

13-14--ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ.

Махмудов А.М.

Доценти Phd Спорт психологияси ва педогогика кафедраси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8002153>

Аннотация: Мақолада ёш футболчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш усуллари такомиллаштирилиб мазкур қобилиятни янада такомиллаштиришга қаратилган тажриба натижалари таҳлил қилинган бўлиб ушбу мақоладага маълумотлар ёшлар билан ишловчи мураббийларнинг назарий билимларини ошишига катта фойда беради.

Калит сўзлар: тактик маҳорат, характер, юклама, воситалар мажмуаси, машқни такрорлаш, баҳолаш мезони, иш қобилияти.

METHODS OF DEVELOPING COORDINATION SKILLS OF 13-14-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS.

Annotation: The article analyzes the results of experiments aimed at improving the coordination skills of young football players, and the information provided in this article will greatly benefit the theoretical knowledge of coaches working with young players.

Key words: tactical skill, character, loading, set of tools, repetition of exercise, evaluation criterion, work ability.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ.

Аннотация: В статье анализируются результаты экспериментов, направленных на совершенствование координационных способностей юных футболистов, а информация, представленная в статье, в значительной степени обогатит теоретические знания тренеров, работающих с юными футболистами.

Ключевые слова: тактическое мастерство, характер, нагрузка, набор инструментов, повторение упражнения, критерий оценки, работоспособность.

КИРИШ

Тадқиқотнинг долзарблиги. Жахонда футбол спорт тури жадал сураётларда ривожланиб деярли барча давлатларда ушбу спортни ривожланиши учун шароитлар яратиш муҳим омил сифатида бўлиб қолмоқда. Зеро футболни ривожлантириш мамлакатни дунёга танитишда муҳим рол ўйнайди. Дунё миқёсида ёш футболчиларнинг ҳаракат самарадорлигини ўрганиш ва таҳлил қилиш бўйича кўплаб тажрибалар тўпланган бўлиб, жисмоний тайёргарлигини ошириш ва бу орқали мусобақа фаолиятини натижаларини яхшилаш муаммоси долзарб муаммо саналмоқда. Юртимизда футбол машғулотларини сифатини ошириш, ўқув-машғулот жараёнига замонавий воситаларни тадбиқ этишга оид қатор чора тадбирлар ишлаб чиқилмоқда Жумладан Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармонида болалар ва ўсмирларнинг футбол билан шуғулланишга бўлган қизиқишини ошириш, ҳаваскор футболни оммавийлаштириш, маҳалла ва ташкилотларда футбол бўйича мусобақаларни мунтазам равишда ташкил этишга алоҳида эътибор қаратилган [1].

ТАДҚИҚОТНИНГ МАҚСАДИ

13-14 ёшли футболчиларнинг координацион қобилиятларини юкламаларни

меъёрлаш орқали ривожлантириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УНИНГ МУҲОКАМАСИ

“Координацион қобилиятлар” тушунчаси фанга кейинги 30-40 йиллар давомида чаққонлик ҳаракатланиш сифати тасаввурларни аниқлаштириш учун кириб келди. То шу кунгача махсус адабиётларда чаққонлик иккита асосий қобилиятлардан: биринчидан, янги ҳаракатланиш амалларини тезкорлик билан эгаллаш қобилияти (тез ўрганиш қобилияти), иккинчидан, вазият кутилмаганда ўзгариб қолиш шароитларида ҳаракатланиш фаолиятини тезда координацияланган ҳолда қайта қуриш қобилиятидан иборат эканлигини ўқиш мумкин. Охирги айтилган қобилиятни баъзида нисбатан стандарт ва вариатив (эҳтимолли) ва кутилмаганда, тез ўзгарувчи вазиятларда намоён бўладиган “моторли адаптация” қобилияти сифатида қарайдилар. Чаққонликнинг бошқа таърифлари ҳам мавжудлигини таъкидлаб ўтамиз. Бу мавзуга оид таҳлилларни бир қатор илмий ишлардан ўрганиш мумкин (2,3)

Шу маънода махсус координацион қобилиятлар деганда «инсон ўзининг отимал бошқарилишга ҳамда келиб чиқиши ва ҳаракатланиш амалларининг маъноси бўйича шунга ўхшаш регуляцияга тайёрлиги имкониятларини аниқлайдиган ҳолати» ёки ўзгарувчан шароитда юзага келадиган қаршиликларни тўғри, тез, оқилона ҳал этиш тушунилади. Шунга кўра назарий ва илмий тадқиқотлар қуйидаги координацион қобилиятлар турларини ажратишга имкон беради: “Махсус”, “ўзига хос” ва “умумий” (4).

