

**SPORTCHILARNI KOORDINATSION QOBILIYATLARINI TARBIYALASH
MUAMMOLARINING TAHLILI (FUTBOL SPORT TURI MISOLIDA)****Xudayberganov Toxirjon Karimovich**

O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi

Jangovor va jismoniy tayyorgarlik kafedrası

Katta o'qituvchi-murabbiyi.

Ko'p yillar davomida ilmiy-usuliy adabiyotlarda «chaqqon» deganda nimani tushunish kerak, uni qanday belgilari mavjudligi, chaqqonlikning insondagi boshqa xususiyatlar bilan o'zaro bog'liqligi masalalari keng munozaraga sabab bo'lib kelmoqda. Lekin hozirgi kungacha olimlar orasida chaqqonlikning aniq ta'rifi mavjud emas va turli va juda qarama – qarshi fikrlar mavjud. Ba'zi hollarda chaqqonlik muvofiqlanganlik, muvofiqlash layoqatlari bilan belgilansa, boshqa hollarda muvofiqlash layoqatlari ko'rsatkichlarining hosilasi, uchinchi holda - muvofiqlash layoqatlarini (koordinasion qobiliyatlar) namoyon bo'lishini chegaralovchi, insonning psixomotor xususiyatlari bilan bog'laydilar. Bunda, chaqqonlikning o'lchovlari sifatida turli belgilar ishlatiladi. "Muvofiqlashtirish layoqatlari" va "Koordinasion qobiliyatlar" atamaları lug'aviy jihatdan bir xil ma'noni anglatadi va adabiyotlarda turlicha qo'llanilishi mumkin bo'ladi. "Koordinasion qobiliyatlar" tushunchasi fanga keyingi 30-40 yillar davomida chaqqonlik harakatlanish sifati tasavvurlarni aniqlashtirish uchun kirib keldi. To shu kungacha maxsus adabiyotlarda chaqqonlik ikkita asosiy qobiliyatlardan: birinchidan, yangi harakatlanish amallarini tezkorlik bilan egallash qobiliyati (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, vaziyat kutilmaganda o'zgarib qolish sharoitlarida harakatlanish faoliyatini tezda koordinatsiyalangan holda qayta qurish qobiliyatidan iborat ekanligini o'qish mumkin. Oxirgi aytilgan qobiliyatni ba'zida nisbatan standart va variativ (ehtimolli) va kutilmaganda, tez o'zgaruvchi vaziyatlarda namoyon bo'ladigan "motorli adaptatsiya" qobiliyati sifatida qaraydilar. Chaqqonlikning boshqa ta'riflari ham mavjudligini ta'kidlab o'tamiz. Bu mavzuga oid tahlillarni bir qator ilmiy ishlardan o'rganish mumkin.

Shu ma'noda maxsus koordinasion qobiliyatlar deganda «inson o'zining otimal boshqarilishga hamda kelib chiqishi va harakatlanish amallarining ma'nosi bo'yicha shunga o'xshash regulyasiyaga tayyorligi imkoniyatlarini aniqlaydigan holati» yoki o'zgaruvchan sharoitda yuzaga keladigan qarshiliklarni to'g'ri, tez, oqilona hal etish tushuniladi [49;-232-b]. Shunga ko'ra nazariy va ilmiy tadqiqotlar quyidagi koordinasion qobiliyatlar turlarini ajratishga imkon beradi: "Maxsus", "o'ziga xos" va "umumiy".

Sport sohasida olib borilayotgan tadqiqotlar natijasi o'laroq koordinasion qobiliyatlar sport o'yinlarida yosh sportchilarni tayyorlashda va ularning musobaqa faoliyatini samaradorligini oshirishda eng muxim omillardan biri ekanligi ta'kidlanmoqda. Sportchilarning texnik tayyorgarligida koordinasion qobiliyatlarni roli uzoq vaqtdan beri mutaxassislar tomonidan yetakchi sifatida tan olingan. Harakatlar koordinatsiyasi va fazoviy yo'nalishini rivojlantirishga qaratilgan yosh va o'rta yoshda koordinasion qobiliyatlari va ularning nisbati aniq rivojlantirish kerakligi to'g'risida aniq ma'lumot topilmagan.

