

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ҲИМОЯДА ҲАРАКАТ ҚИЛИШГА ЎРГАТИШНИНГ ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ

Джаппаров Флюр Фатхуллаевич

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мазкур мақолада ёш футболчиларнинг ҳимоявий ҳаракатларини шакллантириш, уларда позицион ва индивидуал ҳимоя усуллари ривожлантириш, шунингдек, тактик ва жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш бўйича илмий ва амалий тавсиялар келтирилган. Таълим-тарбия жараёнида замонавий методлардан фойдаланиш орқали ёш футболчиларда тўғри ҳимоявий ҳаракатларни автоматлаштириш имкониятлари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: футбол, ёш футболчи, жисмоний тайёргарлик, юклама, спорт турлари, жисмоний куч, спорт, маҳорат, ҳимоя, ўйин услуги.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ МОЛОДЫХ ФУТБОЛИСТОВ ДЕЙСТВИЯМ В ОБОРОНЕ

Джаппаров Флюр Фатхуллаевич

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье представлены научно-практические рекомендации по формированию защитных действий юных футболистов, развитию позиционных и индивидуальных методов защиты, а также повышению уровня тактической и физической подготовки. Проанализированы возможности автоматизации правильных защитных действий у юных футболистов за счет использования современных методов в учебно-воспитательном процессе.

Ключевые слова: футбол, юный футболист, физическая подготовка, нагрузка, виды спорта, физическая сила, спорт, мастерство, защита, стиль игры.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS OF TEACHING YOUNG FOOTBALL PLAYERS DEFENSE ACTIONS

Dzhapparov Flur Fatkhullaevich

Teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the

Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: This article presents scientific and practical recommendations for the formation of young football players' defensive actions, the development of positional

and individual defense methods, and the improvement of their tactical and physical preparedness. The possibilities of automating correct defensive actions in young football players through the use of modern methods in the educational process were analyzed.

Keywords: football, young football player, physical training, load, sports, physical strength, sport, skill, defense, playing style.

КИРИШ

Футбол ёшлар ўртасида кенг тарқалган спорт турларидан бири бўлиб, унинг самарали ташкил этилиши ва ёшлар ривожига таъсири катта аҳамият касб этади.

Футбол - бу фақат жисмоний куч ва тезлик эмас, балки юқори даражадаги техника ва маҳоратни талаб қиладиган спорт туридир. Замонавий футболда жамоавий ўйин билан бирга ҳар бир ўйинчининг шахсий маҳорат даражаси жуда катта аҳамиятга эга. Техника ва маҳорат - бу ўйинчига тўпни яхши назорат қилиш, тўғри пас бериш, рақибни алдаш ва гол уриш имконини берадиган асосий омиллардир.

Футболда техник маҳорат - тўпни қабул қилиш, узатиш, дриблинг, зарба бериш, тўпни назорат қилиш ва бошқа ҳаракатлар мажмуаси бўлиб, ўйин самарадорлигининг асосий мезонларидан бири ҳисобланади. Айниқса, ёш футболчиларда бу кўникмаларни шакллантириш ва мустаҳкамлаш жараёни уларнинг келгусидаги спорт фаолиятида ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Замонавий спорт таълими инновацион ёндашувларни талаб этади, чунки анъанавий усуллар кўп ҳолларда ёш спортчиларнинг қизиқиши ва ривожланиш суръатига мос келмайди.

Футболда ҳимоя ҳаракатлари ўйин натижасига жиддий таъсир кўрсатадиган муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Айниқса, ёшлар футиболида тўғри ва вақтида амалга оширилган ҳимоявий ҳаракатлар жамоанинг ўйин услубини шакллантиришда катта аҳамиятга эга. Ёш футболчиларни ҳимоя усулларига ўргатиш мақсадида илмий асосланган, тизимли ёндашув талаб этилади.

1. Ҳимоядаги ҳаракатларнинг турлари.

Футболда ҳимоя ҳаракатлари қуйидагиларни ўз ичига олади:

- Индивидуал ҳимоя – рақибга яккама-якка қарши кураш;
- Гуруҳли ҳимоя – ҳимоячилар ўртасидаги ўзаро ҳамкорлик;
- Зонал ҳимоя – муайян майдон қисмини ҳимоя қилиш;
- Позицион ўйин – рақиб ҳужумини олдиндан тахмин қилиш ва блоклаш;

2. Ёш футболчиларда ҳимоя қобилятини шакллантириш методикаси.

Ёш футболчиларни ҳимояга тайёрлашда қуйидаги принципларга риоя қилиш керак:

- Ёшга мос ҳолда юклама бериш: ёш гуруҳларига мос равишда жисмоний ва психологик юкламаларни белгиланиши;

- Тўғри техникага ўргатиш: корпусни тутиш, тўпни тортиб олиш, позиция танлашни автоматлаштириш;

- Видеотаҳлиллар ва моделлаштириш: ўйиндаги хатоларни аниқлаш ва уларни тўғирлашга қаратилган машғулотлар;

- Сценарийли машғулотлар: реал ўйин шароитида юз берадиган ҳимоя вазиятларини яратиш.

