



## Developing the coordination skills of young players through special exercises

**Valiyev Farrukh Nigmatjonovich**

Tashkent Institute of Pediatrics and Medicine, Family Physician №1, Senior Lecturer, Department of Physical Education, Civil Protection.

**Rikhsiev Dilshod Shavkatovich**

Teacher of the Department of Physical Education, Civil Protection, Tashkent Institute of Pediatrics and Medicine.

### ABSTRACT

In essence, we all know that sport is a guarantee of health. Therefore, sports are becoming more popular in Uzbekistan. The fact that the number of our compatriots living a healthy lifestyle is growing day by day is also a proof of our opinion. This article discusses the development of young players' coordination skills through special exercises.

### ARTICLE INFO

Received: 20<sup>th</sup> December 2021

Revised: 20<sup>th</sup> January 2022

Accepted: 24<sup>th</sup> February 2022

### KEYWORDS

coordination ability;  
general and special  
physical training, physical  
qualities, strength, agility,  
endurance, exercise.

## Махсус машқлар орқали ёш футболчиларни кординатцион қобилиятини ривожлантириш

**Валийев Фаррух Ниғматжонович**

Тошкент Педиатрия Тиббиёт институти Оилавий шифокор №1, жисмоний тарбия, фуқаро муҳофазаси кафедраси катта ўқитувчиси.

**Рихсиев Дилшод Шавкатович**

Тошкент Педиатрия Тиббиёт институти жисмоний тарбия, фуқаро муҳофазаси кафедраси ўқитувчиси

**Аннотация:** Моҳиятан, спорт саломатлик гарови эканини барчамиз яхши биламиз. Шу боис, Ўзбекистонда спорт билан шуғулланиш оммавий тус олмоқда. Соғлом турмуш тарзига амал қилаётган юртдошларимиз сони кун сайин кўпайиб бораётгани ҳам фикримиз далили. Ушбу мақолада махсус машқлар орқали ёш футболчиларни кординатцион қобилиятини ривожлантириш хусусида сўз юритилди.

**Калит сўзлар:** кординацион қобилият; умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик, машқ.

**Аннотация:** В сущности, все мы знаем, что спорт – залог здоровья. Поэтому спорт становится все популярнее в Узбекистане. Доказательством нашего мнения является тот факт, что с каждым днем растет число наших соотечественников, ведущих здоровый образ жизни. В данной статье

рассматривается развитие координационных способностей юных игроков с помощью специальных упражнений.

**Ключевые слова:** координационная способность; общая и специальная физическая подготовка, физические качества, сила, ловкость, выносливость, физическая нагрузка.

**Долзарблиги.** Бутун дунё саҳнасида жадал ривожланаётган давлат сифатида этироф этилаётган Ўзбекистон аҳолисининг асосий қисмини ёшлар ташкил этаётгани учун ҳам Ўзбекистонда мустақилликнинг дастлабки даврлариданоқ спортни ривожлантиришга устувор масала сифатида қаралмоқда. Бугунга келиб эса юртбошимиз раҳнамолигида баркамол инсонни тарбиялаш, унинг учун энг қулай шарт-шароитлар яратишга оид давлат сиёсати ўзининг реал натижаларини бераётганига гувоҳ бўлмоқдамиз. Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир канча ишлар амалга оширилмоқда.

**Тадқиқот мақсади.** Футбол бўйича спортчилар тренировка машғулотларини ташкил этиш, уларнинг техник ва тактик тайёргарлик жараёнларини такомиллаштириш, махсус машқлар орқали ёш футболчиларни координатцион қобилиятини ривожлантириш тайёргарликларини ташкил этишда назарий ва амалий машғулотларнинг асосий шаклларини ўрганиш тадқиқот мақсади қилиб белгиланган.

**Тадқиқот вазифалари.** Кўпгина олимлар томонидан ўтказилган тажрибалар натижалари шуни курсатадики, шахснинг жисмоний шаклланиши ва жисмоний тайёргарлик динамикаси ўқувчининг меҳнат кила олиш қобилияти даражаси ҳамда доимий бажариладиган машқлар характери ва ҳажмига боғлиқдир деб таъкидлашган. Хозирги вақтда спортчилар организмга ортикча жисмоний юклама қандай таъсир кўрсатиши бўйича катта маълумотлар тўпланган бўлсада, ўқувчи ёшлар организми хусусиятларини ҳисобга олмасдан, уларга бир хилдаги юкламалар бериш ҳоллари ҳам кўп учрайди. Шу туфайли тренировка жараёнини тўғри режалаштириш мақсадга мувофиқдир.

**Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.**

Координатцион қобилият деганда, ўйинчининг ҳаракат ва тўп орқали ўз танаси билан боғланиш қобилияти тушунилади. Тана футбол ҳаракатларини тўғри, тез, кучли ва бардошли бажариши учун бир нечта мушаклар иштирок этиши керак. Футболчиларнинг мушаклари нозик созланган миянинг асаб тизими томонидан бошқарилади. Скелет мушаклари ва марказий асаб тизимининг аниқ мувофиқлаштирилиши “координация” атамаси билан қамраб олинган тана жараёнлари томонидан тартибга солинади ва бошқарилади.

Эпчиллик-бу мураккаб комплекс сифат бўлиб, уни баҳолаш учун ягона мезон топиш қийин. Қуйидагилар эпчилликни ўлчаш имконини бериши мумкин: вазифаларнинг мураккаблиги, уни аниқ ва ўз вақтида бажарилиши. Футболчининг чаққонлиги аввало футбол майдонида доимо ўзгариб турувчи вазиятда тўпни олиб юрганда кейин тўпсиз қилган ҳаракатларидан намоён бўлади. Тўпни олиб юриш, кимга узатишни танлаш ва тўп тепиш ўйинчидан жуда кенг координатцион имкониятларини кўрсатишни танлаш ва тўп тепиш ўйинчидан жуда кенг координатцион имкониятларини кўрсатишни талаб этади. Агар бунга футболчининг ҳаракат ва техник фаолияти яккама-яка олишувлар ва турлари дастлабки ҳолатлар асносида ўтишини қўшсак ва ўйин шарт-шароитининг доимо ўзгариб туришни ҳам қўшадиган бўлсак, унда ўйин фаолиятининг самарали бўлиши учун ривожланган эпчиллик сифатларининг юқори бўлиши футболчи учун муҳим эканлиги ўз-ўзидан тушунтирилади. Приёмларни қанчалик тез, аниқ ва ўз вақтида бажара олиш ўйинчининг ўзидаги ҳарқталантирувчи аппаратни қанчалик бошқара олиши ва ҳаракат қобилиятининг қанчалик ривожланганлигига боғлиқдир.

Эпчиллик сифатларини такомиллаштиришга ранг-баранг янги ҳаракатлар туркумини эгаллаб олиш керак. Шундагина маълум малакалар базасидан номаълумлари осон ўзлаштирилади. Спорт назариясида “экстраполяция” яъни тўсатдан пайдо бўлган шароитга жавобан ҳаракатни дарҳол туза олиш қобилияти тушунчаси кенг қўлланилади. Бироқ бошқа чора қолмаган вазиятларда футболчилар кўпинча ўзидан ошириб тепишни қўллайдилар. Футболда ўзидан ошириб тепиш бу тушунчага мисол бўла олиши мумкин. Одатда тренировка чоғида бу элементга кўп эътибор берилмайди. Бироқ бошқа чора қолмаган вазиятларда футболчилар кўпинча ўзидан ошириб тепишни қўллайдилар.

Ўйинчиларда бошқа ҳаракат малакалари туркуми сероб бўлганлиги учун юзага келган вазиятга боғлиқ ҳолда бу ҳаракатдан фойдаланишлари мумкин. Футболчининг чидамлилиги деганда ўйининг бошидан охиригача ўйин фаолиятини ҳеч бўшаштирмасдан давом эттира олиш қобилияти тушунилади. Чидамликни яна толиқишга қарши тура олиш қобилияти деса ҳам бўлади: булар ақлий, сенсор, эмоционал ва жисмоний толиқишлар. Бу тўрт тоифа толиқиш футболчига ҳам хосдир. Табиийки, булар ичида жисмоний толиқишнинг салмоғи кўпроқ. Футболчиларда чидамликни тарбиялаш услубиётига тўғри ёндашиш учун спортчилар ўйин фаолияти табиатини ва ўйин пайтда уларнинг