Mutaxassislar odamning yangi noodatiy sharoitlarda xatti –harakatlarni ikkinchi tomondan uning koordinasion imkoniyatlarini zudlik bilan shakllantira oladigan ma'lum ijobiy qobiliyatlar deya fikr bildirishgan. Hozirgi vaqtda mutaxassislar sportchining koordinasion qobiliyatlarni baholash va rivojlantirish uchun ularni toifalashtirishning ilmiy konsepsiyasiga tayanish kerakligini

ta'kidlashmoqda. Ana shunday konsepsiyalardan birini V.I.Lyax taqdim etgan. Uning fikriga ko'ra, qobiliyatlar ma'lumotlarining vertikal toifalanishi (klassifikatsiyasi) hisoblanadi. N.G.Ozolin ta'kidlaganidek, sport mashg'ulotlarining texnikasini uning atrof-muhit sharoitlarida aqliy va jismoniy faoliyatini muvofiqlashtirish sifatida ko'rib chiqish kerak. Shuningdek, mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarini tahlil qilish natijalarining ko'rsatishicha, bu yo'nalishda ko'p sonidagi ishlar mavjud bo'lib, ularda mualliflar tomonidan yosh sportchilarda koordinasion qobiliyatlar irsiy omillar (genetik omil) bilan belgilanishi tan olinsada, biroq bu qobiliyatlar boshqa jismoniy sifatlar kabi rivojlanishga jalb qilinadi. Yuqorida ko'rsatib o'tilgan mualliflar tomonidan qayd qilinishicha, koordinasion qobiliyatlar rivojlanish tezligi genetik omillar, anatomik- fiziologik boshlang'ichlar, organizmning turli xil yosh davrlarida voyaga yetish xususiyatlari bilan bog'liq hisoblanadi. Umumiy maxsus koordinasion qobiliyatlarning rivojlantirilishi uchun mutaxassislar tomonidan quyidagi bir butun mashqlar tizimi keltirib o'tiladi: siklik, asiklik, tahliliy, sintetik, doira ko'rinishidagi mashg'ulotlar variantlari, gimnastik mashqlar, akrobatika, sport o'yinlari asosidagi mashqlar va boshqalar.

Ko'pgina olimlar maxsus koordinasion qobiliyatlarning quyidagi turlarini ajratib ko'rsatishgan:

- harakatlarning makon, vaqt va kuchga tegishli ko'rsatkichlarini aniq ishlab chiqish va differensiallash qobiliyati;
- makon bo'ylab mo'ljal olish qobiliyati;
- muvozanatni ta'minlash qobiliyati;
- ritmga nisbatan qobiliyat;
- statokinetik barqarorlikga nisbatan qobiliyat;
- reaksiya ko'rsatishga nisbatan qobiliyat;
- harakatlarni qayta tuzib chiqish qobiliyati (o'zaro)
- harakatlar va zo'r berishlarning aniq differensiallanishi qobiliyati.

V.I. Platonov tomonidan qayd qilinishicha, maxsus tayyorgarlik koordinasion qobiliyatlarni rivojlantirilishi darajasini aniqlash imkonini va harakatlarni bajarishning tezkor nazorat tavsiflarini amalga oshirishni belgilab beradi. Ko'plab olimlar 13-14 yoshlarda koordinasion qobiliyatlarni shakllantirishga alohida e'tibor qaratish lozimligini ta'kidlashadi. Bu davrda shug'ullanuvchilarda harakat analizatorlari rivojlanishi pasayib harakat koordinatsiyasi rivojlanishi uchun zamin yaratiladi.

A.A.Guryayev fikriga ko'ra sportchilarning raqobatbardosh faoliyati samaradorligi asosan, vestibulyar apparatni rivojlantirish orqali amalga oshiriladigan yetakchi vosita ya'ni koordinasion qobiliyatlar rivojlanish darajasi bilan bog'liq. "Portlash" kuchi, harakat tezligi, sakrash qobiliyati, tezlik, sakrash va o'yinga chidamlilik, tezkorlik, bu ham muvofiqlashtirish qobiliyati va vestibulyar barqarorlik bilan o'zaro bog'liqdir. Bu esa jismoniy tarbiya vosita ko'nikmalarini - umumiy ishchanlikni to'plashga yordam beradi. Sport mashg'ulotlarida koordinasion qobiliyatlarni ahamiyatini to'g'ri anglagan holda sport turining xususiyatlariga qarab mashq qildirish katta samara beradi. Jumladan, sport turida koordinasion qobiliyatlarni rivojlantirish orqali texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish masalasiga alohida yondoshuv zaruriyati namoyon bo'lmoqda.

