

MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARDA OLIB BORILGAN ANKETA SO'ROVNOMASINING NATIJALARI

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.13892745>

Annotatsiya: mazkur maqola, yuqori malakali futbolchi qizlarning ovulyatsiya menstrual sikl (OMS) davrida o'quv-mashg'ulot jarayonini o'rganishga qaratilgan bo'lib, tadqiqot ishimizda 11 ta savolnomadan iborat anketa so'rovnomasi bo'lib, so'rovnomada jami 46 nafar respondentlar ishtirok etib, yuqori malakali futbolchi qizlarning mashg'ulot jarayoniga murabbiy bilan olib boriladigan tayyorgarlik bosqichlari qay darajada ekanligi ham aniqlangan.

Kalit so'zlar: yuqori malakali futbolchilar, mashulotlarini rejalashtirish, nazorat mashqlari, vitaminlar, anketa, ovulyatsiya menstrual sikl (OMS).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА, ПРОВЕДЕННОГО СРЕДИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация: Данная статья направлена на изучение тренировочного процесса футболисток высокой квалификации в период овуляционно-менструального цикла (OMS), и в нашем исследовании используется анкета, состоящая из 11 вопросов, в анкете 46 человек с участием респондентов, также было определено, насколько этапы подготовки к тренировочному процессу футболисток высокой квалификации с тренером.

Ключевые слова: высококвалифицированные игроки, планирование своих тренировок, контрольные упражнения, витамины, анкета, овуляция, менструальный цикл (OMS).

THE RESULTS OF THE QUESTIONNAIRE CONDUCTED AMONG QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS

Abstract: this article is aimed at studying the training process of high-skilled football players during the ovulatory menstrual cycle (OMS). With the participation of 46 respondents, it was also determined to what extent the stages of preparation for the training process of highly qualified soccer girls with the coach are.

Keywords: highly skilled football players, training planning, control exercises, vitamins, questionnaire, ovulatory menstrual cycle (OMS).

KIRISH

Dunyoda bugungi kunda malakali futbolchilarni tayyorlash eng ustuvor yo'nalishlardan biriga aylanmoqda. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati sohasidagi etakchi olimlarning tadqiqot ishlarida sportchilarning yillik mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish kerakligi takidlanmoqda. Bizning fikrimizcha, futbolchi ayollarning mashg'ulot yuklamalarini har tomonlama tug'ri tashkil etishda uning pedagogik tomonlarini inobatga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni rejalashtirish yuzasidan tadqiqotlar olib borish zarur. Bundan kelib chiqqan holda etakchi xorijiy mamlakatlarda yillik tayyorgarlik siklida futbolchilarning funktsional, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarliklarini takomillashtirish bo'yicha guruhli va individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

ASOSIY QISM

Hozirgi kunda muhtaram Prezidentimiz tomonidan bir qator qaror farmonlar jumladan: 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-martda PQ-3610-son "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2023-yil 7-aprelda 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.

Mamlakatimizda futbolning ommaviyligini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish, murabbiy va hakamlarni xalqaro talablar asosida tayyorlash va mahoratini yuksaltirish, futbol infratuzilmasini yaxshilash hamda o'rnatilgan standartlarga moslashtirish maqsadida yillik siklda O'zbekiston ayollar oliy ligasi jamoalarining mashg'ulotlarini kuzatish jarayonida amaliy tajribani umumlashtirish ishlarini amalga oshirishdan iborat bo'ldi. Ayollar futbolida musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish katta ahamiyatga ega bo'lib bu har - bir sportchini kelgusida yaxshi natijalarga erishishida muxim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli biz ayol futbolchilar fikrini o'rganish maqsadida tadqiqotimiz davomida 46 nafar sportchilar orasida anketa so'rovnomasini o'tkazdik, o'tkazilgan anketa so'rovnomasi natijalari quyidagicha.

