

"13-14 YOSHLI DARVOZABONLARNI TAYYORLASHDA MAXSUS MASHQLARNING O'RNI"

B.B.Nigmanov¹, B.M.G'afurov²

Mas'ul muallif: Nigmanov Bori Botirovich, Nizomiy nomidagi O'zMPU Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida professori.

e-mail:
borinigmanov24@gmail.com

Accepted: 24 Sentabr 2026
Published: 24 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Nigmanov, B. B. "13-14 YOSHLI DARVOZABONLARNI TAYYORLASHDA MAXSUS MASHQLARNING O'RNI" / B. B. Nigmanov, B. M. G'afurov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 2. — B. 373–376.

1. Nizomiy nomidagi O'zMPU Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida professori

2. Nizomiy nomidagi O'zMPU Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu ishda 13–14 yoshli darvozabonlarni tayyorlashda maxsus mashqlarning ahamiyati yoritiladi. Mashqlar orqali reaksiya tezligi, koordinatsiya va texnik ko'nikmalarni rivojlantirish muhimligi asoslanadi.

Kalit so'zlar: darvozabon, maxsus mashqlar, reaksiya, koordinatsiya, texnika, yosh sportchilar.

РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ ВРАТАРЕЙ 13–14 ЛЕТ

Аннотация. В работе рассматривается значение специальных упражнений в подготовке вратарей 13–14 лет. Обосновывается их роль в развитии скорости реакции, координации и технических навыков.

Ключевые слова: вратарь, специальные упражнения, реакция, координация, техника, юные спортсмены.

THE ROLE OF SPECIAL EXERCISES IN TRAINING 13–14-YEAR-OLD GOALKEEPERS

Abstract. This paper examines the role of special exercises in training 13–14-year-old goalkeepers. Their importance in developing reaction speed, coordination, and technical skills is substantiated.

Keywords: goalkeeper, special exercises, reaction, coordination, technique, young athletes.

Kirish. Zamonaviy futbol sport turi kundan-kunga jadal sur'atda rivojlanib, o'yinning shiddati, taktik murakkabligi hamda futbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar sezilarli darajada oshib bormoqda. Bunday sharoitda maydondagi eng mas'uliyatli va spetsifik pozitsiya egalari bo'lmish darvozabonlarni tayyorlash masalasi alohida ilmiy-amaliy yondashuvni talab etadi. Darvozabon o'yin davomida nafaqat darvozani raqib hamlalaridan himoya qiladi, balki jamoaning birinchi hujumchisi, taktik yetakchisi va maydondagi harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy figura sifatida namoyon bo'ladi. Zamonaviy futbolda darvozabonlarning harakat maydoni faqat jarima maydonchasi bilan chegaralanib qolmasdan, butun himoya chizig'ini sug'urtalash, aniq va uzoq masofali paslar berish hamda turli destabilizatsiyalovchi omillar ostida soniyaning ulushlarida to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini qamrab oladi. Shu sababli, darvozabonlarni yoshlik davridanoq, ayniqsa, ularning o'tish va shakllanish bosqichi hisoblangan 13-14 yosh oralig'ida maqsadli, ilmiy asoslangan va tizimli ravishda tayyorlash o'zbek hamda jahon futboli oldida turgan eng dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

