



UDK:796.012.6

Fazliddin KARIMOV,
Guliston davlat pedagogika instituti o'qituvchisi, PhD
E-mail: fazliddinkarimov2@gmail.com

GulDU dotsenti, PhD A.Taniberdiyev taqrizi asosida

FUTBOLCHI QIZLARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH BORASIDA OLIB BORILGAN ANKETA SO'ROVNOMASI NATIJALARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada yuqori malakali futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasini takomillashtirish bo'yicha mutaxassislar fikri o'rganib chiqildi va olingan natijalar ularning mashg'ulot jarayoniga o'zgartirish kiritish kerakligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Maxsus jismoniy tayyorgarlik, mutaxassis, anketa so'rovnomasi, jismoniy yuklama.

RESULTS OF A QUESTIONNAIRE SURVEY CONDUCTED TO IMPROVE THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE FOOTBALL PLAYERS

Annotation

This article examines expert opinions on improving the level of specialized physical preparation for highly skilled female soccer players. The findings indicate that changes need to be made to their training process.

Key words: Special physical training, specialist, questionnaire survey, physical workload.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ, ПРОВЕДЕННОГО С ЦЕЛЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОК

Аннотация

В данной статье были изучены мнения специалистов по совершенствованию уровня специальной физической подготовленности высококвалифицированных футболисток. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости внесения изменений в их тренировочный процесс.

Ключевые слова: Специальная физическая подготовка, специалист, анкетирование, физическая нагрузка.

Kirish. Yuqori malakali futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasini takomillashtirishga yo'naltirilgan vosita va uslublardan foydalanish va yuklamalarni rejalashtirish bo'yicha mutaxassislar fikrini o'rganib chiqish maqsadida, biz, avvalo, sportchi qizlarning asosiy jismoniy qobiliyatlarini rivojlanish darajasi, musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda ularning ahamiyati va har biri qo'shadigan ulushni baholashga tegishli savollarga murabbiylar javob berishi kerak bo'lgan anketa ishlab chiqildi.

Maqsad. Yuqori malakali futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalasi yuzasidan mutaxassislar orasida anketa so'rovnomasi o'tkazish.

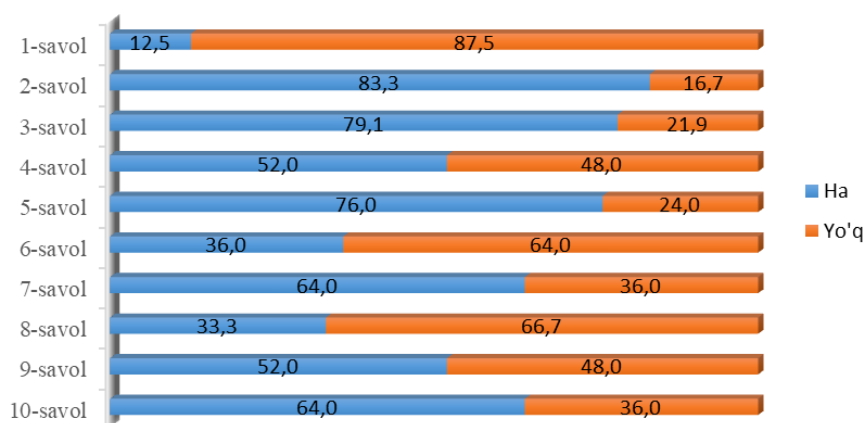
Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Anketa so'rovnomasi 10 ta savoldan tashkil topgan bo'lib, ularning muayyan qismi maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan vosita va uslublarni tashkil etish, rejalashtirish va mashg'ulot jarayoniga joriy etish masalalariga oid futbol bo'yicha murabbiylarning shaxsiy fikrlaridan tashkil topgan soddaviy javoblarni nazarda tutadi. Anketa so'rovnomasida jami 24 nafar murabbiy ishtirok etdi (1-jadval).

