

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

FUTBOLCHILARDA CHAQQONLIK VA YO'NALISHNI TEZ O'ZGARTIRISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Albekov Shokir Adilbekovich

O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi
Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrası o'qituvchisi
shokiralbekov@gmail.com

Annotatsiya: *Maqolada futbolchilarda chaqqonlik va yo'nalishni tez o'zgartirish qobiliyatini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Maxsus mashqlar, to'p bilan harakatlanish va o'yin vaziyatlariga asoslangan mashg'ulotlar metodikasi taklif etilgan.*

Kalit so'zlar: *futbol, chaqqonlik, yo'nalishni o'zgartirish, tezkorlik, koordinatsiya, maxsus mashqlar.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы развития ловкости и способности быстро менять направление движения у футболистов. Предложена методика, включающая специальные упражнения, перемещения с мячом и игровые задания.*

Ключевые слова: *футбол, ловкость, смена направления, быстрота, координация, специальные упражнения.*

Abstract: *The article examines the development of agility and change-of-direction ability in football players. A training methodology incorporating specific drills, ball control movements, and game-based tasks is proposed.*

Keywords: *football, agility, change of direction, speed, coordination, specific drills.*

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

KIRISH.

Zamonaviy futbolda futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi o'yin samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biridir. O'yin davomida sportchilar qisqa masofalarga tez yugurish, to'satdan to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, raqib harakatlariga javob berish va to'pni nazorat qilish kabi murakkab harakatlarni bajaradilar. Ushbu harakatlarning samarali bajarilishi futbolchining chaqqonligi, harakat koordinatsiyasi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatiga bog'liq.

Chaqqonlik futbolchining o'zgaruvchan vaziyatlarda harakatlarini tez va aniq boshqarish qobiliyati sifatida namoyon bo'ladi. Yo'nalishni tez o'zgartirish esa tezlanish, tormozlanish, tana holatini boshqarish va yangi yo'nalishda qayta tezlanishni o'z ichiga oladi. Agar sportchi oldindan belgilangan yo'nalish bo'yicha harakat qilsa, bu ko'proq yo'nalishni o'zgartirish qobiliyatini tavsiflaydi. Raqib yoki to'p harakatiga javoban yo'nalishni tanlash esa idrok va qaror qabul qilish jarayonlarini ham talab qiladi.

S.X. Mirjamolovning yosh futbolchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga bag'ishlangan ishida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish va mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish masalalariga e'tibor qaratilgan [1]. Sh.A. Albekovning futbol bilan shug'ullanuvchi bolalar va o'smirlarning anatomik-fiziologik rivojlanishiga oid ishi esa mashg'ulotlarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish zarurligi nuqtayi nazaridan muhimdir [2]. Q. Umarov va R. Risqulov ham yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalarini yoritgan [3].

Shu sababli futbolchilarda chaqqonlikni rivojlantirishda faqat yugurish mashqlaridan foydalanish bilan cheklanmasdan, to'p bilan harakatlanish, yo'nalishni o'zgartirish va o'yin vaziyatlariga javob berish mashqlarini o'zaro uyg'unlashtirish zarur.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Tadqiqotning maqsadi - futbolchilarda chaqqonlik va yoʻnalishni tez oʻzgartirish qobiliyatini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan mashqlar majmuasi hamda uni mashgʻulotlarda qoʻllash metodikasini ishlab chiqish.

MATERIALLAR VA METODLAR.

Maqola nazariy-metodik xususiyatga ega boʻlib, uni tayyorlashda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil va pedagogik umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga oid mahalliy mualliflar ishlari hamda rus mutaxassislarining futbolchilarni jismoniy tayyorlashga bagʻishlangan manbalari koʻrib chiqildi [1–5].

Taklif etilayotgan metodika yosh futbolchilarning mashgʻulotlariga moslashtirilishi mumkin. Uning mazmuni uchta asosiy yoʻnalishni qamrab oladi:

1. *Harakat texnikasini rivojlantirish:* toʻgʻri tezlanish, xavfsiz tormozlanish, tana ogʻirlik markazini boshqarish va burilish texnikasini oʻrgatish.

2. *Maxsus jismoniy mashqlar:* konuslar orasidan yugurish, belgilangan signallarga javoban yoʻnalishni oʻzgartirish va qisqa masofalarda tezlanish.