"Futbol sport turi bilan shug'ullanish sizga og'irlik qilmaydimi?" deb bergan savolimizga 8,70 % futbolchi qizlar xa deb javob berishdi. Yani ayollar uchun futbol sport turiga qaraganda boshqa sport turi bilan masalan: badiiy gimnastika, voleybol, suzish shunga o'xshagan sport turlari bilan shug'illanilsa ayollar uchun yaxshi bolishi haqida fikr bildirgan bolsa 86,95 % sportchi ayollar uchun futbol bilan muntazam shug'illanish qiyinchilik tug'dirmasligi haqida o'z fikrlarini bildirib o'tishdi. 4,35% futbolchi qizlarda bu bergan savolimizga ikkilanish yani har doim ham futbol bilan shug'ullanish menga yoqavermaydi deb javob berdi. Malakali futbolchi qizlarga "Mashg'ulotlarda berilayotgan yuklamadan qoniqyapsizmi", deb bergan savolimizga 54,35% futbolchi qizlar xa deb baxolashgan bo'lsa 36,95% futbolchi qizlar bu savolimizga yo'q deb javob berdi va 8,70% futbolchi qizlarga mashg'ulotda yuklama olishdan ko'ra texnik-taktik harakatlarga murabbiy tomonidan ko'proq etibor berilsa yaxshi bo'lar edi deb javob berdi (1-jadvalga qarang).

1-jadval. Malakali futbolchi qizlarning (OMS) davrida o'quv mashg'ulot jarayonini tashkiliy yuzasidan o'tkazilgan anketa so'rovnomasi (n=46)

№	Savollar	Xa	Yo'q	Bazida
1	Futbol sport turi bilan shug'ullanish sizga og'irlik qilmaydimi?	8,70 %	86,95 %	4,35 %
2	Mashg'ulotlarda berilayotgan yuklamadan qoniqyapsizmi?	54,35 %	36,95 %	8,70 %
3	Erkak yoki ayol murabbiy bilan mashg'ulot jarayonida muomala qilishda qiynalmayapsizmi?	21,74 %	73,91 %	4,35 %
4	Menstrualdan oldingi davrda mashg'ulotlar yakka tartibda olib borilishini xoxlaysizmi?	69,56%	21,74%	8,70%

5	Menstrual davrida mashg'ulot olib borilishini xoxlarmidingiz?	24,65%	75,35%	-
6	Hayz ko'rish sikli vaqtida mashg'ulotlarni davom etirishga qiynalmaysizmi?	58,70 %	36,95 %	4,35 %
7	O'zbekistonda qizlar futboli musobaqalarning o'tkazish saviyasi sizni qoniqtiradimi?	50 %	41,30 %	8,70 %
8	O'zbekistonda futbol bo'yicha qizlar o'rtasida musobaqalarning ko'payishini xoxlarmidingiz?	97,83 %	-	2,17 %
9	Energetik qo'shimcha vitaminlarni istemol qilishni xoxlarmidingiz (garmonlar, bo'tqalar)?	47,83 %	47,83 %	4,34 %
10	Siz uchun musobaqaoldi mashg'ulot jarayonida beriladigan yuklamalar hajmi va shiddati o'g'il bolalarnikidan farq qilishi kerakmi?	84,78 %	8,70 %	6,52 %
11	Mashg'ulot jarayonida murabbiylar tomonidan tomir urishi, arterial bosim ko'rsatkichlari va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini nazorat qilib turiladimi?	67,39 %	21,74 %	10,87 %

