

YOSH FUTBOLCHILARNING KOORDINASIY QOBILIYATLARINI O'RGANISH

Sh.D. Ashurov

Perfect-University Gumanitar fanlar kafedrası o'qituvchisi.

+998902881605 ashurovshaxzod326@gmail.com

Sh.G'. Xurramov

Toshkent Amaliy Fanlar Maktabgacha ta'lim fakulteti o'qituvchisi.

+998977161828 shezodxurramov909@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18287924>

Annotatsiya. Sportchilarning koordinasiy qobiliyatlari bo'yicha ko'plab olimlar tadqiqot olib borishgan. Biroq ushbu tadqiqotlarda jinsga xos va musobaqa faoliyati xususiyatlarini inobatga olgan holda o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish masalalari yoritilmagan.

Kalit so'zlar: kordinatsion qobilyatlar, yosh futbolchilar, adabiyotlar taxlili, matematik statestik taxlil.

Аннотация. Многими учеными проводились исследования по созданию средств совершенствования мастерства спортсменов, в которых не рассматривался вопрос организации тренировочных занятий с учетом пола и физической нагрузки.

Ключевое слово: координационные способности, юные футболисты, анализ литературы, математико-статистический анализ.

Kirish. Dunyoda so'nggi yillarda futbolining ommaviyligi o'sib bormoqda, u boshqa sport turlari orasida o'zining munosib o'rnini egallab bo'ldi. Zamonaviylashuv futbolchilarning tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi, bu esa o'quv-mashg'ulot jarayonini tuzishga bo'lgan yangi, yanada mukammal uslubiy yondoshuvlarni izlab topishni taqozo etmoqda.

Zamonaviy futbolda muntazam o'zgarib turuvchi o'yin vaziyatlarida harakatlarini aniq muvofiqlash hamda qayta qurish ko'nikmasi, reaksiya tezligi, diqqatni jamlash va ko'chirish, o'yinni tez sur'atda olib borish ko'nikmasi koordinasiy qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Zero, ushbu qobiliyatni rivojlantirish futbol sport turida yuqori natijalarga erishish uchun asosiy omillardan hisoblanadi.

Futbolchilar tayyorlash tizimini takomillashtirish yuzasidan o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarda futbolchilarda koordinasiy qobiliyatlarni takomillashtirish mashg'ulot va musobaqa faoliyatida tezlik-kuch, tezlik qobiliyatlari, koordinasiy qobiliyatlarni rivojlantirishga e'tibor qaratilmagan. Ushbu zaruriyat futbolchilarni musobaqalarga tayyorlashning asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Vatanimiz va xorijiy olimlar, murabbiylar, pedagoglar tomonidan mashg'ulot jarayonini takomillashtirish, futbolchilarning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish yuzasidan bir qator ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan, biroq sportchi bolalarning koordinasiy qobiliyatlarini takomillashtirish masalasi hozirgacha muammo bo'lib qolmoqda. Futbolda maxsus koordinasiy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida samarali foydalanish uchun koordinasiy qobiliyatlarni baholash va bashoratlashda qo'llaniladigan ishonchli testlar etarli emas, koordinasiy qobiliyatlarni mashq qildirish vositalari hamda uslublaridan foydalanishning yosh futbolchilar musobaqa faoliyati samaradorligiga ta'siri o'rganilmagan.

Tadqiqotning maqsadi yosh futbolchilarning koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini maxsus vositalarni optimallashtirish yuklamalarini me'yorlash.

Tadqiqotning vazifalari: yillik tayyorgarlik davrlari va bosqichlarida yosh futbolchilarning maxsus koordinasion qobiliyatlarini baholash uchun ishonchli testlarni aniqlash va asoslash;

tayyorgarlik davrida yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatini inobatga olgan holda koordinasion qobiliyatlarni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot vositalarining mikrosikl vazifalari bo'yicha optimal me'yorlari nisbatlarini aniqlash;

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Yuqorida qayd etilgan vazifalarni hal etish quyidagi ilmiy uslublar asosida amalga oshirildi:

-Pedagogik kuzatuv uslubi.

