



AYOLLARNI FUTBOL TEXNIKASIGA O'RGATISHNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

Ilyasova Firuzaxon Fuzuliy qizi
Nizomiy nomidagi TDPU 2-bosqich
magistranti

Annotatsiya: Ayol futbol o'yinchilarning texnikasini oddiy mashqdan murakkab mashqlarga o'rganishni ta'minlash va shu bilan birga ularning salomatligi hamda harakatchanligini oshirish usullari haqida fikr bildirilgan.

Kalit so'zlar: texnika, fiziologiya, organizm, refleks, miya, nerv, sistema, harakat, apparat.

Аннотация: В статье обсуждается методы улучшения здоровья и подвижности футболисток, обеспечивающие освоение ими техники от простых к сложным упражнениям.

Ключевые слова: техника, физиология, организм, рефлекс, мозг, нерв, система, движение, аппарат.

Abstract: Methods for improving the health and mobility of female football players are discussed, ensuring that they master techniques from simple to complex exercises.

Key words: technology, physiology, organism, reflex, brain, nerve, system, movement, apparatus.

Mamlakatimizni 2017-2021-yillarda rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi doirasida o'tgan davr mobaynida davlat va jamiyat hayotining barcha sohalarini tubdan isloh etishga qaratilgan qonun va qarorlar qabul qilindi. Shuningdek, inson huquqlarini ta'minlash, fuqarolarning ijtimoiy himoyasini kuchaytirish, so'nggi besh yillik islohotlarning natijasida mamlakatimizda Yangi O'zbekistonni barpo etishning zarur siyosiy-huquqiy, ijtimoiy-iqtisodiy va ilmiy-ma'rifiy asoslari yaratildi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-sonli "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi Farmonining 68-maqсадida Olimpiya o'yinlariga kiritilgan jamoaviy (futbol, gandbol, basketbol, voleybol, regbi, chim ustida xokkey, badminton, suv sporti turlari) va boshqa sport turlarini rivojlantirish, jamoaviy va boshqa sport turlari bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasining nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini ta'minlash, yoshlarni sportga jalb etish va ularni qamrab olish, 2026-yilga qadar qishki va ekstremal sport turlari, shu jumladan xotin-qizlar futbolini rivojlantirish maqsadida eng ilg'or va innovasion texnologiyalarni jalb qilgan holda salohiyatli hududlarda zarur infratuzilmani yaratish masalalari vazifa sifatida belgilab berildi. Shundan kelib chiqib, ayollar futbolida texnik qobiliyatlar o'yinni muvaffaqiyatli taktik konsepsiyasi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Yakka tartibdagi,



guruhli va jamoaviy xohlanayotgan taktik harakatlarni tayyorgarlikni ma'lum bosqichida erishilgan texnik daraja bilan moslab borish kerak.

Alohida o'yinchilarning texnik tayyorgarlik darajasi ularning salohiyat qobiliyatlari bilan birga jamoaning ish qobiliyatini cheklovchi omil bo'lib hisoblanadi. To'pni egallash va boshqarishga o'z e'tiborini qaratishi kerak bo'lgan o'yinchilar, o'yin vaqtida vujudga kelayotgan vaziyatlarda, o'zining o'yin xulqini kerakli tarzda o'z sheriklari va raqiblariga nisbatan to'g'ri moslay olmaslik holatida bo'ladi. Shuning uchun texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarning maqsadi harakatlar elementlarini ketma-ketligini o'ta mukammal bo'lishini ta'minlashga qaratilgan (harakatlanishning dinamik stereotiplari), ularni harakatlanish ko'nikmalari sifatida belgilanadi. Boshqa tomondan esa, texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot, yangi paydo bo'layotgan vaziyatda harakatning dominant ketma-ketligidagi elementlarini tez moslashishi imkonini berishi kerak.

