YOSH DARVOZABONLARNING HARAKAT-KOORDINATSION QOBILIYATLARINI TAKOMILLASHTIRISHNING INNOVATSION TEXNOLOGIYALARI

Bolbekov Abduxoliq Suyundikovich - GDPI, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi

abduholiqbolbekov69@gmail.com

O’razaliyeva Fotima - GDPI, Jismoniy madaniyat XQS, 35-22 guruh talabasi

urazaliyevafotima2@gmail.com

Annotation: Introduction. Innovative technologies in Physical Culture are characterized by scientifically based didactic innovations aimed at achieving a planned sports result or an indicator of physical and technical training, achieving the goal of training with minimal costs of a student and an educator, producing similar results in another group of those involved, using technical means and computer technologies.

Annotatsiya: Jismoniy madaniyatdagi innovatsion texnologiyalar rejalashtirilgan sport natijasiga yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichiga erishishga, talaba va o'qituvchining minimal xarajatlari bilan mashg'ulot maqsadiga erishishga, texnik vositalar va kompyuter texnologiyalaridan foydalangan holda ishtirok etganlarning boshqa guruhida shunga o'xshash natijalarni berishga qaratilgan ilmiy asoslangan didaktik yangiliklar bilan tavsiflanadi.

Tayanch iboralar: futbol, bolalar va o‘smirlar futboli, yosh o‘yinchi, darvozabon.

Kirish. Jismoniy madaniyatda innovatsion texnologiyalar rejalashtirilgan sport natijasiga yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichiga erishishga qaratilgan ilmiy asoslangan didaktik yangiliklar, o‘quvchi va pedagogning minimal xarajatlari bilan o‘qitish maqsadiga erishish, shug‘ullanuvchilarning boshqa guruhida shunga o‘xshash natijalarni ishlab chiqarish, texnik vositalar va kompyuter texnologiyalaridan foydalanish bilan tavsiflanadi. Ular o‘qitish dasturlarini takomillashtirishga, insonning jismoniy faolligi optimumlarini izlashga qaratilgan. Biroq, mamlakatda futbolni rivojlantirish bo‘yicha davlat tomonidan ko‘rilayotgan tashkiliy-uslubiy chora-tadbirlarga qaramay, bolalarni sport tayyorgarligining dastlabki bosqichlarida o‘qitish jarayonining pedagogik samaradorligi yetarli emasligi sababli yuqori toifali sportchilarni tayyorlash tizimida yaqqol namoyon bo‘lgan qoloqlik mavjud. Bolalarni futbol o‘yini texnikasiga boshlang‘ich o‘rgatishning ilmiy asoslangan texnologiyalarining

yetishmasligi, ularda muhim o‘yin harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, ular orasida oyoqlarning maxsus koordinatsion qobiliyatlari yetakchi o‘rinni egallashini tan olish juda dolzarbdir. Maktab jismoniy tarbiya sharoitida yosh darvozabonlarni o‘qitishning zamonaviy samarali texnologiyalarini izlash, keyinchalik qo‘shimcha ta’lim tizimida (BO‘SMda) muntazam shug‘ullanish uchun iqtidorli bolalarni tanlash zarur. Tadqiqotning usullari va tashkil etilishi. Yuqoridagilar tadqiqotning maqsadi va vazifalarini belgilashga sabab bo‘ldi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida yosh darvozabonlarning tayyorgarlik sifatini oshirish bilan bog‘liq asosiy qoidalarni tavsiflash; trenajyor qurilmasini qo‘llash asosida ularda maxsus koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish texnologiyasini ishlab chiqish. Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Insonning harakat faolligini, uning tanasining barcha tizimlari va funksiyalarini ta’minlashning yuqori ahamiyati bilan birga, sifatli ish uchun ishonchli asos - sportchining deyarli barcha sport turlarida yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tayanch-harakat apparati muhimdir. Futbol ham bundan mustasno emas, unda ishonch bilan aytish mumkinki, oyoqlarning tayanch-harakat apparati (oyoq panjalari va boldirlar) ning sifatli holati va rivojlanishi yetakchi rol o‘ynaydi. So‘nggi paytlarda futbol o‘yinining to‘g‘ri texnikasini shakllantirish bo‘yicha vazifalarni hal qilishda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun turli xil qulay sharoitlarni yaratadigan trenajyor qurilmalarini qo‘llashga asoslangan, to‘psiz o‘yinchining harakatlanish texnikasini shakllantirishni ta’minlaydigan koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar ijobiy tomondan o‘zini ko‘rsatdi. Gap murabbiy tomonidan futbolchining harakatlanish yo‘nalishlari doirasida bajariladigan yaqinlashtiruvchi va tayyorgarlik mashqlari majmuasidan foydalangan holda maxsus sun’iy tashkil etilgan sport mashg‘ulotlari sharoitida sportchining xatti-harakatlari haqida bormoqda.

