

MALAKALI SPORTCHI QIZLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINI QIYOSIY TAHLIL QILISH (FUTBOL VA GANDBOL MISOLIDA)

Nodirov Bekzod Holiqjon o'g'li

*ORCID: 0009-0001-1706-4778-Namangan davlat pedagogika instituti Jismoniy
madaniyat va sport kafedrasi dotsenti*

E-mail:nodirov@0505gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot O'zbekistonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish, sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirish hamda gender tengligi tamoyillarini sport sohasida amaliyotga joriy etish sharoitida malakali sportchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik holatini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotda 40 nafar malakali sportchi qizlar, jumladan 20 nafar futbolchi va 20 nafar gandbolchi qizlar ishtirok etdi. Ishtirokchilar tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Sportchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi tezkorlik, yuqori va pastki tana mushaklarining portlovchi kuchi hamda koordinatsiya sifatlarini tavsiflovchi nazorat mashqlari orqali baholandi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar, xususan Student t-mezoni yordamida tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: sportchi qizlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, portlovchi kuch, nazorat mashqlari, pedagogik tajriba, matematik-statistik tahlil, gender tengligi.

COMPARATIVE ANALYSIS OF GENERAL PHYSICAL FITNESS INDICATORS IN QUALIFIED FEMALE ATHLETES (ON THE EXAMPLE OF FOOTBALL AND HANDBALL)

Abstract: This study is aimed at determining the level of general physical fitness of qualified female athletes under the conditions of developing women's sports in Uzbekistan, improving the athlete training system, and implementing the principles of gender equality in the field of sports. A total of 40 qualified female athletes participated in the study, including 20 female football players and 20 female handball players. The participants were divided into experimental and control groups. The level of general physical fitness of the female athletes was assessed using control tests that characterize speed, explosive strength of the upper and lower body muscles, and coordination abilities. The obtained results were analyzed using mathematical and statistical methods, in particular the Student's t-test.

Keywords: female athletes, general physical fitness, speed, explosive strength, control tests, pedagogical experiment, mathematical and statistical analysis, gender equality.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА И ГАНДБОЛА)

Аннотация: Данное исследование направлено на определение уровня общей физической подготовленности квалифицированных спортсменок в условиях развития

женского спорта в Узбекистане, совершенствования системы подготовки спортсменов и внедрения принципов гендерного равенства в спортивной сфере. В исследовании приняли участие 40 квалифицированных спортсменок, в том числе 20 футболисток и 20 гандболисток. Участницы были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Уровень общей физической подготовленности спортсменок оценивался с помощью контрольных упражнений, характеризующих быстроту, взрывную силу мышц верхней и нижней частей тела, а также координационные способности. Полученные результаты были проанализированы с использованием математико-статистических методов, в частности с применением t-критерия Стьюдента.

Ключевые слова: спортсменки, общая физическая подготовленность, быстрота, взрывная сила, контрольные упражнения, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ, гендерное равенство.

KIRISH

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni aholi o'rtasida eng ommaviy professional darajaga olib chiqish hamda sportchilar tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakatda sportchilarni rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida mutaxassislarni tayyorlash, sport klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashg'ulot yig'inlarini samarali tashkil etish, mamlakatimizda yirik xalqaro musobaqalarni tashkil qilish, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazishdan iborat.

O'zbekistonda bir qator qonun hujjatlari, jumladan, 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 xotin-qizlarga bolalarni parvarish qilish va boshqa oilaviy majburiyatlarni bajarishga xalal qilmasdan oliy ma'lumot olish imkoniyatini beradi [1].

Tadqiqotning maqsadi: sportchi qizlarning mashg'ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik holatini aniqlash.

METODOLOGIYA

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

Tadqiqotda jami 40 nafar sportchilar ishtirok etdi. 20 nafar malakali futbol qizlar va 20 nafar malakali gandbolchi qizlardan iborat. Jami 40 nafar sportchilarni ikki guruhga yani tajriba guruhi malakali futbolchi qizlar hamda nazorat guruhi esa malakali gandbolchi qizlarga bo'lib olindi.

Ikki guruhdan daslabki olingan natijalarning tahlili quyidagicha ko'rinishda bo'ldi. Malakali sportchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash hamda monitoring qilish maqsadida sportchi qizlardan nazorat testi olindi.