Anketa so'rovnomamizdagi navbatdagi savol "Erkak yoki ayol murabbiy bilan mashg'ulot jarayonida muomala qilishda qiynalmayapsizmi" deb bergan savolnomamizga 21,74% respondentlar xa deb javob berdi. Mashg'ulot davomida bizga erkak murabbiylar bilan ishlashdan ko'ra ayol murabbiylar bilan ishlash yaxshiroq bo'lardi, bunga sabab ayollarda tez-tez uchrab turadigan fiziologik va funksional o'zgarishlar hayz ko'rish paytida ayol murabbiy bilan ishlash va jamoada o'zaro ichki nizo va jamoadagi qizlar bilan kelishmovchilik holatlari paydo bo'lganda noqulaylik tug'dirmasligi uchun ayol murabbiylar bo'lgani yaxshiroq degan fikrni bildirdi. 73,91% futbolchi qizlar esa bergan savolimizga yo'q deb javob berdi. Bizga mashg'ulot davomida erkak murabbiy bilan muomala qilish jarayonlari to'g'ri yo'lga qo'yilgan va erkak murabbiy bilan mashg'ulot davrida hech qanday muammo yo'q deb fikr bildirdi. 4,35% so'rovnoma ishtirokchilari esa bu savolga quyidagicha javob berdi.

Yani imkoniyat darajasida ayollar jamoasida murabbiylar shtabida erkak va ayol murabbiylari faoliyat olib borilsa futbolchilar uchun yanada qulaylik bo'lishi haqida takidlab o'tdi. Navbatdagi "Menstrualdan oldingi davrda mashg'ulotlar yakka tartibda olib borilishini xoxlaysizmi?" degan savolimizga 69,56% futbolchi qizlar xa deb javob bergan bo'lsalar 21,74% sportchi qizlar esa yo'q deb javob berdi. Qolgan 8,70% sportchilar bazida javob berdi. Xa deb javob bergan 69,56% futbolchi qizlar mashg'ulotlar yakka tartibda olib borilsa menstrualdan oldingi bosh aylanishi va qorin bo'shlig'idagi og'iq kundan kunga kuchayib borishi haqida aytib o'tgan bo'lsa 21,74% futbolchi qizlarning bizga farqi yo'q degan javob berdi. So'rovnomamizni keyingi savolida malakali futbolchi qizlarning "Menstrual davrida mashg'ulot olib borilishini xoxlarmidingiz" degan savolnomamizga 24,65% sportchilar xa deb javob berdi va ularning fikrlari

quydagicha, bu davrda bizga mashg'ulot olib borilmagan va bizda yuz beradigan holatdan kelib chiqqan holda bu davrda bir muncha qiyinchiliklar tug'dirishi haqida fikr bildirib o'tdi. Qolgan 45,65% sportchi qizlar esa yaratilayotgan sharoyitdan qoniqish hosil qilmasliklarini ayti. Ularning fikricha mashg'ulotlarning ketma-ketligi, sport bazasining etarlicha sharoitlari mavjud emasligi va sportchi qizlarning oziq-ovqat (pitaniya) etarli darajada emasligi borasida ham o'z fikrlarini bildirdi. Navbatdagi savolnomamizga respondentlarning fikrlari quydagicha bo'lganligini ko'rishimiz mumkin.

"Hayz ko'rish sikli vaqtida mashg'ulotlarni davom etirishga qiynalmaysizmi" degan savolimizga 58,70% futbolchi qizlar xa deb javob berdi. Yani sportchi qizlar hayz ko'rish vaqtida mashg'ulotlarini to'xtatib turishini, bu jarayon og'ir kechishi haqida javob bergan bo'lsa keyingi o'rinda 36,95% futbolchi qizlar berilgan savolnomaga yo'q yani hayz ko'rish jarayonida qiyinchilik bo'masligini takidlab, ularda bu jarayon og'ir o'tmasligi va hayz ko'rish vaqti kam davom etishi, mashg'ulot paytida og'ir bo'lmagan mashqlardan foydalanishi va bu jarayon engil o'tishi haqida fikr bildirgan bo'lsa 4,35% so'rovnoma ishtirokchilari berilga savolga ularda bo'lib o'tadigan hayz ko'rish jarayonlari har-bir oyda har-hil o'tishi haqida fikr bilditib o'tdi. Keying o'rindagi "O'zbekistonda qizlar futboli musobaqalarning o'tkazish saviyasi sizni qoniqtiradimi" deb bergan savolga sportchi xotin-qizlar 50% xa deb javob berdi.