V. Ye. Afonshin (2016) tomonidan yosh futbolchilar bilan o‘quv-mashg‘ulot jarayonida interfaol trenajyor majmuasidan foydalanish asosida harakatlanish texnikasini o‘rgatishning innovatsion uslubiyotini qo‘llash "aylanib o‘tish" texnik usulini bajarib, harakatlanish yo‘nalishini o‘zgartirgan holda to‘p bilan va to‘psiz, to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yugurish tezligi ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirish imkonini berdi [1]. Harakatlarning fazoviy, vaqt va kuch xususiyatlarini aniqlashning aniqligi ma’lum bir harakat aktini amalga oshirishda ishtirok etadigan mushaklar va mushak guruhlari hisobiga ishning tejamkorligidan iborat. Biomexanik xususiyatlariga ko‘ra bir-biriga yaqin bo‘lgan harakat va harakat amallarini bajarishda mashqlanganlikni ko‘chirish samarasi namoyon bo‘ladi. Odam qancha ko‘p harakat ko‘nikmalariga ega bo‘lsa, u yangi harakatni shuncha tez o‘zlashtiradi, deb hisoblanadi. Yuqoridagilarga asoslanib, biz yosh futbolchilar

bilan o‘quv-mashg‘ulotlarini o‘tkazish sifatini oshirish uchun quyidagi elementlarni o‘z ichiga olgan qurilmani ishlab chiqdik: gorizontal tekislikda ketma-ket joylashtirish imkoniyati bilan o‘zaro ketma-ket bog‘langan plastik halqalar, bu ular yordamida yurish, yugurish, sakrash, bir va ikki oyoqda harakatlanishning turli usullarini shakllantirishga imkon beradi, bu to‘pni konus shaklida belgilangan maqsadga urish bilan yakunlanadi, chunki yosh futbolchilar bilan o‘quv-mashg‘ulot jarayonida futbol to‘pi bilan o‘yinchining murakkab o‘zaro ta’sirlarini bajarishni ta’minlaydigan oyoq mushaklarini rivojlantirishga mo‘ljallangan yaqinlashtiruvchi mashqlar eng katta amaliy qiymatgaega.

Shug‘ullanuvchilarda koordinatsion (harakatlar aniqligi, fazoda mo‘ljal olish, oyoqlarning dinamik kuchlanishlarini farqlash), tezkorlik va tezkor-kuch qobiliyatlari rivojlanishi bilan bir qatorda diqqatning asosiy funksiyalari (har bir mashqni bajarishda harakat faoliyatini tartibga solish va nazorat qilish), sport faoliyatining emotsionalligi oshadi. Qurilmaning tuzilishi tezkorlikni, fazoda mo‘ljal olishni, statik va dinamik muvozanatni rivojlantirish imkoniyatini ta’minlaydi. Mashqlar majmuasining mazmuni shu bilan tavsiflandiki, birinchi mashq bajarish texnikasi bo‘yicha ancha sodda va o‘z mohiyatiga ko‘ra maxsus tayyorgarlik mashqlari bo‘lgan, ikkinchi va uchinchi mashqlar esa futbolchilarning yaqinlashtiruvchi mashqlari arsenalidan iborat bo‘lgan.

Xulosalar. Yosh futbolchilarda harakat-koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish uchun maxsus sun’iy tashkil etilgan sharoitlar (sun’iy boshqariladigan muhit) bo‘lgan trenajyor qurilmasidan foydalanish shug‘ullanuvchilar organizmiga, shu jumladan, tayanch-harakat tizimining pastki qismlariga an’anaviy texnologiyalarga qaraganda sifatli ta’sir ko‘rsatishga qodir bo‘lgan yaqinlashtiruvchi jismoniy mashqlar doirasini kengaytiradi.

ADABIYOTLAR:

1. Afonshin, V. U. Obucheniye yunых futbolistov texnike vedeniya i obvodki myacha s primeneniyem interaktivnogo trenajernogo kompleksa / V. U. Afonshin. - Aktualnie problemi fizicheskoy kulturi i sporta: Materiali VI mejdunarodnoy nauch. prakticheskoy konferensii. (Cheboksari, 2016-yil 17-noyabr)

2.G. L. Drandrov, A. I. Pyanzin tahriri ostida. Cheboksari: Chuvash.gos. ped. un-t, 2016. - S. 211-215.

3. Barkov, V. A. Nauchno-metodicheskiye podxodы k formirovaniyu u shkolnikov texniki igrы v futbol na osnove razvitiya selevoy tochnosti dvijeniy: Monografiya / V. A. Barkov, S. G. Kovel, V. P. Kurash, Yu. - Grodno: GrGU, 2003. - 90 s.

4.RATOV, I. P. Harakatlarga o‘rgatish jarayonida ziddiyatlarni bartaraf etish va didaktik tamoyillarni amalga oshirish muammolari /

5.I. P. RATOV // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. -1983. - No 7. - B. 40.