зиммасига тушадиган юкломани ҳисобга олиш зарур. Маълумки, футболчининг фаолияти бир-бирига зид бўлган зоналарда кечади: бир томондан қисқа вақтда масимал шиддатида ўтувчи иш 5-8 сек. Агар ўртача ишдан иборат тренировканинг масимал шиддатидаги ишга салбий таъсир қилишини ҳисобга оладиган бўлсак, унда футболдаги чидамлик муаммоси жуда оғир муаммо эканлиги равшан бўлади. Футболчилардаги чидамликнинг тарбиялаш методларини аниқлашда улардаги умумий ва махсус чидамликни бир-биридан фарқлаш лозим. Умумий чидамлик деганда, одатда турли ишларни ҳатто бир-биридан жиддий тафовути бўлган ишларни ўртача даражада ёки ошиқмасдан узоқ вақт бажара олиш қобилиятини тушунилади. Махсус чидамлик футболчилардан талаб этилган суръатни ўйиннинг охиригача сақлаб тура олиш қобилиятига намоён бўлишидир. Умумий чидамликни ривожлантириш учун одатда узоқ вақт ҳаракат қилиш билан боғлиқ машқлардан фойдаланилади. Маслан, 800-2000 м тез юриш, югуриш 3-5 км кросслар, чанғида юриш, сузиш ва бошқалар, Бу машқлар ўртача суъратда, ҳали спортчилар тайёргарлик даврининг дастлабки босқичида эканида, улар ҳали оғир куч билан бажариладиган ишга тайёр бўлмаганларида бажарилади. Чидамликни тарбиялашда иродавий сифатлар ҳам олдинги ўринлардан бирида туради. Мунтазам узоқ давом этадиган иш спортчилардан ички ва ташқи қийинчиликларни кучли, қатъий, зўр ирода билан енгишни, яъни “барқарор ирода сифатларини” талаб қилади. Футболчилар ўйин жараёнида учрайдиган такрорий тез югуриш “портловчи” ўйин вазиятларидан кейин бирон бир жадал ҳаракат фаолиятини бажариш, бунинг устига ҳарорат кўтарилган пайтда ўзини шунга мажбур этишнинг қанчалик оғир эканлигини яхши биладилар. Футболчилар чидамлигини тарбиялашда, асосан организмнинг кислородсиз шароитида, прортловчи қисқа вақтдаги ишига катта ўрин берилади. Жадал иш орасидаги танафусларда бояги кислород “қарзини” қайтариб берилади. Махсус функционал тайёргаликка хос вазифалар ўйин машқларини бажараётганда анча самарали ҳал қилинади. Ўз характери ва эмоционаллиги жиҳатдан улар ўйинига анча мос тушади. Бироқ ўйин машқларини тўпсиз машқлар билан бирга қўшиб олиб бориш зарур.

Эгилувчанлик бу ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир. эгилувчанлик у ёки бу бўғинлардан ўтадиган мускул ва пайларнинг эгилувчанлигига боғлиқ. Мускулларнинг эгилувчанлик хусусияти, ўз навбатида, марказий нерв системасининг таъсири остида ташқи муҳит ҳарорати ошган сари эгилувчанлик ҳам ошади, вақтга нисбатан ёшига қараб ўзгаради. Эгилувчанликнинг ривожлантиришнинг энг маъқул методи деб, кўпайиб борувчи, статик ва камайиб борувчи ҳамда қарама-қарши мускулар орасидаги нормал координацион муносабатларини шакллантириш имконини бералиган фаол ҳаракатларни комплекс қўлланилиш методини хиоблаш лозим. Бунда баъзи бир мускулларнинг қисқариши амплитудаси ва бошқаларнинг тебраниш кенлиги ораисдаги тафовут анча озаяди. Қарама-қарши мускуллар орасидаги бундай ўзаро муносабатлар бўғинларининг пишиқлигини таъминлайди ва мускуллар шикастланишни бирмунча камайтиради. Шундай қилиб, машқларнинг ҳамма гуруҳини тўғри комбинациялаштиришдагина ишончли муваффақиятга эришилади, чунки алоҳида машқлар эгилувчанликка чекланган даражада таъсир кўрсатади, спорт тажрибаси эса эгилувчанликдан жуда кўп нарсаларни талаб қилади.

