

YUQORI MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARI DINAMIKASI

Nodirov Bekzod Holiqjon o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti

E-mail: nodirov0505@gmail.com 99894.429.45.45

Annotatsiya: Yuqori malakali futbolchi qizlarining tajriba boshida va tajriba ohirida jismoniy va texnik tayyorgarliklarini aniqlashda o'quv-mashg'ulot jarayonlari o'rganilib, nazorat mashqlari tahlil qilib borildi. Olib borilgan tahlil natijalari ikki jamoada tadqiqot ohirida nazorat testlari orqali aniqlandi.

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

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОК.

Аннотация: В начале и в конце эксперимента у высококвалифицированных футболисток были изучены учебно-тренировочные процессы для определения их физической и технической подготовленности, а также проведён анализ контрольных упражнений. По результатам проведённого анализа в конце исследования в обеих командах показатели были выявлены посредством контрольных тестов.

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

DYNAMICS OF PHYSICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS INDICATORS OF HIGHLY QUALIFIED FEMALE FOOTBALL PLAYERS.

Annotation: At the beginning and at the end of the experiment, the training processes of highly qualified female football players were studied to determine their physical and technical preparedness, and control exercises were analyzed. Based on the results of the analysis, at the end of the study, the indicators in both teams were identified through control tests.

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

KIRISH

Bugungi kunda dunyoda ayollar futboli rivojlangan va natijalar ham hozirgi kunda yaxshiligini ko'rishimiz mumkin, malakali futbolchi qizlarni mamlakat terma jamoalariga tayyorlash eng ustuvor yo'nalishlardan biriga aylanmoqda. Jahon futbol

amaliyotida uslubiy tavsiyalar asosan erkaklar futbol jamoalari uchun ishlab chiqilgan. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati sohasidagi bir qator olib borilgan tadqiqot ishlarda sportchilarning yillik mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri tashkil qilish kerakligi takidlanmoqda. Jumladan ayollar futbolini bugungi kunda dunyoda tutgan o'rni va ahamiyati jadal suratda oshib borishini ko'rishimiz mumkin va shu sohadagi yetakchi olimlarning tadqiqot ishlarida sportchilarning yillik mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish dolzarblik kasb etmoqda.

METODOLOGIYA

Yuqori malakali futbol qizlarda olib borilgan tadqiqotlar natijasi ikki guruhga ajratib olindi. Tajriba guruhi Lokomativ–W jamoasi, nazorat guruhi esa Navbahor–W jamoa futbolchilari saralab olindi tadqiqot davomida tajribadan keyin qayd etgan jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari foizlarda ko'rib chiqib natijalar orasidagi farqni tariflaymiz. Ushbu natijalarni baholash va ko'rsatkichlarini aniqlash uchun turli amaliy mashqlardan foydalanganmiz. Tajriba va nazorat guruhidagi malakali futbolchilar ekanligini inobatga olgan holda ularning natijalari tajribadan keyin yuqori ko'rsatkichlarni qayd etishini ko'rishimiz mumkin. Olib borilgan tadqiqotimizning birinchi mashqida yuqori startdan 30 m.ga yugurish (s). Ushbu nazorat mashqi shuni ko'rsatadiki, tajriba va nazorat guruhida ishtirok etayotgan malakali futbolchilar tajribadan keyin tajriba guruhi 14%ga va nazorat guruhi 7% natijani ko'rsatdilar.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Ikkinchi mashq 4x10 m.ga makkisimon yugurish (s). Navbatdagi amaliy sinovi natijasiga e'tabor qaratsak, tajribadan keyin tajriba guruhi jamoasi 12%, nazorat guruhi jamoasida bu ko'rsatkich 6%dan iborat bo'ldi. Guruhlar orasidagi farq 6%ga yuqorilagani namoyon bo'ldi.

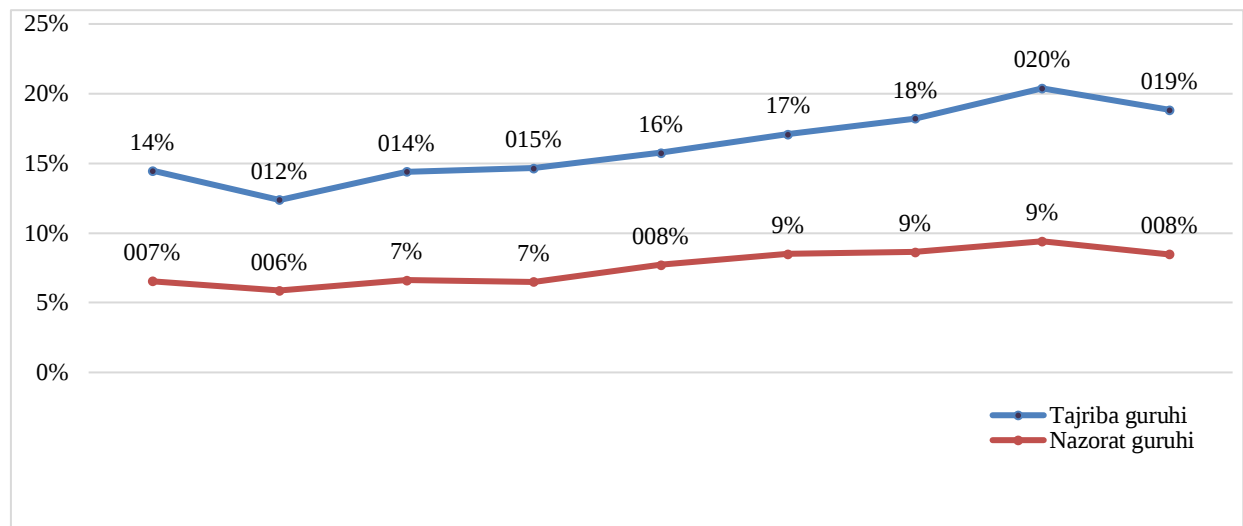
Keyingi 30 m.ga yuqori startda to'pni olib yurish (s) mashqida esa tajriba va nazorat guruhi jamoalaridagi malakali futbolchilar tajribadan keyin 14% va 7% natijalarni qayd etishdi.