-Matematik statistika uslubi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Uzoq yillar davomida ilmiy-usuliy adabiyotlarda «chaqqon» deganda nimani tushunish kerak, uni qanday belgilari mavjudligi, chaqqonlikning insondagi boshqa xususiyatlar bilan o'zaro bog'liqligi masalalari keng munozaraga sabab bo'lib kelmoqda. Ba'zi hollarda chaqqonlik muvofiqlanganlik, muvofiqlash layoqatlari bilan belgilansa, boshqa hollarda muvofiqlash layoqatlari ko'rsatkichlarining hosilasi, uchinchi holda - muvofiqlash layoqatlarini (koordinasion qobiliyatlar) namoyon bo'lishini chegaralovchi, insonning psixomotor xususiyatlari bilan bog'laydilar. Bunda, chaqqonlikning o'lchovlari sifatida turli belgilar ishlatiladi.

«Koordinasion qobiliyatlar» tushunchasi fanga keyingi 30-40 yillar davomida chaqqonlik harakatlanish sifati tasavvurlarni aniqlashtirish uchun kirib keldi. To shu kungacha maxsus adabiyotlarda chaqqonlik ikkita asosiy qobiliyatlardan: birinchidan, yangi harakatlanish amallarini tezkorlik bilan egallash qobiliyati (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, vaziyat kutilmaganda o'zgarib qolish sharoitlarida harakatlanish faoliyatini tezda koordinasiyalangan holda qayta qurish qobiliyatidan iborat ekanligini o'qish mumkin. Oxirgi aytilgan qobiliyatni ba'zida nisbatan standart va variativ (ehtimolli) va kutilmaganda, tez o'zgaruvchi vaziyatlarda namoyon bo'ladigan "motorli adaptasiya" qobiliyati sifatida qaraydilar. Chaqqonlikning boshqa ta'riflari ham mavjudligini ta'kidlab o'tamiz. Bu mavzuga oid tahlillarni bir qator ilmiy ishlardan o'rganish mumkin.

Shu ma'noda maxsus koordinasion qobiliyatlar deganda «inson o'zining otimal boshqarilishga hamda kelib chiqishi va harakatlanish amallarining ma'nosi bo'yicha shunga o'xshash regulyasiyaga tayyorligi imkoniyatlarini aniqlaydigan holati» yoki o'zgaruvchan sharoitda yuzaga keladigan qarshiliklarni to'g'ri, tez, oqilona hal etish tushuniladi. Shunga ko'ra nazariy va ilmiy tadqiqotlar quyidagi koordinasion qobiliyatlar turlarini ajratishga imkon beradi: "Maxsus", "o'ziga xos" va "umumiy".

Sport sohasida olib borilayotgan tadqiqotlar natijasi o'laroq koordinasion qobiliyatlar sport o'yinlarida yosh sportchilarni tayyorlashda va ularning musobaqa faoliyatini samaradorligini oshirishda eng muxim omillardan biri ekanligi ta'kidlanmoqda.

Sportchilarning texnik tayyorgarligida koordinasion qobiliyatlarni roli uzoq vaqtdan beri mutaxassislar tomonidan etakchi sifatida tan olingan.

Harakatlar koordinasiyasi va fazoviy yo'nalishini rivojlantirishga qaratilgan yosh va o'rta yoshda koordinasion qobiliyatlari va ularning nisbati aniq rivojlantirish kerakligi to'g'risida aniq ma'lumot topilmagan.

Ko'pgina olimlar maxsus koordinasion qobiliyatlarning quyidagi turlarini ajratib ko'rsatishgan:

- harakatlarning makon, vaqt va kuchga tegishli ko'rsatkichlarini aniq ishlab chiqish va differensialash qobiliyati;
- makon bo'ylab mo'ljal olish qobiliyati;
- muvozanatni ta'minlash qobiliyati;
- ritmga nisbatan qobiliyat;
- statokinetik barqarorlikga nisbatan qobiliyat;
- reaksiya ko'rsatishga nisbatan qobiliyat;
- harakatlarni qayta tuzib chiqish qobiliyati (o'zaro);
- harakatlar va zo'r berishlarning aniq differensiallanishi qobiliyati.

