



## Значение Специальных Упражнений В Техническо-Тактической Подготовке Вратарей 11–12 Лет

**Матназаров Анвар Октамович**

доцент кафедры физической культуры

Ургенчского государственного педагогического института

**Ибрагимов Косимбек Исроилович**

магистрант факультета социальных и прикладных наук

Ургенчского государственного педагогического института

**[ibragimovqosimbek9@gmail.com](mailto:ibragimovqosimbek9@gmail.com)**

**Аннотация:** В статье рассматривается значение специальных упражнений в техническо-тактической подготовке вратарей 11–12 лет. Освещены принципы организации тренировочного процесса с учетом возрастных и психофизиологических особенностей спортсменов. Анализируются вопросы формирования технических навыков, развития тактического мышления, быстроты реакции и координации. Результаты подчеркивают необходимость научно обоснованного подхода в подготовке юных вратарей.

**Ключевые слова:** вратарь, техническая подготовка, тактическая подготовка, специальные упражнения, реакция, координация, футбол.

## 11–12 Yoshli Darvozabonlarni Texnik-Taktik Jihatdan Tayyorlashda Maxsus Mashqlarning Ahamiyati

**Matnazarov Anvar O'ktamovich**

UrDPI Jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti

**Ibragimov Qosimbek Isroil o'g'li**

Urganch davlat pedagogika instituti

Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti magistri

**[ibragimovqosimbek9@gmail.com](mailto:ibragimovqosimbek9@gmail.com)**

**Аннотация:** Mazkur maqolada 11–12 yoshli darvozabonlarni texnik-taktik jihatdan tayyorlashda maxsus mashqlarning ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda yosh sportchilarning jismoniy va psixofiziologik xususiyatlari asosida mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari yoritilgan. Maxsus mashqlar yordamida texnik ko'nikmalarni shakllantirish, taktik fikrlashni rivojlantirish, reaksiya tezligi va koordinatsiyani oshirish masalalari ko'rib chiqilgan. Natijalar darvozabonlarni tayyorlashda ilmiy asoslangan yondashuvning muhimligini ko'rsatadi.

**Калит со'злар:** darvozabon, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, reaksiya tezligi, koordinatsiya, futbol.



# The Importance Of Special Exercises In The Technical And Tactical Training Of 11–12-Year-Old Goalkeepers

**Matnazarov Anvar Oktamovich**

Associate Professor of the Department of Physical Culture,  
Urgench State Pedagogical Institute

**Ibragimov Qosimbek Isroil ugli**

Master's student, Faculty of Social and Applied Sciences,  
Urgench State Pedagogical Institute

*[ibragimovqosimbek9@gmail.com](mailto:ibragimovqosimbek9@gmail.com)*

**Abstract:** This article analyzes the importance of special exercises in the technical and tactical training of 11–12-year-old goalkeepers. It highlights training principles based on age-related physical and psychophysiological characteristics. The study focuses on developing technical skills, tactical thinking, reaction speed, and coordination. The results emphasize the need for a scientifically grounded approach in training young goalkeepers.

**Keywords:** goalkeeper, technical training, tactical training, special exercises, reaction speed, coordination, football.

## KIRISH

So‘nggi yillarda xalqimizning salomatligi to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilish, ma‘naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o‘yini bo‘lgan va mamlakatimizda alohida o‘rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo‘yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo‘lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo‘yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko‘tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag‘batlantirish tizimini yaxshilash, o‘tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

O‘zbekistonda futbolni aholi o‘rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo‘lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o‘quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo‘yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o‘smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o‘rtasida jahon va qit‘a birinchiliklarini o‘tkazish maqsadida:

## METODOLOGIYA

11–12 yoshli darvozabonlarni texnik-taktik jihatdan tayyorlashda maxsus mashqlarning asosiy xususiyati shundaki, bu davr bolalarning koordinatsiya, reaksiya tezligi va qaror qabul qilish qobiliyati eng tez rivojlanadigan yosh bo‘lgani uchun mashg‘ulotlar asosan texnikani to‘g‘ri shakllantirishga, xavfsiz tushish va sakrash mexanikasiga, shuningdek pozitsion fikrlashni rivojlantirishga qaratiladi. Bu yoshda darvozabon hali to‘liq jismonan kuchga ega emas, shuning uchun yuklama og‘ir bo‘lmasligi, mashqlar ko‘proq engil, tezkor va ko‘p takrorlanuvchi bo‘lishi kerak.



