FUTBOL MASHG‘ULOTLARIDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING YOSH XUSUSIYATLARI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti
Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
Toshpulatov Sirojjon Komiljon o‘g‘li
sirojiddint1995@gmail.com

Annotatsiya: ushbu maqolada futbol mashg‘ulotlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning yosh xususiyatlari, nazariy-metodik asoslari hamda sport tayyorgarligidagi ahamiyati yoritilgan. Futbolda koordinatsion qobiliyatlarning texnik mahorat, taktik tafakkur, harakat aniqligi va o‘yin samaradorligiga ta’siri tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: futbol, koordinatsion qobiliyatlar, yosh futbolchilar, sport tayyorgarligi, texnik mahorat, harakat koordinatsiyasi, muvozanat, chaqqonlik, sport pedagogikasi, mashg‘ulot metodikasi.

Kirish Zamonaviy futbolning rivojlanish tendensiyalari futbolchilardan yuqori darajadagi texnik mahorat, taktik tafakkur, jismoniy tayyorgarlik va harakatlarni boshqarish qobiliyatini talab qilmoqda. Futbol o‘yinining o‘ziga xos xususiyati shundaki, sportchi doimo o‘zgarib turuvchi vaziyatlarda harakat qiladi, raqib va sheriklarning harakatlariga moslashadi, to‘p bilan va to‘psiz faoliyat olib boradi. Bunday murakkab faoliyat koordinatsion qobiliyatlarning yuqori darajada rivojlangan bo‘lishini talab etadi.

Koordinatsion qobiliyatlar sportchining harakatlarni boshqarish, ularni aniq va samarali bajarish, tezkor o‘zgaruvchan vaziyatlarga moslashish hamda murakkab harakatlarni qisqa vaqt ichida o‘zlashtirish imkoniyatlarini belgilaydi. Futbolda koordinatsion qobiliyatlar texnik harakatlarni o‘rganish va takomillashtirishning muhim asosi hisoblanadi. Chunki to‘pni qabul qilish, uzatish, olib yurish, zarba berish va aldab o‘tish kabi texnik elementlar yuqori darajadagi koordinatsiyani talab qiladi.

Sport pedagogikasi va fiziologiyasi bo‘yicha tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun eng qulay davr bolalik va o‘smirlik yoshlariga to‘g‘ri keladi. Aynan shu davrda markaziy nerv tizimi yuqori plastiklikka ega bo‘lib, murakkab harakatlarni o‘zlashtirish imkoniyati keng bo‘ladi. Shu sababli yosh futbolchilar bilan ishlash jarayonida koordinatsion tayyorgarlikka alohida e’tibor qaratish zarur.

Bugungi kunda futbol amaliyotida koordinatsion tayyorgarlik ko‘pincha chaqqonlik mashqlari bilan cheklanib qolmoqda. Aslida esa koordinatsiya muvozanatni saqlash, harakatlarni differensiallashtirish, ritmni his qilish, fazoviy yo‘nalishni aniqlash, reaksiya tezligi va harakatlarni qayta moslashtirish kabi ko‘plab komponentlarni o‘z ichiga oladi. Shu bois koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish metodikasini yosh xususiyatlari asosida takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Sport nazariyasida koordinatsion qobiliyatlar insonning harakat faoliyatini boshqarish va nazorat qilish bilan bog‘liq bo‘lgan murakkab psixomotor sifatlar majmui sifatida talqin etiladi. Ushbu qobiliyatlar sportchining harakatlarni tez va aniq bajarishi, yangi harakatlarni oson o‘zlashtirishi hamda o‘zgaruvchan vaziyatlarda moslashuvchan faoliyat ko‘rsatishiga imkon beradi.

Koordinatsion qobiliyatlar quyidagi asosiy tarkibiy qismlardan iborat:

- harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati;
- muvozanatni saqlash qobiliyati;
- fazoviy orientatsiya qobiliyati;
- ritmni his qilish qobiliyati;
- tezkor qayta moslashish qobiliyati;
- harakatlarni differensiallashtirish qobiliyati;
- reaksiya tezligi.

Futbolda ushbu komponentlarning har biri alohida ahamiyatga ega. Masalan, fazoviy orientatsiya futbolchining maydondagi joylashuvini aniqlashga yordam bersa, tezkor qayta moslashish qobiliyati o‘yin vaziyati keskin o‘zgargan paytda samarali harakat qilish imkonini beradi.

Koordinatsion qobiliyatlar markaziy nerv tizimining funksional holati bilan chambarchas bog‘liqdir. Harakat analizatori, vestibulyar apparat, ko‘rish va eshitish tizimlari birgalikda faoliyat yuritib, sportchining harakatlarini boshqarishda muhim rol o‘ynaydi.

Mutaxassislarning ta’kidlashicha, koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi yoshga bog‘liq ravishda turlicha kechadi. 7–10 yosh oralig‘i koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun eng qulay davrlardan biri hisoblanadi. Bu davrda bolalar yangi harakatlarni tez o‘zlashtiradi va murakkab koordinatsion vazifalarni bajarishga qiziqish bildiradi.

11–14 yosh davrida koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi davom etadi, biroq organizmda yuz beradigan biologik o‘zgarishlar ayrim hollarda harakat aniqligining vaqtinchalik pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli murabbiylar mashg‘ulotlarda koordinatsion mashqlarni muntazam qo‘llashlari zarur.