Ma'lumki futbol o'yini davomida turli xil murakkab vaziyatlar vujudga kelishi oqibatida o'yinchining qisqa vaqt ichida aniq va samarali qarorga kelishida aynan maxsus koordinasion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi zarur omil deb qaraladi.

Futbolda koordinasion qobiliyatning ahamiyati to'g'risida gapirganda, ular organizmning psixomotor xususiyatlari singari harakatlarni boshqarish va regulyasiya qilish jarayonlari sifatiga ta'sir ko'rsatishini, motorli o'rganishni tezkor va sifatli amalga oshishiga zamin yaratishini, aniq o'yin vaziyatlarida o'zlashtirilgan harakatlanish malaka va ko'nikmalari stabil bajarilishiga yordam berishini ta'kidlab o'tish kerak.

Koordinasion qobiliyatlar futbolda to'pni mohirlik bilan boshqarish, o'zgaruvchan sharoitda manyovr qilishlarda, murakkab vaziyatlarda zarba berishlarda juda katta ahamiyat kasb etadi. Bunda koordinasion qobiliyatlar, sakrovchanlik va tezkorlik texnika bilan uyg'un holatida bo'lsa katta samaradorlikka erishiladi. Z.Vitkovskiy futbolchilar uchun eng mos bo'lgan koordinasion qobiliyatga quyidagilarni mansub deb ta'kidlaydi: harakatlarni kayta tuzishga qobiliyat, kinestetik farqlash qobiliyati, makonda yo'nalish topish qobiliyati, ritmga qobiliyat, statik muvozanat. Bundan tashqari, futbolchilarning koordinasion qobiliyatlar tuzilmasida reaksiya qilish tezligi va dinamik muvozanatni ajratishadi. Shunday qilib, futbolchilar koordinasion qobiliyat tuzilmasining turli jihatlari mavjudligi haqida ko'p gapirish mumkin. Bu esa, futbol nazariyasi va amaliyotida ularning rivojlanish masalasining murakkabligi va etarli darajada o'rganilmaganligidandir.

Futbolchilar uchun xos bo'lgan koordinasion qobiliyatlar (ularning ahamiyatiga ko'ra) quyidagilar: harakatlarni qayta tuzish, kinetostatik differensiyalash, makon bo'ylab mo'ljal olish, ritmni his qila olish, statik muvozanat qobiliyatlari hisoblanadi. Bundan tashqari, futbolchilarda koordinasion qobiliyatlar tuzilishi tarkibida tezkor reaksiya ko'rsatish va dinamik muvozanat qobiliyatlari ajratib ko'rsatiladi.

Ushbu ko'rinishda, futbolchilarning koordinasion qobiliyatlari tarkibi ko'p komponentlardan tashkil topganligi haqida fikr bildirish mumkin, bu holat futbol nazariyasi va amaliyotida bu masalaning murakkabligini belgilab beradi, uning batafsil holatda, etarli o'rganilmaganligini tushintirib beradi.

Xulosa. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot va musobaqa faoliyati bo'yicha tadqiqotlar 2 bosqida tashkil etilib olib borildi.

Tadqiqotning birinchi bosqichida tanlangan mavzu bo'yicha ilmiy metodik va maxsus adabiyotlar o'rganildi hamda tahlil qilindi;

Tadqiqotlar metodlari tanlandi;

Yosh futbolchilarni tayyorlashga oid olib borilgan tadqiqot natijalar umumlashtirildi;

Kordinatsion qobilyatlar futbolchilar uchun eng kerakli vositlardan biri bo'lib mashg'ulot davomida rivojlantirib borish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmadjonov U.M, Tolibjonov A.I, Iseev Sh.T, "Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi" O'quv-qo'llanma. Ilmiy-texnika axborot press nashriyoti. 2019 yil.
2. Iseev Sh.T . Sport pedagogik maxoratni oshirish darslik. Ilmiy texnik axborot press nashriyoti 2018 yil.
3. Iseev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish - T., Ilmiy texnik axborot press nashriyoti 2014.- B. 239.
4. Kerimov.F.A. Sport soxasida ilmiy tadqiqotlar. Toshkent Zarqalam. 2001 yil.