



MALAKALI AYOL FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH USULLARI

**Namazov Zafar
Abduraximovich**

*Jizzax davlat pedagogika universiteti
Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrasida v.b dotsent
G-mail: zafar291179@gmail.com
ORCED 0000-0003-079-736*

Аннотация

Ushbu maqola yurtimizda ayollar futbolini rivojlantirish yo'llari, soxada faoliyat olib borayotgan mutaxassislarning fikr-mulohazalari talqin qilingan. Soxani rivojlantirishning eng samarali yo'llarini amalda tadbiiq etishga qaratilgan. Malakali futbolchi ayollarni texnik tayyorgarligiga zamonaviy texnologiyalardan foydalanish yo'llari mavzusi keng yoritilgan. Jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining tarixiy xususiyatlari ma'ruza darslarida zamonaviy yondashuvlar asosida mashg'ulotlar samaradorligini oshirish usullari va nazorat savollari ishlab chiqilgan. Xulosa qismida o'quv mashg'ulotlarini o'rgatishda pedagogik texnologiyani qo'llash bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: malakali, futbolchi ayollar, texnik tayyorgarlik, zamonaviy texnologiya, jismoniy tarbiya, sport, ma'ruza, dars.

Аннотация. В данной статье интерпретируются пути развития женского футбола в нашей стране, мнения экспертов, работающих в этой сфере. Оно направлено на практическую реализацию наиболее эффективных способов развития месторождения. Широко освещена тема путей использования современных технологий для технической подготовки квалифицированных футболисток. На основе современных подходов разработаны исторические характеристики развития физического воспитания и спорта, методы повышения эффективности тренировок и вопросы контроля. В заключении даются рекомендации по использованию педагогических технологий на уроках.

Ключевые слова: квалифицированные, футболистки, техническая подготовка, современные технологии, физическое воспитание, спорт, лекция, урок.

Abstract. This article interprets the ways of developing women's football in our country, the opinions of experts working in the field. It is aimed at the practical implementation of the most effective ways to develop the field. The topic of ways to use modern technologies for the technical training of skilled female football players is widely covered. Historical characteristics of physical education and sports development, methods of increasing training efficiency and control questions were

developed based on modern approaches. In the conclusion, recommendations are given on the use of pedagogical technology in teaching lessons.

Key words: qualified, female football players, technical training, modern technology, physical education, sports, lecture, lesson

KIRISH.

Zamonaviy ta'lim tizimining asosini yuqori sifatli va yuqori texnologiyali muhit tashkil etadi. Uning yaratilishi va rivojlanishi texnik jihatdan murakkab, ammo bunday muhit ta'lim tizimini takomillashtirishga, ta'limda axborot va kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etishga xizmat qiladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi jamoat ta'lim axborot tarmog'ini tashkil etish to'g'risida" 2005 yil 28 sentabrdagi PK-191- son qarori hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi Kompyuterlashtirish va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini rivojlantirish bo'yicha Muvofiqlashtiruvchi kengashning 2008 yil 20-iyundagi 22-son majlis bayoniga muvofiq ishlab chiqilgan bo'lib, u ta'lim muassasalarining o'quv rejasida o'qitilayotgan fanlarning axborot texnologiyalari orqali o'rgatishning zamonaviy usullaridan keng foydalanish imkonini beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI.

Yoshlarni tarbiyalash va ularga zamonaviy bilimlar berishning sifatini oshirish hamda jamiyatimiz uchun barkamol shaxsni shakllantirish ta'lim tizimining eng asosiy maqsadlardan hisoblanadi. Uzluksiz ta'lim jarayonida olib borilayotgan barcha harakatlar shu maqsadni amalga oshirishda muhimdir. Yangilangan ta'limda o'quvchining yuragidagi cho'g'ni alanga oldirish, uni har tomonlama rivojlantirib, bilimdan-bilimga etaklab olib chiqish uchun zamonaviy darslar zarurdir.

Zamonaviy dars shunday darski, unda o'qituvchi o'quvchining mavjud imkoniyatlaridan ustalik bilan foydalanib, uning aqliy potentsialini ishga solib, rivojlanishini ta'minlaydi. O'quvchi esa o'z navbatida bilimlarni chuqur o'zlashtiradi va ma'naviy barkamollik sari odimlaydi. [3,5]

Jismoniy tarbiya darslarida yuqori samaraga erishish, faqat darsni to'g'ri tashkil qilish va zamonaviy axborot vositalarini samarali turlarni keng qo'llash evaziga amalga oshirilishi mumkin.

