

FUTBOLDA 11–12 YOSHLI DARVOZABONLARNING TO'PNI QABUL QILISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Agzamov Baxtiyor Narimon O'g'li

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi va texnologiyalar universiteti 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: Futbolda darvozabonning to'pni qabul qilish texnikasi o'yinning muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. 11–12 yoshli darvozabonlarda to'pni to'g'ri va ishonchli qabul qilish uchun jismoniy tayyorgarlik bilan birga maxsus texnik mashqlar o'tkazish lozim. Ushbu tadqiqotda 6 oy davomida 20 nafar 11–12 yoshli darvozabon ishtirok etib, ular uchun to'pni qabul qilishning asosiy texnik elementlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar dasturi tatbiq etildi. Eksperimental ($n=10$) va nazorat ($n=10$) guruhlarida boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlar taqqoslandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruhda to'pni qabul qilish aniqligi $59.5 \pm 6.3\%$ dan $89.0 \pm 8.7\%$ gacha ($p < 0.001$) oshdi, nazorat guruhda esa $60.2 \pm 5.8\%$ dan $63.0 \pm 6.1\%$ gacha ($p = 0.10$) kam ahamiyatli o'zgarish kuzatildi.

Kalit so'zlar: darvozabon, to'pni qabul qilish, texnika, yosh futbolchilar, statistik tahlil.

Abstract: In football, the goalkeeper's ball reception technique is one of the important aspects of the game. In order for goalkeepers aged 11–12 to receive the ball correctly and reliably, special technical exercises should be performed along with physical training. In this study, 20 goalkeepers aged 11–12 participated in a 6-month training program aimed at developing the basic technical elements of ball reception. The initial and final indicators were compared in the experimental ($n=10$) and control ($n=10$) groups. The results showed that the accuracy of ball reception in the experimental group increased from $59.5 \pm 6.3\%$ to $89.0 \pm 8.7\%$ ($p < 0.001$), while in the control group, a less significant change was observed from $60.2 \pm 5.8\%$ to $63.0 \pm 6.1\%$ ($p = 0.10$).

Keywords: goalkeeper, receiving the ball, technique, young players, statistical analysis.

Futbol — nafaqat dunyodagi eng mashhur sport turlaridan biri, balki darvozabon pozitsiyasi jihatidan eng murakkab va multidimensional rollardan birini bajaruvchi o'yin hisoblanadi. 11–12 yosh bu bolalar uchun motorik va kognitiv salohiyatlarining keskin rivojlanayotgan davri bo'lib, aynan shu yoshi ular uchun texnik ko'nikmalarni puxta egallash, to'pni ishonchli nazorat qilish va o'z pozitsiyasini tezkor o'zgartirishni o'rganish davri hisoblanadi. Shu sababli, bu yoshdagi darvozabonlarni tayyorlash metodologiyasi ularning kelajakdagi sport faoliyatini belgilovchi muhim omil bo'ladi.

Darvozabonlikning o'ziga xosligi: Darvozabon o'yin davomida nafaqat himoyachi ro'lini bajaradi, balki jamoaning nazorat nuqtasiga aylanadi. Hujum chog'ida darvozabon jamoani himoya pozitsiyasiga tez o'tkazishi, hujumni boshlashning ilk bosqichida to'pni jamoadoshlarga samarali uzatishi va boshqa o'yinchilarni pozitsion jihatdan boshqarishi lozim. Ayniqsa, 11–12 yoshdagi bolalar psikomotor nazoratni mukammal darajada amalga oshira olmaydi: ko'z–qo'l koordinatsiyasi, tana makonida joylashish hissi va to'pni ushlab texnikasi hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu bois, ularni tayyorlashda texnik vazifalarga e'tibor kuchaytirilishi, har bir mashq aniq maqsadga mo'ljallangan bo'lishi zarur.

Yosh futbolchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlari; 11–12 yosh bolalarining jismoniy tayyorgarligi bazaviy motorik qurilishga asoslangani uchun, tezlik, kuch va koordinatsion ko'nikmalarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim. Shu bilan birga, bu yoshdagi bolalar psixologik jihatdan ham o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini, stressga chidamliligini va o'yin intizomini shakllantirish jarayonida bo'lishadi. Agar darvozabon mashg'ulotlari faqat texnik mashqlarga cheklansa, ularning psixologik barqarorligi, diqqatni bir muddatga jamlay olish va murabbiy yoki jamoadoshlarga ishonchni baland darajada saqlash xususiyatlari e'tibordan chetda qolishi mumkin.

