ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00967

MINI-FUTBOLDA MALAKALI FUTBOLCHI AYOLLARNING INDIVIDUAL MAHORATINI RIVOJLANTIRISH

Shukrullo Ibatovich Avazov
Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti katta o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Maqolada mini-futbolda malakali futbolchi ayollarning individual mahoratini rivojlantirishning metodik usullari keltirilgan. Mini-futbolda malakali sportchi ayollarni tayyorlash amaliyotida alohida-alohida mustaqil, alohida-alohida guruh va alohida-alohida jamoaga bo'lingan individual tayyorgarlikning turli shakllari tavsiya etilgan.

Kalit so'zlar: mini-futbol, individual tayyorgarlik, tayyorgarlik tuzilishi, jismoniy va texnik tayyorgarlik.

DEVELOP THE INDIVIDUAL SKILLS OF WOMEN WHO ARE SKILLED PLAYERS IN MINI-FOOTBALL

ABSTRACT

The article presents the methodological methods for developing the individual skills of women who are skilled players in mini-football. In the practice of training qualified athletes women in Mini-football, various forms of individual training are recommended, which are divided into an independent, separate group and individual team.

Keywords: mini-football, individual preparation, preparatory structure, physical and technical preparation**.**

KIRISH

Ma'lumki, sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillaridan biri maksimal darajaga erishish, yuqori toifali va individual rtayyorgarlikka qaratilgan. Boshqa faoliyatdan farqli o'laroq, sportning vazifasi eng yuqori natijalarga erishishdir. Har bir sportchi uchun bu maksimal alohida-alohida farq qilsa-da, har bir shaxsning o'ziga xos sport natijalariga erishish istagi tabiiydir. Shu munosabat bilan, ko'plab mutaxassislar individual tayyorgarlikning muhimligini ta'kidlashadi.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00967

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Shaxsiy tayyorgarlikning alohida ahamiyati futbol bo'yicha mutaxasislar tomonidan bir necha bor qayd etilgan. Pedagogik jihatdan individual yondashuv ta'lim faoliyatining asosiy tamoyillaridan biri hisoblanadi. U sportchining shaxsiyatini har tomonlama va Garmonik rivojlanishini ta'minlash uchun texnik-taktik mahorat va jismoniy shaxslarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, shuningdek, ushbu shaxsiy xususiyatlarga ishlash usullari va shakllarini qo'llash maqsadlarini va asosiy mazmunini moslashtirishni nazarda tutmaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, mini-futbolda malakali sportchi ayollarni tayyorlash amaliyotida alohida-alohida mustaqil, alohida-alohida guruh va alohida-alohida jamoaga bo'lingan individual tayyorgarlikning turli shakllari qo'llaniladi. Bizning tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatdiki, yuqorida ko'rsatilgan individual tayyorgarlik turlari futbolchilarning o'quv jarayonida taxminan bir xil hajmda qo'llaniladi. Futbolchi ayollarni tayyorlashni tashkil etishning alohida-alohida mustaqil shakli mashg’ulot vaqtining umumiy hajmining 31,8% ga, alohida guruh va individual guruh esa 33,1 va 35,1% ni egallaydi. Biroq, raqobat faoliyatining o'ziga xosligi mini-futbolda o'yinchilar o'quv-mashg'ulot jarayonida individual guruh va individual-jamoa shaklida malakali sportchilarni tayyorlashni yanada kengroq qo'llashni talab qiladi. Jamoaviy o'yin sport turlarida o'quv jarayonini tashkil etishning faqat alohida-alohida mustaqil shaklidan maksimal foydalanish malakali futbolchilarning jamoaviy o'zaro munosabatlarini takomillashtirishga yordam bermaydi.

