

YOSH FUTBOLCHILARNING MAXSUS CHAQQONLIGINI RIVOJLANTIRISH UCHUN ASOSIY TAJRIBADA QO‘LLANILGAN “B” GURUHIDAGI O‘RTA DARAJADAGI KOORDINATSION MURAKKAB MASHQLAR MAJMUASI

Maxsumov Islomjon Adil o‘g‘li

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotation. A set of complex coordination exercises of the middle level in the "B" 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 va harakat amallarini kombinatsiyalashtirilgan xolda o‘zgartirish:

- odatiy harakatni qo‘shimcha harakatlar bilan qiyinlashtirish;
- odatiy harakatlarni noodatiy birikmalar bilan kombinatsiyalashtirish.

Bunda dissertatsiyaning birinchi bobining to‘rtinchi bo‘limidagi 1-jadvalda berilgan maxsus chaqqonlikni mashq qilish tizimida o‘quv-mashg‘ulotlarni tashkiliy-uslubiy shakllariga muhim o‘rin ajratiingani ko‘rinib turibti.

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
“B” guruhidagi o'rta darajadagi koordinatsion murakkab
mashqlar majmuasi**

№	Mashqlar	Variantlari	Rivojlantiri layotgan qobilyat
1	Ettita (beshta, to'qqizta) o'yinchi aylana bo'ylab joylashgan. Aylana bo'ylab harakatlanib, to'p uzatishlarni bajarish	Harakat yo'nalishini o'zgartirish, oyoqni o'zgartirish, bajarish tezligini oshirish, ikkita to'p bajarish	Mo'ljal olish va harakatlarni muvofiqlash qobilyati
2	1-7 raqam ostidagi o'yinchilar maydaon bo'ylab harakatlanishadi. Murabbiyning o'yinchilardan biriga to'p uzatishi o'yin boshlanishiga ishora bo'ladi, shu o'yinchi to'pni keying raqamdagi o'yinchiga uzatadi, masalan, 4-o'yinchi 5-o'yinchiga, keyin, 6,7,1 va h.k.	to'p uzatish usullarini o'zgartirish, boshqa oyoqda uzatish.	Mo'ljal olish va aniqlik qobilyati
3	O'yinchi to'pni oyoq kaftlari orasida ushlab turadi, yuqoriga sakrab, to'pni oldinga yuqoriga otib beradi, unga havoda zarba berishga harakat qiladi.		Mo'ljal olish va harakatlarni muvofiqlash qobilyati.
4	Bir paytning o'zida to'pni qo'lda va oyoqda olib yurish	to'p olib yurish balandligini o'zgartirish, bajarish tezligini o'zgartirish	Mo'ljal olish va harakatlarni aniqligi qobilyati.

5	A va B to'p bilan, o'rtada B o'yinchi tvpsiz. A to'pni havodan B o'yinchiga uzatadi, u aylangandan so'ng t o'pni erdan B o'yinchiga uzatadi	to'p uzatish tezligini o'zgartirish, sheriklar orasidagi masofani o'zgartirish, to'p uzatish usullarini o'zgartirish	Mo'ljal olish va harakatlarni aniqligi qobilyati.
6	A, B va B o'yinchilar bir chiziqda turadilar. B o'rtada chalqancha yotadi. A to'pni havodan B o'yinchiga uzatadi, u "qaychisimon" usulda B o'yinchiga to'pni uzatadi. Xuddi shu boshqa tomondan bajariladi	to'p uzatish tezligini o'zgartirish, sheriklar orasidagi masofani o'zgartirish, to'p uzatish usullarini o'zgartirish	Mo'ljal olish va harakatlarni aniqligi qobilyati.
7	A va B o'tirgan holatda to'pni boshida uzatishadi. SHeriklar orasidagi masofa 2-3 m.	Har xil to'plar bilan	Mo'ljal olish va tabaqalashtirish qobilyati
8	o'yinchilar ko'chma devordagi teshikka to'pni aniq uzatishini bajaradilar	Har xil to'plar bilan, turli masofalardan	Mo'ljal olish va tabaqalashtirish qobilyati
9	A va B daraxtlarga osilgan gimnastika xalqasi orasidan to'pni oyoqda yoki boshda uzatadi.	Nishongacha masofani o'zgartirish, har xil to'plar bilan	Mo'ljal olish va tabaqalashtirish qobilyati
10	Oyoqda va boshda to'r ustidan oshirib «Tenni»	Sheriklar orasidagi to'p uzatishlar soni cheklangan holda, har xil to'plar bilan	Mo'ljal olish va tabaqalashtirish qobilyati

"B" guruhining koordinatsion murakkab mashqlari kutilmagan va noodatiy vaziyatlarda o'zlashtirilgan texnik va taktik usullarini bajarishda amalga oshiriladi, quyidagi uslubiy yondashuvlar va ularning kombinatsiyalaridan foydalaniladi:

1. Harakatlarning alohida parametrlariga o'zgartirish kiritish yoki uni bajarish usulini o'zgartirish;
2. Noodatiy kombinatsiyalarda harakatlarni bajarish orqali yangi talablar qo'yish;
3. Tashqi sharoitlarni o'zgartirish, odatdagi harakatlar shakllarini o'zgartirishga majbur qilish.

"B" guruhi mashqlarini bajarish jarayonida maxsus koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va psixofiziologik funksiyalar va ko'nikmalarni tarbiyalashga qaratilgan

vositalardan foydalanildi. Bunday qobiliyatlarni tarbiyalashda vaqt oralig'ini xis qilish va mushaklarning harakatlarini farqlashni rivojlantiradigan mashqlar qo'llaniladi.

Maxsus chaqqonliikni rivojlantirish uchun "B" guruhidagi mashqlar asosan o'quv-mashg'ulotinig asosiy maxsus tayyorgarlik qismida qo'llaniladi. Shu bilan birga, futbolchilarning jismoniy va maxsus chaqqonlik sifatlariga ta'sir ko'rsatadigan texnik va taktik usullarni bajarish ko'nikmalarini mustahkamlash va takomillashtirishga alohida e'tibor qaratilingan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Нуримов Р.И. Контроль специальной ловкости футболистов Фан-Спортга илмий назарий журналда 2021. №2 с 8-10.

2. 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 Humanties. ISSN 2749-0866 Vol.1 Issue 1.5 Pedagogic sciences. - Germany Berlin 2021. - pp. 448-452.

3. 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

4. Махсумов.И.А. Определение зависимостей между показателями ловкости футболистов в процессе комплексного контроля.// Фан-сопртга. – Чирчик, 2021. №3. - Б. 20-22.

5. Махсумов.И.А. Оценка тренировочных нагрузок по показателям специальной ловкости. // Фан-сопртга. – Чирчик, 2020. №4. - Б. 58-60.

6. Махсумов.И.А. Оценка объективности разхных способов измерения ловкости юных футболистов.// European journal of science archives conferences series/ Konferenzreihe der europäischen Zeitschrift für Wissenschaftsarchive. – Aachener, Germany 2022. - Б. 88-90.