

MAVZU: YOSH FUTBOLCHI DARVOZABONLARNING TEXNIK-
TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS
MASHQLARNING AHAMIYATI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va
texnologiyalar universiteti

2-bosqich magistranti Agzamov Baxtiyor

Annotatsiya: Mazkur maqolada 11–12 yoshli futbolchi darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlarning o‘rni va samaradorligi o‘rganilgan. Tadqiqot davomida yosh darvozabonlarning jismoniy, texnik va psixologik xususiyatlari tahlil qilinib, mashg‘ulot jarayonida maxsus mashqlarni qo‘llash metodikasi ishlab chiqildi. Pedagogik kuzatish, testlash va tajribasinov natijalari asosida maxsus mashqlar darvozabonlarning o‘yin samaradorligini sezilarli darajada oshirishi ilmiy jihatdan asoslandi.

Аннотация: В данной статье исследуется роль и эффективность специальных упражнений в развитии технико-тактической подготовленности футболистов-вратарей 11–12 лет. В ходе исследования были проанализированы физические, технические и психологические особенности юных вратарей, а также разработана методика применения специальных упражнений в тренировочном процессе. На основе педагогических наблюдений, тестирования и результатов экспериментальной работы научно обосновано, что использование специальных упражнений значительно повышает игровую эффективность вратарей.

Abstract : This article examines the role and effectiveness of special exercises in developing the technical and tactical preparedness of 11–12-year-old football goalkeepers. The study analyzes the physical, technical, and psychological characteristics of young goalkeepers and develops a methodology for applying special

exercises in the training process. Based on pedagogical observations, testing, and experimental results, it is scientifically substantiated that the use of special exercises significantly improves the game performance of goalkeepers.

Kalit soʻzlar: darvozabon, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, yosh futbolchilar, sport pedagogikasi

Ключевые слова: вратарь, техническая подготовка, тактическая подготовка, специальные упражнения, юные футболисты, спортивная педагогика

Keywords: goalkeeper, technical training, tactical training, special exercises, young football players, sports pedagogy

Futbol bugungi kunda jahon miqyosida eng ommabop, ommaviy va tez surʼatlar bilan rivojlanib borayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki yuqori darajadagi texnik mahorat, taktik fikrlash, psixologik barqarorlik hamda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini ham talab etadi. Futbol oʻyinining samaradorligi jamoaviy harakatlar bilan bir qatorda, alohida pozitsiyalarda faoliyat yurituvchi oʻyinчилarning individual tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bogʻliqdir. Shu nuqtai nazardan qaraganda, darvozabon pozitsiyasi oʻyinning eng muhim va masʼuliyatli tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Darvozabon jamoaning soʻnggi himoya chizigʻida joylashgan boʻlib, raqib tomonidan yoʻllangan zarbalarni qaytarish, darvozani himoya qilish kabi asosiy vazifalarni bajaradi. Biroq zamonaviy futbol talablariga koʻra, darvozabonning funksional vazifalari sezilarli darajada kengaygan. Endilikda darvozabon nafaqat himoyachi, balki jamoaning oʻyinini tashkil etuvchi, hujumni boshlovchi hamda maydondagi taktik harakatlarni muvofiqlashtiruvchi muhim figura sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, “libero-darvozabon” konsepsiyasining rivojlanishi darvozabonlardan oyoq bilan erkin oʻynash, toʻpni aniq uzatish, bosim ostida toʻgʻri qaror qabul qilish va oʻyinni tezkor davom ettirish kabi koʻnikmalarni talab etmoqda. Zamonaviy futbol sharoitida darvozabonlarning roli va ahamiyati ortib

