

**MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNING O'QUV MASHG'ULOT  
JARAYONIDA YUKLAMALARINI ORGANIZIMGA TA'SIRINI O'ZIGA XOS  
XUSUSIYATLARI**

**Nodirov Bekzod Holiqjon o'g'li**

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasida katta o'qituvchi

E-mail: [nodirov4545@gmail.com](mailto:nodirov4545@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13892720>

**Annotatsiya:** Olib borilgan ilmiy izlanishlar natijasida o'quv-mashg'ulot jarayonida yuklamalarni malakali futbolchi qizlarning organizimiga ta'siri bo'yicha ovulyar menstrual sikl davrlarini inobatga olgan holda rejalashtirish kerakligi yoritib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** seleksiya, ovulyar menstrual sikl, yurak urish tezligi (YuQS), tezkor kuch.

**ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛЧИК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК**

**Аннотация:** В результате проведенных научных исследований выяснилось, что в тренировочном процессе нагрузки следует планировать с учетом периодов овуляторного менструального цикла с точки зрения воздействия на организм квалифицированных футболисток.

**Ключевые слова:** отбор, овуляторный менструальный цикл, частота сердечных сокращений (ЮКС), быстрая сила.

**SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE IMPACT OF LOADS ON THE BODY  
OF SKILLED FOOTBALL PLAYERS DURING TRAINING**

**Abstract:** As a result of the conducted scientific research, it was clarified that during training, it is necessary to plan the load taking into account the periods of the ovulatory menstrual cycle in terms of the effect on the body of the qualified football player.

**Keywords:** selection, ovulatory menstrual cycle, heart rate (HR), rapid strength.

**KIRISH**

Sport sohasida olib borilayotgan islohotlar xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan futbol sport turiga aholini, ayniqsa, yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Bugungi kunda yurtboshimiz tomonidan bir qator Qaror va Farmonlarni ko'rishimiz mumkin jumladan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 2 fevraldagi "Xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5325-sonli Farmoni, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmonlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish bugungi kunda dolzarb hisoblanadi.

**ASOSIYQISM**

Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar

saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Yuqori darajali sportning progressiv tendentsiyasi-bu mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini sportchi tanasining funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqinlashtirishdir. Ushbu muammo sport o'yinlarida, ayniqsa mini-futbolda juda keskin aks etadi. Sportchilarni tayyorlashni boshqarish tananing holati va tayyorgarlikning ma'lum bir bosqichida uning tayyorgarligi darajasi to'g'risida ob'ektiv ma'lumotlarni talab qiladi. Sportchining sog'ligi va jismoniy ish faoliyatini nazorat qilishning eng qulay, oson dasturlashtiriladigan, ro'yxatdan o'tkaziladigan va etarlicha ma'lumot beruvchi ko'rsatkichi bu yurak urish tezligi (YuQS). Yurak urish tezligini dasturlash va nazorat qilishda elektron-texnik uskunalardan kompleks foydalanish tananing haddan tashqari kuchlanishi va haddan tashqari mashq qilinishidan qochib, o'quv jarayonini aniqroq boshqarish imkonini beradi. Tahlil natijasida ayol sportchilar tomonidan qo'lga kiritilgan barcha sport turlari bilan shug'ullanish qobiliyati ayol tanasining moslashish resurslarining xususiyatlarini o'rganish nuqtai nazaridan fan uchun noyob istiqbollarni yaratadi. Sport faoliyati kabi boshqa hayotiy vaziyatlar mavjud emas, bu ayollarga katta funksional imkoniyatlarni, shu jumladan moslashish qobiliyatini namoyish etishga imkon beradi. Yuqori malakali sportchi qizlar va ayollarning o'quv jarayonini boshqarishning o'ziga xos xususiyatlari alohida ahamiyatga ega bo'lishi kerak. Yuqoridagilarni sarhisob qilar ekanmiz, shuni ta'kidlash mumkinki, ayollar sportini rivojlantirish istiqbollari, shubhasiz (va ko'proq darajada), ayollarning sport mashg'ulotlarini yaxshilash uchun tabaqalashtirilgan metodologiyani ishlab chiqishga bog'liq ekanligini ko'rishimiz mumkin. Sportchilarning tezlik kuchi va haqiqiy kuch tabiatining maksimal yuklamalarining ayol tanasiga ta'siri sohasidagi tadqiqot bazasi, shuningdek, sportdagi dimorfik farqlar nuqtai nazaridan jismoniy va psixologik yo'nalishning submaksimal va maksimal stresslariga moslashish jarayonlari aniq etarli emas. Buning sababi shundaki, sport mashg'ulotlari tizimida erkaklar va ayollar uchun umumiy qoidalardan tashqari, faqat ayol sportchilarga xos xususiyatlar mavjud bo'lib, ular ayol tanasida moslashish jarayonlarida farqlarga olib keladi. Shunday qilib, ayollar miya faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari, yuqori hissiy qo'zg'aluvchanlik va ontogenez jarayonida jismoniy fazilatlarining erta rivojlanishi bilan ajralib turadi; [3]. Yuklamalarni kamaytirish kerak bo'lgan diapazoni, shuningdek snaryadlarning og'irligi sportchining tayyorgarligiga va ortiqcha yuk belgilarining og'irligiga bog'liq: sportchi qanchalik og'ir va kam mashq qilsa, yukni shunchalik kamaytirish kerak [4].

