



FUTBOLCHILAR O'YIN TEZLIGINI OSHIRISH TEXNIK USULLARI

Boymuradov Ismatilla Xasanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.professori

Annotatsiya. Mazkur maqolada futbolchilar o'yin tezligini oshirishning zamonaviy texnik usullari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. O'yin tezligi tushunchasi faqat jismoniy tezlik emas, balki fikrlash, qaror qabul qilish, to'p bilan ishlash, pressing sharoitida harakat qilish va o'yinni tez o'qish kabi kompleks ko'nikmalar majmui sifatida yoritilgan. Bir tegishda o'ynash, tezkor to'p qabul qilish, aniq va tez uzatmalar, dribling tezligini oshirish, kichik tarkibdagi o'yinlar orqali qaror qabul qilish sur'atini rivojlantirish kabi texnik usullar samaradorligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: futbol, o'yin tezligi, texnik tayyorgarlik, bir tegishda o'ynash, dribling, uzatma aniqligi, pressing, qaror qabul qilish, kichik o'yinlar, taktik tafakkur.

Аннотация. В данной статье рассматриваются современные технические методы повышения игровой скорости футболистов. Понятие игровой скорости раскрывается как комплекс физических, технических и когнитивных факторов, включающих скорость мышления, принятия решений, обработки мяча и действий в условиях прессинга. Обоснована эффективность игры в одно касание, быстрого приема мяча, точных передач, скоростного дриблинга и использования малых игровых форм для развития оперативного мышления.

Ключевые слова: футбол, игровая скорость, техническая подготовка, игра в одно касание, дриблинг, точность передач, прессинг, принятие решений, малые игры, тактическое мышление.



Annotation. This article analyzes modern technical methods for increasing players' game speed in football. Game speed is interpreted as a комплекс phenomenon that includes not only physical velocity but also decision-making speed, ball control, passing accuracy, pressing resistance, and tactical thinking. The effectiveness of one-touch play, fast ball reception, quick and accurate passing, speed dribbling, and small-sided games in developing rapid decision-making skills is scientifically substantiated.

Keywords: football, game speed, technical training, one-touch play, dribbling, passing accuracy, pressing, decision-making, small-sided games, tactical thinking.

Kirish.

Futbolchilar o'yin tezligini oshirish texnik usullari mavzusi zamonaviy futbolning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda futbol yuqori intensivlik, tezkor qaror qabul qilish, maydonda tez harakatlanish va qisqa vaqt ichida samarali texnik harakatlarni amalga oshirishni talab qiladigan sport turiga aylangan. O'yin tezligi deganda faqatgina yugurish tezligi emas, balki fikrlash tezligi, qaror qabul qilish sur'ati, to'p bilan ishlash chaqqonligi, joylashuvni tez o'zgartirish, uzatmalarni tez va aniq bajarish, pressing ostida samarali harakat qilish qobiliyati tushuniladi[1]. Shu sababli o'yin tezligini oshirish masalasi kompleks yondashuvni talab etadi va texnik tayyorgarlik bu jarayonning markaziy omillaridan biri hisoblanadi.

Zamonaviy futbol tendensiyalarini tahlil qiladigan bo'lsak, yetakchi jamoalar o'yinni yuqori tempda olib borish orqali ustunlikka erishayotganini ko'ramiz. Masalan, Yevropa futbolida tezkor o'yin uslubi bilan ajralib turadigan klublardan biri bo'lgan Manchester City qisqa va tez uzatmalar, bir tegishda o'ynash va maydonda yuqori harakatchanlik orqali o'yin tempini doimiy ravishda yuqori darajada ushlab turadi. Shuningdek, Liverpool jamoasi yuqori pressing va tezkor qarshi hujumlar orqali o'yin tezligini oshirishga erishadi. Bu jamoalar misolida



ko'rish mumkinki, o'yin tezligini oshirish nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki mukammal texnik tayyorgarlikka ham bevosita bog'liqdir.