Maxsus texnik mashqlar - to'pni yuqoridan, yon tomondan yoki past burchaklardan ushlab, diving (sakrab tushish) elementlarini o'rganish, oyoq bilan o'ynash (pas berish, diagonal uzatmalar), zarbalarni qaytarish va to'pni mahkam egallab olish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. Taktik tayyorgarlikda esa darvozabonning to'g'ri pozitsiya tanlashi, 1x1 holatlarda masofani qisqartirib raqibni burchakdan siqib chiqarishi, himoyachilar bilan o'zaro aloqa qilish hamda orqadan o'yinni boshlashga doir qarorlarni tez va to'g'ri qabul qilishi ustida ishlanadi.

#### **NATIJALAR VA TAHLIL**

Maxsus mashqlar ko'proq reaksiya va chaqqonlikni oshirishga yo'naltiriladi: kutilmagan zarbalarga javob berish, rangli signallar asosida harakatlanish, yon tomonga sakrashlar, qisqa masofada joy almashish, slalom yugurish kabi topshiriqlar aynan shu yoshda eng samarali ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar jarayonida xavfsizlik birinchi o'rinda bo'lishi lozim darvozabonning tushish texnikasi yumshoq gilamchalarda o'rgatiladi, murakkab harakatlar asta-sekinlik bilan, avval statik, keyin dinamik ko'rinishda beriladi. Umuman olganda, 11-12 yoshli darvozabonlar uchun maxsus mashqlar ularning texnik bazasini mustahkamlash, taktik fikrlashni shakllantirish, chaqqonlik va reaksiya tezligini kuchaytirish, eng muhimi - zamonaviy futbol talablariga mos holda oyoq bilan aniq o'ynay oladigan, vaziyatni to'g'ri baholay oladigan darvozabonni tarbiyalashga xizmat qiladi.

11-12 yoshli darvozabonlarni tayyorlashda qo'llaniladigan maxsus mashqlar o'ziga xos pedagogik va fiziologik tamoyillarga asoslanadi. Bu yoshda bolalar jadal o'sish va faol motorik rivojlanish bosqichida bo'lgani sababli, mashg'ulotlarning asosiy maqsadi ularni haddan tashqari yuklamasdan, texnikani to'g'ri shakllantirish, koordinatsiyani rivojlantirish va o'yindagi vaziyatlarni tez baholashga o'rgatishdan iborat. Avvalo, darvozabon uchun eng muhim bo'lgan to'pni ushlab va qaytarish texnikasi takomillashtiriladi: turli balandliklardan tashlangan to'plarni aniq ushlab, yon tomonga sakrab tushish, past burchaklardagi zarbalarni qaytarish, ikki qo'l bilan to'pni mahkam egallash kabi mashqlar ko'p takrorlash orqali avtomatlashtiriladi.

Aynan shu yoshda darvozabon sakrab yerga tushish texnikasini to'g'ri shakllantirish nihoyatda muhim, chunki noto'g'ri yerga tushish kelajakda jarohatlarga sabab bo'lishi mumkin; shu sababli sakrab yerga tushish mashqlari yumshoq gilamchalarda, avval sekin va oddiy ko'rinishda, keyin esa o'yin tezligida bajariladi. Shuningdek, zamonaviy futbol talabidan kelib chiqib, darvozabonning oyoq bilan o'ynash ko'nikmalariga ham katta e'tibor qaratiladi, qisqa va o'rta masofali aniq paslar, pressing ostida to'pni qabul qilish va himoyachiga qaytarish, diagonal paslar berish kabi mashqlar taktik fikrlash bilan uyg'un tarzda bajariladi.