Ovulyatsiya menstrual sikl (OMC) qonda leykositlar, trombositlar, eritrositlar, gemoglobin, oqsil kontsentratsiyasi pasayadi. Bu tanadagi tuz va suvni ushlab turish tufayli qon plazmasining ko'payishi bilan bog'liq. Hayz ko'rish boshlanishidan oldin qonda qizil qon tanachalari va gemoglobin miqdori ko'payadi va hayz kunlarida ularning yo'qolishi kuzatiladi, bu qonning kislorod sig'imining pasayishiga olib keladi, qon ivishi pasayadi. Qon yo'qotish juda kuchli fiziologik stress bo'lib, natijada eritropoez (gematopoezning bir turi) kuchayadi va hayz davrining o'rtasida qondagi kislorod hajmi yana maksimal darajaga etadi [5]. Hozirgi vaqtda ayollarning kuchli sport turlari bilan shug'ullanishi to'g'risida ko'plab qarama-qarshi fikrlar mavjud. Shu bilan birga, aholining yuqori darajadagi sport turlarida ham, fitness tizimida va kuch turlariga qiziqishi ortdi. Adabiyot va amaliy ish tajribasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ko'pchilik murabbiylar ayollar bilan ishlashda erkaklarni tayyorlashda ishlatiladigan vositalar va usullardan foydalanadilar. Bundan tashqari, ayollarda o'quv yuklamalarining ko'payishi tendentsiyasi kuchaymoqda. Doimiy ravishda o'sib borayotgan sport raqobati sport samaradorligini oshirishning yangi usullarini izlash zarurligini keltirib chiqarmoqda. So'nggi o'n yilliklarda jismoniy mashqlar ayolning tanasi, uning reproduktiv salomatligi uchun befarq emasligini

ko'rsatadigan etarli kuzatuvlar to'plandi. Sport yutuqlaridagi dimorfik farqlar erkaklar va ayollarning turli xil biologiyasiga, shuningdek, omillarga tanlab ta'sir ko'rsatadigan va ayollarning sport ko'rsatkichlarini aniqlaydigan sport mashg'ulotlarining samaradorligiga bog'liq. Ayollar sportidagi sport yutuqlari darajasini oshirishga quyidagilar asosida erishish mumkin:

- ayol tanasining o'ziga xos biologik ritmini hisobga olish;
- tuxumdon-hayz davrining (OMC) turli bosqichlarida sport ko'rsatkichlari dinamikasini hisobga olish;
- sportchilarning gormonal holatini hisobga olish.

Biologik siklning sport natijalariga ta'siri bir qator sport fanlarida o'rganilgan. Bu ta'sir ayol sprinterlarga va eng ko'p chidamlilik sportchilariga ta'sir qiladi. Kuchli sport turlari ayollarning tanasiga ta'siri nuqtai nazaridan eng kam o'rganilgan sport turlari qatoriga kiradi. Ayollarning o'quv jarayonini rejalashtirish xususiyatlari to'g'ridan-to'g'ri ayol tanasining anatomik va fiziologik farqlariga bog'liq.

### XULOSA

Sportchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarlik muammosi toboro katta ahamiyat kasb etmoqda va maxsus adabiyotlarda keng muhokama qilinmoqda. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi, me'yori va yo'nalishi doirasidagi yuklamalar ayol futbolchilarining organizimiga ta'siri erkaklardan farq qilganligi tufayli mashg'ulot yuklamalariga bardoshliligi, tiklanish jarayoni, fiziologik sikllar va futbolchi xotin-qizlarning morfofunktsional va boshqa holatlarini etarlicha hisobga olinmaganligi aniqlandi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 2 fevraldagi "Xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5325-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni.
3. Ахундова Р.С., Ш.А. Машедова, И.А. Рутсамова. Морфофункциональные критерии отбора в женском спорте // Современная морфология физической культуре и спорту: и др.М., 1987. С. 15-27.
4. Дубровский В.В. Спортивная медицина [Спортс медицине]. Моссow, Владос Публ., 2005, 544 п.
5. Клягин Н.В. Современная антропология [Модерн антропологй]. Моссow, Логос Публ., 2014, 624 п.