3. *Oʻyin sharoitiga yaqin mashqlar:* toʻp bilan yoʻnalishni oʻzgartirish, sherik bilan oʻzaro harakat va kichik maydondagi oʻyin topshiriqlari.

Mashgʻulotlar oldidan yengil yugurish, dinamik qizish va harakat koordinatsiyasini faollashtiruvchi mashqlar bajariladi. Yuklama sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va tiklanish holatiga qarab belgilanadi. Mashqlar dastlab past murakkablikda oʻrgatiladi, keyinchalik yoʻnalishlar, signallar va toʻp bilan bajariladigan topshiriqlar bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi.

Ushbu maqola doirasida pedagogik tajriba oʻtkazilmagan. Shu sababli quyida keltirilgan mashqlar va metodik tavsiyalar amaliyotda qoʻllash uchun



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

taklif etiladi, ularning samaradorligi esa alohida tajriba orqali tekshirilishi lozim.

NATIJALAR.

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish asosida futbolchilarda chaqqonlik va yo‘nalishni tez o‘zgartirish qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Ushbu majmua harakat texnikasini o‘rgatishdan boshlab, to‘p bilan bajariladigan murakkab o‘yin vaziyatlarigacha bo‘lgan bosqichlarni qamrab oladi.

1-jadval. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi.

№	Mashq mazmuni	Metodik yo‘nalish
1	5-10 metrga tezlanish va belgilangan chiziqli oldida to‘xtash	Tezlanish va tormozlanish
2	4-6 ta konus orasidan slalom yugurish	Tana holati va harakat koordinatsiyasi
3	Murabbiy ko‘rsatgan rang yoki tomonga tez harakatlanish	Reaksiya va qaror qabul qilish
4	To‘pni oyoqda olib, konuslar orasidan o‘tish	To‘p nazorati va yo‘nalishni o‘zgartirish
5	Sherik bilan birga harakatlanib, uning yo‘nalishiga moslashish	Harakatni idrok etish va moslashuv
6	2×2 yoki 3×3 kichik maydon o‘yinlari	O‘yin sharoitida chaqqonlik

Mashqlarni bajarishda tezlik bilan birga harakatning texnik to‘g‘riligi ham nazorat qilinadi. Keskin burilish vaqtida futbolchi tayanch oyog‘ini barqaror qo‘yishi, tizzalarini haddan tashqari ichkariga bukmasligi va tana muvozanatini saqlashi kerak. Bu talablar harakatni samarali bajarish va jarohat xavfini kamaytirish uchun muhim.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi.

Chaqqonlikni rivojlantirish mashqlarini quyidagi ketma-ketlikda tashkil etish maqsadga muvofiq:

Birinchi bosqich - texnik tayyorgarlik. Sportchilar tezlanish, tormozlanish va yo'nalishni o'zgartirish texnikasini o'zlashtiradilar. Bu bosqichda murakkablikdan ko'ra harakatning to'g'ri bajarilishiga ustuvor ahamiyat beriladi.

Ikkinchi bosqich - maxsus mashqlar. Konuslar orasidan yugurish, qisqa masofaga tezlanish va oldindan belgilangan yo'nalishlarni bajarish orqali harakatni boshqarish ko'nikmalari mustahkamlanadi.

Uchinchi bosqich - reaktiv mashqlar. Sportchilar murabbiy signali, sherikning harakati yoki rangli belgi asosida yo'nalishni tanlaydilar. Bu mashqlar oldindan ma'lum yo'nalishda yugurishdan farqli ravishda vaziyatni tez anglash va harakatni tanlashni talab qiladi.

To'rtinchi bosqich - o'yin mashqlari. To'p bilan bajariladigan topshiriqlar va kichik tarkibli o'yinlar orqali chaqqonlik texnik-taktik faoliyat bilan uyg'unlashtiriladi.

Mashg'ulotda maksimal tezlikdagi qisqa urinishlar orasida yetarli tiklanish vaqti berilishi kerak. Kuchli charchoq paydo bo'lganda harakat texnikasi buzilishi mumkin. Shu bois tezkorlik va yo'nalishni o'zgartirishga qaratilgan mashqlarni sportchilar nisbatan tetik holatda bajargani ma'qul.

Natijalarni baholash mezonlari.