O'smirlik davri, xususan 13-14 yosh – inson organizmida jiddiy anatomik-fiziologik va psixo-emotsional o'zgarishlar yuz beradigan murakkab ontogenetik bosqichdir. Bu yoshda o'smir organizmida tez o'sish va gormonal qayta qurilish jarayonlari kechishi tufayli harakatlar koordinatsiyasi va fazoviy mo'ljal olishda vaqtincha nomutanosibliklar kuzatilishi mumkin. Shu bilan birga, precisely ushbu yosh davri kognitiv jarayonlar, reaksiya tezkorlik, epcillik, sakrash qobiliyati va maxsus vestibulyar chidamlilikni rivojlantirish uchun eng sezgir (sensitiv) bosqich sanaladi. Agar ushbu yoshda darvozabonlik amaliyotiga xos bo'lgan spetsifik jismoniy va taktik ko'nikmalar to'g'ri shakllantirilmasa, keyingi yuqori mahorat bosqichlarida yo'l qo'yilgan kamchiliklarni o'rnini qoplash va texnik to'g'rilashlar kiritish o'ta mushkul kechadi. Shu sababli, 13-14 yoshli darvozabonlar bilan ishlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, ularning pozitsion xususiyatlariga to'liq mos keladigan maxsus mashqlar majmuasini to'g'ri tanlash va ularni mashg'ulot jarayoniga izchil implementatsiya qilish hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Tadqiqot masalasining mohiyati va dolzarbligi shundaki, an'anaviy futbol mashg'ulotlarida darvozabonlar ko'pincha dala o'yinchilari uchun mo'ljallangan umumiy mashqlar bilan cheklanib qoladilar yoki ularga berilayotgan maxsus yuklamalar yosh xususiyatlariga to'liq mos kelmaydi. Darvozabon faoliyati esa o'zining bioenergetik va biomexanik xususiyatlariga ko'ra mutlaqo o'zgacha harakat rejimini talab etadi. Darvozabon o'yin davomida qisqa masofalarga portlovchi tezlikda harakatlanishi, turli

yo'nalishlarda tezkor sakrashlarni amalga oshirishi, yiqilish va darhol qayta tiklanish, to'pni ushlab va yo'nalishini o'zgartirish kabi murakkab koordinatsion harakatlarni bajarishi lozim. Bu ko'nikmalarni shakllantirish va avtomatlashtirish darajasiga yetkazish esa faqat va faqat maxsus mo'ljallangan harakatli va taktik-stsenariyli mashqlar, plyometrik elementlar, vestibulyar apparatni mashq qildiruvchi hamda reaksiyon portlash tezligini oshiruvchi komplekslar orqaligina amalga oshiriladi.

Zamonaviy futbol taraqqiyoti sharoitida darvozabonning o'rni tobora murakkablashib, uning funksional vazifalari kengayib bormoqda. Endilikda darvozabon nafaqat himoyaning so'nggi bo'g'ini, balki o'yinni boshlovchi, jamoaning taktik harakatlarini boshqaruvchi faol ishtirokchi sifatida ham namoyon bo'lmoqda. Shu bois darvozabonlarni tayyorlash jarayoni an'anaviy yondashuvlardan farqli ravishda ilmiy asoslangan, tizimli va maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil etilishini talab etadi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasiga to'xtaladigan bo'lsak, futbolchilarni va xususan darvozabonlarni tayyorlashning nazariy-metodik asoslari mamlakatimiz hamda xorijiy sport mualliflari tomonidan muayyan darajada o'rganilgan. Jumladan, sport mashg'ulotlari nazariyasi va futbolchilar tayyorgarligi bo'yicha L.P. Matveyev, Yu.V. Verxoshanskiy, V.N. Platonov kabi ko'zga ko'ringan mutaxassislar fundamental izlanishlar olib borgan bo'lsalar, darvozabonlar tayyorgarligining spesifik jihatlari V.G. Razumovskiy, M.S. Polishkis, G.S. Zonin va bir qator zamonaviy Yevropa futbol akademiyalari (UEFA coaching manuals) tadqiqotlarida o'z aksini topgan. O'zbekistonda ham futbol sohasi va sport metodikasi bo'yicha R.I. Nurimov, Sh.T. Iseev hamda bir qator yosh olimlar tomonidan tadqiqotlar olib borilmoqda. Biroq, 13-14 yoshli o'smir darvozabonlar tayyorgarligida ularning yosh va o'sish anatomiyasini inobatga olgan holda maxsus mashqlarining o'rnini, ularning aniq dozalanishi hamda biomexanik korreksiyasini kompleks ravishda birlashtirgan yaxlit ilmiy-uslubiy ishlar yetarlicha tizimlashtirilmagan.

