



MAVZU:FUTBOLCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy kengash
kotibi pedagogika fanlar bo'yicha falsafa doktori (PhD) professor*

Ibragimov Murod hamda Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va
texnologiyalar universiteti 2-bosqich magistranti **Yusupov Utkir**

Muallif bilan bog'lanish:

faratashkent4@gmail.com

Annotatsiya. Ishda koordinatsion qobiliyat tushunchasi, uning turlari va futbol mashg'ulotlarida ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, maxsus mashqlar metodikasi – o'yin shaklidagi mashqlar, signal va buyruqlar asosida bajariladigan harakatlar, muvozanatni talab qiluvchi jihozlar yordamida bajariladigan mashqlar batafsil tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: futbolchilar, koordinatsion qobiliyat, maxsus mashqlar, muvozanat, harakat aniqligi, tezkorlik.

Аннотация. В работе с научно-теоретической точки зрения освещены понятие координационных способностей, их виды и значение в футбольной тренировке. Также подробно проанализирована методика специальных упражнений - упражнения в игровой форме, движения, выполняемые на основе сигналов и команд, упражнения, выполняемые с помощью оборудования, требующего равновесия.

Ключевые слова: футболисты, координационные способности, специальные упражнения, равновесие, точность движений, скорость.

Annotation. The concept of coordination ability, its types, and its significance in football training are highlighted from a scientific and theoretical point of view. Also, the methodology of special exercises is analyzed in detail -



exercises in the form of games, movements performed on the basis of signals and commands, exercises performed using equipment that requires balance.

Keywords: *players, coordination ability, special exercises, balance, accuracy of movement, speed.*

Tadqiqotning Dolzarbligi. Yangi shug'ullanuvchini dastlabki mashg'ulotlardayoq futbol san'atini o'rgatishni murabbiy qanchalar orzu qilmasin, afsuski, buni xech iloji yo'q, chunki futbolda muvozanat hamda koptokni olib yurish murakkab holat hisoblanib, avvaliga to'pga teginish ham qiyin kechadi. Koptokni boshqarish mahorati dorbozlar san'atiga o'xshash bo'lib, muvozanat hissining rivojlanganligi ulardan kam bo'lmasligi zarur. Zero, sportchi ko'pincha mashg'ulotlar va musobaqalar davomida turli "halaqit qiluvchi" (kuchli qarama-qarshilik) omillarga to'qnash keladi. Sportchilar qulay ob-havo sharoitida yuqori natijalarni ko'rsatib, havo o'zgarganida muntazam yutqazib qo'yadigan holatlar ko'p uchraydi. Bunday futbolchilar funksional jihatdan juda yaxshi tayyorlangan bo'lishi, yillar davomida ularga katta mehnat sarflanishi mumkin, ammo bunday futbolchini yangidan o'rgatish va yuqori toifali sportchiga aylantirish imkonsizdir.

Biron harakat faoliyatini bajarishda insonning muvofiqlovchi imkoniyatlarini tavsiflash uchun nazariya va jismoniy tarbiya usuliyatida, uzoq vaqt «chaqqonlik» atamasi qo'llanilib kelingan. Hozirgi kunda ularni belgilash uchun ko'p hollarda «muvofiqlash layoqatlari» atamasi ishlatilmoqda. Bu tushunchalar ma'nosi bo'yicha yaqin bo'lgani bilan, tarkibi bo'yicha bir xil emas.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh futbolchilarning koordinatsion tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlar metodikasi

Tadqiqotning vazifasi. Tadqiqotimiz oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalarni hal etdik:

futbolchilarning koordinatsion qobiliyat turlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish;



koordinatsion qobiliyat turlarini rivojlantirish orqali texnik elementlarni sifatli o'zlashtirishda qo'llanilgan vosita va uslublarning samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Toshkent shahar, Mirzo-Ulug'bek tumani sport maktabida 2025 yil 2-iyundan 2025 yil 1 noyabrgacha bo'lgan davrda o'tkazildi.