borayotganligi ularni tayyorlash tizimini takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, 11–12 yosh davri futbolchilar uchun muhim rivojlanish bosqichi hisoblanib, bu davrda jismoniy sifatlar, texnik ko‘nikmalar hamda taktik tafakkurning asoslari shakllanadi. Ushbu yoshda markaziy asab tizimi faol rivojlanadi, harakat koordinatsiyasi yuqori darajada bo‘ladi va yangi harakatlarni o‘zlashtirish qobiliyati sezilarli darajada ortadi. Shu sababli aynan shu davrda darvozabonlikka xos texnik-taktik ko‘nikmalarni maqsadli va ilmiy asosda shakllantirish kelgusidagi sport mahoratining poydevorini yaratadi. Darvozabonlarni tayyorlash jarayonida an’anaviy mashg‘ulot usullari bilan bir qatorda maxsus mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki umumjismoniy mashqlar darvozabon faoliyatiga xos barcha harakatlarni to‘liq qamrab olmaydi. Maxsus mashqlar esa darvozabonning reaksiya tezligi, chaqqonligi, koordinatsiyasi, sakrash qobiliyati, to‘p bilan ishlash texnikasi hamda o‘yin vaziyatlarida tez va to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bunday mashqlar o‘yin sharoitiga yaqin vaziyatlarda bajarilishi sababli darvozabonning real musobaqa jarayonidagi samaradorligini oshiradi. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab bolalar-o‘smirlar sport maktablarida darvozabonlar umumiy jamoa mashg‘ulotlari doirasida shug‘ullantiriladi va maxsus texnik-taktik mashqlarga yetarli darajada e‘tibor qaratilmaydi. Natijada darvozabonlarning individual rivojlanishi sekinlashadi, ularning o‘yindagi samaradorligi esa kutilgan darajada bo‘lmaydi. Shu sababli yosh darvozabonlarni tayyorlash jarayoniga maxsus mashqlarni ilmiy asosda joriy etish, ularning samaradorligini tajriba-sinov orqali aniqlash dolzarb ilmiy muammo sifatida qaraladi. Yuqoridagilardan kelib chiqib, 11–12 yoshli futbolchi darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlarning o‘rni va ahamiyatini ilmiy jihatdan o‘rganish hamda samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi: 11–12 yoshli darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlarning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi:

pedagogik kuzatish

pedagogik testlar

tajriba-sinov ishlari

matematik-statistik tahlil

Mazkur metodlar orqali darvozabonlarning texnik va taktik ko'rsatkichlari baholandi.

Darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligi: Darvozabonlarning texnik tayyorgarligi quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi:

to'pni ushlash

to'pni qaytarish

sakrash va yiqilish texnikasi

oyoq bilan o'ynash

pozitsion harakatlar

Taktik tayyorgarlik esa quyidagilarni qamrab oladi:

joy tanlash

1x1 vaziyatlarda harakat

himoyachilar bilan hamkorlik

o'yinni o'qish

standart vaziyatlarda harakat

Bu komponentlar bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, kompleks rivojlantirilishi zarur.

Maxsus mashqlarning ahamiyati: Maxsus mashqlar darvozabon faoliyatiga xos harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, quyidagi sifatlarni oshiradi:

reaksiya tezligi

koordinatsiya

chaqqonlik

qaror qabul qilish tezligi

Oddiy mashqlardan farqli ravishda maxsus mashqlar o‘yin vaziyatlariga yaqin sharoitda bajariladi va bu darvozabonning real o‘yindagi samaradorligini oshiradi.

Tajriba-sinov natijalari: Tajriba davomida darvozabonlar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida maxsus mashqlar qo‘llanildi, nazorat guruhi esa an’anaviy mashg‘ulotlarni davom ettirdi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki:

texnik ko‘rsatkichlar sezilarli darajada oshdi

tezkor qaror qabul qilish yaxshilandi

o‘yin samaradorligi yuqoriladi

Bu esa maxsus mashqlar metodikasining samaradorligini tasdiqlaydi.

1-jadval

11–12 yoshli darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ta’siri

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (boshlanish)	Nazorat guruhi (yakun)	Tajriba guruhi (boshlanish)	Tajriba guruhi (yakun)
To'pni ushlash aniqligi (%)	62	68	63	82
To'pni qaytarish samaradorligi (%)	58	64	59	80
Reaksiya tezligi (sekund)	0.78	0.74	0.79	0.62
Pozitsion joylashish bahosi (ball)	3.2	3.6	3.3	4.5
1x1 vaziyatlarda muvaffaqiyat (%)	55	60	56	78
Oyoq bilan uzatma aniqligi (%)	60	65	61	79

Jadvalga izoh :1-jadvalda 11–12 yoshli futbolchi darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari tajriba va nazorat guruhleri kesimida tahlil qilingan. Tadqiqot boshida har ikkala guruhning natijalari deyarli bir xil darajada bo'lib, bu guruhlar o'rtasida sezilarli farq mavjud emasligini ko'rsatadi.

Tajriba yakunida esa tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli o'sish kuzatilgan. Xususan, to'pni ushlash aniqligi 63% dan 82% gacha, to'pni qaytarish samaradorligi esa 59% dan 80% gacha oshgan. Bu natijalar maxsus mashqlar darvozabonlarning texnik harakatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatadi.

Reaksiya tezligi ko'rsatkichi ham tajriba guruhida sezilarli darajada yaxshilanib, 0.79 sekunddan 0.62 sekungacha kamaygan. Bu esa darvozabonlarning tezkor javob qaytarish qobiliyati rivojlanganligini bildiradi.