Hozirgi kunda futbolchi qizlarga berilayotgan imkoniyatlardan biz yoshlar oqilona foydalanib, mashg'ulot jarayonida tinimsiz mehnat qilsak o'z samarasini beradi va turli hil musobaqalarda ishtirok etib yaxshi natijalar ko'rsatamiz. Hozirgi kunda o'tkazilayotga musobaqalar saviyasiga e'tibor beradigan bo'lsak oldingi yillarga qaraganda hozirgi kunda oz bo'lsa ham musobaqalar saviyasi va musobaqa turlari ko'payib bormoqda. So'rovnomamizning 41,30% futbolchi qizlar esa bergan savolimizga yo'q deb javob berdi. Bunga sabab hozirgi kunda xotin-qizlar futboliga viloyatlarda va Respublika miqyosida futbol musobaqalari etarli darajada tashkil qilinmaganligi faqatgina ichki chempionatlar tashkil qilinganligini takidlab o'tdi. Respublika bo'yicha ayollar futboliga yanada ko'proq e'tibor berib nufuzli musobaqalarni ko'prov va barcha viloyatlar kesimida tashkil qilinsa o'zbek ayollar futboliga yanada joziba va rivojlanishiga katta hissa qo'shilgan bo'ladi deb javob berdi va 8,70% ayol futbolchilarda bu savolga ikkilanish bilan javob berganini ko'rishimiz mumkin.

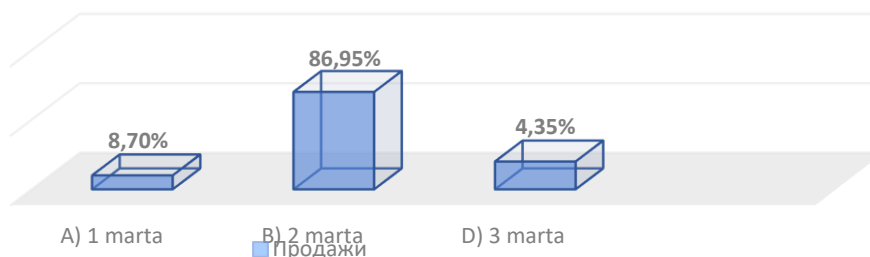
Quyidagi savolimizga yani "O'zbekistonda futbol bo'yicha qizlar o'rtasida musobaqalarning ko'payishini xoxlarmidingiz" degan savolga 97,83% futbolchi qizlar xa deb javob berdi. Futbol afsonasi Edson Arantes do Nascimento (Pelle) shunday fikr bildirib o'tgan. Futbolda eng yaxshi mashg'ulot bu faqatgina o'yin amalyotidir yani mashg'ulot jarayonida bajariladigan texnik-taktik harakatlarni qanchalik mohirlik bilan to'g'ri va samarali bajara olsa ham lekin u futbolchida o'yin amalyoti bo'masa maydonda erkin harakat qila olmaydi degan fikr bilan misollar keltirib o'di. Futbol sport turidan boshqa yana bir qator sport turlarida ham musobaqalar ko'proq bo'lsa biz yoshlarga e'tibor yanada ko'proq qaratilgan bo'ladi deb javob bergan bo'lsa 2,17% futbolchilar bu savolga quyidagicha javob berdi har-bir narsaning o'z chegarasi va me'yori bo'gani kabi bizning faoliyatimizda ham musobaqalar kamroq va sifatli bo'lgani yaxshiroq degan javobni berdi.