Musobaqa faoliyatining xususiyatlari futbolchilardan jismoniy sifatlarini yuqori darajada namoyon bo'lishi va harakat ko'nikmalarini namoyon bo'lishini talab qilib, ular orasida koordinasion qobiliyatlar alohida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Futbol sohasidagi olimlar koordinasion qobiliyatlarga futbolchining belgilangan turli xil koordinasion murakkablik

darajasidagi harakatlarga tegishli vazifalarni hal qilish jarayonini bajarish qobiliyati deb qarashadi, bu holat harakatlarni optimal darajada regulyasiya qilish va bajarishni nazarda tutiladi. Masalan, to'pga "qaychi" usulda zarba berishni samarasini ta'minlash jarayoni koordinasion qobiliyatlarni namoyon bo'lish shakliga misol bo'la oladi. Kuzatishlardan shu narsalar aniqlanganki, futbolchilarni tayyorlash jarayonida maxsus koordinasion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi vositalardan yetarlicha foydalanilmayapti. Bu esa futbolchilarning texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishlariga o'z salbiy ta'sirini ko'rsatmoqda.

Ma'lumki futbol o'yini davomida turli xil murakkab vaziyatlar vujudga kelishi oqibatida o'yinchining qisqa vaqt ichida aniq va samarali qarorga kelishida aynan maxsus koordinasion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi zarur omil deb qaraladi. Futbolda koordinasion qobiliyatning ahamiyati to'g'risida gapirganda, ular organizmning psixomotor xususiyatlari singari harakatlarni boshqarish va regulyasiya qilish jarayonlari sifatiga ta'sir ko'rsatishini, motorli o'rganishni tezkor va sifatli amalga oshishiga zamin yaratishini, aniq o'yin vaziyatlarida o'zlashtirilgan harakatlanish malaka va ko'nikmalari stabil bajarilishiga yordam berishini ta'kidlab o'tish kerak. V.I.Lyax va Z.Vitkovskiylar futbol mashg'ulotlarida 15 dan va 45 daqiqagacha maxsus koordinasion mashqlardan foydalanishni tavsiya etadilar. Bunda maxsus koordinasion mashqlarni tayyorlov qismining oxirida yoki asosiy qismning boshida qo'llashni ta'kidlashagan. Koordinasion qobiliyatlar futbolda to'pni mohirlik bilan boshqarish, o'zgaruvchan sharoitda manyovr qilishlarda, murakkab vaziyatlarda zarba berishlarda juda katta ahamiyat kasb etadi. Bunda koordinasion qobiliyatlar, sakrovchanlik va tezkorlik texnika bilan uyg'un holatida bo'lsa katta samaradorlikka erishiladi. Z.Vitkovskiy futbolchilar uchun eng mos bo'lgan koordinasion qobiliyatga quyidagilarni mansub deb ta'kidlaydi: harakatlarni kayta tuzishga qobiliyat, kinestetik farqlash qobiliyati, makonda yo'nalish topish qobiliyati, ritmga qobiliyat, statik muvozanat. Bundan tashqari, futbolchilarning koordinasion qobiliyatlar tuzilmasida reaksiya qilishtezligi va dinamik muvozanatni ajratishadi. Shunday qilib, futbolchilar koordinasion qobiliyat tuzilmasining turli jihatlar mavjudligi haqida ko'p gapirish mumkin. Bu esa, futbol nazariyasi va amaliyotida ularning rivojlanish masalasining murakkabligi va yetarli darajada o'rganilmaganligidir.

Futbolchilar uchun xos bo'lgan koordinasion qobiliyatlar (ularning ahamiyatiga ko'ra) quyidagilar: harakatlarni qayta tuzish, kinetostatik differensiyalash, makon bo'ylab mo'ljal olish, ritmni his qila olish, statik muvozanat qobiliyatlari hisoblanadi. Bundan tashqari, futbolchilarda koordinasion qobiliyatlar tuzilishi tarkibida tezkor reaksiya ko'rsatish va dinamik muvozanat qobiliyatlari ajratib ko'rsatiladi. Ushbu ko'rinishda, futbolchilarning koordinasion qobiliyatlari tarkibi ko'p komponentlardan tashkil topganligi haqida fikr bildirish mumkin, bu holat futbol nazariyasi va amaliyotida bu masalaning murakkabligini belgilab beradi uning batafsil holatda, yetarli o'rganilmaganligini tushintirib beradi.

Koordinasion qobiliyatlar bo'yicha quyidagi uchta guruhni ajratib ko'rsatish tavsiya qilinadi:

A. Birinchi guruhga makon, vaqt va dinamik tavsiflar bo'yicha harakatlarni aniq o'lchay olish va regulyasiya qilish kiritiladi;

B. Ikkinchi guruhga - statik va dinamik muvozanat holatini ushlab tura olish qobiliyati kiritiladi;

V. Uchinchi guruhga – ortiqcha mushaklar kuchlanishlarisiz harakatlarni bajarish qobiliyati va kuchga tegishli zo'r berishlarni differensiyalash kiritiladi.