Ma'lumki, sport mashqlarni bajarish ayol futbolchilar shug'ullanayotganda yuzaga keladigan shartli reflekslarni hosil bo'lishi bilan bog'liq, buning uchun eng avvalo bosh miya yarim sharlari po'stlog'idagi bir qancha asab markazlari o'rtasida vaqtinchalik bog'lanish yuzaga keladi va mazkur harakatni boshqarishda bir qancha sistemalar ishtirok etadi. Qisqacha qilib aytganda, har qanday harakatning bajarilishi tyegishli organlar harakatini ma'lum dastur asosida yo'naltirish bilan bog'liq. Bundan ko'rinib turibdiki, harakat malakasini hosil qilishda asab sistemasi asosiy rol o'ynaydi. Asab hujayralarining ish qobiliyati organizmning boshqa funksional birliklariga o'xshash chegaralangan bo'ladi. Ularga birdan murakkab vazifa berilishi normal holatning buzilishiga olib keladi. Shuning uchun, ayollar futbol texnikasini o'rganishda oddiy mashqlardan sekin-asta murakkab mashqlarga o'tishi zarur, ya'ni murakkab harakat kompleksini o'rgatishda uni elementlarga ajratib o'rgatish, so'ngra u elementlarni qo'shish kerak bo'ladi. Bunday usul asab hujayralari faoliyatining buzilishiga olib bormaydi, ayol futbolchilarning mashq o'rganishi ancha yengil o'tadi.

Ayollar futbol texnikasini o'rgatishning ikkinchi fiziologik qoidasi yengil ishdan asta-sekin og'ir ish bajarishga o'rgatishda muhim ahamiyatga egadir. Sport bilan yangi shug'ullana boshlagan har qanday ayol futbolchilar katta hajmdagi ishni bajarishga kirishganida qattiq shikastlanishi, uning yurak tomir sistemasi faoliyati buzilishi va shu kabi ko'ngilsiz hodisalarga uchrashi, hatto bir umrga nogiron bo'lib qolishi ehtimoldan xoli emas.



Ayollarga futbol sport texnikasini o'rgatishda «yengildan og'irga, osondan murakkabga» qoidasini qo'llash bilan ayol futbolchilarning tayanch harakat apparati (muskullari, paylari, bo'g'im bog'lamlari) strukturasining rivojlanishiga vegetativ organlar faoliyatining bajariladigan ishga asta-sekin moslashib borishiga olib keladi. Harakat apparati va vegetativ organlar ishini boshqarish takomillashib boradi. Natijada ayol futbolchilar mashq oqibatida borgan sari ko'proq yuk ko'tarishga erishadi, umumiy ishi ortib boradi. Bunday qoidaga amal qilish ayol futbolchilarni jismoniy barkamolikka erishishiga olib keladi. Muntazamlilik qoidasi futbol texnikasini o'rgatishning asosiy qoidalaridan biri sanaladi. Harakat malakasini fiziologik asoslari borasida so'z yuritar ekanmiz, harakat malakalari shartli reflekslar va shartsiz reflekslardan iboratligiga e'tibor qaratishimiz lozim. Harakatning shartli reflekslari bosh miya yarim sharlari po'stlog'idagi harakat markazi bilan boshqa markazlar o'rtasida yuzaga kelgan vaqtinchalik bog'lanishdan iborat bo'lib, mashq takrorlangan sari takomillashib mustahkamlanib boradi. Agar ayol futbolchilar muntazam ravishda mashq qilib turmasa, mashqlarga onda sonda qatnashsa, uning bosh miya yarim sharlari po'stlog'ida vaqtinchalik bog'lanish yuzaga kelmaydi, modomiki, o'sha bog'lanish hosil qilingan taqdirda ham tez yo'qolib ketmasligini oldini olish uchun uni qayta-qayta takrorlab turish kerak bo'ladi. Shuni ham aytish kerakki, mashqni takrorlanish soni va uning oralig'idagi vaqt futbol texnikasini o'rganishda muhim ahamiyatga ega. Mashqni takrorlash o'rtasidagi vaqt optimal darajada bo'lishi kerak. Haddan tashqari ko'p mashq qilish, mashqlar orasida yetarli dam olmaslik ayol futbolchilarni charchashga olib boradi va malaka hosil bo'lishini qiyinlashtiradi. Futbol texnikasini o'rganishda bu omillarni hisobga olgan holda muntazam shug'ullanish zarur omil bo'lib xizmat qiladi.