Hozirgi kunda ko'plab sport turida shug'illanayotga sportchilarning global muammolaridan biriga aylangan "Energetik qo'shimcha vitaminlarni istemol qilishni xoxlarmidingiz" (garmonlar, bo'tqalar) degan savolimizga malakali futbolchi qizlarning 47,83% xa istemol qilishni xoxlardim degan javobni takidlab o'tdi. Hozirgi kunda professional sportda sportchining ovqatlanishida vitaminlar istemol qilish jarayonlari yaxshi yo'lga qo'yimlagani va

mashg'ulot vaqtida charchoq alomatlari tez-tez uchrab turgani haqida aytib o'tdi. O'z navbatida sportchilarning istemol qilayotgan ovqatlarining qanchalik vitamininga boy ekanligini ham murabbiylar tomonidan muntazam nazoratda bo'lmashligi bunga sabab bo'la oladi degan fikrni aytdi. Respondentlarning 47,83% esa berilgan savolimizga yo'q yani bu masalada qarshi ekanligini bildirib o'tdi. Ularning etiroziga sabab bo'ladigan energetik qo'shimcha vitaminlarni istemol qilishni xoxlarmidingiz" (garmonlar, bo'tqalar) yani bu maxsulotlar sportchi organizimiga yomon tasir ko'rsatishi va buning oqibati salbiy holatlarga ham olib kelishi va sportchi qizlarning garmonal o'zgarib ketishiga sabab bo'ladi va shu sababda qarshi fikrda ekanligini aytib o'tdi. 4,34% sportchilar energetik maxsulotlaridan foydalanishni inkor qildi lekin vitamin va bo'tqalarni o'z me'yoridan oshirmasdan istemol qilish kerakligini o'z javoblarida aytib o'tdilar. Navbatdagi savolga "Siz uchun musobaqaoldi mashg'ulot jarayonida beriladigan yuklamalar hajmi va shiddati o'g'il bolalarnikidan farq qilishi kerakmi" bu borada 84,78% futbolchi qizlar xa farqi bo'lishi kerak chunki o'g'il bolalarga nisbatan qiz bolalarda funksional va jismoniy tayyorgarlik darajasida katta farqlar mavjud ekanligini takidlab yuklamalar hajmida o'g'il bolalarga nisbatan qizlarga engilroq yuklama berish kerakligini aytib o'tdi. Aksincha qolgan 8,70% futbolchi qizlar yo'q deb javob berdi. Yani mashg'ulot davomida beriladigan yuklamalar hajmi o'g'il bolaniki bilan farq bo'lishi mumkin emas Hozirgi kunda zamonaviy futbolda ko'proq yuklama olsa musobaqa jarayonida samaradorlikga erishadi degan fikrni bildirgan bo'lsalar 6,52% so'rovnoma ishtirokchilari bazi hollarda farq qilishi kerak deb ikkilanish bilan javob berdi.

Anketa so'rovnomasining quyidagi savoliga "Mashg'ulot jarayonida murabbiylar tomonidan tomir urishi, arterial bosim ko'rsatkichlari va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari nazorat qilib turiladimi" degan so'ngi savolimizga 67,39% sportchilar xa deb javob berdi. Mashg'ulot jarayonida murabbiy tomonidan belgilangan me'yorlar asosida sportchilarni nazorat qilib turadilar deb javob bergan bo'lsa qolgan 21,74% futbolchi qizlar esa mashg'ulot davomida murabbiylar tomonidan tomir urishi, arterial bosim ko'rsatkichlari va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini nazorat qilib bormasligi va aksariyat tomir urishini tekshirish bilan ko'p hollarda cheklanib qolinishini va arterial bosim ko'rsatkichlari xali mashg'ulot vaqtida olib borilmaganini takidlab otdi. Qolgan 10,87% respondentlar har 3 oyda va bu jarayon 6 oygacha ham cho'zilishi mumkin ekanligi haqida javob berdi.