To'rtinchi mashq yani 30 m. dan fishkalar orasidan to'pni olib yurib 16 m. dan darvozani belgilangan joyiga zarba berish (s). Bajarilgan mashq natijasiga ko'ra tajriba guruhi tajribadan keyin 15%ni, nazorat guruhidagi malakali futbolchilari 7%

natijani ko'rsatishdi. Ular orasidagi farq 8%ni qayd etdi va o'sish sur'atini namoyon qildi.

Navbatdagi nazorat mashqi to'pni uzoq masofaga yo'llash (m). O'ng oyoqda. Bu mashqda tajribadan keyin tajriba guruhi 16%ni, nazorat guruhi esa 8%ni tashkil qildi. Amaliy sinovlar orasidagi farq sezilarli darajada 8%ni tashkil etdi.

Oltinchi mashq to'pni uzoq masofaga tepish (m). Chap oyoqda. Bu mashqda tajribadan keyin tajriba guruhi 17%ni, nazorat guruhi esa 9%ni tashkil qildi. Amaliy sinovlar orasidagi farq sezilarli darajada 8%ni tashkil etdi.



Navbahor -W va Lokomotiv -W guruh futbolchilarining tajribadan keyin qayd etgan jismoniy va tayyorgarligi ko'rsatkichlar dinamikasi

To'pni o'ynatish ikkita oyoqda (janglor) (soni). Navbatdagi mashq orqali tajriba guruhi jamoasi tajribadan keyin 18%ni, nazorat guruhidagi jamoa esa 9%ni ko'rsatdi. Jamoalar o'rtasidagi ko'rsatkich 9%ni tashkil etganini ko'rishimiz mumkin. Bu orqali tajriba guruhi natijalari ijobiy natijaga erishganini ko'rishimiz mumkin.

Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm). Bu mashqni tajriba guruhi jamoasi tajribadan keyin 20,38% natija bilan bajarishdi. Nazorat guruhidagi futbol jamoasi esa 9%natija qayd etishdi. Jamoalar bajargan mashqdan keyin farq yuqori miqdorda 11,38%ni tashkil etdi.

Oxirgi to'pni uzoqqa otib o'yinga kiritish (out) (sm). Nazorat sinovi mashqi orqali tajriba guruhi jamoasi malakali futbolchilari tajribadan keyin 19%ni namoyon qilishdi. Nazorat guruhi jamoasi futbolchilari tajribadan keyin 8% bo'ldi. Tajriba va

nazorat guruhi orasidagi farq 11% dan iborat bo'ldi va tajriba guruhi foydasiga hizmat qildi.

Olingan amaliy nazorat tajriba sinovlari orqali ko'rish mumkin bo'lgan natija, tajriba va nazorat guruhida qatnashayotgan malakali futbolchi qizlarni tajribadan keyin qayd etgan natijalari o'rtasida farqlar tajriba guruhidan nazorat guruhi sportchilarining natijalarida sezilarli farqlar bor ekanligini ko'rishimiz mumkin. O'quv-mashg'ulot davomida malakali futbolchi qizlarning ovulyar menstrual sikl davrlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

XULOSA

Olib borilgan tadqiqotlar natijasida musobaqa faoliyati jarayonida futbolchi qizlarning texnik-taktik usullarini va harakatlanish faolligini tahlil qilish, samaradorlikning sezilarli darajada oshganligini ko'rsatdi. Ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturidan har yildagi siklda malakali futbolchilarning kompleks nazorati, jismoniy tayyorgarligi va texnik-taktik mahoratini oshirish maqsadida foydalanish mumkin. Malakali futbolchi qizlarning musobaqa davridagi jismoniy sifatlarini oshirish uchun mashqlar majmuasini mashg'ulotda qo'llash hisobiga maxsus harakat tayyorgarligini oshirish imkoniyati kengaytirildi. Yuqorida aytib o'tilgan xulosalar shuni xulosa qilishimizga imkon beradiki: mashg'ulotlarda menstrual sikl davrlarini inobatga olgan holda mashqlar kompleksidan to'g'ri foydalanish, mashg'ulot vositalari va usulari nisbati nafaqat o'yinchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini oshirishni taminlabgina qolmay, balki uning musobaqa sharoitida amalga oshirilishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

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. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv ko'llanma. T., O'zDJTI, 2005.
3. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. Nauka pobejdat, professiya - trener. M., Ast, Arstel, 2002.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.

5. 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.
6. 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.
7. O'G'Li, N. B. H. (2024). MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARDA OLIB BORILGAN ANKETA SO 'ROVNOMASINING NATIJALARI. Research Focus, 3(9), 117-123.
8. 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.
9. Holiqjonovich, N. B. (2023). DETERMINING THE DYNAMICS OF GENERAL PHYSICAL FITNESS OF HIGHLY SKILLED FOOTBALL GIRLS. Research Focus, 2(4), 167-174.
10. 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.