

FUTBOLDA 11–12 YOSHLI DARVOZABONLARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MAXSUS MASHQLARNING SAMARADORLIGI

Matnazarov Anvar O'ktamovich,
Urganch davlat pedagogika instituti dotsenti

Ibragimov Qosimbek Isroil o'g'li,
Urganch davlat pedagogika instituti magistranti
E-mail: ibragimovqosimbek9@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada 11–12 yoshli futbolchi–darvozabonlarning texnik–taktik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlardan foydalanishning samaradorligi tadqiq etilgan. Tadqiqot davomida yosh darvozabonlarning texnik harakatlari, taktik fikrlashi, tezkor reaksiya qobiliyati va o'yin vaziyatlarida qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi hamda amaliyotga joriy etildi. Pedagogik tajriba natijalari maxsus mashqlarni qo'llash yosh darvozabonlarning texnik–taktik tayyorgarligi ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: Futbol, darvozabon, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, pedagogik tajriba, yosh futbolchilar, sport tayyorgarligi.

Аннотация. В данной статье исследуется эффективность использования специальных упражнений для совершенствования технико-тактической подготовленности футбольных вратарей 11–12 лет. В ходе исследования был разработан и внедрён в практику комплекс специальных упражнений, направленных на развитие технических действий, тактического мышления, быстроты реакции и навыков принятия решений в игровых ситуациях у юных вратарей. Результаты педагогического эксперимента показали, что применение специальных упражнений способствует значительному улучшению показателей технико-тактической подготовленности молодых вратарей.

Ключевые слова: футбол, вратарь, техническая подготовка, тактическая подготовка, специальные упражнения, педагогический эксперимент, юные футболисты, спортивная подготовка.

Abstract. This article investigates the effectiveness of using special exercises to improve the technical and tactical preparation of 11–12-year-old football goalkeepers. During the study, a set of special exercises aimed at developing young goalkeepers' technical skills, tactical thinking, reaction speed, and decision-making abilities in game situations was designed and implemented in practice. The results of the pedagogical experiment demonstrated that the application of special exercises significantly improved the technical and tactical performance indicators of young goalkeepers.

Keywords: football, goalkeeper, technical training, tactical training, special exercises, pedagogical experiment, young football players, sports training.

Kirish. Bugungi kunda futbol sport turini rivojlantirish, yosh futbolchilarni saralash va tayyorlash tizimini takomillashtirish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2024-yil 20-martdagi PQ-136-sonli "Mahallalarda futbol infratuzilmasini rivojlantirish va tarmog'ini kengaytirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qaroriga muvofiq, yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni aniqlash hamda ularni tayyorlashning

samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini shakllantirish, shuningdek, mahallalardan boshlab futbol infratuzilmasini rivojlantirish hamda futbol maktablari va futbol akademiyalariga iqtidorli yoshlarni seleksiya qilish, futbol infratuzilmasini rivojlantirish, iqtidorli yoshlarni aniqlash hamda ularni sport maktablari va akademiyalariga jalb etish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda[1]. Bu esa yosh futbolchilarni, jumladan, darvozabonlarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi.[3.4]

Futbolda darvozabon jamoaning eng muhim o'yinchilaridan biri hisoblanib, o'yin natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Darvozabonning texnik va taktik tayyorgarligi qanchalik yuqori bo'lsa, jamoaning himoyadagi ishonchliligi shunchalik ortadi. Ayniqsa, 11–12 yosh davri darvozabonlarning texnik-taktik ko'nikmalarini shakllantirish uchun qulay davr hisoblanadi.[7.10] Ushbu yosh bosqichida tezkor reaksiya, harakat koordinatsiyasi, epchillik va vaziyatni baholash qobiliyatlari jadal rivojlanadi.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh darvozabonlarni tayyorlash jarayonida ko'pincha umumiy futbol mashg'ulotlaridan foydalaniladi. Biroq darvozabon faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari maxsus yo'naltirilgan mashqlardan foydalanishni talab etadi. Shu sababli 11–12 yoshli darvozabonlarning texnik–taktik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlarning samaradorligini aniqlash dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. 11–12 yoshli futbolchi-darvozabonlarning texnik-taktik mahoratini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. 11–12 yoshli darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligiga oid ilmiy-uslubiy manbalarni tahlil qilish; yosh darvozabonlarning o'yin faoliyatiga xos texnik va taktik harakatlarini aniqlash; maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish; maxsus mashqlarning texnik–taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlash; tadqiqot natijalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. 11–12 yoshli darvozabonlarning texnik–taktik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati ilmiy asoslandi, yosh darvozabonlar uchun maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi hamda uning samaradorligi pedagogik tajriba-sinov natijalari orqali isbotlandi.