Futbolda koordinasion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi murakkabligi va turli xilligi ularga tashhis qo'yish va rivojlantirishda ma'lum bir aniq qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi.

Koordinasion qobiliyatlarni rivojlantirilishida kuzatiluvchi asosiy qiyinchiliklar mashg'ulotlarni

tugallash bosqichida yuzaga keladi, bunda bir tomondan organizmning tabiiy o'sish jarayoni syekinlashadi, boshqa tomondan esa ko'pgina texnik elementlar va harakatlar ko'nikmalari yetarlicha darajada avtomatlashtirilishi qayd qilinadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yangi usullar va vositalarni ishlab chiqishga keskin ehtiyoj yuzaga keladi, shuningdek sportchilar uchun davomiylikdagi mashqlarni bajarishda qulay sharoitlarni yaratish talab qilinadi. Harakatlarni o'zlashtirish va ular bilan bog'liq ko'nikmalarni mustahkamlash davomida bu harakatlar koordinasion nuqtai nazardan borgan sari kamroq darajada qiyinchilik tug'dira boradi va o'z navbatida koordinasion qobiliyatlar rivojlantirilishida mashq qilish samaradorligi borgan sari kamayib boradi.

Koordinasion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi quyidagi ko'rsatilgan bir qator omillarga bog'liq hisoblanadi:

1. Harakatlarning aniq tahlil qilinishi qobiliyati.
2. Analizatorlarning faoliyati (ayniqsa harakat analizatorlari)
3. Harakatlar topshiriqlarining murakkabligi.
4. Tezlik qobiliyatlarining (kuch, egiluvchanlik va boshqalar) rivojlanish darajasi.
5. Yosh hususiyatlari.
6. Harakatlar ko'nikmalari va malakalarining zahirasi [36;-207-b].

Texnik-taktik mashqlar guruhi tarkibiga turli xil modifikatsiyalardagi, bitta va ikkita to'p bilan, urinishlar cheklangan sharoitda bajariluvchi «kvadratlar» va boshqlar kiritiladi.

Futbolda koordinasion mashg'ulot vositalarini va usullarini aniqlanishi va klassifikatsiyasi bilan aytilgan trenirovkani va variantlarni, shuningdek, yuklamalarni me'yorlashni rejalashtirish muammosi chambarchas bog'liq.

Adabiyotlar tahlili sport o'yinlarida koordinasion trenirovka variantiga quyidagilar kirishini ko'rsatadi:

1. Makro yoki mezosikli;
2. Koordinasion qobiliyatlarning butun davomiyligi davomida vositalar va usullar yordamida bir tekis ta'sirini;
3. Tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarida yetakchi koordinasion qobiliyatlarga urg'uli ta'sirni;
4. U yoki bu koordinasion qobiliyatlarga yo'naltirilgan trenirovkani 2-6 mikrosikllar davomida ta'sirini;
5. Oshirilgan koordinasion murakkablikdagi mashqlardan foydalanishni;
6. Maxsus «koordinasion trenajerlar» (stendlar)dan foydalanishni ko'rsatdi.

Shu bilan birga, yuqorida zikr etilgan mualliflar aytib o'tilgan hamma koordinasion trenirovka variantlari eksperimental tasdiqni talab qilishini ta'kidlaydilar.

Koordinasion qobiliyatni yil davomida (mezosiklda, mikrosiklda, bosqichda) yaxshilashga yo'naltirilgan trenirovkalarni rejalashtirishda mutaxassislar quyidagilarni e'tiborga olishni tavsiya qiladilar:

1. Futbolda muvaffaqiyatga erishish uchun ahamiyatli hisoblanadigan koordinasion qobiliyatni;
2. Ularni tarbiyalash uchun vositalar (umumiy va maxsus koordinasion mashqlar) va usullarni;
3. Koordinasion va kondisionqobiliyatlarga o'zaro bog'liq holda ta'sir ko'rsatadigan mashqlarni;
4. Bajarish jarayonida koordinasion qobiliyat rivojlanadigan va texnik - taktik malaka va ko'nikmalar o'zaro bog'liq holda yaxshilanadigan mashqlarni;
5. Ma'lum koordinasion qobiliyatni rivojlantirishning sensitiv davrlarini;
6. Aniq (konkret) o'yinchida ushbu qobiliyatlarning strukturasi.

