga teng bo'ldi. Statistik farqlar ishonchliligi aniqlandi o'ng oyoqda $t=3,41$ $P<0,01$, chap oyoqda $t=3,36$ $P<0,01$ (1-jadvalga qarang).

1-jadval

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

T/r	Nazorat mashqlar	TB		TO		Farqi	t	p
		$X\pm\alpha$	V, %	$X\pm\alpha$	V, %			
1	Yuqori startdan 30 m.ga yugurish (s)	$5,14\pm 0,56$	10,96	$4,49\pm 0,454$	10,11	5,27	1,81	$>0,05$
2	4x10 m. ga mokkisimon yugurish (s)	$10,26\pm 1,23$	11,97	$9,13\pm 1,02$	11,17	7,40	2,35	$<0,05$
3	30 m.ga yuqori startda to'pni olib yurish (s)	$6,02\pm 0,78$	12,96	$5,26\pm 0,64$	12,17	5,95	1,71	$>0,05$
4	30 m. dan fishkalar orasidan to'pni olib yurib 16 m. dan darvozani belgilangan joyiga zarba berish (s)	$6,18\pm 0,68$	10,95	$5,393\pm 0,548$	10,16	5,05	1,72	$>0,05$
5	To'pni uzoq masofaga yo'llash O'ng va chap oyoqda (m)	$26,13\pm 3,91$	14,96	$30,25\pm 4,27$	14,12	9,17	2,10	$<0,05$
		$24,79\pm 3,96$	15,97	$29,03\pm 4,41$	15,19	10,09	2,15	$<0,05$
6	To'pni o'ynatish ikkita oyoqda (janglor) (soni)	$102,17\pm 17,36$	16,99	$120,79\pm 19,46$	16,11	10,64	2,12	$<0,05$
7	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	$2,06\pm 0,31$	14,96	$2,48\pm 0,35$	14,11	12,73	2,86	$<0,01$
8	To'pni uzoqqa otib o'yinga	$17,15\pm 2,39$	13,93	$20,38\pm 2,67$	13,10	6,87	1,71	$>0,05$

	kiritish (out) (sm)							
--	---------------------	--	--	--	--	--	--	--

Izoh: X- o'rtacha arifmetik qiymat, σ -dispersiya (o'rtacha kvadrat og'ishi ham deyiladi), V- variatsiya ko'effisienti, L-W - Lokomotiv ayollar jamoasi.

Chidamlilik jismoniy sifati va umumiy jismoniy, texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida yuqori malakali futbol jamoaridan to'pni o'ynatish ikkita oyoqda (janglor) (soni) tepish mashqi tanlab olindi. Unga ko'ra tajriba boshida tajriba guruhidagi jamoa futbolchilari 102.17 ± 17.36 ta o'ynatdi. Variatsiya ko'effisienti esa $V=16.99\%$ bo'ldi. Tadqiqotdan keyin malakali futbolchilarda bu ko'rsatkich 120.78 ± 19.46 tani tashkil etdi. Variatsiya ko'effisienti $V=16.11\%$ ni tashkil etitdi. Tajriba guruhida tajriba ohiriga kelib natija yuqorilaganini ko'rishimiz mumkin. Ular o'rtasidagi ishonchlilik farqi $t=3,42$ $P<0.01$ ga teng. Turgan joydan uzunlikka sakrashda amaliy nazorat testida tajriba guruhi futbolchilarining pedagogik tajribadan oldin ko'rsatgan natijalari 2.06 ± 0.31 sm, variatsiya ko'effisienti $V=14.96\%$ ni tashkil qildi. Tajriba so'ngiga kelib ushbu ko'rsatkich 2.48 ± 0.35 sm, variatsiya ko'effisienti esa $V=14.13\%$ ga teng bo'ldi. Tajribadan oldingi natijaga nisbatan tajriba oxirida o'sish juda yaxshi miqdorda bo'ldi. Statistika farqlar ishonchliligi aniqlandi. ($t=4,31$ $P<0.01$).

So'nggi amaliy nazorat sinovimiz to'pni uzoqqa otib o'yinga kiritish (out) (m) nazorat sinovi bo'lib, unga ko'ra tajriba guruhidagi malakali futbolchi qizlar tajribadan oldin 17.15 ± 2.39 m. variatsiya ko'effisienti $V=13.93\%$, tajriba ohirida 20.38 ± 2.67 m. natija qayd etdilar. Variatsiya ko'effisienti $V=13.10\%$. Statistika ishonchlilik farqi esa $t=4,32$ $P<0.001$ ni tashkil etdi. Futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichi va jismoniy sifatlarini o'zgarib borish natijalari bo'yicha o'quv-mashg'ulot davomida ilmiy jihatdan natijalarni yaxshilashga hizmat qiluvchi mashqlarni besh bosqichli menstrual sikl davrini inobatga olgan holda reja asosida berib boorish tavsiya etiladi.

Xulosalar. Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar, pedagogik kuzatish va tajriba ma'lumotlarini umumlashitirishda malakali futbolchi qizlarning harakat faolligini nazorat qilish asosida ularning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini takomillashtirish bo'yicha olib borilgan pedagogik kuzatuv taxlil natijasida aniqlangan ko'rsatkichlarni yillik siklda malakali futbolchi qizlarning tayyorgarlik

tizimini rajalashtirishda asosan sportchilarni tayyorgarlik davri 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. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. Nauka pobejdat, professiya - trener. M., Ast, Arstel, 2002.
2. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv ko'llanma. T., O'zDJTI, 2005.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.
4. 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.
5. 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.
6. O'G'Li, N. B. H. (2024). MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARDA OLIB BORILGAN ANKETA SO 'ROVNOMASINING NATIJALARI. *Research Focus*, 3(9), 117-123.
7. 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.
8. Holiqjonovich, N. B. (2023). DETERMINING THE DYNAMICS OF GENERAL PHYSICAL FITNESS OF HIGHLY SKILLED FOOTBALL GIRLS. *Research Focus*, 2(4), 167-174.
9. 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.