Har xil individual tayyorgarlikning malakali futbolchi ayollarining tayyorgarligiga ta'sir ko'rsatish samaradorligini aniqlash uchun pedagogik tajriba o'tkazildi. Tajribada "Sevinch" ayollar mini-futbol jamoasi (qarshi shahri) ning 28 nafar malakali futbolchi ayollari (16 nafar sport ustasi, 12 nafar birinchi sport ustaligiga nomzod) ishtirok etdi. "Sevinch" jamoasi O'zbekiston ayollar mini-futbol chempionati oliy ligasida ishtirok etadi. Pedagogik tajriba 29 kun davom etdi (maxsus tayyorgarlik bosqichi). Sinov natijalari bilan aniqlangan tayyorgarlik darajasiga ko'ra, jamoaning malakali futbolchi ayollari taxminan ikki xil guruhga bo'lingan (tadqiqot guruhi-TG va nazorat guruhi NG – malakali futbolchi qizlarni tayyorlash bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayoni individual mustaqil mashg'ulotlar (umumiy vaqtning 8,8%), yakka tartibda-guruh (46,1 %), individual-jamoa (45,1%) shaklida tashkil etildi va ko'p hollarda guruh va jamoa faoliyati doirasida malakali futbolchi ayollarning tayyorgarligi integral darajasida cheklovli ulanishlarni bartaraf etishga qaratildi. TGda tayyorgarlikni tashkil etishning alohida mustaqil shakli qo'llanildi.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00967

- jarohatlardan so'ng malakali futbolchi qizlar tanasining turli funktsiyalarini tiklashni tezlashtirish;

- maqsadli topshiriqni takrorlash orasidagi dam olishni to'xtatib turish. NG o'quv mashg'ulotlarida alohida-alohida mustaqil (umumiy vaqtning 51,8%), alohida-alohida guruh (23,6 %) va alohida-alohida jamoa mashg'ulotlari (24,6%) tashkil etildi. O'quv-mashg'ulot jarayoni mustaqil faoliyat doirasida malakali futbolchi ayollarning tayyorgarligi darajasida cheklovli ulanishlarni bartaraf etishga qaratilgan edi. Ta'lim yuklmari va uni tashkil etish usullari malakali futbolchi ayollarning shaxsiy imkoniyatlarini hisobga olgan holda tanlangan. TG va NG o'quv jarayonining xususiyatlari aniqlandi. 25 kunlik mashg'ulot davomida TG va NG da jami 42 va 41 mashg'ulotlari o'tkazildi o'quv yuklamalari 63 va 61,5 soat bo'lib, barcha pedagogik tadqiqot davomida 5 o'rtoqlik o'yinlari va 4 dam olish kuni rejalashtirilgan. TG va NG malakali futbolchilarning tayyorgarligi darajasida cheklovli ulanishlarni bartaraf etish asosan ixtisoslashtirilgan o'quv yuklamari orqali amalga oshirildi. O'quv yuklamalarining jismoniy komponenti murakkab fiziologik yo'nalishdagi malakali futbolchilarning barcha jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, texnik va taktik komponentlar o'yin mashqlarida malakali futbolchilarning jamoaviy o'zaro munosabatlarini takomillashtirishga qaratilgan.

MUHOKAMA

Olingan ma'lumotlarning tahlili mini-futbolga ixtisoslashgan malakali futbolchi ayollarning individual tayyorlashni tashkil etishning turli shakllarining noaniq ta'sirini ko'rsatdi. Shunday qilib, malakali futbolchi ayollarning tayyorlash jarayonini tashkil etishning alohida-alohida guruh va individual jamoa shakli alohida mustaqil ishlarga qaraganda yuqori o'qitish samarasini beradi. Bu jismoniy qobiliyat va texnik mahoratning rivojlanish darajasini oshirishda namoyon bo'ladi, bu esa NG va TGning malakali futbolchi ayollarni sinovdan o'tkazish natijalari ko'rsatkichlarida aks etadi. Shuning uchun, futbolchi ayollarning raqobatbardoshlik ko'rsatkichlarini ob'ektivlashtirish uchun, o'yin hisobidan tashqari, o'yinchilarning individual va jamoaviy texnik harakatlari ma'lumotlari bilan aks ettirilgan miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari qayd etiladi. Quyida malakali futbolchi ayollarning raqobatbardosh faoliyatining miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari keltirilgan.

