

## UMUM TA'LIM MAKTABLARIDA QIZLAR FUTBOL DARSLARINI TASHKIL ETISH METODIKASI

*Jasurbek O`ralov Ravshan o`g`li*  
*Jizzax Davlat Pedagogika universiteti Sport turlarini*  
*o`qitish metodikasi kafedراسi o`qituvchisi*  
[jasurbek.oralov@gmail.com](mailto:jasurbek.oralov@gmail.com)  
*Jo`raqulov Ulfat Narziquil o`g`li*  
*Jismoniy madaniyat yo`nalishi talabasi*

**Annotatsiya:** Maqolada hozirgi kunda vatanimizda dolzarb bo`lib turgan xotin qizlar futbolni rivojlantirish masalasi yuzasidan chora-tadbirlar ijrosini ta`minlash maqsadida umum ta`lim maktablaridagi tarbiyalanuvchi qizlariga futbol elementlarini o`rgatishni amalga oshirish uchun yanada samarali bo`lgan umum ta`lim maktablaridada xotin qizlar futbolni o`rgatish metodikasi xaqida so`z yuritilgan. Xotin qizlarga futbolni o`rgatishda nimalarga ko`proq e`tibor berish va mashg`ulotlarni tashkil etish bo`yicha maslahat va ko`rsatmalar berib o`tilgan.

**Kalit so`zlar:** Xotin qizlar futboli, bola qiziqishi, o`yin elementlari, mashg`ulot, tayyorlov qismi, koptok, xarakatli o`yinlar, kirish mashqlari, darvozbon, komanda, raqib tomon, xakam, to`pni olib yurish, koptok uzatish.

**Kirish.** Zamonaviy futbol millionlar o`yinidan milliardlar o`yiniga aylanib ulgurdi. Futbolning ko`lami va ahamiyati kundan kun ortib bormoqda. Futbol bo`yicha erkaklar o`rtasida jaxon chempionati Olimpiada musobaqalaridan so`ng jaxonning eng qiziqarli va tomoshabop musobaqasi bo`lib turibdi. Zamonaviy futbol nafaqat erkaklar balki, ayollar o`rtasida ham sevimli sport turiga aylanmoqda. Mamlakatimizda ham futbolga hususan ayollar futboliga bo`lgan etibor ham yildan yilga ijobiy o`zgarishlarga sabab bo`lmoqda. Jumladan, Prezidentimizning 2019-yil 4-dekabr sanasidagi "O`zbekistonda futbolni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to`g`risida"gi PF-5887 sonli farmonida ham mamlakatimizda futbolni 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasida ayollar futbolini rivojlantirish, ayollar futbol jamoalarini infratuzilmalarini takomillashtirish, ayollar o`rtasida chempionat va birinchi liga musobaqalarida raqobatbardosh jamoalarni yaratish, yurtimizda yosh qizlar orasida futbolga qiziqishlarini orttirish borasida bir qator vazifalar belgilangan va bu orqali ayollar terma jamoasi uchun nomzodlarni shakllantirish terma jamoa va klublar o`rtasidagi xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni qo`lga kiritish asosiy maqsad qilib olingan.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

**Adabiyotlar tahlili va metodologiya.:** Sport mashqlari va o'yinlarini o'rgatish jarayonida harakatlarni ongli ravishda o'zlashtirishni ta'minlash muhim ahamiyatga ega. Qizlar tomonidan harakatlarning ma'nosini anglash ko'nikmalarni shakllantirish jarayonini tezlashtiradi, keyingi harakatlanish jarayonida samarali harakatlarni mustaqil ravishda tanlash va ulardan maqsadga muvofiq foydalanish qobiliyatini oshiradi. Qizlarning harakatlarga ongli va faol munosabati faqat ma'lum bir vaziyatda nima uchun muayyan harakatlarni qo'llash, ularni ma'lum bir yo'nalishda amalga oshirish maqsadga muvofiqligini bilganida paydo bo'ladi. Ammo buning uchun o'qituvchi tomonidan stereotipli mashqlarda harakatlarni tushuntirish va namoyish etish etarli emas - o'rganilgan harakatlarni turli xil motor harakatlarida ishlatish uchun sharoit yaratish kerak. Qizlar turli vaziyatlarda harakatlardan mustaqil ravishda erkin foydalanishni o'rgansalargina, ijodiy faoliyat o'zini namoyon qiladi. Qizlarni ijod qilishga undash kerak. umum ta'lim maktablaridagi qizlarni futbol o'ynashga o'rgatish uch bosqichga bo'linishi kerak: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy.

