Amirov Javlonbek Olimjon o‘g‘li
Namangan davlat universiteti tayanch doktaranti
E-mail: amirovjavlonbek3@gmail.com

10-12 YOSHLI FUTBOLCHILARDA KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10370139

Annotatsiya. Maqolada 10-12 yoshli futbolchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish muammosining hozirgi holati ko‘rib chiqiladi va yosh futbolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim xususiyatlari aniqlanadi, shuningdek, koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari va usullari aniqlanadi.

Kalit so‘zlar: rivojlanish; koordinatsion qobiliyatlar; futbol, yosh futbolchilar.

Tadqiqotning dolzarbligi. Futbolni rivojlantirishning zamonaviy tendentsiyalari yosh futbolchilarni boshlang‘ich tayyorlash jarayonida ularning texnik mahoratini doimiy ravishda oshirishni taqozo etadi. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, bunga ko‘proq darajada maxsus koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish orqali erishish mumkin.

Bolalar va o‘smirlarning jismoniy faolligi yoshga bog‘liq rivojlanishning genetik dasturini amalga oshirishni ta’minlaydigan eng muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Ularning aksariyati zamonaviy sharoitda tabiiy jismoniy faoliyatning etishmasligini boshdan kechirmoqda. Jismoniy mashqlarning turli shakllaridan foydalangan holda ushbu kamchilikni qoplash to‘g‘ri tashkil etilishi va bolaning yoshga bog‘liq rivojlanish shakllarini bilishga asoslangan bo‘lishi kerak. Nafaqat yetarli bo‘lmagan, balki ortiqcha jismoniy faollik ham o‘sish va biologik yetilish jarayonlariga sekinlashtiruvchi ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun uning optimal meyorlarini bilish kerak, bu esa tananing o‘sishi bilan doimiy bo‘lib qolmaydi.

Futbolni haqli ravishda o‘yinchilarga jismoniy sifatlarning namoyon bo‘lishini koordinatsion va doimiy o‘zgarib turadigan o‘yin vaziyatlarida texnik va taktik harakatlarni bajarish uchun yuqori talablar qo‘yiladigan sport turlaridan biri sifatida tasniflash mumkin. Jamoa muvaffaqiyati esa futbolchining o‘yinning aniq bir daqiqasida texnik usullarni qanchalik ishonchli va aniq bajarishiga bog‘liq. Musobaqa faoliyatida amalga oshiriladigan turli xil texnik va taktik harakatlar bilan yakuniy natijani belgilovchi asosiylari - g‘alaba qozonilgan o‘yin - to‘pning uzatilishi va darvoza tomon zarbalar. Ko‘p yillik futbol o‘ynash jarayonida texnik va taktik harakatlarning individual elementlarini amalga oshirish takomillashtiriladi, bu mashg‘ulotlarning dastlabki bosqichida belgilangan texnik tayyorgarlikning yetarlicha yuqori darajasiga asoslanadi [A. P. Laptev, A. A. Suchilin, 1983].

Futbolchilarda koordinatsiya qobiliyatlarini takomillashtirish jarayoni texnik va taktik tayyorgarlik muammolarini hal qilish, tezlik va tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish, mashg‘ulot va raqobat faoliyati sharoitida chidamlilik bilan uzviy bog‘liqdir.

Mutaxassislarning ta’kidlashicha, kelajakda futbolda yuqori natijalarni belgilovchi va shu orqali yosh sportchilarning istiqbollarini belgilab beruvchi eng muhim mezon muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishning tegishli darajasidir [S.N. Andreev. V.S. Levin, E.G. Aliev, 2008].

So‘nggi yillarda birinchi asarlar paydo bo‘lganiga e’tibor qaratamiz, ularning mualliflari futbol o‘ynash bo‘limlari uchun tanlov jarayonlarida foydalanish uchun futbolchilarning yetakchi koordinatsion qobiliyatlarini diagnostika qilish uchun testlarni asoslashga harakat qilmoqdalar [S.N.Andreev, E.G.Aliev, V.S.Levin, K.V.Eremenko, 2008].