Demak bugungi kunda jismoniy madaniyat darslarini zamonaviy talablardan kelib chiqib yangi pedagogik va axborot texnologiyalariga asoslangan holda tashkil etishning samarali usullarini qo'llash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur mavzu yuzasidan ishlashdan maqsad va vazifalari, "futbolchi ayollarning jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi" moduli bo'yicha talabalarining chuqur va zamonaviy bilimga ega bo'lishini ta'minlash, zamonaviy yangi pedagogik va axborot texnologiyalarini samarali usullarini o'rganish hamda ilmiy asoslashdan iborat maqsadga erishish yo'lida quyidagilarni vazifa qilib oldik:

- ilmiy-uslubiy, axborot va internet manbalarini o'rganish va tahlil qilish. - zamonaviy o'qitish va ilg'or xorijiy tajribalarni, hamda axborot texnologiyalarini o'rgatish jarayoniga tatbiq etish usullarini yoritish.

"Malakali futbolchi ayollarni texnik tayyorgarligiga zamonaviy texnologiyalardan foydalanish yo'llari" moduli bo'yicha mashg'ulotlarda talabalarining nazariy va amaliy bilim va ko'nikmalarini shakllantirishga, ularning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni kuchaytirishga va zamonaviy axborot

texnologiyalari orqali modul materiallarini o'zlashtirish darajasini oshirish ishning amaliy ahamiyati xisoblanadi [3,10]

Ushbu vazifalarni amalda bajarish har bir ta'lim muassasasining bevosita burchi hisoblanadi. Ta'lim -tarbiya jarayoniga pedagogik texnologiyalarni muvaffaqiyatli ravishda tadbiiq etish har bir fan o'qituvchisining maxsus bilim va ko'nikmalarga hamda pedagogik amaliyotda zarur bo'ladigan metodik tayyorgarlikka ega bo'lishini taqozo etadi.

Shu o'rinda ta'kidlash kerakki, pedagogik texnologiya atamasining o'ziga ham shu soha bo'yicha izlanishlar olib borgan har bir olim o'z nuqtai nazaridan kelib chiqqan holda ta'rif bergan. Masalan: "Pedagogik texnologiya psixologik va pedagogik o'gitlar yig'indisi bo'lib, shakllar, metodlar, usullar, o'qitish yo'llari, tarbiyaviy vositalarning maxsus to'plamidir. Ayni zamonda u pedagogik jarayonnig tashkiliy metodik omilini ham bildiradi" (V.Lixachev).

Pedagogik texnologiya – o'quv jarayonini amalga oshirishning mazmunli texnikasi, Pedagogik texnologiya-rejalashtirilgan o'qitish natijalariga erishish jarayoni tavsifi".

Pedagogik texnologiya-talaba va o'qituvchining ularga zarur sharoit yaratish orqali o'quv jarayonini loyihalashtirish, tashkil etish hamda o'tkazish bo'yicha ular pedagogik faoliyatining har tomonlama o'ylangan modelidir. "Pedagogik texnologiya - pedagogik maqsadlarga erishishda foydalaniladigan shaxsiy imkoniyatlar, jihozlar va metodologik vositalarda amalda bo'lishining tizimli yig'indisi va tartibini bildiradi"(M.V.Klarin).

"Pedagogik texnologiya-o'zida turli mualliflar(manbalar)ning barcha ta'riflari mazmunini qamrab oluvchi mazmuniy umumlashma hisoblanadi."(G.K.Selevko). Shunday qilib, bu ta'riflardan ko'rinadiki hozircha bu tushunchaga to'liq va yagona ta'rif qabul qilinmagan. "Pedagogik texnologiya-o'qitish shakllarini optimallashtirish maqsadida o'qitish va bilimlarni o'zlashtirish jarayonida inson salohiyati va texnik resurslarni qo'llash ularning o'zaro ta'sirini aniqlashga imkon beradigan tizimli metodlar majmuasidir. Malakali futbolchi ayollarni texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1. futbol sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni – uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o'zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2. Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o'rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.

3. Futbolchi ayollarni individual xususiyatiga qarab, harakat ta'sirini tuzilishini, dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.

4. Futbolchi ayollarni ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasini mukammalligi va natijaligini oshirish.

5. Futbolchi ayollarni texnik mahoratini, sport amaliyotining talabiga va ilmiy-texnik ko'rsatgichlariga qarab takomillashtirish ko'rsatgichlariga qarab takomillashtirish.

NATIJALAR.

Ilmiy tadqiqotlar va kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, agar jismoniy mashqlar sportning alohida turiga taalluqli bo'lsa va bu mashqlar ketma-ket takrorlanib turilsa, bu holat bolalarning bir tomonlama o'sishi, rivojlanishiga olib keladi. Masalan,

muntazam tosh ko'tarish yoki shtanga bilan shug'ullanish bola gavdasi va bo'yini o'stirmay qo'yishi mumkin. Sport turlarining murakkab texnik bazasi mavjud bo'lganda ham, xususan, sport o'yinlari, gamnastika, yakka kurashlar- bular bola organizmiga, ularning garmonik o'sib ulg'ayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatmaydi. Bola organizmi jismoniy mashqlarning bir necha turlar yoki majmua (turkum) mashqlar yordamidagina har tomonlama rivojlanishi mumkin. [4,10]

Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "Jismoniy qobiliyatlar" va "Jismoniy sifatlar" atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta'rifi va o'zaro aloqasi haqida birmuncha qarama-qarshi fikrlarni uchratish mumkin. Masalan, G.G.Natalov bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan funktsional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi, A.P.Matveevda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi; uchinchisida, qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy fiziologik va morfologik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi

MUHOKAMA.