Ushbu tadqiqotning ilmiy va amaliy ahamiyati shundan iboratki, unda ilgari surilayotgan maxsus mashqlar majmuasi va uslubiy tavsiyalar bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashtirilgan futbol akademiyalari murabbiylari uchun bevosita amaliy qo'llanma vazifasini o'taydi. Taklif etilayotgan yondashuv 13-14 yoshli darvozabonlarning texnik va jismoniy tayyorgarlik darajasini qisqa muddatda va jarohatsiz sifat bosqichiga olib chiqishga, ularning o'yin davomidagi taktik va reaksiyon ishonchligini ta'minlashga xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda futbol sohasini raqamlashtirish va ommaviyligini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 21.08.2025 yildagi PQ-262-sonli qarorida 1. "Maktablar futbol ligasi" yangi formatda "Futbolimiz kelajagi sening qo'lingda" musobaqasi sifatida har yili umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarining 1 — 4 va 5 — 8-sinflari jamoalari o'rtasida uch bosqichda (tuman (shahar) — viloyat — respublika) o'tkazib borish tartibi joriy qilinadi. 2. "Futbolimiz kelajagi sening qo'lingda" musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lgan umumiy o'rta ta'lim tashkilotlariga Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi tomonidan har yili birlamchi sport jihozlari uchun ajratilgan Davlat budjeti mablag'lari hisobidan zarur sport jihozlari va anjomlari yetkazib beriladi deb alohida aytib o'tilgan.

13-14 yosh davri sport pedagogikasida o'ta muhim bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda o'smir organizmida jadal o'sish va rivojlanish jarayonlari kechadi. Xususan, markaziy asab tizimining plastiklik darajasi yuqori bo'lib, yangi harakat ko'nikmalarini tez o'zlashtirish, sensor-motor reaksiyalarni shakllantirish va takomillashtirish imkoniyati kengayadi. Shu bilan birga, mushak kuchi, tezkorlik, epchillik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlar intensiv rivojlanish bosqichiga kiradi. Bu esa aynan darvozabonlar uchun zarur bo'lgan maxsus sifatlarni shakllantirishda qulay sharoit yaratadi.

Darvozabonning o'yin faoliyati murakkab psixomotor harakatlar majmuasidan iborat bo'lib, u yuqori darajadagi e'tibor jamlash, tezkor qaror qabul qilish, kutilmagan vaziyatlarga moslashish va aniqlik bilan harakat qilishni talab etadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, darvozabonning muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning reaksiya tezligi, fazoviy idrok darajasi, harakatlar koordinatsiyasi hamda texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq. Mazkur ko'rsatkichlarni samarali rivojlantirish esa maxsus mashqlar tizimisiz mumkin emas.

Maxsus mashqlar — bu darvozabon faoliyatiga xos bo'lgan harakatlarni modellashtiruvchi, uning kasbiy sifatlarini maqsadli rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot vositalaridir. Ular orqali o'yin jarayoniga yaqin sharoitda mashq qilish, reflekslarni tezlashtirish, texnik elementlarni avtomatlashtirish va barqaror natijalarga erishish imkoniyati yaratiladi. Ayniqsa, 13-14 yoshli sportchilar bilan ishlashda mashqlarni ilmiy asosda tanlash, yuklamani me'yoriylash va individual yondashuvni qo'llash muhim pedagogik ahamiyat kasb etadi.

Shuning uchun 13-14 yoshli darvozabonlarni tayyorlash jarayonida maxsus mashqlarning o'rnini, ularning samaradorligi va amaliy ahamiyatini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqot aynan ushbu muammoni yoritishga qaratilgan bo'lib, yosh darvozabonlarning sport mahoratini oshirishda samarali metodik yondashuvlarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.



13–14 yoshli sportchilar ontogeneznining o'smirlik bosqichiga to'g'ri kelib, bu davr organizmning morfo-funksional jihatdan jadal rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Ayniqsa, markaziy asab tizimining yuqori darajadagi plastiklik xususiyati yangi harakat ko'nikmalarini tez va samarali o'zlashtirish imkonini beradi. Neyrofiziologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aynan shu yosh davrida sensor-motor integratsiya jarayonlari faol rivojlanadi, ya'ni tashqi ta'sirlarni qabul qilish, qayta ishlash va mos motor javob qaytarish mexanizmlari takomillashadi. Bu esa darvozabonlar uchun muhim bo'lgan tezkor reaksiya, harakat aniqligi va muvofiqligini rivojlantirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Shuningdek, mushak tizimi va harakat apparatining rivojlanishi ham jadallashib, tezkor-kuch, epchillik va koordinatsiya sifatleri sezilarli darajada o'sadi. Ilmiy kuzatuvlar natijalariga ko'ra, 13–14 yosh davri tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun "sezgir davr" (sensitive period) sifatida e'tirof etiladi. Shu sababli, aynan shu bosqichda maqsadli va ilmiy asoslangan mashg'ulotlar tizimini qo'llash yuqori sport natijalariga erishishda muhim poydevor yaratadi.