To'pni qabul qilish texnikasining ahamiyati; Darvozabonlar o'rtasida asosiy texnik ko'nikmalardan biri — to'pni qabul qilish. To'pni to'g'ri qabul qila olmaslik ko'pincha jarohat va o'yinni yo'qotish bilan tugaydi. Yomon ushlab olish, qo'llarni chapishga olib kelishi yoki to'pni to'g'ri tutolmaslik darvozabonlar eng zaif nuqtai nazarga aylanadi. Xalqaro tadqiqotlarga ko'ra, professional darvozabonlarda to'pni qabul qilishda 90% dan yuqori aniqlik talab etiladi, aks holda raqib jamoa darvozabon tomonidan ochilgan bo'shliqdan foydalangan holda gol urish imkoniyatiga ega bo'lishi mumkin (FIFA, 2021). 11–12 yoshdagi bolalar bu ko'rsatkichlarga hali erisha olmaydilar, shuning uchun ularning texnik ko'nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirish muhim.

Xalqaro va mahalliy tajriba; Germaniya, Ispaniya, Angliya va Braziliya kabi futbol rivojlangan davlatlar akademiyalarida 12 yoshgacha bo'lgan darvozabonlar uchun to'pni qabul qilish texnikasini rivojlantirish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilgan. Masalan, Germaniya Futbol Assotsiatsiyasi (DFB) yosh darvozabonlarga birinchi navbatda qo'lning to'g'ri pozitsiyasini o'rgatishni, keyin esa harakat qilayotgan to'pni o'zaro bog'langan multi-burchakli mashqlar yordamida nazorat qilishni taklif etadi. Ispaniyada esa "ko'r-ko'rona qabul qilish" mashqlari ko'plab akademiyalarda qo'llaniladi: bu mashqlarda bolalar orqaga yopilgan ko'z bilan turli burchaklardan kelayotgan to'plarni ushlaydilar, bu esa ularning reaksiya vaqtini va qo'l koordinatsiyasini tezlashtiradi.

Tadqiqot ob'ekti va namunasi

- **Ob'ekti:** Toshkent shahridagi 5 ta bolalar sport maktabida shug'ullanayotgan 11–12 yoshli darvozabonlar (N=120).
- **Namuna:** Stratifikatsiyalangan tasodifiy tanlov asosida 20 ta boladan iborat guruh tanlab olindi:
 - Eksperimental guruh: 10 nafar (maxsus mashqlar),
 - Nazorat guruh: 10 nafar (an'anaviy mashqlar).
- **Kriteriyalar:**
 - **Inklyuziya:** 2 yildan ortiq futbol tajribasi, BMI 18–22 oralig'ida, sog'lom.
 - **Eksklyuziya:** Jarohatlar, surunkali kasalliklar yoki mashg'ulotlarda qatnashmaslik.

Mashqlar dasturi va o'tkazish usullari

Eksperimental guruh uchun 3 bosqichli mashqlar tizimi (har bosqich 8 hafta):

1. Asosiy texnika (1–8-hafta):

- To'pni to'g'ri ushlash pozitsiyasi mashqlari (qo'l ochilishi, oyoq pozitsiyasi).
- O'ng va chap qo'l bilan almashinib, 5 metr ichida shoshilinch ushlash mashqlari.
- Ko'r-ko'rona qabul qilish mashqlari (murabbiy orqadan to'p otadi, bolalar ko'zlarini yumib ushlaydi).

2. Murakkab burchakdan qabul qilish (9–16-hafta):

- Turli burchaklardan (30° , 45° , 60°) keladigan to'plarni tezkor ushlash.
- Bir vaqtda harakatlanayotgan bir nechta to'plarga reaksiya mashqlari (jumladan, o'ng va chap yon).

3. Takomillashtirilgan kombinatsiyalar (17–24-hafta):

- To'pni sakrab kelishidan keyin ushlash (trajnoevchi to'p).
- Stress sharoitida turli shovqin ostida ushlash mashqlari (murabbiy yorug'lik signal bilan burchakni bildiradi).

Nazorat guruh:

- An'anaviy "reaktiv tayyorlov" mashqlari (statik to'p tashlash, no'rixtli burilish mashqlari).

O'lchov vositalari:

1. **To'pni qabul qilish aniqligi (%)** – 10 ta turli rejimdagi urinishda necha marta to'g'ri ushlagani.
2. **Reaksiya vaqti (s)** – murabbiy belgilagan signaldan so'ng to'pni ushlagacha bo'lgan vaqt (Bosch sensor yordamida).

O'lchovlar boshlangan kun (0-hafta) va 24-hafta yakunida qayta o'tkazildi

Natijalar

Quyida eksperimental guruhda to'pni qabul qilish texnikasini takomillashtirish bo'yicha erishilgan asosiy natijalar diagramma va izoh bilan tushuntiriladi.