1-jadval
ANKETA
Familiya _____
Ish joyi _____
Staj _____
Murabbiylik litsenziyasi _____

T/r	Savollar	Javob	
		Ha	Yo'q
1	Sizingcha, O'zbekiston futbolchi qizlarining maxsus jismoniy tayyorgarligi yuqori darajadami?		
2	Futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi mashg'ulot yuklamalar tuzilmasiga bog'liqmi, nima deb o'ylaysiz?		
3	Musobaqa davrida futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish kerakmi?		
4	Futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini jadval o'yinlari hisobiga o'yinlararo siklda oshirish mumkinmi?		
5	Yuqori malakali futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish uslubiyatiga o'zgartirishlar kiritish kerakmi?		
6	Kuch va tezkor-kuch yo'nalishtirish yuklamalar ulushini ko'paytirish hisobiga maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish mumkinmi?		
7	Musobaqa davrining haftalik siklda erkak jamoalar tayyorgarligiga qo'llanilgani kabi kuch va tezkor-kuch yo'nalishtirish yuklamalaridan foydalanish mumkinmi?		
8	Ayol jamoalar tayyorgarligida erkak jamoalar uchun tavsifli qat'iy mashg'ulot tartiblaridan foydalanish mumkinmi?		

9	Musobaqa davrining haftalik o'yinlararo siklida futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashtirish uchun ixtisoslikka xos bo'lmagan vositalardan foydalanish mumkinmi?		
10	Musobaqa davrida faqat kompleks yo'nalishga ega yuklamalar hisobiga futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish mumkinmi?		

Shuningdek, ushbu anketada murabbiylar yuqorida ko'rsatib o'tilgan yo'nalishdagi yuklamalarni yillik siklning qaysi bosqichlarida rejalashtirish maqsadga muvofiqligiga javob berishlari zarur bo'lgan bir nechta savollarni ham o'z ichiga olgan (1-rasm).



1-rasm. Anketa so'rovnomasi bo'yicha olingan javoblar foiz ko'rsatkichi

Endi futbol bo'yicha murabbiylar orasida o'tkazilgan anketa so'rovlari natijasida aniqlangan asosiy muammoli masalalar va qiyinchiliklarni batafsil ochib berishga to'xtalamiz. Mutaxassislar javoblari quyidagicha bo'ldi:

- respondentlarning 21 nafari, ya'ni so'rovda ishtirok etgan futbol bo'yicha murabbiylarning 87,5% zamonaviy bosqichda "yuqori malakali futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasi yetarlicha yuqori emas", deb hisoblaydilar;

- 83,3% murabbiylar, futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasi mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi bilan uzviy bog'liq deb hisoblaydilar;

- 79,1% so'ralganlarning ta'kidlashicha, musobaqa davrida futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasini oshirishga yo'naltirilgan ishlarni muntazam olib borish kerak;

- murabbiylarning 52% jadval o'yinlari hisobiga o'yinlararo sikllarda futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasini oshirish mumkinligini uqtirganlar;

- respondentlarning 76% yuqori malakali futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasini rivojlantirish uslubiyatiga o'zgartirishlar kiritish zarurligiga qo'shilganlar;

- so'ralganlarning 44% erkak jamoalar tayyorgarligida qo'llaniladigan kabi, musobaqa davrining haftalik siklida kuch va tezkor-kuch yo'nalishidagi yuklamalardan foydalanish tarafdori;

- 36% murabbiylar, musobaqa davrining o'yinlararo sikllarida kuch va tezkor-kuch yo'nalishidagi yuklamalar bilan qat'iy mashg'ulotlar tartibini (rejimini) rejalashtirish foydasiga ovoz berganlar;

- ishtirokchilarning 52%, futbolchi qizlarda maxsus jismoniy tayyorlanganlikni takomillashtirish uchun musobaqa davrining haftalik o'yinlararo siklida ixtisoslikka xos bo'lmagan vositalardan foydalanish mumkinligini ko'rsatganlar;

- murabbiylarning 64% esa musobaqa davrida faqat kompleks yo'nalishga ega bo'lgan yuklamalar hisobiga futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkin, deb hisoblaydilar.

Respondentlar bergan javoblar bo'yicha o'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, futbol bo'yicha mutaxassislar orasida ushbu masalaga oid fikrlarda jiddiy qarama-qarshiliklar mavjud.

