11-17 YOSHLI MAKTAB O‘QUVCHI QIZLARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI FUTBOL SPORT TURI ORQALI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK SHARTLARI

Karimov Fazliddin Jamoliddin o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti o‘qituvchisi

Annotatsiya. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, 11-17 yoshdagi qizlar uchun jismoniy faollik va sport turlari, ularning umumiy rivojlanishi, salomatligi va psixologik holatiga katta ta'sir ko‘rsatadi. Ayollar futboli, nafaqat sportni sevuvchilar uchun, balki barcha yoshdagi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita sifatida ko‘rilmoqda. Tadqiqot davomida 11-17 yoshli maktab o‘quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligini ayollar futboli orqali rivojlantirishning pedagogik shartlari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya,

pedagogik shart-sharoitlar.

Annotation. The importance of physical education and sports is increasingly recognized today. Physical activities and sports, particularly for girls aged 11-17, have a significant impact on their overall development, health, and psychological well-being. Women's football is viewed not only as a sport for enthusiasts but also as an effective means of improving physical fitness for girls of all ages. This study analyzes the pedagogical conditions for developing the physical fitness of schoolgirls aged 11-17 through women's football.

Keywords: physical training, physical development, physical education, pedagogical conditions.

Kirish. Hozirgi vaqtda mamlakatimizdagi ijtimoiy-iqtisodiy vaziyat ta’lim muassasalari oldiga maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi, ularda zarur jismoniy sifatlar, harakat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirish bilan bog‘liq yangi masalalarni qo‘ymoqda, bu esa o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi asosida o‘zlarining jismoniy rivojlanish asoslarini yaratadi. Jismoniy tarbiya jarayonida shaxsning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning optimal darajasini ta’minlashdan iborat bo‘lgan dolzarb vazifalardan biri hal qilinishi kerak. Sog‘lom shaxs organizmining hozirgi holatini belgilovchi asosiy belgilardan biri jismoniy tayyorgarlik darajasi bo‘lib, u mintaqaviy, jinsiy va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlikning model statistik ko‘rsatkichlari asosida ishlab chiqilgan me’yorlar shkalasi bo‘yicha baholanadi.

Shunday qilib, bugungi kunda o‘sib kelayotgan avlodni jismoniy tarbiyalash va rivojlantirish muammosi ustuvor pedagogik vazifalardan biri sifatida qaraladi.

Tadqiqotning obyekti umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayoni.

Tadqiqotning predmeti ayollar futboli bilan qo‘shimcha shug‘ullanish orqali 11-17 yoshli maktab o‘quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari.

Ishning maqsadi: 11-17 yoshli maktab o‘quvchi qizlarining jismoniy rivojlanish holatini o‘rganish, ayollar futboli bilan qo‘shimcha shug‘ullanish orqali maktab o‘quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari samaradorligini nazariy asoslash va tajriba-sinov yo‘li bilan tekshirishdan iborat.

Tadqiqot farazi: maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi hollarda sezilarli darajada oshishi taxmin qilinmoqda:

- jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish maqsadida ayollar futboli bo‘yicha qo‘shimcha mashg‘ulotlardan foydalanishning dastlabki nazariy va uslubiy qoidalari asoslangan;
- ayollar futboli bo‘yicha qo‘shimcha mashg‘ulotlar dasturi aniqlangan va

asoslangan.

Tadqiqotning vazifalari:

11-17 yoshli o‘quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik holatini zamonaviy me’yorlarni hisobga olgan holda o‘rganish;

11-17 yoshli o‘quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini kompleks nazorat qilish.

Kompleks monitoring natijalarini hisobga olish asosida o‘quvchilar uchun ayollar futboli bo‘yicha qo‘shimcha mashg‘ulotlar dasturini ishlab chiqish va o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ayollar futboli bo‘yicha qo‘shimcha mashg‘ulotlar samaradorligini tajriba-sinov yo‘li bilan tekshirish.

Tadqiqotning metodologik asosini jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi (V.K. Balsevich, L.I. Lubisheva, L.P. Matveev), maktab o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalashning zamonaviy pedagogik nazariyalari va texnologiyalari (B.A. Ashmarin, Ye.A. Korotkova, V.I. Lyax, I.V. Manjeley, A.P. Matveev, V.V. Ponomarev, L.K. Sidorov), bolalar, o‘smirlar va yoshlarning jismoniy salomatligi holatini monitoring qilish (G.N. Apanasenko, P.A. Vinogradov, A.A. Gujalovskiy, S.I. Izaak) sohasidagi olimlarning ishlari tashkil etdi.