Tadqiqotning natijalari va uning muhokamasi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchilarning futbol texnikasi elementlarini o'zlashtirganlik darajasini aniqlash maqsadida 100 ballik reyting tizimi asosida baholash amalga oshirildi. Futbol texnikasi asosini tashkil etuvchi "To'pni qabul qilish", "To'pni uzatish (pas)", "To'pni olib yurish (dribling)" va "Darvozaga zarba berish" kabi texnika elementlarini tajriba va nazorat guruhi shug'ullanuvchilari tomonidan o'zlashtirganlik darajasi quyidagicha baholandi.

Tajriba va nazorat guruhidagi sinalluvchilar endigina shug'ullanishni boshlaganliklari tufayli "To'pni qabul qilish", "To'pni uzatish (pas)", "To'pni olib yurish (dribling)" va "Darvozaga zarba berish" kabi texnika elementlarining o'zlashtirganlik darajasi bo'yicha ekspert baholash faqatgina tadqiqot so'nggida amalga oshirildi. Olingan natijalarga ko'ra tajriba guruhidagi bolalarning ko'rsatkichlari nazorat guruhidagi bolalarning ko'rsatkichlariga nisbatan ustuvorlikka ega bo'ldi [$P < 0,05$].

Nazorat va tajriba guruhlarida pedagogik eksperimentdan keyin "To'pni qabul qilish" texnika elementini baholash natijalari (n=20, ball)

№	Ko'rsatkichlar		TG		NG		t	P
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Juda yaxshi, texnikan to'g'ri va barqaror	Ball	16,1	3,4	13,1	2,5	2,72	<0,05
2	Yaxshi, kichik xatolar		17,1	2,5	12,9	1,9	2,29	<0,05



3	Qoniqarli, harakat barqaror emas	16,1	2,2	12,5	4,2	3,11	<0,05
4	Past, ko'p xatolar	17,3	1,9	13,3	3,6	2,09	<0,05
5	Juda past, texnikat egallanmagan	16,6	3,7	13,2	2,8	2,81	<0,05
6	Umumiy ball	83,2	3,1	65,0	3,2	2,11	<0,05

**Nazorat va tajriba guruhlarida pedagogik eksperimentdan keyin
“To‘pni uzatish (pas)” texnika elementini baholash natijalari
(n=20, ball)**

№	Ko'rsatkichlar		TG		NG		t	P
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Juda yaxshi, texnik to'g'ri va barqaror		15,2	3,2	12,3	2,5	2,10	<0,05
2	Yaxshi, kichik xatolar		17,0	3,7	11,2	3,0	2,77	<0,05
3	Qoniqarli, harakat barqaror emas		17,3	2,6	12,4	3,1	3,12	<0,05
4	Past, ko'p xatolar		15,1	2,4	11,3	2,2	2,04	<0,05
5	Juda past, texnikat egallanmagan		15,4	3,3	11,1	2,7	2,12	<0,05
6	Umumiy ball	ball	80,0	3,2	58,3	3,5	2,05	<0,05

**Nazorat va tajriba guruhlarida pedagogik eksperimentdan keyin
“To‘pni olib yurish (dribling)” texnika elementini baholash natijalari
(n=20, ball)**

		TG	NG	t	P
--	--	----	----	---	---



	Ko'rsatkichlar		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
	Juda yaxshi, texnik jihatdan to'g'ri va barqaror		5,2		2,2	,5	,11	0,05
	Yaxshi, kichik xatolar mavjud		4,3	,5	2,3	,1	,09	0,05
	Qoniqarli, harakat to'liq barqaror emas		4,4	,2	1,4	,6	,44	0,05
	Past, ko'p xatolar bilan		3,4	,8	1,1	,8	,45	0,05
	Juda past, texnik element egallanmagan		5,2	,9	2,2	,8	,46	0,05
	Umumiy ball	Ball	2,5	,3	9,2	,6	,17	0,05

**Nazorat va tajriba guruhlarida pedagogik eksperimentdan keyin
“Darvozaga zarba berish” texnika elementini baholash natijalari
(n=20, ball)**

№	Ko'rsatkichlar		TG		NG		t	P
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Juda yaxshi, texnik n to'g'ri va barqaror		15,4	3,4	13,3	3,6	2,09	<0,05
2	Yaxshi, kichik xatolar d		16,7	2,7	13,5	2,9	2,12	<0,05
3	Qoniqarli, harakat barqaror emas	Ball	16,3	2,9	13,6	3,2	2,11	<0,05