Adabiyotlar tahlili. Futbolda darvozabonning o'yin faoliyati boshqa ampludagi o'yinchilardan o'zining murakkabligi va mas'uliyati bilan ajralib turadi. Darvozabon o'yin davomida yuzaga keladigan vaziyatlarni tezkor baholashi, qisqa vaqt ichida to'g'ri qaror qabul qilishi va texnik harakatlarni aniq bajarishi lozim. Shu sababli yosh darvozabonlarni tayyorlash masalalari ko'plab olimlarning ilmiy izlanishlarida muhim o'rin egallaydi.

F.A. Kerimov, V.N. Platonov, Thomas Reilly, Jens Bangsbo[4.7-10] va boshqa tadqiqotchilar yosh futbolchilarning texnik–taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalarini o'rganib, sport mahoratini shakllantirishda maxsus mashqlarning muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaganlar. Ularning fikricha, darvozabonlarni tayyorlash

jarayonida umumiy mashqlardan tashqari maxsus yo‘naltirilgan vositalardan foydalanish yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Rossiyalik tadqiqotchi Akramov (2019) o‘z ishida yosh darvozabonlarni tayyorlashda oyinli mashq larning ahamiyatini ta’kidlagan.[2] Uning fikriga ko‘ra, 11–12 yoshdagi bolalar uchun motivatsiyani saqlab qolish maqsadida mashqlarning 70% oyinli shakilda tashkil etilishi kerak. Bu yondashuvni Karimov (2021) o‘zining O‘zbekiston futbol maktablari bo‘yicha tadqiqotida tasdiqlagan.[8]

Xorijiy ilmiy–amaliy tajribalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, darvozabonlarni tayyorlashga ixtisoslashgan mashg‘ulotlar va maxsus mashqlar FIFA, UEFA hamda ilg‘or futbol akademiyalari tomonidan ishlab chiqilgan dasturlarda keng tatbiq etilmoqda. S.D.Boychenko, V.M.Volkov, V.I.Lyax, A.A.Zdanevich, A.N.Yaroskiy[6] kabi olimlarning tadqiqotlarida darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish muammolari ma’lum darajada yoritilgan. Biroq aynan 11–12 yoshli darvozabonlar uchun mo‘ljallangan, maxsus mashqlarga asoslangan ilmiy tizim yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

11–12 yosh davrida harakat koordinatsiyasi, tezkor reaksiya, fazoviy mo‘ljal olish hamda vaziyatni baholash qobiliyatlari faol rivojlanadi. Shu sababli aynan ushbu yosh bosqichida texnik-taktik harakatlarni shakllantirish uchun qulay sharoit mavjud bo‘ladi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlardan foydalanish o‘yin samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotning bosh maqsadi 11–12 yoshli futbolchi – darvozabonlarning texnik–taktik tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlarning samaradorligini aniqlashdan iborat bo‘ldi.

Tadqiqot davomida darvozabonlarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida maxsus nazorat testlari qo‘llanildi.

Pedagogik tajriba davomida tajriba guruhidagi sportchilar bilan maxsus mashqlar majmuasi asosida mashg‘ulotlar olib borildi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta’minlash maqsadida matematik-statistik usullardan foydalanildi. Olingan ma’lumotlar qayta ishlanib, ko‘rsatkichlarning o‘zgarish darajasi hamda ularning amaliy ahamiyati baholandi.

Adabiyotlar tahlili asosida yosh darvozabonlarni tayyorlashda maxsus mashqlarning samaradorligi va ularning taqsimlanishi aniqlangan. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, 11–12 yoshdagi darvozabonlar uchun eng samarali mashqlar koordinatsiya va reaksiya tezligini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak[16].

