

FUTBOLCHILARDA O‘YIN VAZIYATLARIGA MOSLASHTIRILGAN MASHQLAR ORQALI CHAQQONLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH

J.R.O‘ralov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq shahar

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22872373>

Received: 15 September 2026 • Accepted: 20 September 2026 • Published: 21 September 2026

Annotatsiya.

Mazkur maqolada futbolchilarda o‘yin vaziyatlariga moslashtirilgan maxsus mashqlar orqali chaqqonlik sifatini rivojlantirish, o‘yin sharoitida yo‘nalishni tez o‘zgartirish, tezkor harakatlanish, muvozanatni saqlash va vaziyatga mos qaror qabul qilishni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar tizimi asoslash, futbolchilarning chaqqonlik ko‘rsatkichlarini takomillashtirish, texnik-taktik harakatlarning samaradorligini oshirish hamda o‘yin faoliyatiga mos harakatlanish qobiliyatini shakllantirish to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar:

futbolchilar, chaqqonlik, o‘yin vaziyati, maxsus mashqlar, tezkorlik, yo‘nalishni o‘zgartirish, texnik-taktik tayyorgarlik.

Dolzarbligi.

Hozirgi kunda futbol sport turi jismoniy tarbiya va sport tizimida alohida o‘rin egallab, aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Futbol mashg‘ulotlari organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilash, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, chaqqonlik hamda umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini oshirishda yuqori samaradorlikka ega. Shuningdek, futbol o‘yinlari jarayonida texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchilarda irodaviy sifatlar, intizom, mas’uliyat va jamoada ishlash ko‘nikmalari shakllanadi. Mamlakatimizda futbol sport turini rivojlantirish, uni ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar orqali takomillashtirish hamda yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Shu nuqtayi nazardan, futbol mashg‘ulotlarini to‘g‘ri rejalashtirish, yuklamalarni ilmiy asosda belgilash va mashg‘ulot jarayonida zamonaviy pedagogik hamda sport-fiziologik yondashuvlardan foydalanish dolzarb masalalardan biri hisoblanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi Futbolchilarda o‘yin vaziyatlariga moslashtirilgan mashqlar orqali chaqqonlik sifatini rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Futbol sport mashg‘ulotlarini kuzatish va tahlil qilish;
Futbolchilarni chaqqonlik sifatini rivojlantirishda o‘zgaruvchan mashqlardan foydalanish.

Tadqiqot muhokamasi va natijasi. Tadqiqotlarida futbolchilarda chaqqonlik sifati bir qator o'zaro bog'liq komponentlarning integratsiyasi orqali namoyon bo'lishi qayd etiladi. Jumladan, koordinatsiya, muvozanatni saqlash, reaksiya tezligi, harakatni tez qayta qurish, makonda mo'ljal olish, tana holatini nazorat qilish hamda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlari futbolchining o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslashishini ta'minlaydigan muhim tarkibiy omillar hisoblanadi. Mazkur komponentlarning o'zaro uyg'unligi futbolchiga harakat yo'nalishini tez o'zgartirish, aldov harakatlarini samarali bajarish, pressing vaziyatida tez javob qaytarish, to'p bilan va to'psiz manevr qilish, raqibning harakatiga moslashish hamda o'yin vaziyatida optimal harakat yechimini tanlash imkonini beradi (1-rasmga qarang).

1-rasm. Futbolchilarda chaqqonlik sifatining tarkibiy komponentlari, o'yinda namoyon bo'lish shakllari va sport natijasiga ta'siri