Tadqiqot doirasida malakali gandbolchi qizlar va futbolchi qizlar ishtirokchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari qiyosiy tahlil qilindi. Olingan natijalar jadvalda o'rtacha qiymat (M) va standart og'ish (\pm SD) ko'rinishida ifodalangan bo'lib, guruhlar o'rtasidagi farqlar Student t-mezoni yordamida baholandi (1-jadval).

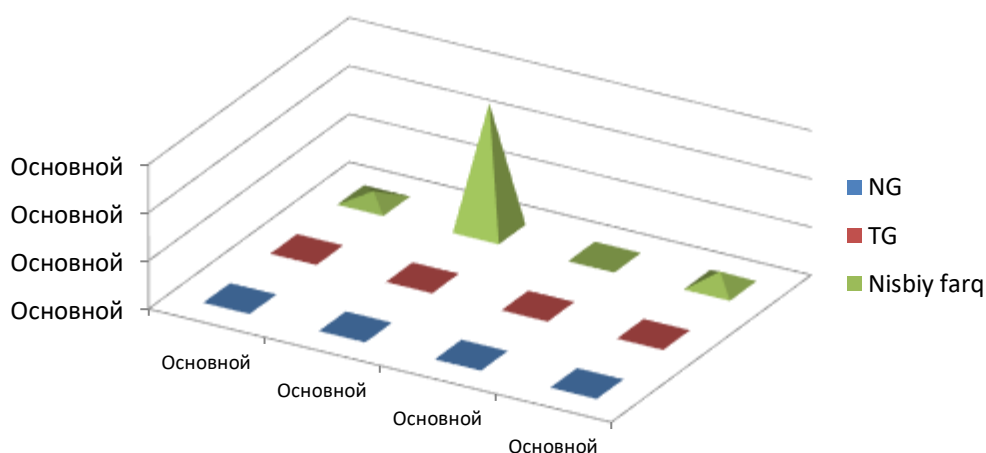
1-jadval

Malakali sportchi qizlarning mashg'ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tahlili (n=40)

№	Nazorat mashqlar	Gandbolchi qizlar		V%	Futbolchi qizlar		V%	Nisbiy farqi
		X	α		X	α		
1	Yuqori startdan 30 m.ga yugurish (sek)	5,14	0,56	10,86	5,05	0,54	10,69	0,20
2	Turgan joydan 1 kg. to'ldirma to'pni uzoq masofaga otish (m)	11,9	2,5	21,01	12,5	2,3	18,40	2,61
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	200,01	0,30	0,15	200,06	0,31	0,15	-
4	Turgan joydan	10,44	1,22	11,68	10,26	1,23	11,97	0,29

balandlikka sakrash (sm)								
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

“Yuqori startdan 30 m.ga yugurish” tezkorlik sifatini aks ettiruvchi ushbu mashqda malakali gandbolchi qizlar $5,14 \pm 0,56$ soniyaga, futbolchi qizlar esa $5,05 \pm 0,54$ soniya natija qayd etdi. Hisoblangan t-qiyamat 0,20 ga teng bo‘lib, o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq mavjud emasligini ko‘rsatadi. Bu holat har ikkala guruh tezkorlik darajasi bo‘yicha deyarli teng ekanligini ko‘rishimiz mumkin.



Keying nazorat testi “turgan joydan 1 kg. to'ldirma to'pni uzoq masofaga otish” yuqori tana kuchi va portlovchi kuchni ifodalovchi mazkur mashqda gandbolchi qizlar $11,9 \pm 2,5$ m, futbolchilar $12,5 \pm 2,3$ metr ga ko‘rsatkichni ko‘rsatdi. Futbolchi qizlarda o‘rtacha natijaning biroz yuqoriligi kuzatilgan bo‘lsada, statistik tahlil natijalariga ko‘ra 2,61 farq qildi. Bu esa kuch tayyorgarligi darajasi bo‘yicha guruhlar bir-xil ekanligini ko‘rsatadi. “Turgan joydan uzunlikka sakrash” pastki tana mushaklarining portlovchi kuchini baholovchi ushbu mashqda gandbolchi qizlar $200,01 \pm 0,30$ sm, futbolchi qizlar esa $200,06 \pm 0,31$ sm natija qayd etdi. V% 0,15 ga teng natijalarning statistik ahamiyatga ega emasligini tasdiqlaydi. Mazkur ko‘rsatkichlar pastki tana kuchi va koordinatsiya sifatlari bo‘yicha guruhlar o‘rtasida muhim farq yo‘qligini anglatadi. “Turgan joydan balandlikka sakrash” Vertikal sakrash orqali portlovchi kuch va neyromushak faolligi baholandi. Bunda gandbolchi qizlar $10,44 \pm 1,22$ sm.ga, futbolchilar esa $10,26 \pm 1,23$ sm natija ko‘rsatdi. Malakali futbolchi