Taktik jihatdan bu yoshdagi darvozabonlar o'yin holatini tez tahlil qilish, to'g'ri pozitsiyani tanlash, himoyachilar bilan muloqot qilish va 1x1 vaziyatlarda qaror qabul qilishni o'rganadi. Masalan, hujumchi bilan yuzma-yuz qolganida masofani qisqartirish, burchakni yopish, darvozani maksimal himoyalash kabi harakatlar bosqichma-bosqich murakkablashtirilgan mashqlar orqali rivojlantiriladi. Maxsus mashqlarning yana bir muhim tomonini reaksiya tezligini oshirish tashkil etadi: kutilmagan yo'nalishdagi zarbalarga javob qaytarish, murabbiy signallariga mos reaksiya ko'rsatish, turli ranglar yoki raqamlar orqali tez harakatlanish bolalarning tezkor fikrlashini kuchaytiradi. Bundan tashqari, chaqqonlik va sakrovchanlikni oshirishga qaratilgan mashqlar - yon tomonga tez sakrash, to'siqlardan o'tish, koordinatsion zinapoya mashqlari - darvozabonning harakat tezligini oshiradi va musobaqa holatlarida yaxshiroq javob qaytarishga yordam beradi.

Umuman olganda, 11-12 yoshli darvozabonlarni texnik-taktik tayyorlash jarayoni murakkab jismoniy yuklamalardan ko'ra to'g'ri va aniq texnikaga, o'yin tafakkuriga va koordinatsion sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Mashqlar o'yin ko'rinishida, qiziqarli shakllarda berilishi, yuklama esa bolaning yoshiga mos ravishda asta-sekin oshirilishi



kerak. Ushbu maxsus mashqlar darvozabonning kelajakdagi professional rivoji uchun mustahkam poydevor yaratadi, uni nafaqat yaxshi texnikaga, balki zamonaviy futbol talablari - oyoq bilan o'ynash, o'yin tashkil qilish, tez qaror qabul qilish - kabi ko'nikmalarga ham ega bo'lishiga yordam beradi.

Zamonaviy futbolning rivojlanishi natijasida darvozabonlik pozitsiyasiga qo'yiladigan talablar ham tubdan o'zgarimoqda. Ayniqsa, 11-12 yosh oralig'i darvozabonlik mahoratini shakllantirishda eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu yoshda bolalarning koordinatsiyasi, motorik rivojlanishi, reaksiya tezligi va qaror qabul qilish qobiliyati faol rivojlanadi. Shu bois maxsus mashqlarni to'g'ri tanlash, ulardan ilmiy-pedagogik asosda foydalanish darvozabonning kelajakdagi professional tayyorgarligi uchun muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi.

## MUHOKAMA

Mazkur

maqolada 11-12 yoshli darvozabonlarni texnik va taktik jihatdan rivojlantirishda qo'llaniladigan maxsus mashqlarning mazmuni, ularning o'ziga xos xususiyatlari hamda amaliy ahamiyati yoritib beriladi.

Asosiy qism.1. Yosh xususiyatlari va mashqlarni tanlash tamoyillari.

11-12 yoshli bolalarda asab-mushak tizimi jadallik bilan shakllanib boradi, koordinatsiya imkoniyatlari kengayadi, sakrash va yugurish kabi asosiy harakatlar tez rivojlanadi. Bu davrda og'ir jismoniy yuklamalar tavsiya etilmaydi, chunki mushak va skelet tuzilmalari hali to'liq pishmagan bo'ladi. Shuning uchun mashqlar asosan yengil, takroriy, texnikaga yo'naltirilgan va xavfsiz bajarilishi lozim. Darvozabonlikka xos ko'nikmalarni o'zlashtirishda mashqlarni sodda holatdan murakkab vaziyatlargacha bosqichma-bosqich oshirish pedagogik jihatdan to'g'ri yondashuv hisoblanadi.

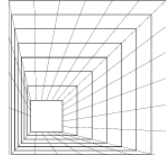
### 2. Texnik tayyorgarlikda qo'llaniladigan maxsus mashqlar