Koordinasion qobiliyatni mashq qildirishning muhim qoidasiga ixtisoslashgan yuklamalar va ularning koordinasion murakkabligini asta -syekinlik bilan ortib borishini kiritadilar.

Turli sport o'yinlarida trenirovka vositalarini koordinasion murakkabligi darajasi bo'yicha klassifikatsiyalashga urinish bir qator olimlar tomonidan amalga oshirilgan. Harakatlanish amallarini aniqligi, tezkorligi, o'z vaqtidaligi, tejamkorligi va maqsadga yo'naltirilganligi, o'yinli vaziyatlarni stabilligi va variativligi, shuningdek, sheriklar va raqiblar soni, to'plar soni va boshqalar singari me'yorlarni e'tiborga olib muallif basketboldagi mashqlarni 5 ta: past (1 ball) dan yuqori (5ball)gacha koordinasion murakkablik bo'yicha tizimlashtirgan. Bunday yondashuv bu mashqlarning o'yinli sport turlarida sportchilarning mashg'ulotlaridagi proporsiyalarini taxminan aniqlash imkonini beradi. Mazkur manbada shuningdek koordinasion mashqlarning intensivliklari haqidagi tavsiyalar taklif qilingan. Ularga ko'ra, koordinasion mashqlarning intensivliklari mashg'ulotning eng dastlabki bosqichlarida va texnik-taktik malaka va ko'nikmalar zaxiralarining minimalligi hollarida asosan past va o'rtacha hisoblanadi. Mahoratli sportchilarda bunday mashqlarning intensivligi maksimalga nisbatan 75-90 % chiqishi kerak. Bu ularni sifatli bajarish ustidan samarali nazoratni ta'minlaydi va harakatlanish faoliyatini optimal regulyasiya qilish uchun yaxshi sharoitlar yaratadi.

Yuqorida koordinasion qobiliyat trenirovkasida foydalaniladigan vositalar, usullar, variantlar va yuklamalar mavzusi bo'yicha keltirilgan yondashuvlar va tavsiyalar biz tomonimizdan yosh, iqtidorli futbolchilar uchun koordinasion mashqlarni ishlab chiqishda va eksperimental tekshirishda, shuningdek, tajriba guruhida ushbu qobiliyatlarni yo'naltirilgan takomillashtirish bo'yicha yillik pedagogik eksperimentni rejalashtirishda e'tiborga olingan.

Akrobatik mashqlar guruhi tarkibiga quyidagilar kiritiladi: oldinga, yelka orqali o'mbaloq oshish; dumalash; oldinga va joyida turgan holatda, harakatlanib, 90, 180, 270, 360° burilib sakrashlarni amalga oshirish; to'pga bosh bilan zarba berishni immitasiyalash orqali yuqoriga sakrash; qo'lda to'pni ushlagan holda dumalash; yiqilib oyoq bilan zarba berish; oldinga "salto" tashlash, yugurish va hokazo. Mashqlar alohida ko'rinishda va shuningdek, turli xil kombinasiyalarda bajarilishi mumkin. Qiyin mashqlari guruhi tarkibiga turli xil harakatchan o'yinlar kiritiladi (quvlashmachoq, «Kun va tun», "Yordam qo'lini cho'zish orqali yugurish", gandbol, basketbol elementlari va boshqalar). Texnik-taktik mashqlar guruhi tarkibiga turli xil modifiakasiyalardagi ($5 > < 2$, 7x7, 4x2, 3x1), bitta va ikkita to'p bilan, urinishlar cheklangan sharoitda bajariluvchi "kvadratlar"; ikkita, uchta to'p bilan futbol o'ynash; regbi uchun mo'ljallangan to'pda futbol o'yini; tezlik va yo'nalishni o'zgartirish bilan cheklangan maydonda to'pni idora qilish; turli xil usullarda uchib kelayotgan to'pga zarba berish va boshqalar kiritiladi.

Ushbu vositalarni qo'llashda o'yin vaziyatlarida vujudga kelishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni modellashtirish va ularni amplua bo'yicha takomillashtirib borish zaruriyati mazkur muommoni yechishdagi asosiy omillardan hisoblanadi. O'yin vaziyatlarini modellashtirishda vositlarni amplualar kesimida takomillashtirish va qo'llash usullarini turlicha tashkil etish masalasiga alohida e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Ayniqsa, mashg'ulotlarni kam sonli guruhlarda tashkil etish katta samara berishi mumkin.