Futbol bo'yicha mutaxassislar aynan o'z faoliyatlarida davomida maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida foydalanadigan vositalar, metodik usullar, yondashuvlar, mashg'ulotlarni tashkil etish va yuklamalarni rejalashtirish shakllariga tegishli savollarga javob berishda qiyinchiliklarga duch keldilar, bu esa amaliyotda mazkur masalaga yetarli darajada e'tibor berilmayotganligidan darak beradi.

Futbol bo'yicha mutaxassislar orasida o'tkazilgan anketa so'rovi natijalarining tahlili shuni ko'rsatadiki, respondentlarning yarmidan ko'pchiligi maxsus tayyorlanganlik darajasini nazorat va rasmiy o'yinlar hisobiga oshirishni afzal deb biladilar. Bu esa o'z navbatida, murabbiylarning maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish uchun mashg'ulot yuklamalarini tanlash masalasida chuqur yondashuvga ega emasliklarini tasdiqlaydi.

Murabbiylarning asosiy qismi futbolchi qizlarning maxsus tayyorlanganlik darajasini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan maxsus va ixtisoslikka xos bo'lmagan vositalardan foydalanish to'g'risidagi savolga javob berishda qiynaldilar, bu mazkur muammoni hal etishda so'rovnomada ishtirok etgan murabbiylarning nazariy yondashuvlar bo'yicha yetarlicha chuqur bilimlarga ega emasliklarini ko'rsatadi.

Murabbiylarning aksariyat qismi erkaklar jamoalari tayyorgarligida qo'llaniladigan vosita va uslubiyatlarni ayollar jamoalarining maxsus tayyorgarligini rejalashtirishga mexanik tarzda ko'chirib qo'yganlar.

O'tkazilgan anketalash tadbiri, yuqori malakali futbolchi qizlarning maxsus tayyorgarlik uslubiyatini tashkil etish va amalga oshirish masalasida futbol bo'yicha murabbiylar to'qnashgan quyidagilar bilan bog'liq muammolar, turli fikrlar va uslubiy yondashuvlarni aniqlashga imkon berdi:

(futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi masalalari bo'yicha nazariya va amaliyot orasidagi "uzilish"ning mavjudligi;

(futbolchi qizlarning maxsus tayyorlanganlik darajasini takomillashtirishga yo'naltirilgan xilma-xil maxsus

jismoniy sifatlarni shakllantirish va rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida xabardorlik darajasining pastligi;

(maxsus tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan yuklamalarni rejalashtirishda ixtisoslikka xos va xos bo'lmagan vositalar va uslubiy yondashuvlar majmuasidan keng va zaruriyat tug'ilganda o'zgartirishlar kiritish bilan foydalanish to'g'risida bilimlarning yetarli emasligi.

Xulosa. Yuqori malakali futbolchi qizlarning sportda yuksak natijalarga erishishi ko'p omillarga bog'liq bo'lib, ular orasida maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining yuqoriligi alohida o'rin tutadi. Zamonaviy sport tibbiyoti, fiziologiyasi va pedagogikasi sohasida olib borilgan ilmiy izlanishlar asosida aniqlanishicha, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda vosita va uslublarning to'g'ri tanlanishi, yuklamalarning optimal tarzda rejalashtirilishi, mashg'ulot jarayonining davriyligi va tiklanish choralari sportchining nafaqat jismoniy holatini, balki musobaqa jarayonidagi psixologik bardoshlilikini ham belgilaydi.

Mutaxassislarning fikricha, futbolchi qizlar uchun mashg'ulotlarda individual yondashuv asosiy mezon bo'lishi lozim. Chunki har bir sportchining jismoniy imkoniyati, tayyorgarlik darajasi, organizmning yuklamaga javob reaksiyasi o'ziga xosdir. Shuning uchun yuklama hajmi, intensivligi va chastotasi individual fiziologik ko'rsatkichlarga moslashtirilishi kerak. Ayniqsa, yurak-qon tomir, mushak va nafas olish tizimlariga beriladigan yuklamalarni ilmiy asosda taqsimlash mushaklar faoliyatini takomillashtiradi, kuch-quvvat, chaqqonlik, bardoshlilik va koordinatsion harakatlarni rivojlantiradi.