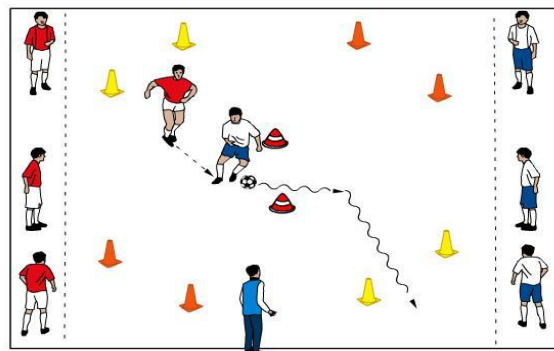
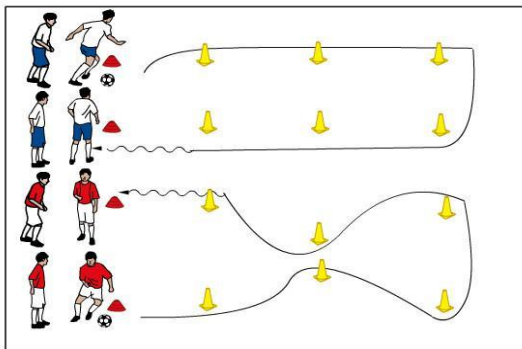
Chaqqonlik sifatining samarali namoyon bo'lishida ko'rish analizatori orqali olinadigan axborot ham katta o'rin egallaydi. Futbolchi raqibning tana holati, oyoq harakati, to'pning joylashuvi, sheriklarning maydondagi harakati va mavjud bo'sh hududlarni bir vaqtning o'zida kuzatib boradi. Ushbu axborot oqimidan eng muhim signalni tez ajratib olish keyingi motor javobning tezligi va aniqligini belgilaydi. Shu nuqtai nazardan, chaqqonlik sifatining yuqori darajada rivojlanganligi



futbolchining faqat harakat apparati imkoniyatlari bilan emas, balki ko'rish maydonidan samarali foydalanish, muhim belgilarni tez aniqlash va ularga mos javob harakatini boshlash qobiliyati bilan ham bog'liq. Shu sababdan futbolchining chaqqonligini baholashda faqat taymer orqali qayd etilgan umumiy vaqt ko'rsatkichi yetarli ilmiy axborot bermasligi mumkin. Harakatning boshlanishiga sarflangan reaksiya vaqti, yo'nalishni tanlash aniqligi, tormozlanish bosqichi, qayta tezlanish vaqti, texnik topshiriqning bajarilish sifati hamda noto'g'ri qarorlar ulushi kabi tarkibiy ko'rsatkichlar futbolga xos chaqqonlik darajasini ancha to'liq tavsiflaydi. Chaqqonlikning jismoniy tayyorgarlikdagi o'rni futbolchining harakat xavfsizligi nuqtai nazaridan ham alohida ahamiyatga ega. Keskin tormozlanish, tayanch oyoqqa katta yuk tushishi va tana og'irlik markazining qisqa vaqt ichida o'zgarishi tizza hamda boldir-tovon bo'g'imlariga yuqori talab qo'yadi. Agar futbolchi yo'nalish o'zgartirish texnikasini yetarli darajada egallamagan bo'lsa yoki charchoq sharoitida harakat nazoratini yo'qotsa, ortiqcha biomekanik yuklama yuzaga kelishi mumkin.

yosh futbolchilarning maxsus chaqqonligini rivojlantirishda koordinatsion murakkabligi turlicha bo'lgan mashqlarni bosqichma-bosqich qo'llash tavsiya etilgan. Mualliflar yondashuviga ko'ra, odatiy harakatlarni qo'shimcha harakatlar bilan murakkablashtirish hamda ularni noodatiy kombinatsiyalarda bajarish futbolchilarning harakat tezligi, koordinatsiyasi va maxsus chaqqonligini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, konuslar oralig'ida to'p bilan turli yo'nalishlarda harakatlanish, keskin burilishlar va harakat trayektoriyasini o'zgartirishga asoslangan mashqlar futbolchilarning fazoviy mo'ljal olish, tana muvozanatini saqlash, tezlanish va tormozlanishni uyg'unlashtirish hamda texnik harakatlarni o'zgaruvchan sharoitda bajarish qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Bunday mashqlar ayniqsa, futbolchining musobaqa jarayonida tezkor

harakatni qayta tashkil etishi va o'yin vaziyatiga mos ravishda harakat yo'nalishini o'zgartirish imkoniyatlarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.