**Tayyorgarlik bosqichida** asosiy vazifalar: umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish; umumiy chidamliligini oshirish; yugurish texnikasini takomillashtirish; sog'lig'ini yaxshilash va birinchi navbatda yurak-qon tomir tizimi va nafas olish tizimining faoliyati. Ushbu bosqichni amalga oshirish maktabgacha yoshdagi

qizlarning kundalik hayotida ochiq o'yinlar va sayr qilish uchun jismoniy mashqlar, qizlarning mustaqil harakat faoliyati paytida, bevosita jismoniy tarbiya va sport o'yin-kulgilari paytida amalga oshiriladi. Ushbu bosqich o'z vaqtida bir necha oydan yarim yilgacha yoki undan ko'proq davom etishi mumkin

**Kirish qismi** - bu isinish, uning maqsadi - qizlarning tanasini darsning asosiy qismida intensiv ishlashga tayyorlash. Kirish qismining mazmuni yurishning har xil turlarini (oyoq barmoqlarida, poshnalarda, oyoqning tashqi tomonida, tovondan to oyoq tomonga dumalab, baland tizzalar bilan, pastki oyoq orqa tomoni bilan qoplanishi bilan, tizza ostidagi paxta bilan va hokazo) yurishni o'z ichiga olishi mumkin. (ustunda birma-bir, juft-juft qilib tiklash bilan, "ilon", diagonal bilan, boshqa harakatlar bilan birgalikda yugurish, orqaga qarab, signal atrofida o'zini aylantirish va h.k.), shuningdek sakrash, nafas olish mashqlari va ochiq o'yinlar. Kattaroq maktab yoshdagi qizlar uchun kirish qismining davomiyligi 3-4 minutgacha. Shunday qilib, darsning kirish qismidagi mashqlar darsning asosiy qismidagi harakatlarni o'rganishga etakchi mashqdir. Darsning asosiy qismining mazmuni har xil. Bu umumiy rivojlanish mashqlari yoki ochiq o'yinlarning kichik to'plamidan boshlanadi. Darsning ushbu qismida kuchliroq mashqlar unchalik intensiv bo'lmagan mashqlar bilan birlashtirilib, bu katta yoshdagi maktab qiz bolalarida jismoniy va aqliy yukning maqbul darajasini

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

ta'minlaydi. Harakatlar baquvvat, tez tanlanadi, chidamlilikni talab qiladi, shuningdek, tananing funktsional holatini oshiradi. Umumiy rivojlanish mashqlari kompleksini 4-5 sessiya davomida o'rganish va bajarish mumkin, bundan ortiq emas. Oldindan o'rganilgan va o'zlashtirilgan harakatlarni muvofiqlashtirilgan tarzda amalga oshirish, qizlar tanasida yangi yukni ishlab chiqishga tayyorgarlik ko'rishga imkon beradi, va o'qituvchi - harakatlarning asosiy turlarini bajarishda o'z kuchlarini eng oqilona va samarali taqsimlash. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, maktab yoshdagi qizlarga futbol o'ynashning texnik asoslarini o'rgatayotganda, mashg'ulot deb nomlangan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir, ya'ni. tuzilishi bo'yicha ma'lum bir harakat texnikasining asosiy elementlariga o'xshash harakatlar. Masalan, to'pni oyoqning ichki tomoni bilan tepishni o'rganayotganda, xuddi shu harakatning taqlid xarakteridagi mashqlari etakchisiga aylanishi mumkin; to'pni oyoqni tag va ichki qismi bilan to'xtatishni o'rganishda - to'pni oyoqni tag qismi bilan oldinga va orqaga aylantirish, bir joyda turish va h.k. xotin qizlar futbolda o'ng va chap oyoqlari bilan mashq bajaradilar. Shu bilan birga, o'quvchilar tomonidan mashqlarning ongli ravishda o'zlashtirilishini ta'minlash va ularni ijodkorlik bilan cheklamaslik zarur. Va bu jihat, qiz bola qachon va qanday sharoitlarda olingan ko'nikma va malakalarni qo'llashi mumkinligini biladilar. Masalan, maktab o'quvchilari futbol o'ynashning boshlang'ich texnikasini maxsus o'rganamaydi maktab yoshdagi qizlar ushbu o'yinni qiziqishi bo'lishiga qarab ko'chalarda, maxsus futbol maktablarda kiber sportda, video tasvirlarda hovlida yoki biror joyda ta'tilda va hokazolarda o'ynashlari mumkin bo'ladi.