O'yin tezligini oshirishning birinchi va eng muhim texnik omili to'pni bir tegishda o'ynash malakasini shakllantirishdir. Futbolchi to'pni qabul qilish va uzatish jarayonida ortiqcha harakat qilsa, o'yin tempi pasayadi. Bir tegishda o'ynash texnikasi futbolchidan maydonni oldindan ko'ra bilish, sheriklarining joylashuvini tez baholash va aniq uzatma berishni talab qiladi. Bu ko'nikmani rivojlantirish uchun kichik maydondagi tezkor "rondo" mashqlari, cheklangan tegish soni bilan o'yinlar, tezkor kombinatsion mashg'ulotlar samarali hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida futbolchilarga maksimal ikki tegish bilan o'ynash sharti qo'yilishi o'yin fikrlash tezligini oshiradi va to'pni ushlab turish vaqtini qisqartiradi[2].

Ikkinchi muhim texnik omil – to'pni tez va sifatli qabul qilish texnikasidir. Agar futbolchi to'pni qabul qilish jarayonida uni to'xtatib, keyin harakatni boshlasa, vaqt yo'qotadi. Zamonaviy futbol talablariga ko'ra, to'pni qabul qilish bir vaqtning o'zida keyingi harakatga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Ya'ni to'pni qabul qilayotganda futbolchi uni zarur yo'nalishga burib, hujumni davom ettirishga tayyor holatga keltirishi lozim. Buning uchun oyoq kafti, tashqi va ichki tomon bilan to'pni nazorat qilish texnikasi mukammal bo'lishi zarur. Tezkor pressing ostida to'pni qabul qilishni mashq qilish o'yin tezligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Dribling tezligini oshirish ham o'yin tempini belgilovchi muhim omillardandir. Dribling jarayonida futbolchi to'pni o'z nazoratida saqlagan holda maksimal tezlikda harakatlanishi kerak. Bu esa qisqa va tez-tez qadam tashlash, past markaz bilan harakat qilish, to'pni oyoqqa yaqin tutish texnikasini talab qiladi[3]. Mashg'ulotlarda konuslar orasidan maksimal tezlikda to'p bilan o'tish, raqib qarshiligida birga-bir vaziyatlarni takrorlash dribling tezligini oshiradi. Ayniqsa, qanot futbolchilari va hujumchilar uchun tezkor dribling o'yin tezligini oshirishning asosiy vositalaridan biridir.

Uzatmalar tezligi va aniqligi ham o'yin sur'atini belgilaydi. Qisqa masofada tezkor va aniq pas berish, uzoq masofaga kesib uzatmalarni tez amalga oshirish



jamoaning hujum tempini oshiradi. Uzatmani berishdan oldin to'pni ortiqcha tayyorlash, oyoqni noqulay qo'yish yoki sherikning harakatini kutib qolish o'yin tezligini pasaytiradi. Shuning uchun mashg'ulotlarda tezkor qaror qabul qilish bilan birga pas berish aniqligini oshirishga e'tibor qaratiladi. Harakatda pas berish, bir tegishda uzatmalar, qarama-qarshi yo'nalishda tezkor kombinatsiyalar o'yin tezligini sezilarli darajada oshiradi.

O'yin tezligini oshirish texnik usullaridan yana biri – bo'sh hududga ochilish va harakatchanlikni takomillashtirishdir. Futbolchi to'pni qabul qilishdan oldin o'ziga qulay pozitsiyani egallashi kerak. Agar u joyida turib to'p kutsa, pressing ostida qoladi va o'yin tempi pasayadi. Tezkor ochilish, raqib ortiga yugurish, diagonal harakatlar o'yinning umumiy tezligini oshiradi. Bu jarayonda maydonni ko'ra bilish va fazoviy fikrlash muhim ahamiyatga ega[4].

Qaror qabul qilish tezligi ham texnik tayyorgarlik bilan uzviy bog'liqdir. Futbolchi to'pni qabul qilgach, nima qilishini o'ylab tursa, vaqt boy beradi. Shuning uchun mashg'ulotlarda o'yin vaziyatlarini modellashtirish, tezkor vaziyatli o'yinlar tashkil etish, cheklangan vaqt ichida yechim topishga majbur qiluvchi mashqlar qo'llaniladi. Kichik tarkibdagi o'yinlar (3x3, 4x4, 5x5) o'yin tezligini oshirishda juda samarali hisoblanadi, chunki maydon kichik bo'lgani sababli futbolchi tez fikrlash va tez harakat qilishga majbur bo'ladi.