Shuningdek, pozitsion joylashish va 1x1 vaziyatlarda harakat qilish ko'rsatkichlari ham sezilarli darajada oshgan bo'lib, bu darvozabonlarning taktik tayyorgarligi yaxshilanganini tasdiqlaydi. Oyoq bilan uzatma aniqligining oshishi esa zamonaviy futbol talablariga mos ravishda darvozabonlarning o'yinda faol ishtirok etish qobiliyati rivojlanganligini ko'rsatadi.

Nazorat guruhida ham ma'lum darajada o'sish kuzatilgan bo'lsa-da, bu o'sish tajriba guruhiga nisbatan ancha past darajada bo'lgan. Bu esa maxsus mashqlardan foydalanish metodikasining an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan samaraliroq ekanligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Umuman olganda, olingan natijalar 11–12 yoshli darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlardan tizimli foydalanish yuqori samaradorlik berishini tasdiqlaydi.

Amaliy tavsiyalar

Tadqiqot natijalari asosida 11–12 yoshli futbolchi darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligini samarali rivojlantirish uchun quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Mashg'ulot jarayonini tashkil etish

Darvozabonlar uchun mashgʻulotlar umumiy jamoa mashgʻulotlaridan tashqari alohida rejalashtirilishi lozim.

Har bir mashgʻulotda texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik elementlari uygʻun holda berilishi kerak.

Mashgʻulotlar oddiydan murakkabga tamoyili asosida bosqichma-bosqich tashkil etilishi tavsiya etiladi.

2. Maxsus mashqlardan foydalanish

Har bir mashgʻulotda darvozabon faoliyatiga xos maxsus mashqlar (reaksiya, sakrash, yiqilish, toʻpni ushlash va qaytarish) muntazam qoʻllanilishi zarur.

Mashqlar oʻyin vaziyatlariga maksimal yaqinlashtirilgan holda bajarilishi kerak.

Koʻrish va eshitish reaksiyasini rivojlantiruvchi mashqlar (signal asosida harakat) keng qoʻllanilishi tavsiya etiladi.

3. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirish

Toʻpni ushlash texnikasi dastlab oddiy sharoitda, keyinchalik murakkab va tezkor vaziyatlarda oʻrgatilishi lozim.

Toʻpni qaytarish va xavfsiz hududga yoʻnaltirish mashqlari tizimli ravishda bajarilishi kerak.

Oyoq bilan oʻynash (qisqa va uzoq paslar) zamonaviy futbol talablari asosida rivojlantirilishi zarur.

4. Taktik tayyorgarlikni oshirish

Darvozabonlarda joy tanlash va pozitsion harakatlarni shakllantirishga alohida eʼtibor qaratish kerak.

1x1 vaziyatlar va standart holatlar (burchak, jarima zarbalari) boʻyicha maxsus mashqlar muntazam oʻtkazilishi zarur.

Himoyachilar bilan o‘zaro hamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar mashg‘ulot jarayoniga kiritilishi tavsiya etiladi.

5. Psixologik tayyorgarlik

Mashg‘ulotlarda o‘yin simulyatsiyalari orqali stressli vaziyatlarga moslashish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur.

Murabbiy tomonidan ijobiy muhit yaratish, rag‘batlantirish va konstruktiv fikr bildirish muhim hisoblanadi.

Diqqatni jamlash va tezkor qaror qabul qilishni rivojlantiruvchi mashqlar qo‘llanilishi lozim.

6. Yosh xususiyatlarini hisobga olish

Mashg‘ulot yuklamalari 11–12 yoshdagi bolalarning fiziologik imkoniyatlariga mos bo‘lishi kerak.

Uzoq davom etadigan og‘ir yuklamalardan ko‘ra qisqa va intensiv mashqlar ustun qo‘llanilishi tavsiya etiladi.

Mashg‘ulotlar o‘yin shaklida tashkil etilib, bolalarning qiziqishi va motivatsiyasi doimiy qo‘llab-quvvatlanishi zarur.

7. Nazorat va baholash

Darvozabonlarning rivojlanishini muntazam testlar orqali baholab borish kerak.

Har bir futbolchi uchun individual rivojlanish ko‘rsatkichlari yuritilishi tavsiya etiladi.

Tajriba va nazorat natijalari asosida mashg‘ulot dasturiga doimiy tuzatishlar kiritib borish zarur.