Darvozabonning o'yin faoliyati o'ziga xos psixomotor murakkablikka ega bo'lib, unda kutilmagan vaziyatlarga tez moslashish, qisqa vaqt ichida to'g'ri qaror qabul qilish va uni aniq bajarish talab etiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, darvozabonning samaradorligi ko'p jihatdan uning oddiy va murakkab reaksiyalar tezligi, fazoviy idroki, harakatlarni oldindan bashorat qilish (antitsipatsiya) qobiliyati bilan belgilanadi. Shu bois maxsus mashqlar ushbu ko'rsatkichlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

Maxsus mashqlar tizimi bir nechta o'zaro bog'liq yo'nalishlarni qamrab oladi:

Reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar (kutilmagan signallarga javob berish, tezkor to'pni qaytarish);

Koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar (murakkab harakat kombinatsiyalari, muvozanatni saqlash);

Sakrash va epchillik mashqlari (vertikal va gorizontal sakrashlar, tez yo'nalish o'zgartirish);

Texnik tayyorgarlik mashqlari (to'pni ushlash, qaytarish, uzatish texnikalari).



Birinchidan, reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar markaziy asab tizimining tezkor javob berish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Bunday mashqlarga turli vizual va eshitish signallariga asoslangan mashqlar, kutilmagan yo'nalishda berilgan zarbalarga javob qaytarish, qisqa masofadan tezkor to'p qaytarish kiradi. Ular orqali nerv impulslarining uzatilish tezligi va reflektor javoblar takomillashadi.

Ikkinchidan, koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar harakatlarning aniqligi, muvozanat va moslashuvchanlikni oshiradi. Murakkab harakat kombinatsiyalari, to'siqlar orasida harakatlanish, muvozanat platformalarida bajariladigan mashqlar darvozabonning fazoviy nazoratini kuchaytiradi. Natijada sportchi turli o'yin vaziyatlarida o'z harakatlarini samarali boshqara oladi.

Uchinchidan, sakrash va epchillik mashqlari darvozabonning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Vertikal va gorizontal sakrashlar, tez yo'nalish o'zgartirish, qisqa masofalarga chaqqon yugurish mashqlari orqali portlovchi kuch (explosive power) va harakat tezligi oshiriladi. Bu esa yuqori kelayotgan to'plarni qaytarish va darvoza oldida tezkor joylashishni ta'minlaydi.

To'rtinchidan, texnik tayyorgarlik mashqlari darvozabonning kasbiy mahoratini shakllantirishda asosiy o'rin tutadi. To'pni ushlab, qaytarish, yiqilish texnikasi, to'pni aniq uzatish kabi elementlar ko'p marotaba takrorlash orqali avtomatlashtiriladi. Ilmiy jihatdan bu jarayon "harakat stereotipi"ni shakllantirish deb izohlanadi, ya'ni sportchi murakkab harakatlarni ongli nazoratsiz, tez va aniq bajarish darajasiga yetadi.

13-14 yoshli darvozabonlarni tayyorlashda maxsus mashqlar muhim ilmiy-pedagogik ahamiyatga ega. Ular orqali reaksiya tezligi, koordinatsiya va texnik ko'nikmalar samarali rivojlanadi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish yosh sportchilarda intizom va mas'uliyatni shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Matveev L.P. Sport tayyorgarligining nazariyasi va metodikasi. Darslik, 2008-yil.
- [2] Platonov V.N. Olimpiya sportida sportchilarni tayyorlash tizimi. Monografiya, 2015-yil.
- [3] Karimov F.A. Futbolda yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. O'quv qo'llanma, 2020-yil.