O'yin tezligini oshirishda texnika va jismoniy sifatlar uyg'unligi ham muhimdir. Tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiya rivojlanmagan bo'lsa, hatto mukammal texnika ham o'z samarasini bermaydi. Shu bois tezkor startlar, yo'nalishni keskin o'zgartirish, reaksiya tezligini oshirish mashqlari texnik mashg'ulotlar bilan birgalikda olib borilishi zarur. Masalan, signal asosida harakatni boshlash, to'pni turli rangli belgilarga qarab boshqarish reaksiya tezligini oshiradi.

Pressing ostida o'ynash texnikasini takomillashtirish ham zamonaviy futbolning ajralmas qismidir. Yuqori saviyadagi jamoalar raqibga vaqt va hudud bermaydi. Shunday sharoitda futbolchi to'pni tez qabul qilish, tez uzatish va tez harakatlanishni bilishi kerak. Mashg'ulotlarda sun'iy ravishda bosim yaratish, vaqtni



cheklash, raqib sonini ko'paytirish orqali futbolchilarning tezkor texnik harakatlarini shakllantirish mumkin[5].

O'yin tezligini oshirishning yana bir muhim jihati – o'yinni tez o'qish va oldindan harakatni rejalashtirishdir. Bu ko'nikma ko'proq tajriba va taktik tafakkur bilan bog'liq bo'lsa-da, uni maxsus mashg'ulotlar orqali rivojlantirish mumkin. Video tahlillar, o'yin epizodlarini ko'rib chiqish, to'g'ri joylashuvni o'rgatish futbolchining fikrlash tezligini oshiradi. Natijada texnik harakatlar ham tezlashadi.

Standart vaziyatlarni tez bajarish ham o'yin tempini oshiradi. Jarima to'plari, burchak zarbalari yoki autlarni tezkor amalga oshirish raqibni tayyorgarliksiz qoldiradi. Buning uchun jamoa ichida oldindan kelishilgan kombinatsiyalar ishlab chiqilishi va avtomatizm darajasiga yetkazilishi lozim.

Darvozabonlarning ham o'yin tezligiga ta'siri katta. Zamonaviy darvozabon nafaqat himoyachi, balki hujumni boshlovchi futbolchi sifatida maydonga chiqadi. To'pni tez o'yinga kiritish, aniq va tezkor uzatma berish jamoaning umumiy tempini belgilaydi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, futbolchilar o'yin tezligini oshirish texnik usullari ko'p qirrali va tizimli yondashuvni talab etadi. Bir tegishda o'ynash, tezkor to'p qabul qilish, aniq va tez uzatmalar, dribling tezligini oshirish, pressing ostida harakat qilish, tezkor qaror qabul qilish va maydonni to'g'ri ko'ra bilish kabi omillar o'yin tempini belgilaydi. Zamonaviy futbol shuni ko'rsatmoqdaki, tez o'ynagan jamoa ustunlikka ega bo'ladi. Shu bois mashg'ulot jarayonida texnik mahoratni yuqori tezlik sharoitida shakllantirish, futbolchilarda avtomatizm darajasini oshirish va qaror qabul qilish sur'atini tezlashtirish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. Tezlik va texnika uyg'unlashgandagina yuqori saviyadagi natijalarga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI ROLI: XALQARO VA O'ZBEKISTON TAJRIBASI ASOSIDA TAHLIL. IZLANUVCHI, 1(6), 278-282.



2. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKADA YUQORI NATIJALARGA ERISHISH OMILLARI VA SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI. ZAMIN ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(5), 112-115.
3. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). KO 'P YILLIK SPORT TAJRIBASIGA EGA MALAKALI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 1(10), 107-111.
4. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). YOSH BOLALARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O 'RGATISHNING ASOSIY USULLARI. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 1(10), 103-106.
5. To'xtayev, J. J. R. (2024). KURASHNING INSON SALOMATLIGI UCHUN TA'SIRI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 117-121.
6. To'xtayev, J. J. R. (2024). O 'ZBEKISTONDA FUTBOLNING RIVOJLANISHI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 122-126.
7. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassislarini tayyorlashda xorijiy tajribalardan foydalanish. In International Educators Conference (pp. 358-365).
8. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassisi bo'lishda boshlang'ich Ingliz tili darslarining ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 350-357).
9. Axmedovna, B. S. (2025). O'zbekistonda xorijiy tillarning ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 326-333).
10. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O 'ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO 'NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS, 1(1).