Maqolaning asosiy materiali bayoni. Nazariy manbalarni tahlil qilish natijasida biz pedagogika fanida "jismoniy barkamollik - bu muhim maqsadlarga erishishga qaratilgan insonning jismoniy fazilatlari va qobiliyatlarini rivojlantirishning shartli optimal darajasi, shaxsning garmonik rivojlanishining eng muhim xususiyatlaridan biri" degan tushunchani aniqladik. Jismoniy yetuklik insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligi sohasidagi jamiyat yutuqlarini tavsiflovchi umumiy madaniyatning bir qismi sifatida jismoniy madaniyatning holatini aks ettiradi.

Jismoniy tayyorgarlik shaxsning jismoniy ta’limi va tarbiyasi natijasidir. Jismoniy tayyorgarlik deganda, bolada jismoniy rivojlanish, harakat ko‘nikma va malakalari, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi bo‘yicha ma’lum darajadagi kompetentlikning mavjudligi tushuniladi. Tadqiqotchilar tomonidan jismoniy rivojlanishning me’yoriy ko‘rsatkichlari va ularni bajarish sifatiga qo‘yiladigan talablar ishlab chiqilgan.

"Jismoniy tayyorgarlik" tushunchasi jismoniy rivojlanishning ideal maqsadini aks ettiruvchi "jismoniy barkamollik" tushunchasi bilan chambarchas bog‘liq. Jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismlari - umumiy jismoniy rivojlanish, salomatlik, jismoniy tayyorgarlikning barcha tomonlarini uyg‘unlashtirish.

Olimlar J.K.Xolodov, V.S.Kuznetsov, L.P.Matveev, A.A.Axmatgatin va boshqalar jismoniy tayyorgarlik deganda "jismoniy sifatlarni tarbiyalash va hayotiy muhim bo‘lgan mehnat, harbiy yoki boshqa faoliyat uchun amaliy yo‘nalishga ega bo‘lgan bilimlar, ko‘nikmalar va harakat amallari" [7, 84-bet].

Sport atamalarining izohli lug‘atida "jismoniy tayyorgarlik - jismoniy tarbiya, sportda jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni) tarbiyalash bilan bog‘liq tayyorgarlikning tomonlaridan biri" tushunchasiga quyidagicha ta’rif berilgan [11, 352-b.].

Yu.I. Smirnov jismoniy tayyorgarlikni "organizmning funksional imkoniyatlari, uning o‘ziga xos va umumiy ish qobiliyatining yuqori darajasi, sport ko‘nikmalari, malakalari va sport bilimlarining erishilgan mukammallik darajasida ifodalanadigan tayyorgarlikning kompleks natijasi" deb talqin qiladi [10, 47-bet].

Ko‘pgina mualliflar Yu.I. Smirnovning fikriga qo‘shiladilar va jismoniy tayyorgarlikning haqiqiy ko‘rsatkichini ma’lum bir natija deb hisoblaydilar. Bunda ular natija, binobarin, jismoniy tayyorgarlik darajasi ham ko‘p omilli hodisa ekanligini qayd etadilar. Bunda turli tarkibiy qismlar, shu jumladan fiziologik tarkibiy qismlar ham sezilarli og‘irlikka ega bo‘ladi, bu ayniqsa jismoniy sifatlar - chidamlilik va kuchning namoyon bo‘lishiga taalluqlidir.

"Pedagogik shart-sharoitlar" tushunchasining mohiyati ko‘plab olimlarning asarlarida ko‘rib chiqilgan: Yu. K. Babanskiy, V. I. Zagvyazinskiy, I. Ya. Lerner, V. G. Maksimov. Masalan, I.Ya. Lerner pedagogik shart-sharoitlarni "muvaffaqiyatli ta’lim va tarbiyani ta’minlovchi omillar" deb ta’riflagan [5, 75-bet]. Bizning tadqiqotimizga nisbatan umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘quvchilarini jismoniy rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari deganda biz jismoniy tarbiya va sport faoliyati jarayonini amalga oshirishga bog‘liq bo‘lgan ta’lim jarayonining tashqi va ichki holatlari to‘plamini tushunamiz. Pedagogik shart-sharoitlar o‘quvchi qizlarning jismoniy rivojlanishini pedagogik qo‘llab-quvvatlash jarayonining zaruriy tarkibiy qismi hisoblanadi.

