

YOSH FUTBOLCHILARNING MAXSUS CHAQQONLIGINI RIVOJLANTIRISH UCHUN ASOSIY TAJRIBADA QO‘LLANILGAN “S” GURUHIDAGI YUQORI DARAJADAGI KOORDINATSION MURAKKAB MASHQLAR MAJMUASI

Maxsumov Islomjon Adil o‘g‘li

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotation. A set of high-level coordination complex exercises in the "S" group, used in the main experience for the development of special agility of young players

Key words: special agility, exercise complex, simple coordination, speed of movement, in unusual combinations.

Harakatlar koordinatsiyasining odatiy shakillarini o‘zgartirishga majburlovchi tashqi shart-sharoitlarni o‘zgartirish:

- tashqi predmetlar, og‘irliklarini maqsadli o‘zgartirish.
- harakatda bajarilatyotgan joyning fazoviy chegaralarini o‘zgartirish;
- harakat malakalari o‘zgaruvchanligi chegarasini kengaytirish uchun turli xil jixozlar va tabiiy muxit shart-sharoitlaridan foydalanish.

Ko‘rinib turibdiki, maxsus chaqqonlik darajasini oshirishga qaratilgan yuklamalarni rejalashtirishda uning asosiy tarkiblari inobatga olindi: vazifaning koordinatsion murakkabligi; shiddati; takrorlashlar soni, mashq davomiyligi va takrorlashlar xamda seryalar orasidagi dam olish tanaffuslari davomiyligi.

Tayyorlov qismida tayyorgarlik mashqlari, jumladan yugirishda, yurishda, sakrashlarda, yugurishda koordinatsion qobiliyatlarni xamda sport o‘yinlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashqlar o‘tkazildi. Mashg‘ulotning shu qismida ritmik mashqlar, muvozanat uchun topshiriqlar va to‘p o‘ynatish, oddiy koordinatsion murakkablikdagi mashqlarni o‘tkazish amalga oshirildi. Maxsus tayyorgarlik qismida futbol bilan bog‘liq mashqlar va bir vaqtning o‘zida tezlik sifatlarini namoyon qiladigan o‘rta koordinatsion murakkablikdagi mashqlar bajarildi, ular tayyorgarlik qismidan so‘ng darhol amalga oshirildi.

Koordinatsiya murakkabligini oshirish mashqlari ikkinchi yarmida va asosiy qism oxirida amalga oshirildi. Bularga bir vaqtning o‘zida koordinatsion qobiliyatni, kuch va tezlik-kuch qobiliyatini, maxsus chidamlilikni majmuaviy rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni berilganini misol keltirish mumkin.

Bir vaqtning o‘zida koordinatsion qobiliyatlarni va egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlar, qoida tariqasida, an’anaviy ravishda nafas olish, diqqatni

jalb qilish uchun vazifalar, mushaklarni tiklash va bo'shatish uchun beriladigan mashqlarning majmuasi mashg'ulotning yakuniy qismiga kiritilgan.

1-jadval

**Yosh futbolchilarning maxsus chaqqonligini rivojlantirish uchun
“S” guruhidagi yuqori darajadagi koordinatsion murakkab
mashqlar majmuasi**