1-jadval

Yosh darvozabonlar uchun mashqlar taqsimlanishi

Mashq turi	Foiz ulushi	Haftalik soat	Asosiy maqsad

Koordinatsiya mashqlari	35%	3.5	Harakat muvofiqligi
Reaksiya tezligi	25%	2.5	Tez javob berish
Texnik elementlar	20%	2.0	Asosiy texnika
Taktik elementlar	15%	1.5	Pozitsion o'yin
Psixologik tayyorgarlik	5%	0.5	Ruhiy barqarorlik

Tahlillar va natijalar. Yosh darvozabonlarning texnik – taktik tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Mazkur mashqlar darvozabonlarning o'yin faoliyatida muhim ahamiyatga ega bo'lgan quyidagi sifatlarni rivojlantirishga qaratildi:

- tezkor reaksiya;
- harakat koordinatsiyasi;
- to'pni ushlab texnikasi;
- to'pni qaytarish malakasi;
- maydonda to'g'ri pozitsiya tanlash;
- taktik qaror qabul qilish qobiliyati;
- to'p bilan va to'psiz harakatlanish ko'nikmalari.

Mashg'ulotlar davomida turli murakkablikdagi maxsus mashqlar ketma–ketlik asosida qo'llanildi. Mashqlar yosh sportchilarning yosh va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda tanlandi.

Pedagogik tajriba natijalari tajriba guruhi sportchilarining texnik–taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan yuqori darajada yaxshilanganligini ko'rsatdi. Ayniqsa, tezkor reaksiya, to'pni qaytarish aniqligi hamda o'yin vaziyatlarini baholash ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish kuzatildi.

Tajriba davomida maxsus mashqlarni muntazam qo'llash natijasida darvozabonlarning o'yin davomida to'g'ri pozitsiya tanlashi, hujum va himoya jarayonlarida faol ishtirok etishi hamda taktik fikrlash qobiliyati rivojlanganligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari maxsus mashqlardan foydalanish yosh darvozabonlarning texnik – taktik tayyorgarligini oshirishning samarali vositasi ekanligini tasdiqladi.

Pedagogik tajriba davomida 11–12 yoshli futbolchi–darvozabonlarning texnik–taktik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Mazkur mashqlar darvozabonlarning o'yin faoliyatida muhim o'rin tutuvchi texnik harakatlar, tezkor reaksiya, harakat koordinatsiyasi hamda taktik fikrlash ko'rsatkichlarini rivojlantirishga yo'naltirildi.

Mashg'ulotlar jarayonida to'pni yuqoridan, pastdan va yon tomondan ushlab, sakrab to'pni qaytarish, to'pga tashlanish, o'yin vaziyatiga mos ravishda joy tanlash hamda himoyachilar bilan hamkorlikda harakat qilishga qaratilgan mashqlardan foydalanildi.

Shuningdek, murakkab o‘yin vaziyatlarini modellashtirish asosida qaror qabul qilish tezligini rivojlantiruvchi mashqlar ham qo‘llanildi.

Pedagogik tadqiqot davomida tadqiqot guruhida 11-12 yoshli futbolchilar (o‘g‘il bolalar) jismoniy tayyorgarliklari ko‘rsatkichlari dinamikasi quyidagicha

Testlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot o‘rtasi	Farqi	Tadqiqot yakunida	Dastlabki natijalar bilan farqi	P
Yuqori startdan 30 metrga yugurish (sek)	5.68±0.4 71	5.30±0.4 52	- 0.38	5.11±0.4 26	- 0,57	<0. 01
Yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish 6x3 m (sek)	12.46±0. 689	11.78±0. 610	- 0.68	11.30±0. 584	- 1.16	<0. 01
Joydan turib uzunlikka sakrash	145.83± 5.615	155.20± 5.335	9.3 7	168.11± 5.014	22. 28	<0. 01
Joydan turib balandlikka sakrash	32.50±2. 176	38,68±2. 237	6.1 8	45,59±2. 118	13. 09	<0. 01
Yugurib kelib balandlikka sakrash	39.83±2. 512	46,04±2. 444	6.2 1	52,94±2. 387	13. 11	<0. 01

Tajriba davomida olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, maxsus mashqlarni muntazam qo‘llash darvozabonlarning texnik harakatlarni bajarish sifati va barqarorligini sezilarli darajada yaxshiladi. Xususan, tajriba guruhi sportchilari to‘pni ushlab, qaytarish va o‘yin vaziyatlarida to‘g‘ri pozitsiya tanlash bo‘yicha yuqori natijalarni qayd etdilar.

