

**YOSH FUTBOLCHILARNING MAXSUS CHAQQONLIGINI
RIVOJLANTIRISH UCHUN ASOSIY TAJRIBADA QO‘LLANILGAN “A”
GURUHIDAGI ODDIY KOORDINATSION MURAKKAB MASHQLAR
MAJMUASI**

Maxsumov Islomjon Adil o‘g‘li

UzDJTSU o‘qituvchi

***Annotation.** A complex of simple coordination complex exercises of Group "A", which were used in the main experiment to develop special agility of young players.*

***Key words:** special agility, exercise complex, simple coordination, speed of movement.*

Odatiy harakatning ayrim parametrlariga qa'tiy tartiblashtirilgan o'zgartirishlarni kiritim:

- noodatiy dastlabki holatlarni kiritish;
- harakatlar tezligi yoki sur'atini o'zgartirish;
- mashqlarni ko'zgudagidek bajarish.

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 qobilyatlarni xamda sport o'yinlarida koordinatsion qobilyatlarni 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 "A" guruhidagi oddiy koordinatsion murakkab mashqlar majmuasi

№	Mashqlar	Variantlari	Rivojlantirilayotgan qobilyat
1	To'p o'ynatish:O'tirib, tik turgan holatdan boshda to'p o'ynatib o'tirish holatiga o'tish, oyoq tagida, sonda, boshda elkada va boshda.	Turli xil to'plar bilan, to'p o'ynatish balandligini o'zgartirib bajarish	Tabaqalashtirish va fazoda mo'ljal olish qobilyati
2	A o'yinchi B o'yinchining boshi ustidan to'pni devorga tepadi;B o'yinchi to'pni qo'llari bilan ushlashga harakat qiladi.	Devordan masofani o'zgartirib, turli xil to'plar bilan to'pni oyoqda to'xtatish	Harakatlanayotgan obyektga nisbatan reaksiya qilish qobilyati

3	B o'yinchi yashikda yotgan to'pni himoya qiladi; A o'yinchi unga qo'lini tekkazishiga harakat qiladi	To'pni joylashish balandligini o'zgartirish, to'pga oyoq tekkazish	Reaksiya qilish va oldindan ko'zlash qobiliyati
4.	A o'yinchi B o'yinchining chap yoki o'ng oyog'iga to'p uzatadi. B aylanishdan so'ng yugirishda to'pga oyoqda ishlov berishni bajaradi	Sheriklar orasidagi masofani o'zgartirish, to'pni har xil tezlikda uzatishlar	O'zgarayotgan vaziyatga reaksiya qilish qobiliyati
5	A va B bir vaqtda ikkita to'p uzatishadi. A o'yinchi to'pni erdan uzatadi va B o'yinchi sherigidan havoda uzatilgan to'pni to'xtatadi. Keyin sheriklar rollarini almashadilar	Sheriklar orasidagi masofani o'zgartirish, to'pni har xil tezlikda uzatishlar	Reaksiya qilish va fazoda mo'ljal olish qobiliyati
6	A va B to'pni oyoqda havodan uzatadilar, B o'yinchi chalqancha yotgan holatdan havodagi to'pni egallaydi va uni B o'yinchiga uzatadi	Sheriklar orasidagi masofani o'zgartirish, to'pni har xil tezlikda uzatishlar	Reaksiya qilish va harakat aniqligi qobiliyati
7	Oyoqda to'pni uzatish, keyin to'pni Yuqoriga tepish, o'z o'qi atrofida aylanib, mashqni davom ettirish	Bajarish tezligini o'zgartirish, cheklangan xududda bajarish	Fazoda mo'ljal olish qobiliyati

8	A va B bir paytda to'pni Yuqoridan uzatishni bajarishadi.	Sheriklar orasidagi masofani o'zgartirish, to'p uzatish balandligini o'zgartirish	Mo'ljal olish va harakatlarni muvofiqlash qobilyati
9	O'yinchilar kolonada turadilar. Birinchi o'yinchi nolga zarba beradi, oldinga umbaloq oshishni bajaradi, keyin boshida zarba beradi.	Zarba berish usulini o'zgartirish, boshqa oyoqda, polga zarba kuchini o'zgartirish	Mo'ljal olish va harakatlarni muvofiqlash qobilyati
10	Har xil holatlarda (kolonada turib) start olishlar, ikki o'yinchi to'p bilan biroz chetroqda turadi; ketma-ket orqaga umbaloq oshish bajariladi, to'sin ustidan sakrab o'tib, oldinga umbaloq oshib, sakrab turib boshda to'pga zarba beriladi, oldinga umbaloq oshib-sakrab turib boshda zarba berish	Mashq bajarish tezligini o'zgartirish, zarba berish usulini o'zgartirish	Mo'ljal olish va harakatlarni muvofiqlash va aniq bajarish qobilyati

Ko'rib turganingizdek, ushbu mashqlar guruhida quyidagilarni rivojlantirishga yordam beradigan vazifalar bajariladi: farqlash va fazoviy yo'nalish; o'zgaruvchan sharoitlarga javob berish; harakatlarni to'g'ri yo'naltirish, koordinatsion murakkab harakatlarni bajarilish aniqliligi, yosh futbolchidan aniqlik, tezlikni, talab qiladigan ratsional harakatlar faoliyatini bajarishda, shuningdek, ushbu mashqlar turli

sharoitlarda bajarilishi orqali aniqlik, topriqlikni, rivojlantirishga yordam beradi.

O'quv-mashg'ulotlarning dastlabki umum rivojlantiruvchi mashqlaridan so'ng mashg'ulotning umumiy tayyorgarlik qismida "A" guruhining koordinatsion murakkab mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Нуримов Р.И. Контроль специальной ловкости футболистов Фан-Спортга илий 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 Humanities. 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-спортга. – Чирчик, 2021. №3. - Б. 20-22.

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

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