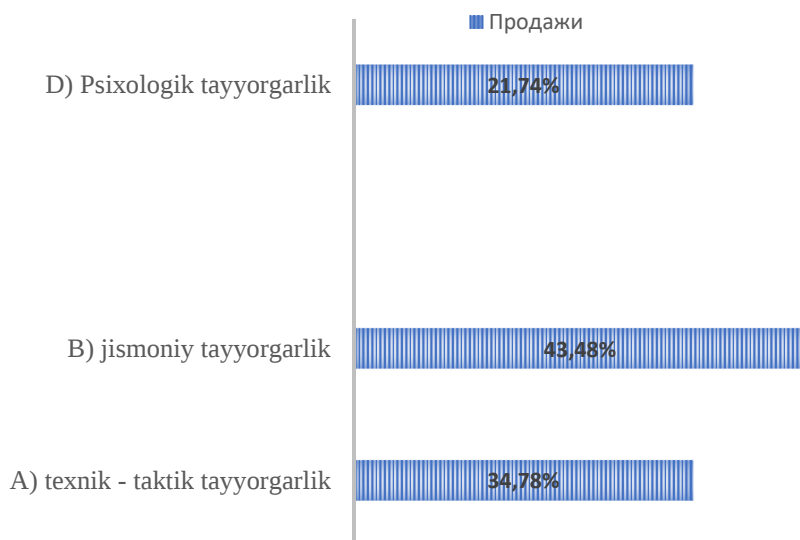
Malakali futbolchi xotin-qizlarda olib borilgan anketa so'rovnomasida "O'quv yig'inlarida sizlar uchun mashg'ulotlar kuniga necha marta o'tkazilishini xoxlardingiz" degan savolga 8,70% sportchilar mashg'ulot jarayoni bir kunda marta olib borilishini aytib o'tdi. Mashg'ulot jarayonlari bir kunda bir marta bo'lishi jamoa uchun og'ir bo'lmagan jarayon deb xisoblayman chunki bizning ichki chempionat va kubok uchrashuvlarida yaxshi natija ko'rsatish uchun bir kunda bir marta o'quv mashg'ulotini olib borish biz uchun yaxshi xisoblanadi.



1 – rasm. Anketa so'rovnoma natijalari (% larda).

4,35% sportchi qizlar esa bir kunda mashg'ulot jarayoni 3 marta olib borilsa yaxshi bo'lishini aytib otdi va bir kunda uch marta o'quv yig'in mashg'ulot jarayoni olib borilsa sportchi ayollarda maydonda 90 daqiqa to'p surishlari mumkin va bundan ko'rinib turibdiki Hozirgi zamonaviy futbolda 90 daqiqa o'ynash kerakligini hamma bilishi haqida takidlab o'tdi. 86,95% futbolchi qizlar bir kunda mashg'ulot jarayoni 2 maxal olib borilsa yaxshi natija bo'lishi, jamoaning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik holati musobaqada, chempionatda va O'zbekiston kubok baxslarida yaxshi natijalarga erishishi va samaradorligi yuqori bo'lishi haqida fikr bildirdi.

Qolaversa bir kunda bir mahal mashg'ulot jarayoni etarli emasligi va bunga sabab malakali futbolchi xotin – qizlar faoliyatida yaxshi natija ko'rsatishi uchun bir kunda bir mahal o'quv mashg'ulot jarayonlari kamlik qiladi. Keying o'rinda bir kunda uch marta mashg'ulot olib borish futbolchi qizlar organizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin chunki ayollarning erkaklarga nisbattan jismoniy tayyorgarlik borasida katta farq qilishini inobatga olgan holda bir kunda ayol uchun uch marta o'quv mashg'ulot jarayonlari og'irlik qiladi deb javob berdi.



2 – rasm. Anketa so'rovnoma natijalari (% larda).