Bundan tashqari, darvozabonlarning tezkor reaksiya ko‘rsatkichlari ham sezilarli darajada rivojlandi. Bu esa o‘yin davomida kutilmagan vaziyatlarga moslashish va hujumlarni bartaraf etish samaradorligini oshirishga xizmat qildi. Mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan maxsus mashqlar sportchilarning harakat koordinatsiyasini rivojlantirish bilan bir qatorda ularning psixologik tayyorgarligiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi.

Tadqiqot natijalari yosh darvozabonlarning texnik–taktik tayyorgarligini shakllantirishda maxsus mashqlar muhim pedagogik vosita ekanligini tasdiqladi. Mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan metodika yosh sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan sababli yuqori samaradorlikka erishildi.

Olingan natijalar boshqa tadqiqotchilar tomonidan qayd etilgan ilmiy xulosalar bilan hamohang bo‘lib, darvozabonlarni tayyorlash jarayonida maxsus mashqlardan foydalanish zarurligini yana bir bor isbotladi. Shu bilan birga, tadqiqot davomida ishlab chiqilgan

mashqlar majmuasi amaliyotda qo'llash uchun qulayligi va samaradorligi bilan ajralib turdi.

Maxsus mashqlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar natijasida tajriba guruhi sportchilarida texnik harakatlarni bajarish aniqligi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati hamda o'yin vaziyatlarini baholash ko'nikmalari sezilarli darajada rivojlandi. Bu esa darvozabonlarning musobaqa faoliyatida yanada samarali harakat qilishlariga imkon yaratdi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari 11–12 yoshli futbolchi-darvozabonlarning texnik–taktik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etishini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida yosh darvozabonlarning o'yin faoliyatiga xos bo'lgan texnik va taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi hamda amaliyotga joriy etildi.

Pedagogik tajriba natijalari maxsus mashqlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar darvozabonlarning to'pni qabul qilish va qaytarish aniqligi, tezkor reaksiya qobiliyati, o'yin vaziyatlarini baholash hamda to'g'ri taktik qaror qabul qilish ko'nikmalarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatganligini tasdiqladi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar jarayonida qo'llanilgan maxsus vositalar sportchilarning harakat koordinatsiyasi, epchilligi va o'yin davomida optimal pozitsiya tanlash malakalarini yanada takomillashtirishga xizmat qildi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar yosh darvozabonlarni tayyorlash jarayonida maxsus mashqlardan tizimli ravishda foydalanish texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatdi. Mazkur yondashuv nafaqat sportchilarning individual mahoratini rivojlantirishga, balki ularning musobaqa faoliyatidagi ishonchligi va samaradorligini oshirishga ham imkon yaratadi.

Shuningdek, ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi bolalar –o'smirlar sport maktablari, futbol akademiyalari va sport to'garaklarida faoliyat olib borayotgan murabbiylar amaliyotida foydalanish uchun ilmiy-metodik asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Tadqiqot natijalari esa yosh darvozabonlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish hamda ularning kelgusidagi sport mahoratini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Sh.M.Mirziyoyevning 2024-yil 20-martdagi PQ-136-sonli “Mahallalarda futbol infratuzilmasini rivojlantirish va tarmog'ini kengaytirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi Qaroriga
2. Акрамов Ф.А. (2019). Методика подготовки юных вратарей в футболе. Теория и практика физичес кой культуры, 8, с. 45–47
3. Акрамов R.A. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе.
4. Qurbonov Z.A. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана.
5. Махкамjonov K.M., Salomov R.S., Sarkisyan R.S. Futbol o'yin texnikasi.

6. Nurimov R.I. Совершенствование тактических действий и технических приемов вратаря.
7. Verxoshanskiy Yu.V. Основы специальной физической подготовки спортсменов.
8. Каримов Ш.Н. (2021). Ёш футболчиларни тайёрлашда замонавий методлар. Спорт фани ва ама лиёти, 3(2), 78–83-бет.
9. Zatsiorskiy V.M. Спортивная метрология.
10. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры.
11. Kuznetsov V.V. Специальная силовая подготовка спортсмена.
12. Volkov V.M. Восстановительные процессы в спорте.
13. Boychenko I.P. va hammualliflar.
14. Lyax V.I. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid ishlari.
15. Nurimov R.I. Методы измерения и совершенствования ловкости футболистов.
16. “Ilm sarchashmalari” – Ilmiy-nazariy, metodik jurnal. 1-son (yanvar 2026).137-b