Metodikaning amaliy samaradorligini tekshirish uchun quyidagi nazorat mashqlaridan foydalanish mumkin:

- 5–10–5 metrli yo'nalish o'zgartirish yugurishi;
- konuslar orasidan slalom yugurish;
- murabbiy signaliga javoban yo'nalishni o'zgartirish;
- to'p bilan slalom yugurish.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Nazorat sinovlari mashg'ulotlar boshlanishidan oldin va belgilangan dastur yakunida bir xil sharoitlarda o'tkazilishi kerak. Natijalarni baholashda bajarish vaqti bilan birga texnik xatolar, muvozanatni saqlash va to'p nazorati ham hisobga olinadi. Sinovlar sportchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi lozim.

MUHOKAMA.

Futbolida chaqqonlikni rivojlantirish ko'p tarkibli jarayon bo'lib, u faqat oyoqlarning tez harakatlanishiga bog'liq emas. Futbolchi o'yin vaziyatini ko'rishi, raqibning harakatini oldindan baholashi, kerakli yo'nalishni tanlashi va tanasini yangi harakatga tez moslashtirishi kerak. Shu sababli mashg'ulotlarda oldindan belgilangan yo'nalishlar bilan birga, tashqi signalga javoban bajariladigan mashqlarni ham qo'llash maqsadga muvofiq.

M.A. Godik futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini o'yin faoliyati talablariga muvofiq tashkil etish masalalarini yoritgan [4]. V.N. Seluyanov, S.K. Sarsaniya va K.S. Sarsaniya tomonidan tayyorlangan qo'llanmada ham futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga oid metodik masalalar ko'rib chiqilgan[5]. Ushbu yondashuvlar maxsus jismoniy mashqlarni futbolning texnik-taktik xususiyatlari bilan uyg'unlashtirish zarurligini asoslashga yordam beradi.

Mahalliy mualliflarning yosh futbolchilar jismoniy tayyorgarligiga bag'ishlangan ishlari ham mashg'ulotlarni sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos rejalashtirish muhimligini ko'rsatadi [1-3]. Biroq chaqqonlikni rivojlantirish uchun bir xil mashqlarni barcha yosh guruhlariga bir xil hajmda berish to'g'ri emas. Mashqlarning murakkabligi sportchilarning texnik tayyorgarligi va jismoniy imkoniyatlariga qarab o'zgartirilishi lozim.

Taklif etilgan metodikaning asosiy jihati - oldindan belgilangan yo'nalishda yugurish, tashqi signalga javob berish va to'p bilan harakatlanishni yagona mashg'ulot tizimiga birlashtirishdir. Bunday yondashuv jismoniy

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

sifatlar bilan bir qatorda o'yin vaziyatida harakatni tanlash va texnik ko'nikmalarni qo'llashni ham mashq qilish imkonini beradi.

XULOSA.

Futbolchilarda chaqqonlik va yo'nalishni tez o'zgartirish qobiliyatini rivojlantirish mashg'ulotlarni texnik, jismoniy va o'yin topshiriqlari asosida kompleks tashkil etishni talab qiladi. Bunda tezlanish, tormozlanish, burilish, reaktiv harakatlar va to'p bilan yo'nalishni o'zgartirish mashqlarini bosqichma-bosqich qo'llash muhimdir.

Maqolada taklif etilgan metodika to'rtta yo'nalishni - harakat texnikasini o'rgatish, maxsus mashqlarni bajarish, tashqi signallarga javob berish va o'yin vaziyatlariga moslashishni qamrab oladi. Mashg'ulotlarda sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, harakat texnikasi va tiklanish imkoniyatlari hisobga olinishi kerak.

Kelgusida ushbu metodikani pedagogik tajriba orqali tekshirish, nazorat sinovlari natijalarini statistik tahlil qilish va turli yosh guruhlari uchun samarali mashqlar nisbatini aniqlash maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirjamolov S.X. Yosh futbolchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-amaliy asoslari // Global Research and Academic Innovations. - 2025.
2. Albekov Sh.A. Futbol bilan shug'ullangan bolalar, balog'at yoshidagilar va o'smirlarning anatomik-fiziologik rivojlanishi tavsifi. // Global Research and Academic Innovations. - 2024.
3. Umarov Q., Risqulov R. O'smir yoshdagi futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish // Modern Science and Research. - 2025. Vol. 2, Issue 5. B. 1351-1361.



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
5. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие. - 2-е изд. - М.: ТБТ Дивизион, 2006. - 191 с.