YOSH FUTBOLCHILARNING MAXSUS KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Qilichev Shoxjahon Komil o‘g‘li,

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

shohmagistr 96 @ gm ail. com Shoh55555

Annotatsiya: Ushbu maqolada 11-13 yoshli “Kilichev Team” jamoasi futbolchilarining maxsus koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati bo‘yicha ma’lumotlar keltirilgan.
Kalit so‘zlar: To‘p, futbolchi, koordinatsiya, jismoniy sifatlar, chaqqonlik, mashqlar.

Аннотация: В данной статье представлена информация о методике развития специальных координационных способностей футболистов команды «Kilichev Team» в возрасте 11–13 лет.
Ключевые слова: Мяч, футболист, координация, физические качества, ловкость, упражнения.

Abstract: This article presents information on the methodology for developing special coordination abilities of 11–13-year-old football players of the “Kilichev Team.
Keywords: Ball, football player, coordination, physical qualities, agility, exercises.

Kirish. Bugungi kunda yurtimizda bolalar futboliga berilayotgan e’tibor tahsinga sazovordir. Jumladan, yurtboshimiz Shavkat Mirziyoyevning futbolni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilayotgan qaror va farmonlari mazmunida aynan bolalar futbolini rivojlantirish bo‘yicha qator vazifalar belgilab berilgan [1]. Ushbu vazifalarni amalga oshirishda mutaxassislar oldida turgan eng dolzarb masalalardan biri boshlang‘ich tayyorlov guruhi futbolchilari va o‘quv-mashg‘ulot guruhi futbolchilarining jismoniy imkoniyatlari, texnik tayyorgarligi, jumladan, koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha zaruriy chora-tadbirlar ko‘rishni belgilab beradi [2]. Ayni paytda mutaxassislarning fikricha, o‘yinda dinamik o‘yin xususiyatlariga ega futbol o‘yinining turli vaziyatlaridan oqilona chiqib keta olish uchun koordinatsion qobiliyatlarga alohida e’tibor qaratish lozim [3]. Bu esa o‘quv-mashg‘ulot jarayonida koordinatsion qobiliyatlar darajasining rivojlanganligini muntazam pedagogik testlash orqali nazorat qilib borishni murabbiylar uchun ustuvor vazifaga aylantiradi [4].

Ishning maqsadi: 11–13 yoshli “Kilichev Team” jamoasi futbolchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish. Yosh futbolchilar bilan mashg‘ulot olib borishda murabbiylar, avvalo, o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha yillik ish-rejada jismoniy sifatlarni rivojlantirish, jumladan, koordinatsion qobiliyatlarga ajratilgan soatlar hajmini aniq belgilab olishlari lozim [5]. Shu bilan birga, rivojlangan futbol mamlakatlari tajribasiga asoslangan tavsiyalarni mashg‘ulotlarga joriy etish ham muhim hisoblanadi [6]. Zamonaviy davrda yosh futbolchilar bilan mashg‘ulotlarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun turli qo‘shimcha jihozlardan foydalaniladi: koordinatsion zinapoyalar, balans moslamalari, platformalar, fishkalar va to‘siqlar [3]. Bunda muvozanatni saqlash, fazoviy orientatsiya, harakatlarni muvofiqlashtirish va differensiyalash kabi ko‘nikmalarni rivojlantirishga ustuvor ahamiyat beriladi [7]. Mashqlarni o‘yin vaziyatlariga yaqinlashtirish katta samara beradi, chunki bu yosh futbolchilarning real o‘yin sharoitlariga moslashuvini oshiradi [2]. Tayyorgarlik davrida umumiy koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga urg‘u berilsa, musobaqa davrida maxsus

mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi [4]. Ushbu yo‘nalishda V. I. Lyakh, Z. Vitkovskiy va V. G. Guba tomonidan ishlab chiqilgan metodikalar yuqori samaradorlikka ega bo‘lib, ularning testlari ishonchliligi va validligi bilan ajralib turadi [7][8]. Murabbiylar yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni me’yorlashlari, dam olish oralig‘i, takrorlar soni va yurak urish ko‘rsatkichlarini individual tarzda belgilashlari zarur. [5].

Xulosa Umuman olganda aytish mumkinki, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda to‘p bilan bajariladigan mashqlar hamda o‘yin vaziyatlariga mos modellashtirilgan vositalardan foydalanish futbolchilarning texnik-taktik faoliyatini samarali tashkil etishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi [6][8].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh. M. *Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risidagi qaror va farmonlar*. – Toshkent, 2018–2023.
2. Matveev L. P. *Sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi*. – Moskva: Fizkultura i sport, 2005.
3. Lyakh V. I. *Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish nazariyasi*. – Moskva, 2006.
4. Platonov V. N. *Sportchilar tayyorgarligi tizimi*. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
5. Guba V. G. *Yosh sportchilarni tayyorlash asoslari*. – Moskva, 2010.
6. Bompa T. O. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. – Human Kinetics, 2009.
7. Vitkovskiy Z. *Harakat koordinatsiyasi va uning rivojlanishi*. – Varshava, 2003.
8. Godik M. A. *Sportdagi testlash va nazorat*. – Moskva, 2012.