А.А.Кузнецов фикрича, координацион қобилиятларни ривожлантириш футболчиларда тезкорлик ва ҳаракат амалларини мувофиқлашда ва юксак маҳоратни таъминлашда зарур жиҳат саналади. Муаллиф ҳар бир машғулотда 15-20 дақиқа координацион қобилиятларга йўналтирилган воситаларни машғулотнинг тайёрлов ва асосий қисмида қўллашни тавсия этади. Бунда акробатик машқларни асосий восита сифатида эътироф этади.

Тадқиқот натижалари координацион қобилиятларни баҳолашнинг ҳамма мезонлари мураккаб ҳисобланишини ва кўп маъноли эканлигини кўрсатди. Улар ихтисослашган ва ҳар хил спорт турларида, шу жумладан, футболда ҳамбир-бирлари билан турли бирикмаларда намоён бўлади (7).

Координацион қобилиятларни баҳолашда юқорида зикр этилган мезонлар айрим ҳолатларда очик (абсолют), бошқа вазиятларда эса-латент ёки координацион қобилиятлар кўрсаткичларини характерлашини назарда тутиш керак. Абсолют кўрсаткичларда мазкур индивиднинг тезлиги, кучи, тезкорлик-кучи имкониятларини инобатга олмаган ҳолда координацион қобилиятларни ривожланиши даражаси ифодаланади. Нисбий ёки парциал кўрсаткичлар ушбу имкониятларни инобатга олган ҳолда координацион қобилиятларни намоён бўлиши тўғрисида ҳулоса чиқариш имконини беради (5,6,7).

Ушбу қобилиятнинг ривожлантиришда кўплаб ишлар олиб борилган бўлиб, тадқиқотчиларнинг таъкидлашича координацион қобилиятларни баҳолашнинг аниқ бир мезони йўқ, бу қобилиятни фақатгина комплекс машқлардан тузилган назорат тестлари орқали аниқлаш мумкин. Яна шунга алоҳида эътибор бериш лозимки, танланган машқлар тез бажарилишини талаб қилиниши ҳисобига фақат тезкорлик қобилиятини ривожлантиришга хизмат қилмаслиги керак. Масалан: Ўмбалоқ ошиб 4 маротаба 5 метрга, 2 маротаба 10 метрга тез югуриш машқида ўмбалоқ ошган спортчи мувозанатини сақлаши ва 5, 10 метр масофага бориб келиш етарлича мураккабликни келтириб чиқаради.

Координацион қобилиятларни ривожлантиришда биз мамлакатимиз ва чет эл олимлари томонидан амалда қўлланилган ва тавсия этилган машқларни танлаб олдик ҳамда уларни қўлланилиш шиддати, ҳажм ва меъёрларини ишлаб чиқдик (1-жадвал).

1-жадвал. 13-14 ёшли футболчиларнинг координацион қобилиятларни ривожлантирувчи ишда жисмоний машқларнинг қўлланилиш ҳажм ва меъёрлари