XULOSA

Ma'lumotlarni tahlil qilish raqobatbardosh faoliyatning miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarini yaxshilashda ifodalangan o'yinchilarni tayyorlashni tashkil etishning

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00967

individual-guruh va individual-jamoaviy shakllarining yanada sezilarli ta'sirini aniqlash imkonini beradi. Shu bilan birga, o'quv jarayonida individual-guruh va individual-jamoaviy ta'lim shakllaridan foydalanish ta'limni tashkil etishning yanada muhim ta'lim ta'siri bilan birga keladi. Sinflarni tashkil etishning alohida-alohida guruh va alohida-alohida jamoaviy shakllaridan foydalangandan so'ng, malakali futbolchi ayollarning tayyorgarlik darajasi bir hil holga keladi.

REFERENCES

1. И.Т Арислонов.(2021) Мини футболда чидамлиликни намоён этишнинг ўзига хос хусусиятлари Academic Research in Educational Sciences, 2 (1), 681- 686.
2. И.Т. Арисланов (2020) Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов по мини-футболу на основе специальных упражнений: состояние, проблемы и перспективы ее решения Фан - спортга, 2020 (2), 17-20.
3. Рўзиқулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Academic Research in Educational Sciences, 1 (4), 260-265.
4. Рўзиқулов, Б. Б. (2020) Сравнительный анализ компонентного состава массы тела и функционального состояния футболистов различного игрового амплуа. Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского научного конгресса 2020, 111-117.
5. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Features of development of physical qualities in the process of sports training of students. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol.24, Issue 09, 2020 ISSN: 1475-7192/ (4225-4229 бетлар)
6. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Структуры физической подготовленности курашистов “Вестник” науки и образования научно-методической журнал №4(82). Часть 2. 2020 (стр. 41-44)
7. Бобомуродов, Н.Ш. (2021). физическая реабилитация борцов с нарушениями в позвоночнике у квалифицированных борцов Academic research in educational sciences 2 (2), 874-879 стр
8. Бобомуродов, Н.Ш. (2021). Спорт мактаблари раҳбарларининг бошқарувчилик қобилиятини шакллантириш. Фан – спортга (илмий – назарий журнал), 2020 (8), 50-52.
9. Юнусов, С.А (2021). Физическое воспитание школьников в инклюзивном образовании “SCIENTIFIC PROGRESS” Scientific Journal ISSN: 2181-1601 // Volume: 1, ISSUE: 6.
10. Юнусов, С.А (2021).Особенности периодизации тренировочного процесса атлетов высококвалифицированных парапауэрлифтёров. Фан – спортга 2021 (илмий – назарий журнал) № 1.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00967

11. G'ofurov, Sh.H (2021). Malakali sprinterchilarning sport mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari. Academic research in educational sciences 2 (4), 309-313
12. Mirjamolov M.Kh., Svetlichnaya N.K., Abdiev Sh.A., Davlatova L.T., Sobirova L.B. Improving Pedagogical Mechanisms to Increase Special Physical Preparation of Students with Disabilities in Uzbekistan // Psychology and education (2021) 58(2): 1379-1389. ISSN: 00333077. DOI: https://doi.org/10.17762/pae.v58i2.2286
13. Светличная Н.К., Шарипова С.Н. Коррекция функционального состояния детей средствами адаптивного физического воспитания // Научно-практический медицинский журнал «Детская медицина Северо-Запада», т.8, №1, 2020. – С.308-309
14. Светличная Н.К. Педагогические условия реализации оздоровительных технологий в адаптивном физическом воспитании детей / Журнал «Фан – спортга», №1, 2017. – С.39-43.