**Asosiy qismning** davomiyligi 20 daqiqagacha. Shunday qilib, darsning asosiy qismi har xil va mazmunan hayajonli bo'lib, o'qituvchiga berilgan vazifalarni amalga oshirishga imkon beradi. Darsning yakuniy qismida qizlarning tanasini nisbatan tinch va bir tekis holatga keltirish zarur. Bunga quyidagilar yordam beradi: nafas olish mashqlari bilan birgalikda yurish, tinch o'yin va hk. Yakuniy qism 4-5 daqiqa davom etadi. Yakuniy bosqich - bu futbol o'ynashning texnik, elementar taktik mahoratini oshirish bosqichi, ya'ni. to'g'ridan-to'g'ri futbol uchrashuvining o'zi. Maktab yoshdagi qizlar bilan futbol musobaqasining davomiyligi 30 daqiqani tashkil etadi, shu jumladan dam olish va dam olish uchun 10 daqiqalik tanaffus.

**Xulosa:** Umum ta'lim maktablarida qizlar futbol darslarini tashkil etish metodikasi" maqolasida, qizlar futbolining rivojlanishiga yo'naltirilgan qizlar va ularni amaliyotda qo'llashga imkon beruvchi strategiyalar o'rganish va rivojlantirishga bag'ishlangan tadqiqotlar taqdim etilgan. Bu maqola qizlar futbolining olg'usi va o'ziga xosligi to'g'risidagi sababli tushunchalarni ta'kidlab, qizlar futbolining rivojlanishiga yo'naltirilgan strategiyalar va qo'llanish usullari ko'rsatilgan. Tadqiqotlar qizlar

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

futbolning o'yin taktikalarini, psixologik tayyorgarliklarini, o'yin tashkilotlarini va ayollar tayyorgarliklarini tahlil qilishga imkon berdi va bu rivojlanishda katta ahamiyatga ega bo'lgan ayollar tayyorgarliklarini oshirishga olib kelmoqda. Xulosalarga ko'ra, umum ta'lim maktablarida qizlar futbol darslarini tashkil etish metodikasini va ularni amaliyotda qo'llashga imkon beruvchi strategiyalar bilan qizlar futbolning sifati va miqdori yaxshilanmoqda. Buning uchun, qizlar futboliga katta e'tibor berilishi, ularning o'ziga xos taktikalarini ishlab chiqarish va tayyorgarliklarini oshirish hamda o'yin tashkilotlari taraqqiyotiga intilish zarur bo'ladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1 . O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2017 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 9-martdagi "O'zbekiston Respublikasi sportchilarini 2020 –yil Tokio shahri (Yaponiya) davlatida bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlarida ishtirok etishga tayyorlash to'g'risida"gi PQ-2821-sonli Qarori. <http://Lex.uz>
- 3 Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.
4. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Аминов, Б. У. (2023, January). Новые технологии для развития силовых качеств у студентов. In international scientific and practical conference "the time of scientific progress" (Vol. 2, No. 1, pp. 217-225).
5. Dexqonov, B. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. Models and methods in modern science, 2(12), 82-86.
6. Қувватов У.Т Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). " Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде.". In International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, pp. 140-147).
7. Umidovich, A. B. (2023). Unusual volleyball training sessions. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(06), 1-4.
8. Umarova, Z. U., Mirzarakhimovich, R. S., & Tursunovich, K. U. (2022). Sports and Great Heroes. Pioneer: Journal of Advanced Research and Scientific Progress, 1(4), 141-143.
9. Anvarovich, I. S., Tokhirovich, K. T., & Tursunovich, Q. U. (2022). Use problem-solving techniques in school gymnastics. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 512-513.