Texnik tayyorgarlik futbolchi ayollarni harakatlar texnikasiga o'rgatish va ularni mukammal darajaga etkazishga qaratilgan bo'ladi. Sport texnikasi sport harakatini bajarish yo'li bo'lib, u futbolchi ayollarning o'z psixo-fizik imkoniyatlaridan foydalanish samaradorligining muayyan darajasi bilan ajralib turadi.

Har xil sport turlarida sport texnikasining ahamiyati bir xil emas. O'ziga xos sport texnikasiga ega bo'lgan sport turlarining to'rt guruhi ajratiladi:

1. Tezlik-kuchga asoslangan turlar (sprintercha yugurish, uloqtirishlar, sakrashlar, og'ir atletika va h.k.). Mazkur sport turlarida texnika shunday yo'naltirilganki, bunda sprinterchi musobaqalashuv mashqining etakchi bosqichlarida, masalan, yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrashda itarilish chog'ida, nayza, disk va h.k. uloqtirishda yakunlovchi harakatlarni bajarayotganda eng baquvvat hamda tezkor kuchlanishlarni rivojlantira olishi lozim.

2. Chidamlilik namoyish etilishini talab qiluvchi sport turlari (uzoq masofalarga yugurish, chang'ida poyga, velosiped sporti va b.).

3. Asosini harakatlanish san'ati tashkil etuvchi sport turlari (gimnastika, akrobatika, suvga sakrash va h.k.). Texnika sportchi harakatlarining go'zalligi, ifodaliligi va aniqligini ta'minlab berishi kerak.

4. Sport o'yinlari va yakkakurash turlari. Texnika musobaqa kurashining doimo o'zgarib turadigan sharoitlarida sportchiga yuksak samaradorlik, barqarorlik va harakatlarining servariantligini ta'minlab berishi zarur.

Futbolchi ayollarning texnik tayyorgarligi shunisi bilan ajralib turadiki, u o'zlashtirilgan harakatlarni bajara oladi va ularning texnikasini egallab olgan. Texnik tayyorgarlikning etarlicha yuqori darajasini texnik mahorat deb ataydilar. Texnik

mahoratning mazkur ko'rsatkichlari texnik harakatlarning juda katta zahirasi bo'lgan sport turlarida – sport o'yinlari, yakkakurash turlari, gimnastika, figurali uchish – ayniqsa katta ahamiyatga ega. Sport texnikasiga egalik qilish samaradorligi sport harakati texnikasining individual optimal variantga yaqinligi darajasi bilan belgilanadi. Texnikaning samaradorligini bir necha usul bilan baholaydilar: a) uni qandaydir biomexanik etalon bilan qiyoslash. [5,5]

XULOSA.

Malakali futbolchi ayollarni texnik tayyorgarligiga zamonaviy texnologiyalardan foydalanish yo'llari mavzusini o'qitishning nazariy asoslari ustuvor yo'nalishlari, ta'limni rivojlantiruvchi turlari, sport turlari va o'quv-pedagogik va ilmiy dunyo qarashni rivojlanishiga oid ma'lumotlar, tahlil natijalari, shu soha vakillarining ilmiy izlanish natijalari va xulosalarini chuqur o'rgangan holda shakllantirdik. Har bir dars uchun maqsadlar aniq belgilanib olinishi shart; har bir dars zamonaviy pedagogik texnologiya asosida o'tilishi lozim; har bir dars uchun alohida to'rt xil murakkablik darajasidagi nazorat topshiriqlari tuzilishi kerak; darsni talabalar bilimidan kelib chiqqan holda tashkil etish lozim;

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, darslarda o'qitishning zamonaviy shakl va metodlarini qo'llash talabalarning ongli, tez, teran fikrlashlarida katta rol o'ynaydi. Shuningdek o'qituvchilar pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirib, o'z faoliyatlarida amaliyotda unumli qo'llay olsalar ta'limni, sifat va samaradorligiga erishish, raqobatbardosh kadrlar tayyorlashni kafolatlash imkoniyatiga ega bo'lamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonunni Toshkent 2015-yili 4-sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to'g'risida” gi PQ-3031 sonli qarori «O'zbekiston ovozi» gazetasi, Toshkent. 2017-yil 4-iyun.
3. Yarashev K. D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent -Abu Ali Ibn Sino nashriyoti, 2002-120 b.
4. Юнусова Ю. М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособия Ташкент-UzGos IFK, 2007-312 с.
5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent ,darslik “Iqtisod -moliya”2008 yil - 300 b.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma. Toshkent, O'z DJTI, 2005 y-171 b.