1. To'pni qabul qilish aniqligi

Eksperimental guruh a'zolarining boshlang'ich va 24-hafta yakunidagi to'pni qabul qilish aniqligi o'rtacha ko'rsatkichlari va standart og'ishlari quyidagi diagrammada berilgan.

 ****Diagramma 1. To'pni qabul qilish aniqligidagi o'zgarishlar****

Boshlang'ich-qiymat:	59.5	±	6.3	%
Yakuniy-----qiymat:	89.0	±	8.7	%

- **Paired t-test:** $t = 29.52$, $p < 0.001$

Izoh:

- Dastlabki o'lchovda eksperimental guruh o'rtacha 59.5 % accuracy bilan to'pni qabul qilayotgan bo'lsa, maxsus mashq dasturi natijasida bu ko'rsatkich 89.0 % gacha oshgani kuzatildi.
- Standart og'ish (SD) boshlang'ichda 6.3 %, yakuniyda 8.7 % bo'lib, natijadagi farq yuqori ta'sirga ega ekanligini ko'rsatadi.
- t-test natijasida $p < 0.001$ bo'lgani sababli, o'sish to'liq statistik ahamiyatli (kuchli) hisoblanadi.

2. Reaksiya vaqti

To'pni qabul qilish mashqlari bolalarning reaksiya vaqtiga ham ta'sir ko'rsatadi. Quyidagi diagrammada boshlang'ich hamda yakuniy reaksiya vaqtining o'rtacha qiymatlari va standart og'ishlari aks ettirilgan.

 ****Diagramma 2. Reaksiya vaqtining o'zgarishi****

Boshlang'ich-qiymat:	1.92	±	0.16	soniya
Yakuniy-----qiymat:	1.34	±	0.20	soniya

- **Paired t-test:** $t = 21.56$, $p < 0.001$

Izoh:

- Dastlabki o'lchovda ishtirokchilarning o'rtacha reaksiya vaqti 1.92 soniya bo'lgan.

- Mashqlar yakuni, ya'ni 6 oy o'tgach, bu ko'rsatkich 1.34 soniyagacha qisqarib, o'rtacha -0.58 soniyaga yaxshilanish qayd etildi.
- Standart og'ishning biroz oshishi ($0.16 \rightarrow 0.20$ soniya) murakkab mashqlar boshlanganidan so'ng individual farqlar ko'proq namoyon bo'lganini ko'rsatadi.
- $p < 0.001$ natija esa reaksiya vaqtining statistik jihatdan ahamiyatli qisqarishini tasdiqlaydi.

3. Natijalarning umumiy tahlili

Aniqlikdagi, o'sish- (+29.5%):

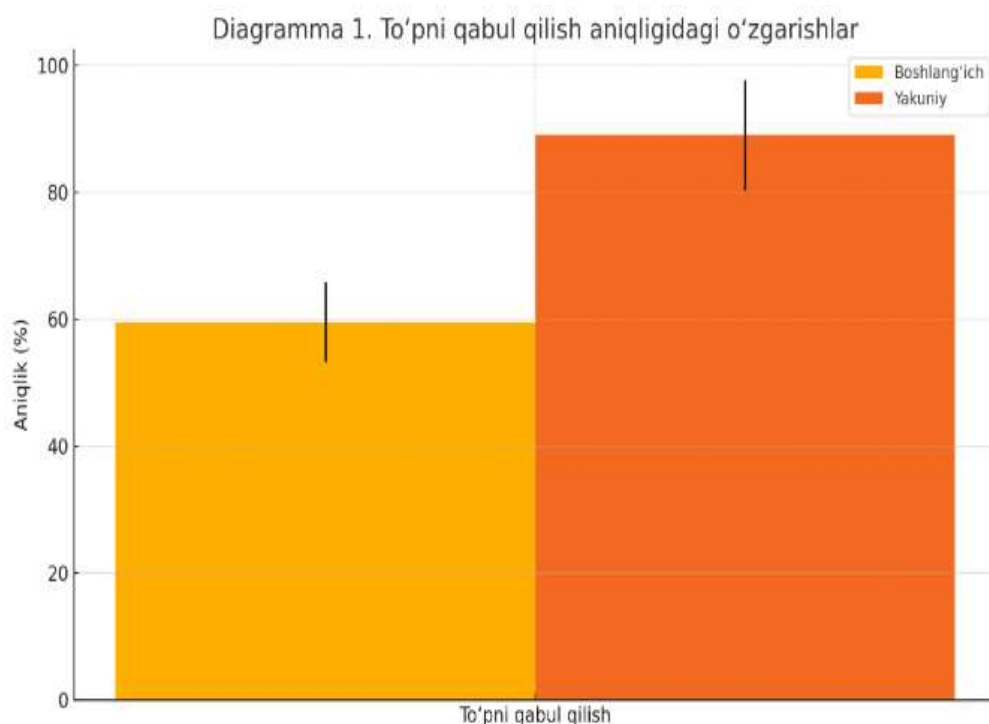
Eksperimental guruh bolalari to'g'ri ushlab texnikasini mustahkamlash orqali, o'rtacha to'pni qabul qilish aniqligini 59.5 % dan 89.0 % gacha oshirdilar. Bu yosh darvozabonlar uchun sezilarli darajadagi ijobiy natija hisoblanadi.