№	Mashqlar	Mashqlardagi vazifani amalga oshirish shartlari
1	Himoyalaniş harakatlarida guruhli va individual pozitsion qayta joylashishlar	7×7 o'yinchi bo'lib to'rtta darvozaga o'ynash. Jamoa katta darvozalarning yon tomoni bilan joylashadi. To'pni o'yinga kiritish raqib maydoni yarimida “o'z” futbolchilaridan biri oldinga chiqqandan so'ng amalga oshiriladi. To'pni egallab turgan jamoaga barcha sheriklar bilan “begona” zonaga o'tgandan so'ng hujum harakatlarini yakunlashga ruxsat beriladi. Himoyalaniyotgan jamoa to'p egallab turilgan zonaga o'tgan sharoitda to'pni olib qo'yishga ruxsat beriladi.
2	Himoyalaniş harakatlarining ichkariligini hosil qilishda guruh bo'lib harakatlanishlar	11×11 O'yinchi bo'lib ikkita darvozaga o'ynash Hujum yakunlangandan keyin yoki u barbod qilnganda jamoa «o'z» maydoni yarimiga qaytadi va o'yin hududining oldinidan ma'lum zonalarini yopadi
3	To'pni olib qo'yishda jamoaviy harakatlar	a) 11×11 o'yinchi bo'lib ikkita darvozaga o'ynda kombinatsiyalashgan harakatlar. 1) jamoa hujumi barbod bo'lganda uchta o'yinchi 2-jamoaga hujumini rivojlantirishga halaqit beradi, qolgan o'yinchilar o'zlarining maydon yarimiga qaytadilar. 2) Maydonning «begona» zonasiga kirish, qaytagi o'yinchilar to'pni olib qo'yish uchun kurashga kirishadi. b) 11×11 o'yinchi bo'lib ikkita darvozaga o'ynash. Hujum barbod bo'lganda so'ng to'pni yo'qotgan jamoa raqib maydoni yarimida joylashadi va kamida ikkita o'yinchi bilan hujum qiladi.
4	To'pni olib qo'yishda o'yin harakatlarini bajarish maqsadida individual va jamoaviy harakatlanishlar	Maydonning yarimida 5×5 o'ynash, har bir o'yinchi bir-biriga qarshi, ikkita katta darvoza va bitta kichik darvoza. Har xil texnik usullar yordamida to'pni olib qo'yishda raqibdan o'tib ketish.
5	Himoyalaniş harakatlaridan hujumga o'tishda qulay joy egallash uchun vaqtdan Yutish maqsadida manyovr o'tkazish	11×11 bo'lib ikkita darvozaga uchta jamoa bilan o'ynash. To'pni olib qo'yigandan so'ng markaziy zona orqali «ikkitalik», «uchtalik», «to'rtalik» bo'lib o'yinga kirishish hisobiga bo'sh zonalarni egallash bilan manyovr amalga oshirish. Hujum tugagandan so'ng yoki barbod bo'lganidan keyin o'zaro almashish.

6	Operativ hudud mavjud bo'lgan sharoitda hujum harakatlarida guruh bo'lib va individual harakatlanishlar	3×3+3×3+3×3 bo'lib ikkita darvozaga uchta zona bilan o'ynash. To'p birinchi zonaga kiritiladi, keyin ketma-ket ikkinchi uchunchi zonaga o'tkazilishida birinchi zonaga qo'shiladi. Hujum barbod bo'lgandan keyin o'yinchilar o'zaro almashadilar. Ichkaridagi o'yinchilar o'yinga qo'shilayotganda birinchi zonadagi himoyalananayotgan futbolchilar tomonidan ta'qib qilinishi mumkin.
7	O'rta va uzoq masofalarga to'p uzatish bilan hujum harakatlarini qisqa yo'lini izlab toppish maqsadida jamoaviy harakatlanishlar	Ikkita darvozaga o'yin, zo'naning o'rtasi ajratiladi, bu zonada o'ynash taqiqlanadi. O'rta zonani uzoq va o'rta masofalarga to'p uzatishlarni qo'llagan holda va qanotlardan siljib harakatlanib bosib o'tish zarur, bunda o'rta va uzoq masofalardan darvozaga zarbalarni kiritish mumkin.
8	Qanotdan, markazdan, ko'ndalangiga «devor» orqali to'p uzatishlardan so'ng hujum harakatlarini yakunlashda raqibdan o'zib harakatlanish qulay pozitsiyani egallash	Ikkita darvozaga 9×9 o'yinchi bo'lib o'ynash. Bunda «devor» o'ynalganligi natijasida markazdan to'p uzatish, qanotdan siljib harakatlanish va ilgari o'ynash bilan hujumkor harakatlarni bajarish.
9	O'rta va uzoq masofalardan turib darvozaga zarba berishlarni tayyorlash va amalga oshirish maqsadida hujum qilayotgan o'yinchilar guruhini qanotlardagi chalg'ituvchi harakatlari bilan manyovri	7×7 o'yinchi bo'lib bitta darvozaga «Neytral» himoyachilar bilan o'ynash, ular hujum qilayotgan jamoa himoyasining ichkarisida turadi. To'p hujum kengligiga rioya qilingan holda jamoaviy tezkor manyovr o'tkazilgandan so'ng murabbiy tomonidan o'yinga kiritiladi «Neytral» himoyachilar hujumni yakunlash paytida son jihatidan ustunlik paydop qilish uchun o'yinga qo'shilishadi.
10	Maydonning turli nuqtalaridan jarima maydoni tomonga aniq nishonga olingan uzatmalar va ayni paytda darvozaga boshda zarba berish bilan tugatish yoki hujum qilayotgan futbolchilarga qulay sharoitlar yaratish uchun futbolchilar guruhining manyovri	Mashq qarshiliksiz «ikktalik», «uchtalik» va «to'rttalik»larda darvozadan darvozagacha harakatlanib, to'p uzatishlarda joy o'zgartirgan holda bajariladi. Qanotdan havolatib to'p oshirishdan so'ng qolgan o'yinchilar jarima maydoni kengligibo'ylab darvozaga zarba berish bilan hujumni yakunlashadi. Bu mashqni qarshilik bilan 11×11 o'yinchi bo'lib bajarish mumkin.