Bundan tashqari, yuqori malakali futbolchi qizlarda texnik va taktik ko'nikmalarni mustahkamlash bilan birga ularni jismoniy mashqlar bilan uyg'unlashtirish alohida e'tiborni talab etadi. Mashg'ulotlarda real o'yinga yaqin

holatlar asosida bajariladigan kompleks mashqlar samaradorlikni oshiradi. Ayniqsa, to'p bilan bajariladigan mashqlar, qisqa masofalarga yugurish, keskin to'xtash va burilishlar, epchillik va reaksiya mashqlari jismoniy va funksional holatni yanada rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mashg'ulot yuklamalarini davriy asosda tashkil etish – ya'ni tayyorgarlik, musobaqa va o'tish bosqichlarida yuklamani mos ravishda taqsimlash eng samarali yondashuv hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida monitoring olib borish (yurak urishi, qon bosimi, charchoq ko'rsatkichlari) orqali sportchining holati doimiy nazoratda bo'ladi, bu esa ortiqcha yuklama tushishining oldini oladi. Sportchi organizmiga haddan ortiq yuklama berilishi charchoq, jarohatlar, motivatsiyaning pasayishi va musobaqada muvaffaqiyatsizliklarga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg'ulotlarda tiklanish choralari – massaj, passiv dam olish, suv muolajalari, uyqu rejimi va sport dietasi – zarur element sifatida rejalashtiriladi.

Umuman olganda, yuqori malakali futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda kompleks va tizimli yondashuv ustuvor ahamiyat kasb etadi. Mutaxassislar fikriga ko'ra, har bir mashg'ulot rejasida quyidagi asosiy tamoyillar inobatga olinmog'i zarur: individual yondashuv, bosqichma-bosqich yuklama berish, texnik-taktik tayyorgarlikni jismoniy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish, davriy sikllarni hisobga olish va tiklanish vositalarini to'g'ri qo'llash. Ushbu yondashuvlar orqali futbolchi qizlarning nafaqat sport natijalari, balki ularning sog'ligi va professional barqarorligi ta'minlanadi. Shu asosda aytish mumkinki, yuqori malakali futbolchilarni tayyorlashda zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlar va amaliy tajribalarni uyg'unlashtirish eng muhim omildir.

ADABIYOTLAR

1. Абрамова Т.Ф., Озолин Н.Н., Геселевич В.А. и др. Современные представления о научных основах тренировки женщин //Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет. Сборник научных трудов. - М., 1993. - С. 183-194.
2. Саенко И. В. Программирование тренировочных нагрузок на этапах макроцикла подготовки футболисток высокой квалификации. Автореф. Дис. ...канд.пед.наук. М.2002. – 22с.
3. Каримов Ф.Ж. Контроль уровня уровня специальной физической подготовки футболисток высокой квалификации // Вестник НУУЗ (УзМУ) 2022 1/2/1. –С. 126-129.
4. Каримов Ф.Ж. Анализ уровня физической работоспособности у футболисток высокой квалификации // “Fan-sportga” - ilmiy-nazariy jurnal 2023/8. –С. 18-210.
5. Karimov F.J. The analysis of the special training level of the players of a female football team U-16 // Mental enlightenment scientific – methodological journal. Vol. 5 No. 02 (2024). –P. 138-142.
6. Ahmedov, Farruh and Gardasevic, Novica and Setiawan, Edi and Olimov, Alisher and Muqimov, Olimjon and Jamoliddin, Komilov and Khuriyat, Khudaiberdieva and Yusupov, Rakhimjon. Comparison of technical and tactical parameters for elite judo athletes based on weight and gender categories // Ibero-American Journal of Exercise and Sports Psychology. Volume 19. 28.12.2024. P:502-506
7. Komilov, J., Isaeva, G., Jonzokova, S., Nosirova, D., & Suleymanova, R. (2021). Innovative approaches of psychological training of young sportsmen to the competitions. Ilkogretim Online, 20(3).