15–17 yosh davrida esa koordinatsion qobiliyatlar texnik va taktik tayyorgarlik bilan integratsiyalashgan holda rivojlantiriladi. Bu bosqichda futbolchilar murakkab o‘yin vaziyatlarida tezkor qaror qabul qilish va harakatlarni yuqori tezlikda bajarish qobiliyatlarini takomillashtiradilar.

Yosh futbolchilar bilan ishlashda biologik yosh va pasport yoshining mos kelmasligi ham e’tiborga olinishi lozim. Chunki ayrim sportchilarning jismoniy rivojlanish sur’ati tengdoshlaridan farq qilishi mumkin.

Koordinatsion qobiliyatlar futbolchining texnik mahorati bilan bevosita bog‘liqdir. To‘pni aniq qabul qilish, harakatlanayotgan holda uzatma berish, murakkab vaziyatlarda zarba yo‘llash va raqibni aldab o‘tish koordinatsiyaning rivojlanganlik darajasiga bog‘liq.

Texnik elementlarni o‘rganish jarayonida koordinatsion tayyorgarligi yuqori bo‘lgan futbolchilar yangi harakatlarni tezroq o‘zlashtiradilar. Ular murakkab kombinatsiyalarni bajarishda kamroq xato qiladilar va musobaqa faoliyatida samaraliroq harakat qiladilar.

Taktik nuqtai nazardan ham koordinatsion qobiliyatlar muhim ahamiyatga ega. Futbolchi o‘yin davomida maydondagi vaziyatni kuzatishi, sheriklari va raqiblarning joylashuvini hisobga olishi, bir vaqtning o‘zida bir nechta harakatlarni nazorat qilishi kerak. Bularning barchasi koordinatsion qobiliyatlar orqali ta’minlanadi.

Yosh futbolchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun turli vositalardan foydalaniladi. Eng samarali vositalardan biri koordinatsion narvonchalar bilan bajariladigan mashqlardir. Ushbu mashqlar oyoq harakatlarining aniqligi va tezligini rivojlantirishga yordam beradi.

Shuningdek:

- konuslar orasidan harakatlanish;
- to‘siqlar ustidan sakrash;

- bir oyoqda muvozanat mashqlari;
- aylanishlardan keyingi harakatlar;
- turli signal bo‘yicha yo‘nalishni o‘zgartirish;
- kichik tarkibli o‘yinlar;
- kombinatsiyalashgan estafetalar;
- to‘p bilan koordinatsion mashqlar keng qo‘llaniladi.

Vestibulyar apparat faoliyatini rivojlantirish uchun aylanishlar, sakrashlar va notekis tayanchlarda bajariladigan mashqlar ham samarali hisoblanadi.

Koordinatsion mashqlar mashg‘ulotning asosiy qismidan oldin yoki asosiy qism boshida bajarilishi tavsiya etiladi. Chunki bu mashqlar markaziy nerv tizimining yuqori faolligini talab qiladi.

Mashqlarni tashkil etishda quyidagi metodik tamoyillarga amal qilish lozim:

- bosqichma-bosqich murakkablashtirish;
- xilma-xillikni ta’minlash;
- yosh xususiyatlarini hisobga olish;
- o‘yin metodlaridan foydalanish;
- texnik harakatlar bilan uyg‘unlashtirish.

Murabbiy koordinatsion mashqlarni bir xil ko‘rinishda uzoq vaqt davomida qo‘llamasligi kerak. Harakatlarning doimiy yangilanib borishi markaziy nerv tizimining faolligini saqlashga yordam beradi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida murabbiy sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishi zarur. Ayrim futbolchilar murakkab harakatlarni tez o‘zlashtirsa, boshqalarga ko‘proq vaqt talab etiladi.

Murabbiy:

- mashqlarni yoshga mos tanlashi;
- xavfsizlik qoidalariga rioya qilishi;
- harakatlarni aniq namoyish qilishi;
- futbolchilarning muvaffaqiyatlarini rag‘batlantirishi;
- koordinatsion xatolarni o‘z vaqtida tuzatishi lozim.

Pedagogik qo‘llab-quvvatlash yosh futbolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa Futbolda koordinatsion qobiliyatlar texnik mahorat, taktik tafakkur va musobaqa faoliyatining samaradorligini ta’minlovchi muhim omillardan biridir. Yosh futbolchilarda ushbu qobiliyatlarni rivojlantirish uchun eng qulay davr bolalik va o‘smirlik yillari hisoblanadi.

Koordinatsion tayyorgarlikni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish, mashg‘ulotlarda xilma-xil koordinatsion mashqlardan foydalanish va ularni futbol texnikasi bilan integratsiyalash sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini sezilarli oshiradi.

Shu sababli futbol maktablari va sport to‘garaklarida koordinatsion tayyorgarlikni alohida yo‘nalish sifatida tashkil etish yosh futbolchilarning sport mahoratini shakllantirishda muhim pedagogik shartlardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Советский спорт, 2013.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – Москва: Терра-Спорт, 2006.
5. Reilly T. Science and Soccer. – London: Routledge, 2013.
6. Bompa T. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2015.
7. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2004.
8. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘zDJTI, 2007.
9. Pulatov A.A. Futbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zDJTI, 2018.
10. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2005.