Shuni ta’kidlash kerakki, hozirgacha bunday turdagi ishlar juda kam amalga oshirilgan. Bundan tashqari, tavsiya etilgan va amalda qo‘llaniladigan ko‘plab testlar ko‘proq "umumiy chaqqonlik", "harakatlar

koordinatsiyasi" yoki futbolchilarning koordinatsion sohasining kichik elementlarini baholaydi.

Shunday qilib, 10-12 yoshli futbolchilarda muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish metodologiyasini takomillashtirish zarurati va jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida ushbu muammoning etarli darajada rivojlanmaganligi o'rtasidagi aniqlangan qarama-qarshiliklar tadqiqot muammosini aniqladi va bizni 10-12 yoshli futbolchilarda muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish mavzusini tanlashga undadi.

Tadqiqot ob'ekti: 10 - 12 yoshli futbolchilarning o'quv-mashq jarayoni,

Tadqiqot predmeti: 10-12 yoshli futbolchilarda koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish metodikasi,

Tadqiqot maqsadi: 10-12 yoshli futbolchilarning koordinatsion qobiliyatining rivojlanish darajasini o'rganish deb belgilandi

Ishning maqsadi quyidagi vazifalarni hal qilish zarurligini aniqladi:

1. 10 - 12 yoshli o'g'il bolalarning anatomik va fiziologik xususiyatlarini o'rganish;
2. Koordinatsion qobiliyatlarining xususiyatlarini ko'rib chiqish;
3. Koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari va usullarini ochib berish;
4. Futbolda koordinatsion qobiliyatning ma'nosi va rolini aniqlash.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlili va sintezi.

10-12 yoshli o'g'il bolalarning anatomik va fiziologik xususiyatlari o'rta maktab yoshidagidan sezilarli darajada farq qiladi. 10-12 yoshda ko'krak aylanasining atrofi sezilarli darajada oshadi, uning shakli yaxshi tomonga o'zgaradi, poydevori yuqoriga qaragan konusga aylanadi. Ammo, shunga qaramay, nafas olish funktsiyasi nomukammalligicha qoladi (nafas olish mushaklarining zaifligi). Qon aylanish organlari nafas olish tizimi bilan chambarchas bog'liq holda ishlaydi. Yurakning og'irligi kattalarning normal qiymatiga yaqinlashadi. Biroq, yurak urish tezligi daqiqada 84-90 zarbagacha ko'tariladi. Bu yoshning kamchiligi yurakning yengil qo'zg'aluvchanligi bo'lib, uning ishida turli xil tashqi ta'sirlar tufayli aritmiya tez-tez kuzatiladi. Bolaning issiqlik uzatishi, o'sishi va mushaklarning sezilarli faolligi katta miqdorda energiya talab qiladi. Bunday energiya sarfi oksidlanish jarayonlarining ko'proq intensivligini talab qiladi. Shuning uchun mashg'ulotlarni tashkil qilishda ishning yuqori xarajatlari, tananing o'sishi bilan bog'liq bazal metabolizmning nisbatan yuqori darajasi hisobga olinishi kerak, unutmangki, bolalar "plastik" jarayonlar, termoregulyatsiya va energiya xarajatlarini qoplashlari kerak. jismoniy ish.