Maxsus chaqqonliikni rivojlantirish uchun “S” guruhidagi mashqlar qiyin sharoitlarda amalga oshiriladi o‘yin shartlariga imkon qadar yaqin yoki undan ham tez moslashgan holda bajariladi. U turli xil o‘zlashtiriladigan texnik va taktik harakterdagi barcha o‘yin mashqlarini o‘z ichiga oladi. Bu erda kvadratlar cheklangan teginish bilan bitta yoki ikkita to‘p bilan, uch yoki to‘rtta darvozada futbol o‘ynash, regbi to‘pi bilan futbol o‘ynashni o‘z ichiga oladi. Shuningdek, turli xil cheklovlarga ega bo‘lgan ikki tomonlama o‘yinlar mavjud: gollar faqat bosh bilan yoki faqat chap oyoq bilan uriladi; yoki faqat bitta tegish bilan.

Maxsus chaqqonliikning samarali rivojlanishi jarayonida yosh futbolchilarni tayyorlashning yillik siklidagi davrlarga ham rioya qilish zarur.

Yuqori darajadagi koordinatsion murakkab yuklamalarga kiritilgan maxsus o‘yin mashqlarini bajarish bilan bog‘liq (ko‘p sonli o‘yinchilarning mavjudligi, o‘yin sharoitlarining cheklanishi va murakkablashishi, raqibning yuqori shiddatdagi qarshiligini mavjudligi va x.k).

"S" mashqlar guruhidagi bunday yuklamning asosiy hajmi musobaqa oldi bosqichida va musobaqa davrida rejalashtirildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. М.: Советский спорт, 2010–207с.
3. Нуримов Р.И. Контроль специальной ловкости футболистов Фан-Спортга илмий назарий журналда 2021. №2 с 8-10.
4. Makhsumov Islomjon Adilovich. Control of special agility of football players of children's young teams using expert estimates.// Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. ISSN 2749-0866 Vol.1 Issue 1.5 Pedagogic sciences. - Germany Berlin 2021. - pp. 448-452.
5. Махсумов.И.А. Развитие ловкости юных футболистов с учётом возрастных особенностей организма.// Международная научно-практическая конференция Современные научные решения актуальных проблем. Сборник тезисов научно-практической конференции Россия г. Ростов-на-Дону 2021 г. DOI
6. Махсумов.И.А. Определение зависимостей между показателями ловкости футболистов в процессе комплексного контроля.// Фан-спортга. – Чирчик, 2021. №3. - Б. 20-22.
7. Махсумов.И.А. Оценка тренировочных нагрузок по показателям специальной ловкости. // Фан-спортга. – Чирчик, 2020. №4. - Б. 58-60.
8. Махсумов.И.А. Оценка объективности разных способов измерения ловкости юных футболистов.// European journal of science archives conferences series/ Konferenzreihe der europäischen Zeitschrift für Wissenschaftsarchive. – Aachener, Germany 2022. - Б. 88-90.