

MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNING BESH BOSQICHLI MENSTRUAL SIKL DAVRLARI BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAXLILI

Nodirov Bekzod Holiqjon o‘g‘li

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasida katta o‘qituvchi

E-mail: nodirov4545@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13892811>

Annotatsiya: Ushbu maqolada malakali futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha xorijiy va mahalliy olimlarning ilmiy izlanishlari hamda adabiyotlari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: innovatsion texnologiya, texnik-taktik tayyorgarlik, menstrual, postmenstrual, ovulyatsiya, postovulyatsiya, predmenstrual davrlar.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ ПЯТИФАЗНЫХ ПЕРИОДОВ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛИЦ

Аннотация: В статье проанализированы научные исследования и литература зарубежных и отечественных ученых по вопросам физической подготовленности футболисток.

Ключевые слова: инновационные технологии, технико-тактическая подготовка, менструальный, постменструальный, овуляционный, постовуляционный, предменструальный периоды.

LITERATURE ANALYSIS ON THE FIVE-STAGE MENSTRUAL CYCLE PERIODS OF SKILLED SOCCER GIRLS

Abstract: This article analyzes the scientific research and literature of foreign and local scientists on the physical fitness of skilled football players.

Keywords: innovative technology, technical-tactical training, menstrual, postmenstrual, ovulation, postovulation, premenstrual periods.

KIRISH

Bugungi kunda butun 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. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubi soxasidagi bir qator olib borilgan tadqiqot ishlarda sportchilarning yillik mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish kerakligi takidlanmoqda. Jumladan xotin-qizlar sporti, ayollar futbolini bugungi kunda dunyoda tutgan o‘rni va ahamiyati, sog‘lom avlod tarbiyasiga bo‘lgan e‘tiborni jadal suratda oshib borishini ko‘rishimiz mumkin va shu soxadagi etakchi olimlarning tadqiqot ishlarida sportchilarning yillik mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish bugungi kunda dolzarb masala ekanligini ko‘rishimiz mumkin.

ASOSIY QISM

Mamlakatimizda futbolni aholi o‘rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo‘lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga etkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini samarali tashkil etish, mamlakatimizda “futbol bilan shug‘ullanishga sharoitlar yaratish, futbolchilar mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish va ularni tayyorlashda

innovatsion texnologiyalarni joriy qilish” muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa yuqori malakali futbolchi qizlarni tayyorlash, ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish dolzarb masala ekanligini ko’rsatadi. Mamlakatimizda futbol bo’yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o’smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o’rtasida jahon va qit’a birinchiliklarini o’tkazish bugungi kundagi dolzarbligicha qolmoqda.

O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son “O’zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to’g’risida”, 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”, 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son O’zbekiston Respublikasi Prezidentining “Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida” gi Qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda xizmat qiladi.

E’tirof etish joizki, hozirgi paytda yurtimizda malakali futbolchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini oshirish, malakali futbolchi qizlarni terma jamoalarga tayyorlash, o’quv mashg’ulotlarining ko’p yillik bosqichlarida jismoniy va texnik tayyorgarlikda besh bosqichli menstrual siklik davrlarini inobatga olgan holda kompleks mashqlarni saralab chiqish bugungi kunda dolzarb muammolar qatoriga kiradi. Jumladan mamlakatimiz olimlari tomonidan bir qancha tavsiyalar ishlab chiqilmoqda. R.A.Akramov, Sh.T.Iseyev, R.I.Nurimov, A.Talipdjanov, N.M.Yusupov, M.R.Yo’ldashev, O.L.Erdonov, M.B.Ibragimovlar kabi bir qator olimlar tomonidan tadqiqot ishlari olib borilgan.

M.V. Rilov, V.M.Zatsiorskiy, Yu.V.Veroxshanskiy, L.P.Matveev, M.A.Godik, D.V.Sobolev, I.V.Saenko, G.A.Lisenchuk, S.Yu.Tyulenkov, Lyu TSi, D.X.Sadek, V.A.Zankovetslar tomonidan ham sportga saralash, malakali sportchilarning yillik siklning turli bosqichlaridagi jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi, mashg’ulot hamda musobaqa yuklamalarini nazorat qilish masalalari etarlicha o’rganilgan. Y.I.Ivanchenko esa qizlar va ayollarni musobaqalarga tayyorlashda mikrosikl va mezosikllarning yuqori sifatli bo’lishi uchun ayol tanasining xususiyatlarini hisobga olish katta ahamiyatga ega, tez - tez-ovaryan - menstrual sikl OMS xususiyatlarini o’rgangan. D.D. Zaytsev ayollar futbolida sportchi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligi hamda biologik rivojlanish sur’atlari bo’yicha ilmiy izlanishlar olib borgan.

Mashg’ulot yuklamalarini optimallashtirish bo’yicha bir qator xususiy masalalar o’rganilgan bo’lib, xususan, malakali futbolchi qizlarni yillik tayyorgarlik siklida musobaqalarga tayyorlash bilan bog’lik masalalar bo’yicha soxa mutaxassislar tomonlaridan tadqiq qilingan. N. Apostolopoulos, J.V. Tejada Ba J.L. Penas, Striz Michal va boshqalar tomonidan futbolchilarning musobaqa davrida yuklamalarini rejalashtirish bo’yicha bir qator ishlar olib borilgan.

Olib borilgan tizimli tadqiqotlarga qaramasdan o’quv uslubiy va ilmiy manbalarda ayollar futbolini jadal rivojlanishi, ushbu sohada yangi zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida malakali futbolchi qizlarning besh bosqichli menstrual sikl davrlarini inobatga olgan haolda musobaqaoldi tayyorgarligini samarali rejalashtirishga oid qo’shimcha ilmiy, ilmiy-uslubiy ishlanmalarni ishlab chiqishni talab etadi.

XULOSA

Xorijiy va mahalliy olimlarni ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o’rganish va tahlil qilishshuni ko’rsatdiki, malakali futbolchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik davrida yuklamalarni me’yorlash bo’yicha bir qator ilmiy izlanishlar amalga oshirganini ko’rishimiz mumkin, biroq olib borilgan ilmiy izlanish natijasida malakali futbolchi qizlarning besh bosqichlik menstrual, postmenstrual, ovulyatsiya, postovulyatsiya, predmenstrual davrlarini inobatga olish kerakligi bugungi kunda dolzarb muammo ekanligi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-sonli “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi PF-5887-sonli “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi farmoni.
3. 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.
4. To‘ychiyev.T.S. Talabalarning jismoniy tarbiya va mustaqil mashg‘ulotlarini uslubiy xususiyatlari. Namangan davlat unversiteti ilmiy axborot. 2012. 68-74 b.
5. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv -qo'llanma Toshkent 2014. y. 460 b.
6. Yusupov N.M. Yuqori malakali futbolchi qizlarni tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlantirish uslubini takomillashtirish: дисс. ... к.п.н. / Chirchiq, 2018 – С. 4-5
7. Ibragimov M.B. Yuqori malakali futbolchi ayollarni yillik siklda tayyorgarligida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishning pedagogik jihatlari/ Chirchiq, 2023 – С 8.