10-12 yoshli futbolchilarda koordinatsiya qobiliyatlarining asosiy tarkibiy qismi kosmosda harakatlanish, muvozanat, javob berish, harakat parametrlarini farqlash, ritmlash qobiliyati, harakat faoliyatlarini qayta tashkil etish, vestibulyar barqarorlik, mushaklarning ixtiyoriy bo'shashishidir. Koordinatsion qobiliyatlarining namoyon bo'lishi ko'plab omillarga bog'liq: insonning harakatni to'g'ri tahlil qilish qobiliyati, turli analizatorlar faoliyati, vosita vazifasining murakkabligi, boshqa jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasi, jasorat, qat'iyat, yosh, umumiy tayyorgarlik va boshqalar.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyoti muvofiqlashtirish qobiliyatiga ta'sir qiluvchi vositalarning katta arsenaliga ega. Koordinatsion qobiliyatini yaxshilashning asosiy vositalari - bu muvofiqlashtirish murakkabligi yuqori bo'lgan va yangilik elementlarini o'z ichiga olgan jismoniy mashqlar (dinamik xarakterdagi gimnastika mashqlari, tabiiy harakatlarning to'g'ri texnikasini o'zlashtirish, shuningdek, ochiq va sport o'yinlari, jang san'ati, kros yugurish, chang'i uchish). Koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun odatda vosita ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirishda qo'llaniladigan usullar qo'llaniladi: yaxlit mashqlar, ajratilgan mashqlar, standart mashqlar, o'zgaruvchan (o'zgaruvchan) mashqlar, o'yin va raqobat mashqlari.

Xulosa. Futbolda o'yin faoliyatining o'ziga xosligi sportchilarning mu-

vofiqlashtirish qobiliyatining rivojlanish darajasiga yuqori talablar qo‘yadi. Jamoa muvaffaqiyati esa futbolchining o‘yinning aniq bir daqiqasida texnik usullarni qanchalik ishonchli va aniq bajarishiga bog‘liq. Raqobat faoliyatida amalga oshiriladigan turli xil texnik va taktik harakatlar bilan yakuniy natijani - g‘alaba qozongan o‘yinni belgilaydigan asosiylari - uzatmalar va darvoza tomon zarbalardir.

Shunday qilib, futbol nazariyasi va metodikasida ularni rivojlantirish masalalarining murakkabligi va etarli darajada bilimga ega emasligi sabablaridan biri bo‘lgan futbolchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatining ko‘p komponentli tuzilishi haqida gapirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах [Текст] : монография / С. Н. Андреев. В. С. Левин, Э. Г. Алиев; под общей ред. С. Н. Андреева. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.

2. Андреев С. Н. Мини-футбол (футзал) : примерная программа для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.

3. Лаптев А. П. Юный футболист : учеб. пособие для тренеров / под общ. ред. А. П. Лаптева и А. А. Сучилина. - М. : Физкультура и спорт, 1983. – 174 с.

4. Игнатева В.Я. Классификация средств и методов подготовки в спортивных играх //Теория и практика физической культуры. - М., 1990. - №4. - С. 42-44.

5. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш - Т., Илмий техник ахборот пресс нашриёти 2014.- Б. 239

6. Карлос Контонеро. Школа испанского футбола. перевод с испанского языка Москва (ЭСКМО) 2015 г. С. 44.

7. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей //Теория и практика физической культуры.- М., 1991. - №11. - С. 17-20.

8. Нуримов Р.И, қурбонов О.Л , Усмонов. А.М. Физическое подготовки футболистов. Учебная пособье. Ташкент. 2009, С. 95-97.

9. Нуримов.Р.И, Акрамов Р.А, Исеев Ш.Т, Давлетмуратов С.Р, “Футбол назарияси ва услубияти”. Дарслик. 2018 йил, Илмий техника ахборот пресс нашриёти, Б. 159.

10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в омимппйском спорте. Киев. 2004. - 807 с.

11. Садовски Е. Половой диморфизм и индивидуальные особенности развития координационных способностей высококвалифицированных спортсменов восточных единоборств // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 2. - С.59-62.

12. Юсупов Н.М “Юқори малакали футболчи қизларнинг тезлик-куч тайёргарлигининг восита ва усуллари”. Услубий қўлланма. Тошкент ЎзДЖТИ нашриёт мат-

Amirov Javlonbek Olimjon ugli
Namangan State University basic doctoral student
E-mail: amirovjavlonbek3@gmail.com

DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS IN 10-12-YEAR-OLD PLAYERS

Annotation. The article examines the current state of the problem of developing the coordination ability of 10-12-year-old players and identifies the important features of developing the coordination ability of young players, as well as the means and methods of developing coordination ability.

Keywords: development; coordination skills; football, young players.