Umumiy xulosa sifatida

Mazkur tavsiyalarni amaliyotga joriy etish 11–12 yoshli darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishga, ularning o'yindagi samaradorligini yaxshilashga hamda kelgusida yuqori sport natijalariga erishishiga xizmat qiladi.

Xulosa

Mazkur tadqiqot ishida 11–12 yoshli futbolchi darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlarning o'рни va samaradorligi ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan har tomonlama o'rganildi. O'tkazilgan tahlillar va tajriba-sinov natijalari shuni ko'rsatdiki, zamonaviy futbol sharoitida darvozabonlarning roli sezilarli darajada kengayib, ularning tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar yanada murakkablashgan. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, darvozabonning o'yin samaradorligi uning texnik, taktik va psixologik tayyorgarligining uyg'un rivojlanishiga bevosita bog'liq. Ayniqsa, 11–12 yosh davri ushbu ko'nikmalarni shakllantirish uchun eng qulay bosqich hisoblanadi. Bu davrda bolalarning markaziy asab tizimi faol rivojlanadi, harakat koordinatsiyasi va reaksiya tezligi yuqori darajada bo'ladi, bu esa texnik elementlarni tez va samarali o'zlashtirish imkonini beradi. Shu sababli aynan shu yoshda darvozabonlikka xos maxsus mashqlarni ilmiy asosda qo'llash katta ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, maxsus mashqlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar darvozabonlarning texnik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Xususan, to'pni ushlash va qaytarish aniqligi, pozitsion harakatlar, 1x1 vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish hamda oyoq bilan o'ynash ko'nikmalari rivojlanganligi kuzatildi. Shu bilan birga, darvozabonlarning reaksiya tezligi, chaqqonligi va koordinatsiya qobiliyatlarida ham ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Nazorat va tajriba guruhlarini solishtirish shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlarni qo'llagan guruhda o'sish ko'rsatkichlari an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan ancha yuqori bo'lgan. Bu esa maxsus mashqlardan

foydalanish metodikasining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslab beradi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida maxsus mashqlar nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikni, balki psixologik jihatlarni — diqqatni jamlash, stressga chidamlilik va tezkor fikrlash qobiliyatlarini ham rivojlantirishga xizmat qilishi aniqlandi.

Tadqiqot davomida olingan ilmiy natijalar asosida quyidagi muhim xulosalarga kelindi:

darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligi kompleks yondashuv asosida tashkil etilishi lozim;

maxsus mashqlar tizimli va bosqichma-bosqich qo'llanilganda yuqori samaradorlik beradi;

mashg'ulotlar yosh xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirilishi zarur;

texnik va taktik tayyorgarlikni alohida emas, balki integratsiyalashgan holda rivojlantirish muhim;

psixologik tayyorgarlik darvozabon faoliyatining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot natijalari 11–12 yoshli futbolchi darvozabonlarni tayyorlash jarayonida maxsus mashqlardan foydalanish samarali ekanligini to'liq tasdiqlaydi. Ushbu metodik yondashuvni amaliyotga joriy etish darvozabonlarning o'yin samaradorligini oshirish, ularning sport mahoratini shakllantirish hamda kelgusida yuqori natijalarga erishishlari uchun mustahkam poydevor yaratadi. Shu bilan birga, kelgusida olib boriladigan ilmiy tadqiqotlarda darvozabonlarning tayyorgarligini yanada chuqurroq o'rganish, maxsus mashqlarni differensiallashtirish va individual yondashuv asosida takomillashtirish dolzarb yo'nalishlardan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

Karimov A.A. Futbol nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 256 b.

Iseyev Sh.T. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol). – Toshkent, 2018. – 220 b.

Abdulkarimov M.A. Yosh futbolchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 198 b.

Ismailov F.I. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent, 2020. – 240 b.

Xudayberdiyev N.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2021. – 210 b.

Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2010. – 543 s.

Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 680 s.

Bompa T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2015. – 384 p.

Reilly T. Science and Soccer. – London: Routledge, 2003. – 350 p.

Williams A.M., Hodges N.J. Skill Acquisition in Sport. – London: Routledge, 2004. – 460 p.

Anderson P. Goalkeeping in Football: Techniques and Training. – London, 2019. – 180 p.

Smith J., Jones R. Modern Goalkeeper Training Methods. – Journal of Sports Science, 2017. – p. 110–120.

“Yosh darvozabonlarning texnik-taktik harakatlarini testlar orqali o‘rganish” // ilmiy maqola.

“Sport pedagogikasi va mashg‘ulot jarayonini tashkil etish” // ilmiy maqola.

“Yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanishi” // ilmiy jurnal maqolasi.