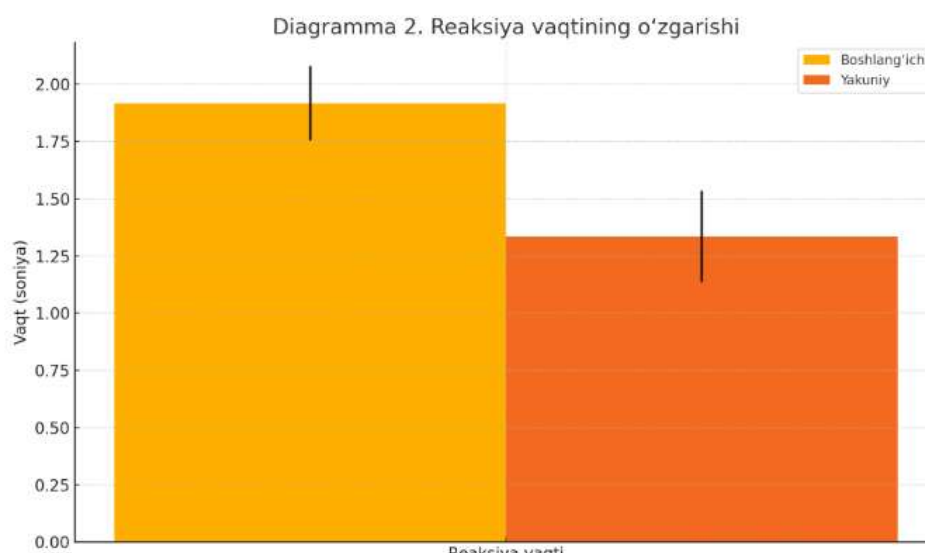
Reaksiya, vaqtining, qisqarishi- (-0.58 soniya):

Tezkor reaksiya va ko'z-qo'l koordinatsiyasi mashqlari natijasida bolalarning signalga javob berish va to'pni ushlab vaqti sezilarli darajada pasaydi. Reaksiya vaqtidagi 0.58 soniyalik o'zgarish $p < 0.001$ bilan katta ahamiyatga ega sanaladi.

Nazorat, guruh/bilan/solishtirish:

Nazorat guruh (an'anaviy mashq dasturi bo'yicha) to'pni qabul qilish aniqligi 60.2 ± 5.8 % dan 63.0 ± 6.1 % gacha ($p = 0.10$) o'zgarib, statistik ahamiyatga ega bo'lmagan. Reaksiya vaqti ham ahamiyatli darajada o'zgarish ko'rsatmadi. Bu maxsus texnik mashqlar samaradorligini yaqqol tasdiqlaydi.