Координацион қобилиятларни ривожлантирувчи компонентлардан бири фарқлаш қобилиятидир. У барча ҳаракатларнинг нозик созланишини таъминлайди. Тўпни қанча куч билан тепиш керак, тўп мўлжалланган жойга етиб бориши учун оёғи қайси бурчакда бўлиши керак ёки тўп майдонда қанча думалай олади. Бу масалаларнинг барчасида фарқлаш қобилияти талаб этилади. Бу барча югуриш ва сакраш шаклларини, шунингдек, ушбу ҳудудга тегишли ҳар қандай тўп техникасини ўз ичига олади. Ушбу кўникмаларни яхшилаш учун ҳар қандай тўп билан боғлиқ

футбол машқларида ҳар хил шакл ва ўлчамдаги тўплардан фойдаланиш мумкин. Ўйинчилар тўпни яхшироқ баҳолашга ва шунга мос равишда керакли кувватни мослаштиришга мажбур[9]. Турли хил техникалар ёки нишонлардан фойдаланган ҳолда отиш машқлари ҳам худди шундай таъсирга эга. Яхши реакция қобилияти - бу маълум бир вазиятдан хабардор бўлиш ва кейин уни имкон қадар тез ва тўғри ҳал қилиш қобилияти. Футболда бу рақибнинг деярли ҳар бир ҳаракатида, айниқса дарвозабон нуқтаи назаридан талаб қилинади. Ўйинчилар визуал, акустик ёки тактил стимулларга жавоб беришлари керак бўлган мусобақа машқларининг ҳар қандай шакллари машғулот усули сифатида мос келади.

Эгилувчанликни ривожлантириш машқлари:

1. Оёқнинг ички ён тарафи билан худди тўпни тепаётгандек ҳаракатни бажариш. Жойда туриб чап ва ўнг оёқда ҳаракатни тез бажариш.
2. Ўнг ва чап оёқ билан навбатма-навбат оёқнинг ташқи ёни билан ҳуққабозлик ҳаракатидек ҳаракатни бажариш.
3. Ўнг ва чап оёқ билан навбатма-навбат оёқнинг ички ёни билан ҳуққабозлик ҳаракатидек ҳаракатини бажариш.
4. Бел баробаридан келаётган тўпни тепишга ўхшаш ҳаракатни
5. Ўнг ва чап оёқ билан тўпни ўзидан ошириб юборишга ўхшаш ҳаракатни бажариш.
6. Ўнг ва чап оёқнинг тос-сон бўғинидан айланма ҳаракат.
7. Тос-сон бўғинидан гавданинг айланма ҳаракати.
8. Гимнастика деворида, ўриндиғида ва бошқаларда кўрсатилганга ўхшаб ўнг ва чап оёқ томонга букилиш.
9. Ўтирган ҳолатда бошни тиззага теккизиш
10. Чалқанча ётиб оёқ учини бошнинг ўнг ва чап томонидан ҳамда бошнинг орқасидан ўтказиб полга теккизиш.

**Хулоса.** Амалда мувофиқлаштириш компонентлари деярли ҳеч қачон индивидуал равишда ўқитилмайди. Бу кўпинча турли жиҳатларнинг комбинацияси. Ҳаракатларнинг бажарилиши, шунингдек, машқ ичидаги белгиланган қоидалар доимий равишда ўзгариб туриши керак, шунда янги стимуллар киритилиб, янги мослашиш эффектлари пайдо бўлади. Мувофиқлаштириш вазифалари учун футбол машқларида талабчан бўлиш керак, лекин ҳаддан ташқари кўп эмас. Координацияловчи тренингнинг бориши йил давомида бирлаштирилиши керак.

#### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Дарслик. 2003 й.
2. Азимов И.Ғ., Собитов Ш. Спорт физиологияси, Дарслик, Т.: 2003.- 228 б.
3. Азимов И.Ғ. Жисмоний тарбиянинг ёш физиологияси. Т.:2004.72-73б.
4. Васильева В.В., Зимкин Н.В., Коссовская Э.Б. Избранные лекции по физиологии спорта. –Л.: 2013, 94 с.
5. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. – М.: «Физкультура и спорт», 2008, 295 с.
6. Железняк Ю.Д. Педагогическом физкультурно-спортивное совершенствование. –М.: «Academa», 2002, 374 с
7. Тхоревский В.И. Физиология спорта. –М.: «Физкультура, образование и наука», 2001, с.309-477.
8. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В.-Гимнастика.- М.: 2003.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П.-Спортивные игрй: техника, тактика, методика обучения.- М. : 2003.
10. Арзуманов Г.Г. Планирование и контроль в учебном процессе по физическому воспитанию в школе.Ташкент. 2010.