Darvozabonning texnik tayyorgarligi to'pni ushlab, qaytarish, sakrash, tushish va oyoq bilan o'ynash kabi ko'nikmalarning to'g'ri shakllanishiga asoslanadi. Bu yoshda to'pni turli yo'nalishlardan ushlab - yuqoridan, yon tomondan, pastki burchaklardan - ko'p takrorlash orqali avtomatlashtiriladi. Diving (sakrab tushish) elementlari dastlab yumshoq gilamchalarda, sekin harakatlarda o'rgatiladi, keyinchalik tushish tezligi va masofasi oshiriladi. Shuningdek, zamonaviy futbol etakchi talabi bo'lgan oyoq bilan o'ynash texnikasiga ham alohida e'tibor beriladi: qisqa va o'rta masofali aniqlik paslari, diagonal uzatmalar, pressing ostida qaror qabul qilish kabi mashqlar darvozabonning o'yin madaniyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Taktik tayyorgarlikning mazmuni. 11-12 yoshli darvozabonlar uchun taktik tayyorgarlik o'yindagi vaziyatlarni to'g'ri baholash, pozitsiya tanlash, himoyachilar bilan o'zaro aloqa qilish va qaror qabul qilish tezligini oshirishga qaratiladi. 1x1 holatlarida masofani to'g'ri qisqartirish, darvoza burchagini yopish, hujumchiga bosim o'tkazish kabi ko'nikmalar maxsus mashqlar orqali shakllanadi. Darvozabonning himoyachilar bilan kommunikatsiyasi ham taktik mahoratning muhim qismi hisoblanadi. Orqadan o'yinni boshlash, hujumni tashkil qilish, to'pni to'g'ri taqsimlash kabi mashqlar orqali darvozabonning liderlik qobiliyati ham rivojlanadi.

4. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar. Darvozabon uchun eng muhim jismoniy sifatlari - reaksiya tezligi, chaqqonlik, sakrovchanlik va koordinatsiya. Shu sababli mashg'ulotlarda rangli signallar bo'yicha harakatlanish, murabbiy tomonidan kutilmagan yo'nalishda tashlangan to'plarga reaksiya qaytarish, yon tomonga tez sakrash, slalom yugurish va koordinatsion zinapoya orqali bajariladigan mashqlar keng qo'llaniladi. Bunday mashqlar darvozabonning o'yin paytidagi tezkor javob berish qobiliyatini oshiradi va jarohatlarning oldini oladi.

5. Maxsus mashqlarning umumiy xususiyatlari. 11-12 yoshli darvozabonlar uchun maxsus mashqlar quyidagi xususiyatlarga ega: mashqlar sodda ko'rinishdan murakkab holatga o'tadi;



texnika ustuvor, tezlik va kuch ikkinchi darajada bo‘ladi;  
mashqlar qisqa, ammo ko‘p takroriy bo‘lishi kerak;  
motivatsiya oshirish uchun o‘yin elementlari qo‘llaniladi;  
xavfsizlik - ayniqsa tushish mashqlarida - birinchi o‘rinda turadi;  
engil inventarlar: gilamcha, konus, yumshoq to‘plardan foydalaniladi.

### **Xulosa**

11-12 yoshli darvozabonlarni texnik-taktik jihatdan tayyorlashda maxsus mashqlarning ahamiyati juda katta. Bu yoshda mashqlar bolalarning asosiy harakat ko‘nikmalarini mustahkamlash, reaksiya tezligi va koordinatsion sifatlarini rivojlantirish hamda zamonaviy futbol talablariga mos texnik-taktik fikrlashni shakllantirishga xizmat qiladi. To‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar darvozabonning kelajakdagi professional faoliyatiga mustahkam zamin yaratadi. Maxsus mashqlarni ilmiy asosda rejalashtirilgan holda qo‘llash natijasida darvozabon nafaqat texnik jihatdan, balki o‘yin tafakkuri va psixologik barqarorlik nuqtai nazaridan ham yuqori darajada shakllangan sportchi sifatida rivojlanadi.

### **Foydalangan adabiyotlar**

1. O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 04.12.2019 yildagi PF-5887-son.
2. Karimov A.A. Futbol nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Rasulov A.R. Yosh futbolchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent: Fan, 2020.
4. Ismoilov B.B. Futbolda darvozabonlarni tayyorlash asoslari. – Toshkent, 2017.
5. Matveev L.P. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2005.
6. Platonov V.N. Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi. – Kiev, 2013.
7. FIFA. Goalkeeper Coaching Manual. -Zurich: FIFA, 2019.
8. UEFA. Goalkeeping Training Programme. -Nyon: UEFA, 2021.
9. Bompa T.O. Theory and Methodology of Training. - Human Kinetics, 2009.