Quyidagi berilgan savolga “Siz murabbiylar musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida ko'prok qanday tayyorgarlikka e'tibor berishini xoxlardingiz” degan so'rovnoma malakali sportchi qizlarning 34,78% texnik – taktik tayyorgarlikka e'tibor berish kerakligini aytib, futbolda asosiy vazifalardan biri bo'lgan bu harakat doimo futbolchilar uchun kerakligini aytib o'tdi va 21,74% futbolchi xotin – qizlar psixologik tayyorgarlik hozirgi kunda futbolchi qizlarga qolaversa boshqa sport turida faoliyat olib borayotgan aksariyat sportchi xotin – qizlarning psixologik tayyorgarlik holatlari yaxshi bo'lsa natija ham yaxshi bo'lishini aytib o'tdi. Qolga 43,78% respondentlar esa hozirgi zamonaviy futbolda evropa, osiyo va shu jumladan O'zbekistonda ham jismoniy tayyorgarlik holati yaxshi bo'lishi va xalqaro musobaqalarda yaxshi natijalar ko'rsatish uchun ham sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lishi kerakligini aytib o'tdi. Shu jumlada texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik holatlar ham har-bir sportchi uchun kerakligi haqida ham takidlab otdi.

Hozirgi kunda mamlakatimizda ayollar futboliga juda katta imkoniyatlar yaratilmoqda xususan shu borada murabbiylarning ham sportchilar bilan o'zaro muloqotlarini monitoring qilish maqsadida sportchi qizlardan anketa so'rovnoma o'tkazdik “Mashg'ulot jarayonida murabbiylar sizlarga qanday munosabatda bo'lishini xoxlardingiz” degan savolimizga malakali futbolchi xotin

– qizlarning 52,17% sportchilar qatiq qo‘lik bilan mashg‘ulotlarni olib borilsa yaxshi bo‘lardi degan fikrni bildirgan bo‘sa 32,61% sportchilar esa hushmuomulalik bilan mashg‘ulot jarayonini olib borilsa va o‘g‘il bola bilan qizlar o‘rtasida o‘zaro farqlar borligini takidlab o‘tdi. Qolgan 15,22% sportchi qizlar esa o‘quv mashg‘ulot jarayonida va hayotiy muammolarni murabbiy bilan birgalikda imkon qadar o‘rtacha harakterda yani sportchi xotin – qizlarning psixologik, fiziologik o‘zgarish va oyning oxirida yoki oyning boshida hayz ko‘rish davrida injiqroq bo‘lishlarini inobatga olgan holda o‘rtacha harakterda bo‘gani maqulroq deb javob berdi.

XULOSA

Malakali futbolchi qizlardan o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkiliy yuzasidan anketa so‘rovnomasi o‘tkazildi. Anketa so‘rovnomasi o‘tkazishdan maqsad yillik siklda O‘zbekiston oliy liga ayollar jamoasining mashg‘ulotlarini kuzatish jarayonida amaliy tajribani umumlashtirish va amalga oshirishdan iborat bo‘ldi. O‘tkazilgan anketa so‘rovi va pedagogik kuzatuvlar natijalari tahlili mashg‘ulotda qo‘llaniladigan asosiy mashqlarni pedagogik tajribada foydalanish uchun saralab olishga imkon yaratdi va keyin ular qator yangi mashg‘ulot vositalari hamda kundalik mashg‘ulot faoliyati jarayonida ma‘lum bo‘lgan vosita va usullar bilan to‘ldirildi. Bundan farqli o‘laroq mashg‘ulot jarayonida qo‘lanilayotgan vosita va usullarini ayollarning menstrual sikl davrlarini inobatga olgan holda ishlab chiqish ko‘zda tutildi.

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. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки.-Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
5. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. O‘quv qo‘llanma Toshkent 2014. y. 460 b.
6. To‘ychiyev.T.S Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi bolalar va o‘smirlarni jismoniy shakllantirishda zamonaviy dzyudo pedagogik texnologiya elementlarini qo‘llashning afzalliklari”. Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. - T. 2022, B.351-358.
7. Tajibayev S.S. O‘smir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash. Dissertatsiya. Chirchiq 2019.y.