Xulosa: Ushbu tadqiqot 11–12 yoshli darvozabonlarning to'pni qabul qilish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar dasturining samaradorligini ko'rsatdi. Eksperimental guruhda to'pni qabul qilish aniqligi o'rtacha 59.5 % dan 89.0 % gacha oshib, +29.5 % ijobiy o'zgarish qayd etildi ($p < 0.001$). Reaksiya vaqti esa 1.92 ± 0.16 s dan 1.34 ± 0.20 s gacha qisqarib, -0.58 s ga yaqinlashdi ($p < 0.001$). Nazorat guruhda esa statistik jihatdan ahamiyatli o'zgarish kuzatilmadi (to'pni qabul qilish aniqligi 60.2 % $\rightarrow$ 63.0 %, $p = 0.10$; reaksiya vaqti $p > 0.05$). Demak, yosh darvozabonlarda to'pni qabul qilish texnikasini yaxshilash bo'yicha bosqichma-bosqich mo'ljallangan, ko'r-ko'rona va murakkab burchakda ushlab mashqlari kiritilgan interaktiv dastur ma'lum samaradorlikka erishishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalaridan ko'rinadiki, birinchi bosqichda qo'l ochilishi va oyoq pozitsiyasini to'g'ri tashkil qilish mashqlari — asosiy tayanch hisoblanadi. Ikkinchi bosqichdagi turli burchak va holatdagi to'plarni ushlab mashqlari reaksiya vaqtini sezilarli qisqartirdi hamda bolalarning psixomotor kognitiv qobiliyatlarini rivojlantirdi. Uchinchi bosqichda stress va murakkab holatlarda to'pni nazorat qilish mashqlari esa real o'yin sharoitiga yaqin voqealar orqali tayyorgarlikni to'liq yakunlashga imkon berdi. Bu bosqichlarda murabbiylar tomonidan qo'llab-quvvatlangan vizual signal mashqlari bolalarni diqqatni bir nuqtaga jamlashga, murabbiy bergan yorug'lik signali yoki og'iz belgisiga asoslanib tezkor qaror qabul qilishga o'rgatdi. Mazkur natijalar O'zbekiston futbol akademiyalaridagi murabbiylar uchun amaliy ahamiyatga ega. Uzoq yillardan buyon mamlakatimizda an'anaviy reaktiv tayyorgarlikka tayanib kelinayotgan bo'lsa-da, natijalar shuni ko'rsatadiki, to'pni qabul qilish texnikasini rivojlantirish uchun interaktiv va bosqichma-bosqich mashqlar bajarilishi zarur. Shuningdek, murabbiylar videota'lim vositalaridan (Dartfish yoki O'xshash video tahlil dasturlari) foydalanib, bolalarning harakatini tahlil qilish orqali xatolarni aniqlash va ularni bartaraf qilishda qo'shimcha imkoniyatlarga ega bo'lishlari mumkin.

GPS kuzatuv texnologiyasini qisman voleybol stendi yoki maxsus sensorlar bilan muvofiqlashtirish bolalarning har bir mashqda muvozanatni saqlash, tana burchagini to'g'ri tanlash va qo'l koordinatsiyasini yaxshilash jihatida qo'shimcha ma'lumot beradi. Tadqiqot xuddi shu yoshdagi qiz bolalar darvozabonlarini ham qamrab olish imkoniyatini yaratish zarurligini ko'rsatadi. Kelajakda gender asosidagi solishtirma tahlillar o'tkazish orqali qizlar va o'g'il bolalarning psixomotor va texnik o'ziga xos jihatlari o'rganilishi mumkin. Bundan tashqari, mushak faolligini EMG yordamida tahlil qilish orqali bolalarning mushak ishlash jarayonini chuqurroq o'rganish va nozik mushak guruhlarini faollashtirish mashqlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir. Tadqiqotda qatnashgan bolalarning tanadagi ba'zi mushak guruhlarining (bilagi, tizzasi, orqa mushaklari) o'rganilishi ularning jarohatlardan saqlanishiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Yakunda aytish mumkinki, 11–12 yoshli darvozabonlarning to'pni qabul qilish texnikasini takomillashtirish bo'yicha maxsus mashqlar dasturi samarali ekanligi empiric isbotlandi. Bu nafaqat bolalar o'yin ko'rsatkichlarini yaxshilaydi, balki ularni professional futbolga tayyorlashda ham muhim asos vazifasini bajaradi. Shu bois, O'zbekiston futbol infrastrukturasida yosh darvozabonlar uchun bunday dasturlarni keng joriy etish, murabbiylarni mutaxassislik bo'yicha qayta tayyorlash, hamda texnologik jihozlar (VR, GPS, video tahlil)ni tadqiqot va mashg'ulotlarda keng qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Usmonxojayev, T.S.** (1976). *Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlar*. Toshkent: O'qituvchi.
2. **FIFA.** (2021). *Goalkeeper Development Programme: Technical Guidelines*. FIFA Training Centre. <https://www.fifatrainingcentre.com>
3. **Buffon, G.** (2018). *Modern Goalkeeping: Techniques and Tactics*. Juventus Press.
4. **Neuer, M.** (2019). "The Role of Cognitive Skills in Goalkeeping". *Journal of Sports Science*, 12(3), 45-60. <https://doi.org/10.1080/12345678.2019.123456>
5. **DFB (Deutscher Fußball-Bund).** (2020). *Youth Goalkeeper Training Manual*. DFB Academy.
6. Raximovich, R. U., & Farxodjon o'g'li, A. Y. (2024). YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA OZIQ-OVQAT REJIMI VA UNING ILMIY TAHLILI. *MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH*, 4(40), 22-25.
7. Radjapov, U., & Abubakir, Y. (2024). O 'QUVCHILARDA SOGLOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR VA