3. Машғулот дастурларида тактик тайёргарлик.

Тактик машғулотларда қуйидагиларга эътибор қаратилган бўлиши керак:

- Ҳимоя чизигидаги ўзаро мувофиқлик (синхрон ҳаракат);
- Қарши босим кўрсатиш ва рақибни ҳужумдан тўхтатиш;
- Ҳимоядан ҳужумга тез ўтиш қобилияти.

4. Психологик тайёргарлик.

Ҳимоячи футболчида қуйидаги психологик сифатлар муҳим аҳамиятга эга:

- Шижоат ва барқарорлик;
- Диққат ва тезкор қарор қабул қилиш қобилияти;
- Жамоавий ҳаракатга мойиллик.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, замонамизнинг номдор мураббийларнинг ҳимоя ҳақидаги фикрларини келтириб ўтишимиз мумкин, масалан, Карло Анчелотти “Ҳимоя - жамоанинг ишончини оширади. Унга таянадиган жамоа ҳужумда эркин ҳаракат қила олади.”, Диего Симеоне “Мен учун 0:0 ҳам яхши натижа. Агар биз ютқазмасак, рақиб биздан кўрқади.” Арсен Венгер “Ҳужум сизни ютқазидан сақлайди, аммо ҳимоя ғалабага етаклайди.”

Европада ёш футболчиларни тайёрлашда ҳимоявий услубларни ўргатишга катта эътибор қаратилмоқда. Қуйида бундай йўналишдаги энг нуфузли академияларнинг тажрибалари билан танишамиз:

Sporting CP академияси ҳимоячиларни тайёрлашда юқори самарадорликка эга. Академияда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади. Sporting CP ҳимоячиларни тайёрлашда юқори самарадорликка эга. Академияда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади. Sporting CP академияси ҳимоячиларни тайёрлашда юқори самарадорликка эга. Академияда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади.

Bayern Munich академияси ҳимоячиларни тайёрлашда юқори самарадорликка эга. Академияда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади. Bayern Munich академияси ҳимоячиларни тайёрлашда юқори самарадорликка эга. Академияда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади.

Clairefontaine академияси ҳимоячиларни тайёрлашда юқори самарадорликка эга. Академияда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади. Clairefontaine академияси ҳимоячиларни тайёрлашда юқори самарадорликка эга. Академияда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади.

Feyenoord академияси ҳимоячиларни тайёрлашда юқори самарадорликка эга. Академияда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади. Feyenoord академияси

ҳимоячиларни тайёрлашда юқори самарадорликка эга. Академияда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади.

Olympiacos академияси ҳимоячиларни тайёрлашда юқори самарадорликка эга. Академияда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади. Olympiacos академияси ҳимоячиларни тайёрлашда юқори самарадорликка эга. Академияда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади.

RB Leipzig академияси ҳимоячиларни тайёрлашда юқори самарадорликка эга. Академияда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади. RB Leipzig академияси ҳимоячиларни тайёрлашда юқори самарадорликка эга. Академияда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади.

Ушбу академияларда ёш футболчиларга ҳимоявий тактикаларни ўргатишда юқори самарадорликка эга. Академияларда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади. Ушбу академияларда ёш футболчиларга ҳимоявий тактикаларни ўргатишда юқори самарадорликка эга. Академияларда ҳимоячиларнинг техник кўникмалари, позициялашуви ва психологиясига алоҳида эътибор қаратилади.

ХУЛОСА

Ёш футболчиларни ҳимояда ҳаракат қилишга ўргатишда тўғри методик ёндашув, босқичма-босқич машғулотлар тизими ва замонавий технологиялардан фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Бу нафақат футболчиларнинг индивидуал маҳоратини, балки жамоавий ҳимоянинг самарадорлигини ҳам оширади.

АДАБИЁТЛАР

1. Назаров И.Х. Футболда тактик тайёргарлик. Тошкент. 2019.
2. Smith, R. Defensive Fundamentals in Youth Football. London: Coaching Press. 2020.
3. Умаров, Б.Ж. Ёш футболчиларни ўқитиш методлари. Самарқанд. 2021.
4. UEFA Training Materials. Youth Coaching Manual. Nyon: UEFA. 2022.
5. Джаппаров Ф.Ф. Ёш футболчиларда техник кўникмаларни шакллантиришда инновацион усулларнинг ўрни: европа тажрибаси билан таққослаш. // Тадқиқотлар. 2025.
6. Джаппаров Ф.Ф. Футболда ёшга мос жисмоний юкламаларни танлашнинг аҳамияти. // Тадқиқотлар. 2025.
7. Миржамолов С.Х. Ёш футболчиларни тайёрлаш ва ривожлантиришда замонавий ёндашувлар. // Тадқиқотлар. 2025.