qizlarda o'rtacha qiymat 0,29 natija bilan farq qildi. Statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmaganligini ko'rsatadi.

XULOSA VA AMALIY AHAMIYATI

Mazkur tadqiqot natijalari sport amaliyoti va pedagogik jarayonda quyidagi yo'nalishlarda muhim ahamiyat kasb etadi:

Birinchiidan, olingan natijalar gandbolchi va futbolchi qizlarda tezkorlik va portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan boshlang'ich va umumtayyorlov mashg'ulotlarida yagona metodik yondashuvdan foydalanish mumkinligini ko'rsatadi.

Ikkinchiidan, guruhlar o'rtasida dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasining tengligi keyingi bosqichda maxsus mashg'ulot metodikalarining samaradorligini obyektiv baholash uchun ishonchli ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Uchinchiidan, tadqiqot natijalari sport maktablari, oliy ta'lim muassasalari va professional klublarda sportichi qizlar uchun o'quv-mashg'ulot dasturlarini rejalashtirish va individuallashtirishda qo'llanilishi mumkin.

To'rtinchiidan, mazkur xulosalar jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashda nazorat mashqlarini tanlash va ularning diagnostik ahamiyatini aniqlashtirish imkonini beradi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tezkorlik, portlovchi kuch va umumiy kuch tayyorgarligini aks ettiruvchi barcha nazorat mashqlari bo'yicha malakali gandbolchi va futbolchi qizlar o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlanmadi ($p > 0,05$). Jumladan, 30 metrga yuqori startdan yugurish mashqida har ikkala guruhning natijalari deyarli bir-xil bo'lib, bu sportchilar tezkorlik sifati bo'yicha bir-xil darajada tayyorgarlikka ega ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, yuqori tana mushaklarining portlovchi kuchini baholovchi yani "turgan joydan 1 kg to'ldirma to'pni uzoq masofaga otish" mashqida futbolchi qizlar natijalarining biroz ustunligi qayd etilgan bo'lsada, statistik tahlil ushbu farqning ishonchli emasligini tasdiqladi. Bu holat har ikkala sport turida yuqori tana kuchi va portlovchi kuch sifatlarining shakllanish darajasi o'xshash ekanligini ko'rsatadi.

Pastki tana mushaklarining portlovchi kuchi va koordinatsiya qobiliyatini ifodalovchi uzunlikka va balandlikka sakrash mashqlarida ham gandbolchi va

futbolchi qizlar ko'rsatkichlari o'rtasida muhim farqlar aniqlanmadi. Mazkur holat sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari dastlabki bosqichda bir-xil darajada shakllanganligini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, olingan natijalar tadqiqotda ishtirok etgan malakali gandbolchi va futbolchi qizlar jismoniy tayyorgarligining asosiy ko'rsatkichlari bo'yicha bir-xil (homogen) ekanligini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar yo'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. Yusupov N.M. Yuqori malakali futbolchi qizlarni tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlantirish uslubini takomillashtirish: diss. ... k.p.n. / Chirchiq, 2018 – C. 4-5 C. 36.
3. 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.
4. O'G'Li, N. B. H. (2024). MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARDA OLIB BORILGAN ANKETA SO 'ROVNOMASINING NATIJALARI. *Research Focus*, 3(9), 117-123.
5. 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.
6. Holiqjonovich, N. B. (2023). DETERMINING THE DYNAMICS OF GENERAL PHYSICAL FITNESS OF HIGHLY SKILLED FOOTBALL GIRLS. *Research Focus*, 2(4), 167-174.
7. 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.
8. Ibragimov M.B. Yuqori malakali futbolchi ayollarni yillik siklda tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishning pedagogik jihatlari: Avtoreferat. diss. ... / Chirchiq, 2023.–134 b.