Ayol futbolchilarning o'zgargan sharoitga moslashishi jarayonida o'z harakatlarida noqulayliklar paydo bo'la boshlaydi, shuning uchun ham har xil sharoitdagi jismoniy mashqlarni bajarish, har xil muhit sharoitlarida ham yuqori natijalarni qayd etishini ta'minlaydi. Har bir sportchi o'zining induvidual xususiyatlari bilan boshqalardan farq qiladi. Masalan, genetik xususiyatlari, biologik, jismoniy rivojlanishi, sportgacha shug'ullangan kasbi va shu kabilar. Bu masalada, albatta, oliy nerv faoliyati ishini ham hisobga olishni maqsadga muvofiq, deb hisoblaymiz. Shuning uchun ham, sportchiga harakat texnikasini o'rgatishda trener-pedagog sportchining yoki bo'lajak sportchining induvidual xususiyatlarini, qobiliyatini hisobga olgan holda, har bir shug'ullanuvchi uchun mos keladigan o'rgatish usulini to'g'ri tanlashi zarur.



Demak, bayon etilgan talablarga qat'iy rioya qilish ayol futbolchilarning sport texnikasini o'rgatish imkonini engillashtiradi. Biroq taktik mulohazalar ko'pincha harakat fazalarini bajarish vaqtini qisqartirish, amplituda va muskullar kuchayishini kamaytirishini taqozo etadi. Bundan tashqari, harakat texnikasida ba'zi spetsifik xususiyatlar ham borligini yoddan chiqarmaslik zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Raximqulov, K. D. (2012). Milliy harakatli o'yinlari. *O'quv qo'llanma T.*
2. Xo'jaev, P., Raximqulov, K. D., & Nigmanov, B. B. (2008). Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. *Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.*
3. Xo'jaev, F., Raximqulov, K., & Nigmanov, B. (2010). Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. *O'quv qo'llanma.*
4. Рахимкулов, К. Д., & Раджапов, У. Р. (2014). Физическая культура в системе воспитательной деятельности. *Педагогика и современность*, 1(1-1), 144-148.
5. Datkaevich, R. K. (2023). Influence of physical culture on the formation of personal characteristics and qualities. *American Journal of Technology and Applied Sciences*, 9, 12-15.
6. Qurbonov Sh., Qurbonov A. Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari. - Toshkent, 2003.
7. Usmonxo'jayev T.S. va boshqalar. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari. O'quv qo'llanma. – Toshkent, «ILM-ZIYO», 2006.
8. Qurbonov Sh., Qurbonova Sh. Sport fiziologiyasi. – Qarshi: Nasaf, 2001.
9. Ugli, Y.A.F. (2022, July). Conditions of use of innovative educational technologies in professional training of future specialists in the field of Physical education. In *"Online-conferences" platform* (pp. 89-91).
10. Yigitaliyev A.F., Rasulova R.A. (2024). Yoshlarni sog'lom voyaga yetishlarini ta'minlash masalasi xalq og'zaki ijodida. *Ilmiy tadqiqotlar nazariyasi*, 7(6), 49-51.
11. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
12. Рустамов, Л. Х. (2012). Концепция систематизации непрерывной педагогической практики. In *Педагогика: традиции и инновации* (pp. 183-185).
13. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
14. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. *Педагогика и современность*, (5), 137-140.
15. Рустамов, Л., & Тошпулатов, Х. (2024). СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ. *Development and innovations in science*, 3(3), 21-25.



16. Рустамов, Л. Х. (2021). ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АНИМАЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 200.
17. Рустамов, Л. Х. (2022). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 194.
18. Рустамов, Л. Х., & Набижанов, Ш. М. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 441.
19. Махкамджонов, К. М., Иноземцева, Л. А., Нурматов, Ф., & Рустамов, Л. Спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси. *Toshkent:–2007*.

