

**MAVZU: BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
KOORDINATSION QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISH USLUB VA
USULLARI**

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti

2-bosqich magistranti Yusupov Utkir

Muallif bilan bog'lanish:

faratashkent4@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu ish boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh futbolchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan. Tadqiqotning asosiy maqsadi – yosh sportchilarning harakat aniqligi, muvozanatni saqlash, tezkor reaksiya va fazoviy orientatsiyani oshirishga qaratilgan samarali uslub va mashqlarni aniqlash va tizimlashtirishdir.

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

Аннотация. Данная работа посвящена вопросам развития координационных способностей юных футболистов на этапе начальной подготовки. Основная цель исследования - выявить и систематизировать эффективные методы и упражнения, направленные на повышение точности движений, равновесия, быстрой реакции и пространственной ориентации юных спортсменов.

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

Annotation. This work is devoted to the issues of developing the coordination abilities of young football players at the initial stage of training. The main goal of the research is to identify and systematize effective methods and exercises aimed at

increasing the accuracy of movements, balance, quick reaction, and spatial orientation of young athletes.

Keywords: Initial training, coordination abilities, players, special exercises, balance, speed, movement accuracy.

Tadqiqotning Dolzarbligi. Dunyoda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo‘nalishlaridan biri etib belgilangan. Insonning jismonan sog‘lom, aqlan yetuk, kuchli, irodali, matonatli bo‘lib tarbiyalanishida sport turlarining o‘rni beqiyosdir. Jahonda yosh futbolchilarning o‘quv trenirovka jarayonini tashkil etish muammosiga katta e‘tibor berilmoqda. Shu o‘rinda futbol sport turlari dunyo miqyosida keng ommaviylashgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ta’kidlash joizki, jahonda futbol sport turini rivojlantirishda iqtidorli bolalarni jalb etish, ularning sport mahoratini oshirish, o‘quv-mashg‘ulotlarni zamonaviy texnologiyalar asosida tashkil qilish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Respublikada futbol nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha mutaxassislar tomonidan yosh sportchilarni jismoniy hamda funksional tayyorgarligida qo‘llaniladigan yangi vosita va usullarni o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etish, tayyorgarlikning boshlang‘ich bosqichida futbol texnikasini o‘zlashtirish hamda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish yuzasidan ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. **Hozirgi vaqtda futbol sport turida natijalarning jadal o‘shishi mazkur sohada nafaqat an’anaviy mashqlardan foydalanish, balki futbolchilarning muvozanat saqlash, koordinatsion imkoniyatlari va vestibulyar apparatini shakllantirish va rivojlantirish uchun zamonaviy sport jihozlaridan foydalangan holda zamon talablariga javob beradigan o‘quv mashg‘ulotlarni tashkil etish tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda.**

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida futbolchilarning koordinatsion imkoniyatlarini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish.

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

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida futbolchilarning texnik elementlarni o'zlashtirishiga ijobiy ta'sir etuvchi koordinatsion qobiliyat turlarini aniqlash.

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi futbolchilarning koordinatsion qobiliyat turlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot tuzilmasi ishlab chiqish;

Tadqiqotning tashkil etilishi. Toshkent shahar, Mirzo-Ulug'bek tumani sport maktabida 2025-yil 2-martdan 2025-yil 30-sentyabrgacha bo'lgan davrda o'tkazildi.

Tadqiqotning natijalari va uning muhokamasi. Pedagogik tajriba boshida mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarni umumlashtirish va tahlil qilish asosida tanlab olingan koordinatsion qobiliyatni rivojlantiruvchi testlar bo'yicha 20 nafar Nazorat guruhi va 20 nafar Tajriba guruhida jami 40 ta sinaluvchi futbolchi sportchilarning ko'rsatkichlari aniqlandi.

Sportchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish samaradorligini aniqlashda jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Shuning uchun terma jamoalarda shug'ullanishni endigina boshlagan futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini izchillik bilan uzluksiz rivojlantirib borish malakali sport zahiralarini tayyorlashning muhim shartlaridan biridir. E'tiborli tarafi koordinatsion qobiliyatni samarali rivojlantirish tanlangan mashqlar va boshqa vositalar mazmuni bilan belgilanadi. Mazkur ishning maqsadiga muvofiq 40 nafar sportchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlanganlik darajasi o'rganilindi.

Tajriba va nazorat guruhlarini sinaluvchilarining tajriba boshida va tajriba so'ngida koordinatsion qobiliyat bo'yicha test nazorati ko'rsatkichlari

№	Koordinatsion qobilyatini o'lovchi testlar	Guruhlar	Tajribadan oldin $\bar{x} \pm \sigma (n = 20)$	Tajribadan keyin $\bar{x} \pm \sigma (n = 20)$	t
1	Vizual nazoratsiz aylanish bilan belgilangan joyga sakrash (gradus)	Tajriba	32±2,5	19±1,3	2,0
		Nazorat	33±2,9	27±2,3	1,8
2	To'pni masofaga uloqtirish max.dan 50% (m)	Tajriba	5,80±14,17	2,10±18,76	2,0
		Nazorat	5,89±8,11	4,91±11,66	1,9
3	Mokisimon yugurish 3 x 10 m (s)	Tajriba	11,48±0,8	9,11±0,9	2,1
		Nazorat	11,55±0,9	10,99±0,7	1,9
4	Romberg testi (muvozanat) (s)	Tajriba	13,45±3,36	16,16±3,64	2,1
		Nazorat	13,11±3,66	14,14±3,95	1,7

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-11 yoshli futbolchilarning koordinatsion qobiliyati ko'rsatkichlari aniqlandi. Pedagogik tajriba boshlanishida tajriba va nazorat guruhlarini o'rtasida 10-11 yoshli o'g'il bolalarning (yo'nalish olish, muvozanat, ritm, vestibulyar barqarorlik) qobiliyat turlari bo'yicha olingan test natijalarida statistik farqlar kuzatilmadi. Pedagogik tajriba oxirida Vizual nazoratsiz aylanish bilan belgilangan joyga sakrash (gradus) testida tajriba guruhida **16 gradusni, nazorat guruhida esa 25 gradus tashkil etdi**, To'pni masofaga uloqtirish max.dan 50% testida tajriba guruhida 2,05 metrni, nazorat guruhida esa 4,90 metrni tashkil etdi, Mokisimon yugurish 3 x 10 m (s) testida tajriba guruhida 9,01s nazorat guruhida esa 10,98 s tashkil

etdi, Romberg testi (muvozanat) tajriba guruhida 16,1ni nazorat guruhida esa 14,4 ni tashkil etdi. Quyidagi natijalar tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida ishonchli farqlar [$P < 0,05$] kuzatildi.

XULOSALAR

Tadqiqot davomida koordinatsion imkoniyatlar va uning yo'nalishlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan «BOSU», «Balans yostiqchasi», «Fitboll» kabi vositalarni mashg'ulotlarda qo'llanilishi yosh futbolchilarning koordinatsion qobiliyat turlariga qay darajada ta'sir ko'rsatganligini aniqlash maqsadida yo'nalish olish, harakatlar parametrlarini farqlash, harakatlarni qayta qurish, muvofiqlashtirish, muvozanat, ritm, vestibulyar barqarorlik, mushaklarni ixtiyoriy bo'shashtirish qobiliyatlari bo'yicha test sinovlari o'tkazildi. Bunga ko'ra Vizual nazoratsiz aylanish bilan belgilangan joyga sakrash (gradus) o'rtacha 13,1 %ga, Romberg testi bajarish mashqida o'rtacha 18,9 % ga, To'pni masofaga uloqtirish max.dan 50% bajarish mashqida o'rtacha 15,5 % ga, Mokisimon yugurish 3 x 10 m (s) bajarish mashqida o'rtacha 14 % ga, yaxshilandi;

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.