Жисмоний машқлар	Машқдан олдинги ЮҚС (Шиддат кичик)	Машқнинг давомийлиги (сония)	Машқлар орасидаги дам олиш (сония)	Машқни бажариш вақтида ЮҚС (Шиддат аралаш)	Сериялар орасидаги дам олиш (дақ)	Меъёри	
						Такрорлаш сони	Серия
Олдинга ўмбалоқ ошиб 10 метрга 2 маротаба тез югуриш	114,7±10,7	10-12	60	152,2±15,3	1	4	2
Қадамлар частотасини ошириб 10 метрга “зигзаг” (2 м) югуриш	118,3±12,4	10-12	45	151,2±4,2	1	4	2
Ўмбалоқ ошиб 2 маротаба 5 метрга, 2 маротаба 10 метрга тез югуриш	119,4±9,8	10-12	60	163,4±17,4	2	3	2
6 та фишкалардан (1 м) икки оёқда тезликда сакраб ўтиш ва 6 метрга тез югуриш	108,8±11,1	8-10	45	161,3±16,1	2	4	4
10 та устунчалардан (масофа 1 метр) “илон изи” бўлиб югуриб ўтиш ва 10 метрга тез югуриш	118,4±7,9	10-12	60	164,5±12,3	1	4	2
Координацион зинада 4 марта чап ён 4 марта ўнг ён билан югуриш.	126,4±8,2	12-15	50	164,5±14,3	2	4	2

Олдинга ўмбалоқ ошиб 10 метрга 2 маротаба тез югуриш машқидан олдин шуғулланувчиларнинг бир дақиқадаги ЮҚС ўртача 114,7±10,7 зарбани ташкил этади. Машқни бажариш вақтида эса уларнинг ЮҚС дақиқасига ўртача 152,2±15,3 мартага етади. Машқни бажариш давомийлиги 10-12 сония, машқлар орасидаги дам олиш 60 сония, сериялар орасидаги дам олиш вақти эса 2 дақиқани ташкил этади. Машқлар 4 мартадан 2 серия давом эттирилади.

2-жадвал. Педагогик тажриба бошида “ТФА” ва ТВФА жамоаси ёш футболчиларинг координацион қобилиятлари даражасини аниқлаш натижалари

Координацион қобилиятлар	Тест	Жамоалар			
		ТФА		ТВФА	
		$\bar{X}$		$\bar{X}$	
		Т.б	Т.о	Т.б	Т.о
Ритмга мослашиш қобилиятини баҳолаш учун:	Тўпни товон билан тортиб олиш вақти, с	6,12	5,21	6,23	6,07
Мувозанат сақлаш	Гимнастик скамейкасида бурилишлар сони, марта	7	8	6	6
Ҳаракатлар параметрларини дифференциаллаш қобилиятини баҳолаш учун	Тўп билан нишонга зарба бериш, балл	11	14	8	9
Ҳаракатланиш амалларига мослашиш ва қайта сафланиш қобилиятини баҳолаш учун	Устунларни асососий бўлмаган оёқда тўпни олиб юрган ҳолда айлани бюгуриб ўтиш вақти, с	11,5	9,8	12,11	11,9
	Устунларни асосий оёқда тўпни олиб юрган ҳолда айланибюгуриб ўтиш вақти,с	10,61	9,3	10,39	10,11
Ўзаро мослаштириш қобилиятини баҳолаш учун	Иккита тўпни олиб юриш билан слалом, с	6,55		7,10	

Ўмбалоқ ошиб 2 мартаба 5 метрга, 2 мартаба 10 метрга тез югуриш ЮҚС ўртача $119,4 \pm 9,8$ мартагача етди. Машқни бажариш давомийлиги 10-12сония, машқлар орасидаги дам олиш вақти 60 сонияни ташкил қилди. Машқлар 2 мартадан 3серия бажарилади, сериялар орасидаги дам олиш вақти 2 дақиқа этиб белгиланди.

6 та фишкалардан икки оёқда тезликда сақраб ўтиш ва 6 метрга тез югуриш машқини бажариш жараёнида шуғулланувчиларнинг бир дақиқадаги ЮҚС ўртача $160,4 \pm 18,2$ мартагача етди. Машқни бажариш давомийлиги 8-10 сония, машқлар орасидаги дам олиш вақти 45 сонияни ташкил қилди.

Машқлар 4 мартадан 4 серия бажарилади, сериялар орасидаги дам олиш вақти 2 дақиқа этиб белгиланди. Сериялар орасидаги дам олиш вақтидан кейин шуғулланувчиларнинг дақиқалик ЮҚС ўртача $116,5 \pm 9,2$ мартагача пасайганлиги кузатилди.