"Ayollar futbolini rivojlantirish dasturi - 2020"da ko‘rsatilgan RFI ma’lumotlariga ko‘ra, Rossiyada hozirda 30 mingdan ortiq ayol futbol bilan shug‘ullanadi, ulardan 11 ming nafari o‘yinchi sifatida ro‘yxatdan o‘tgan va 200 dan ortiq kishi professional futbolchi hisoblanadi. Ayni paytda Rossiya ayollar ligasida jami 80 ta klub bor. RFS ma’lumotlariga ko‘ra, 2020-yilga kelib futbol bilan shug‘ullanadigan ayollar soni to‘rt-besh baravar ko‘payishi kerak [1, 27-bet].

V. V. Pauvning fikricha, "Rossiya ayollar futboli mustahkam poydevorga ega bo‘lgan normal (to‘g‘ri) piramida qurishni yakunlashi kerak, uning asosi ommaviylik, o‘yinga va ayollar futboli bilan shug‘ullanishga jalb qilinganlarning ko‘pligi bo‘ladi" [9, 47-bet].

Yuqori sinf o‘quvchi qizlarining jismoniy kamol topishiga yordam beradigan pedagogik shart-sharoitlarni aniqlash uchun jamiyatning sog‘lom millat garovi bo‘lgan jismonan baquvvat va sog‘lom avlodga bo‘lgan ehtiyojlarini hisobga oldik. Shu sababli, ta’lim muassasasi va Krasnoyarsk o‘lkasining "Yenisey" JFK jamoasi hamkorligi asosida ayollar futboli orqali 11-17 yoshli maktab o‘quvchi qizlarining

jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish samarali deb hisoblaymiz.

Aytish kerakki, Krasnoyarsk o‘lkasining "Yenisey" jamoasi 2011-yil iyul oyida tashkil etilgan. Jamoa tarkibiga Krasnoyarsk shahri va Krasnoyarsk o‘lkasi BO‘SM tarbiyalanuvchilari kiradi. Jamoaning asosini Sibir federal universiteti, QDPU va Krasnoyarsk shahridagi boshqa ta’lim muassasalari talabalari tashkil etadi. "I divizion ayollar jamoalari o‘rtasidagi futbol bo‘yicha Rossiya chempionati" musobaqalarida ishtirok etgan birinchi yildan beri "Yenisey" JFK jamoasi 2011, 2012, 2013 va 2014-yilgi mavsumlarda Sibir federal okrugi ayollar jamoalari o‘rtasidagi musobaqalarda g‘olib bo‘lgan.

"Yenisey" "I divizion ayollar jamoalari o‘rtasida futbol bo‘yicha Rossiya chempionati" musobaqasining finalida qatnashish huquqini qo‘lga kiritdi. "Yenisey" jamoasi "1-divizion ayollar jamoalari o‘rtasida futbol bo‘yicha Rossiya chempionati"ning final musobaqalarida ishtirok etib, yuqori natijalarga erishdi.

"1-divizion ayollar jamoalari o‘rtasida futbol bo‘yicha Rossiya birinchiligi" musobaqasida 1-o‘rinni egallash "Yenisey" JFKga keyingi mavsumlarda musobaqalarda qatnashish huquqini berdi.

"Yuqori divizion ayollar jamoalari o‘rtasidagi Rossiya chempionati." Ayollar jamoasining 15 nafar o‘yinchisi Rossiya Federatsiyasining KMS bo‘ldi. Ammo moliyaviy inqiroz jamoaga qo‘shilish va yuqori darajadagi musobaqalarda ishtirok etish imkonini bermadi.

Biz tomonimizdan 11-17 yoshli o‘quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha tajriba-sinov o‘tkazildi. Tajriba boshida va yakunida sinaluvchilarda shu yosh davri uchun me’yoriy jismoniy tayyorgarlik testlari ko‘rsatkichlari o‘lchandi va baholandi.

Tadqiqotimizning ta’kidlovchi bosqichida biz 11-17 yoshli o‘quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi barcha testlar bo‘yicha past ko‘rsatkichlar bilan tavsiflanadi va o‘rtachadan past darajada ekanligini aniqladik.