4	Past, ko'p xatolar		15,5	3,2	12,7	2,8	2,18	<0,05
5	Juda past, texnik t egallanmagan		16,6	3,6	12,8	3,5	2,33	<0,05
6	Umumiy ball		80,5	3,4	65,9	2,3	2,13	<0,05

Ekspertlar tomonidan 100 ballik reyting tizimi asosida baholanish natijasida “To‘pni qabul qilish” texnikasi elementini o‘zlashtirganlik darajasi tadqiqot guruhi sinaluvchilarda o‘rtacha 83,2 ball (yaxshi), nazorat guruhi sinaluvchilarida o‘rtacha 65,0 ball (qoniqarli) bilan baholandi. “To‘pni uzatish (pas)”, “To‘pni olib yurish (dribling)” va “Darvozaga zarba berish” texnikasi elementlarini o‘zlashtirganlik darajasi tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarida mos ravishda quyidagicha baholandi: 80,0 ball (yaxshi)-58,3 ball (qoniqarli), 72,5 ball (yaxshi)-59,2 ball (qoniqarli), 80,5 ball (yaxshi)-65,9 ball (qoniqarli).

Tadqiqot natijalari shundan dalolat beradiki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida futbol texnikasi asoslarini tez va sifatli o‘zlashtirishda biz tomondan yaratilgan futbolda maxsus mashqlar majmuasining o‘rni beqiyosdir.

Tadqiqotlar natijasida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida “To‘pni qabul qilish”, “To‘pni uzatish (pas)”, “To‘pni olib yurish (dribling)” va “Darvozaga zarba berish” texnika elementlarini o‘rgatishda biz tomondan yaratilgan maxsus mashqlardan foydalangan holda mashg‘ulotlarni olib borish texnik elementlarni tez sur‘atda va qiyinchiliklarsiz o‘zlashtira olishga imkon yaratdi.

XULOSALAR

1. Ilg‘or tajriba va ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijalariga ko‘ra tayyorgarlikning boshlang‘ich bosqichida futbol texnikasini o‘zlashtirish uchun vosita va o‘rgatish metodlarini takomillashtirish yuzasidan yetarlicha ilmiy-tadqiqot ishlari o‘tkazilmaganligi, shu bilan birga futbolchilarning texnik elementlarni o‘zlashtirishiga ijobiy ta’sir etuvchi koordinatsion qobiliyat turlarini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmaganligi mazkur dissertatsiya ishining dolzarbligini belgilab beradi.



2. koordinatsion qobiliyat turlarini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan bazaviy mashg'ulot modulini yosh futbolchilarning mashg'ulotlarida tatbiq etilishi futbol texnikasi elementlarini qisqa muddatda sifatli o'zlashtirishga olib keldi. Ekspert baholash natijasida quyidagi faktlar aniqlandi: tajriba guruhidagi sinaluvchilarning "To'pni qabul qilish", "To'pni uzatish (pas)", "To'pni olib yurish (dribling)" va "Darvozaga zarba berish" texnikasi elementini o'zlashtirish bo'yicha nazorat guruhinikiga nisbatan 11 % ga yaxshilandi ($P < 0,05$).

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrda PF-6099-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-aprelda "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli qarori.
3. Гуревич Л.П. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.- Минск : Высш. шк., 1980. - 254 с.
4. Гуськов М.В., Стародубцева И.В., Манжелей И.В. Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом // Теория и практика физ. культуры. – 2022. – № 6. - С. 20–23.
5. Давлетмуратов С.Р. Развитие и совершенствование специальной выносливости футболистов в подготовительном периоде. Халқаро-амалий анжумани 2012. – 247 с.
6. Давлетмуратов С.Р., Сиянов Ю.В., Махамаджанов Ф.Р. Физическая подготовка футболистов. Халқаро-амалий анжумани 2012. - С. 59-60.
7. Денисенков А. С. Технология применения силовых и скоростно- силовых упражнений для повышения работоспособности юных футболистов в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 - М.: РГУФКСИТ, 2005. - 24 с.