2-rasm. Futbolchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar

Chaqqonlik sifatining futbolchilar jismoniy tayyorgarligi tizimidagi o'rni belgilashda uning texnik-taktik faoliyat bilan integratsiyasi alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi. To'pni olib yurish davomida yo'nalishni o'zgartirish oddiy yo'nalish o'zgartirish yugurishidan murakkabroq bo'lib, bunda futbolchi harakat tezligini, tana muvozanatini va to'p ustidan nazoratni bir vaqtning o'zida ta'minlashi kerak. Raqib qarshiligi qo'shilganda esa topshiriqning murakkabligi yanada oshib, futbolchidan vaziyatni oldindan taxmin qilish, aldov harakatini tanlash va texnik usulni kerakli vaqt-makon chegarasida bajarish talab etiladi. Futbolchilarda chaqqonlik sifatini maqsadli rivojlantirishga yo'naltirilgan turli o'yin vaziyatidagi mashqlar harakat yo'nalishini tez va aniq o'zgartirish, qisqa masofalarda tezlanish hamda tormozlanish, tana muvozanatini saqlash va harakat koordinatsiyasini boshqarish qobiliyatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Konuslar oralig'ida turli trayektoriyalar bo'yicha to'p bilan va to'psiz harakatlanish futbolchidan fazoviy mo'ljal olish, qadam ritmini tez o'zgartirish va yangi harakat yo'nalishiga qisqa vaqt ichida moslashishni talab etadi. Bunday mashqlar ayniqsa, musobaqa faoliyatida tez-tez uchraydigan keskin burilishlar, raqibni aldab o'tish, bo'sh hududga chiqish va to'p nazoratini saqlagan holda harakatni davom ettirish kabi vaziyatlarga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Shu bois mazkur mashqlar futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi tizimida chaqqonlikni texnik harakatlar bilan uzviy rivojlantirishga xizmat qiluvchi samarali vosita sifatida qaraladi.

Xulosa qilib aytganda o'yin vaziyatlariga moslashtirilgan maxsus mashqlardan foydalanish futbolchilarning chaqqonligini, tezkor harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish qobiliyatini rivojlantirish, qaror qabul qilish tezligini oshirish hamda texnik-taktik harakatlarni o'yin sharoitida samarali bajarish imkonini beradi. Chaqqonlikni kompleks rivojlantirish va futbolchilarning o'yin samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. <http://Lex.uz>.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. <http://Lex.uz>.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-aprelda PQ-115-son "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora tadbirlari to'g'risida"gi Qarori <http://Lex.uz>.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 20-martdagi PQ-136-son "Mahallalarda futbol infratuzilmasini rivojlantirish va tarmog'ini kengaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori <http://Lex.uz>.
5. Артиков А.А., Шожалилов Ш.Ш., Шлапаков В.А. Исследование двигательной активности футболистов разной квалификации. /Сб. научных трудов посвященный 40-летию кафедры футбола и ручного мяча. Ташкент. 2007.-С.107–108.
6. Давлетмуратов С.Р. Развитие и совершенствование специальной выносливости футболистов в подготовительном периоде. Халқаро-амалий анжумани 2012.-247.С.

7. Исмагилов Д.К, Атаев О.Р. Исследование практического занятия по физическому совершенствованию студентов на основе системы CrossFit // Молодой ученый. – 2016. – №21. – С. 970–972.

THESIS INFORMATION IN OTHER LANGUAGES

РУССКИЙ

Аннотация. В данной статье представлены сведения о развитии ловкости у футболистов посредством специальных упражнений, адаптированных к игровым ситуациям. Обоснована система упражнений, направленная на развитие способности быстро изменять направление движения, оперативно перемещаться, сохранять равновесие и принимать решения в соответствии с игровой ситуацией. Рассматриваются возможности совершенствования показателей ловкости футболистов, повышения эффективности технико-тактических действий и формирования способности к выполнению двигательных действий, соответствующих условиям игровой деятельности.

Ключевые слова: футболисты, ловкость, игровая ситуация, специальные упражнения, быстрота, изменение направления движения, технико-тактическая подготовка.

ENGLISH

Annotation. This article presents information on developing agility in football players through special exercises adapted to game situations. A system of exercises aimed at developing the ability to rapidly change direction, move quickly, maintain balance, and make decisions according to game situations is substantiated. The study also addresses the improvement of football players' agility indicators, enhancement of the effectiveness of technical and tactical actions, and development of movement skills corresponding to the demands of game activities.

Keywords: football players, agility, game situation, special exercises, speed, change of direction, technical and tactical training.