Shakllantiruvchi tajriba davomida ayollar futboli bo‘yicha qo‘shimcha mashg‘ulotlar dasturi ishlab chiqildi va sinovdan o‘tkazildi.

Dasturning maqsadi 11-17 yoshli maktab o‘quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligini ta’minlash, yuqori toifali futbolchi qizlarni tayyorlash uchun sportga iqtidorlilarni tanlash, sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirishdan iborat. Dasturning dolzarbligi va yangiligi shundaki, dastur o‘quv jarayonini o‘quvchi qizlarning individual xususiyatlariga moslashtirishni qo‘llab-quvvatlaydi va ta’lim oluvchining sport salohiyatini aniqlash uchun sharoit yaratadi. Ayollar futbolini o‘qitishning samaradorligi o‘qitish dasturi, murabbiy tomonidan qo‘llaniladigan vosita va usullarning o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlariga mosligi bilan bog‘liq.

Ushbu ta’lim dasturi uchta tayyorgarlik bosqichini o‘z ichiga oladi:

-o‘qitishning sport-sog‘lomlashtirish bosqichi (11-12 yosh).
-boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi (13-15 yosh).
-o‘qitishning o‘quv-mashg‘ulot bosqichi (11-17 yosh).

Tayyorgarlikning har bir bosqichi ayollar futbolini o‘qitishning alohida dasturi, birgalikda esa ayollar futbolini o‘qitishning kompleks dasturi hisoblanadi.

Dastur vazifalari:

-ta’lim oluvchi shaxsini rivojlantirish uchun sharoit yaratish;
-ayollar futboli bilan shug‘ullanish motivatsiyasini rivojlantirish;
-ta’lim oluvchining hissiy farovonligini ta’minlash;
-o‘quvchilarni jismoniy tarbiya yutuqlari bilan tanishtirish;
-jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish va jismoniy salomatlikni mustahkamlash;
-iqtidorli o‘quvchi qizlarni viloyatning o‘smirlar va qizlar terma jamoalariga qabul qilish.

Nazorat tajribasini o‘tkazish davomida o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish dinamikasi tahlil qilindi. Aniqlangan jismoniy tayyorgarlik darajasining o‘sishi jismoniy tayyorgarlik darajasining oshganligidan dalolat beradi.

Xulosalar. O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda an’anaviy mashg‘ulotlarni o‘tkazish metodikasining samaradorligi pastligi aniqlandi. Ayollar futboli bo‘yicha qo‘shimcha mashg‘ulotlar dasturidan foydalanish sezilarli darajada o‘sishga yordam beradi. Biz ishlab chiqqan dasturning samaradorligi ijobiy dinamikani aks ettiruvchi nazorat testlari yordamida isbotlandi. Matematik-statistik tahlil shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhida tajribada olingan chiqish qiymatlari o‘rtasidagi farqlar ishonchli hisoblanadi, bu t-Styudent mezoni bo‘yicha hisob-kitoblar bilan isbotlangan.

Ayollar futboli bo‘yicha qo‘shimcha mashg‘ulotlar dasturini amalga oshirishdan kutilayotgan natija - o‘quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va faol, ijodkor shaxsni shakllantirish, qadriyat sifatida jismoniy madaniyat, o‘z jismoniy takomillashuvining usullari va yo‘llari to‘g‘risida o‘z tasavvurlarini shakllantirish.

Adabiyotlar:

1. Авладеев, А. А. Периодизация истории российского футбола // Молодой ученый. — 2014. — №19. — С. 631-636. — URL https://moluch.ru/archive/78/13597/ (дата обращения: 07.07.2018).
2. Иглина, А.И. Проблемы и тенденции развития отечественного женского футбола (на примере женского футболного клуба «Академия футбола» / А.И. Иглина, М.П. Бондаренко, С.В. Маврин //Физическое воспитании и тренировка. – 2017. – № 3 (21). – С. 103—108.
3. Концепция Федералной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (распоряжение

Правительства Российской Федерации от 15.09.2005, № 1433-р).
4. Комков, А. Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школников / А. Г. Комков, Е. Г. Кириллова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 2–4.
5. Лубышева, Л. И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 4. – С. 2-6.
6. Лупандина, Н.А. Физическая подготовленност школников г. Москвы. В кн.: «Ученые записки» т 1, 182.6 Физическое воспитание и спорт. Вып 4. – 2006. – 176 с.