Мазкур тажриба Тошкент шаҳар футбол академияси шуғулланувчилари ўқув машғулотларига тадбиқ қилингандан сўнг натижалар таҳлил қуйидагича натижалар олинди.

Тўпни товон билан тортиб олиш вақти тажриба гуруҳида тажриба бошида 6,12 сонияни ташкил этган бўлса тажрибадан сўнг 5,21 сонияга яхшиланган. Назорат гуруҳида эса дастлабки натижа 6,23 сония кейинги натижа эса 6,07 сонияга ўзгарган(2-жадвал). Гимнастик скамейкасида бурилишлар тестида тажриба гуруҳида дастлабки натижа 7 тажрибадан кейин 8 мартага кўтарилганлиги маълум бўлди. Назорат гуруҳининг дастлабки натижаси 6 мартани тажрибадан кейин ҳам бу натижа ўзгаришсиз қолганлиги маълум бўлди. Тўп билан нишонга зарба бериш тестда дастлабки натижалар қуйидагича: тажриба гуруҳида дастлабки натижа 11балл, назорат гуруҳида 14 балл, назорат гуруҳида дастлабки натижа 8 балл кейингиси 9 баллни ташкил этди. Ҳаракатланиш амалларига мослашиш ва қайта сафланиш қобилиятини баҳолаш тестининг Устунларни асососий бўлмаган оёқда тўпни олиб юрган ҳолда айланиб югуриб ўтиш тестида тажриба гуруҳида дастлабки натижа 11,5 сонияни тажрибадан кейин эса 9,8 сония кўринишида намоён бўлди. Назорат гуруҳида эса бу кўрсакичлар тажриба бошида 12,11 сонияни ташкил этган бўлса, тажриба охирида 11,9 сония эканлиги маълум бўлди.

ХУЛОСА

Илмий манбаларни ўрганиш жарёнидан шундай хулоса қилиш мумкинки координацион қобилиятларни барча намоён бўлиш шаклларида кўра ривожлантиришнинг энг мақбул ёш даври айнан 13-15 ёш тоифасига тўғри келади. Бу эса ушбу ёш даврида юкламаларни меъёрлаш масаласига жиддий ёндошиш лозимлигини белгилайди.

11-12 ёшли футболчиларнинг координацион қобилиятларини тарбиялашда уларга берилаётган юкламаларнинг таъсирини уларнинг юрак қисқариш сонига қараб белгиланди. Машқлар ёки сериялар сони бундан орттирилганида машқни бажариш техникаси бузилди, яъни чапга ва ўнгга оғиб кетиш ҳолатлари кузатилди, шунингдек шуғулланувчиларда ҳансираш, юрак уруши тезлашиши пайдо бўлди. Мазкур омиллар таъсирида тажриба гуруҳи вакиллариининг барча кўрсакичларида сезиларли ўзгариш кузатилди. Жумладан мувозанат сақлаш товон билан тўпни тортиб олиш тестида энг катта ўсиш кузатилган. Назорат гуруҳида эса қайта тестлаш натижаларида ўзгариш мавжуд лекин статистик томондан ишончсиз кўринишда бўлди. Бу эса координацион қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган юкламаларни ёш хусусиятларига кўра тақсимлаш катта самара беришидан далолат беради.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5887-сон Фармони.
2. Артиков А.А., Алимжанов С.И., Шукурова Ш.Т. Футболчиларнинг машғулот жараёнида педагогик назорат. Услубий қўлланма. Тошкент. 2014. – 62 Б.

3. Ахмаджонов У.М., Талипджанов А.И., Исеев Ш.Т. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. –Т.: Илмий техника ахюорот –пресс.2019.-164 б.
4. Годик М.А. Двигательная активность футболистов в условиях соревновательной деятельности // Фан-спортга.2005-№3.С.-17-24.
5. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов-М: Советский спорт. 2010.-208 С.
6. Йўлдашов М.Р. Ёш футболчи кизларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш. Автореф. дис. док.философии (PhD) Чирчик 2021.-59 С.
7. Кузнецов А.А. Футбол – настольная книга детского тренера. М: Олимпик-человек. 2008. -72 с.
8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. М., 2007.-288 с.