(4). D.A.Xidoyatova. O‘zbek tilini o‘qitishda samarali ta’lim jarayonini tashkil etishdagi muhim aspektlar. O‘zbekiston: til va madaniyat. Amaliy filologiya masalalari 1(5). Toshkent, 2023, 75–83-betlar.

(5). M.E.Toirova. Umumiy o‘rta ta’lim maktablari uchun darslik. Ona tili. 4-sinf, 1-qism, Toshkent, 2023, 87-bet.

(6). S.Kuranov. Umumiy o‘rta ta’lim maktablari uchun darslik. Ona tili. 2-sinf, 2-qism, Toshkent, 2023. 86-bet.

Yusupov Navro‘zbek Maxsudbek o‘g‘li (UrDPI Aniq va amaliy fanlar fakulteti jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi yo‘nalishi 241-guruh magistranti),
Ibragimov Qosimbek Isroil o‘g‘li (UrDPI Aniq va amaliy fanlar fakulteti Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi yo‘nalishi 241-guruh magistranti)

FUTBOLDA 11–12 YOSHDAGI DARVOZABONLARNI TAKTIK-TEXNIK JIHATDAN TAYYORLASHDA MAXSUS MASHQLARNING AHAMIYATI

Annotatsiya. *Ushbu maqola 11–12 yoshdagi futbol darvozabonlarni taktik-texnik jihatdan tayyorlashda maxsus mashqlarning rolini o‘rganadi. Adabiyotlar tahlili asosida yosh darvozabonlarning psixomotor rivojlanish xususiyatlari, maxsus mashqlar tizimi va ularning samaradorligini baholash mezonlari tahlil qilingan. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, koordinatsiya, reaksiya tezligi va pozitsion o‘yinni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar ushbu yosh guruhida eng yuqori samaradorlikka ega. Tadqiqot yosh darvozabonlarni tayyorlashda kompleks yondashuv zarurligini tasdiqlaydi.*

Kalit so‘zlar: *yosh darvozabonlar, taktik-texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, futbol, 11–12 yosh.*

Юсупов Наврузбек (Факультет точных и прикладных наук УрДПИ, кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, магистрант 241 группы),
Ибрагимов Косимбек (Факультет точных и прикладных наук УрДПИ, кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, магистрант 241 группы)

ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ВРАТАРЕЙ 11–12 ЛЕТ В ФУТБОЛЕ

Аннотация. *Данная статья исследует роль специальных упражнений в тактико-техническом развитии футбольных вратарей 11–12 лет. На основе анализа литературы проанализированы особенности психомоторного развития юных вратарей, система специальных упражнений и критерии оценки их эффективности. Результаты показали, что специальные упражнения, развивающие координацию, скорость реакции и позиционную игру, обладают наивысшей эффективностью в данной возрастной группе. Исследование подтверждает необходимость комплексного подхода в подготовке юных вратарей.*

Ключевые слова: *юные вратари, тактико-техническая подготовка, специальные упражнения, футбол, 11–12 лет*

Yusupov Navruzbek (Faculty of Exact and Applied Sciences of UrDPI, Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports Training, Group 241 Master’s Student),
Ibragimov Qosimbek (Faculty of Exact and Applied Sciences of UrDPI, Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports Training, Group 241 Master’s Student)

THE IMPORTANCE OF SPECIAL EXERCISES IN TACTICAL-TECHNICAL TRAINING OF 11–12 YEAR OLD GOALKEEPERS IN FOOTBALL

Annotation. *This article examines the role of special exercises in the tactical-technical training of 11–12 year old football goalkeepers. Based on literature analysis, the characteristics of psychomotor development of young goalkeepers, the system of special exercises, and criteria for evaluating their effectiveness are analyzed. The results showed that special exercises developing coordination, reaction speed, and positional play have the highest effectiveness in this age group. The research confirms the necessity of a comprehensive approach in training young goalkeepers.*

Keywords: *young goalkeepers, tactical-technical training, special exercises, football, 11–12 years old*

Kirish. Zamonaviy futbolda darvozabon o‘yinining murakkabligi ortib bormoqda va bu pozitsiyaga maxsus yondashuvni talab qiladi. Ayniqsa, yosh darvozabonlarni tayyorlash jarayonida taktik-texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi [1]. 11–12 yosh davri bolalarning psixomotor rivojlanishining muhim bosqichi hisoblanadi va bu davrda to‘g‘ri tashkil etilgan mashqlar kelajakda yuqori malakali darvozabon shakllanishiga asos yaratadi [2].

Futbol darvozabonining faoliyati o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, u boshqa o‘yinchilardan farqli ravishda qo‘l bilan to‘pni tutish huquqiga ega va darvoza hududida alohida vazifalarni bajaradi. Shu sababli

darvozabonlarni tayyorlash uchun maxsus metodika va mashqlar tizimi zarur [3]. Yosh darvozabonlarda koordinatsiya, reaktsiya tezligi, fazoviy orientatsiya va taktik fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish birinchi o‘rinda turadi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, 11–12 yoshdagi bolalarda harakat koordinatsiyasi faol rivojlanadi va bu davrda maxsus mashqlar orqali darvozabonlik ko‘nikmalarini shakllantirishning eng qulay vaqti hisoblanadi [4]. Shu bilan birga, bu yoshdagi bolalarning e’tibor konsentratsiyasi va psixologik barqarorligi hali to‘liq rivojlanmagan bo‘ladi, bu esa mashqlarni tashkil etishda alohida yondashuvni talab qiladi.

Metodologiya va adabiyotlar tahlili. Ushbu tadqiqotda yosh darvozabonlarni tayyorlash bo‘yicha o‘zbek, rus va xorijiy manbalarning tizimli tahlili amalga oshirilgan. Asosiy e’tibor 11–12 yoshdagi bolalarning psixofiziologik xususiyatlari, darvozabonlik texnikasi va taktikasi, shuningdek, maxsus mashqlar metodikasiga qaratilgan.

Willams va Reilly (2000) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, yosh darvozabonlarni tayyorlashda texnik ko‘nikmalardan ko‘ra koordinatsiya va reaktsiya tezligini rivojlantirishga ustunlik berish kerak [5]. Ular taklif qilgan metodikaga ko‘ra, 11–12 yoshdagi darvozabonlar uchun mashqlarning 60% koordinatsiya va harakat texnikasiga, 25% reaksiya tezligiga, 15% esa taktik elementlarga bag‘ishlanishi lozim.

Rossiyalik tadqiqotchi Akramov (2019) o‘z ishida yosh darvozabonlarni tayyorlashda oyinli mashqlarning ahamiyatini ta’kidlagan [6]. Uning fikriga ko‘ra, 11–12 yoshdagi bolalar uchun motivatsiyani saqlab qolish maqsadida mashqlarning 70% oyinli shakilda tashkil etilishi kerak. Bu yondashuvni Karimov (2021) o‘zining O‘zbekiston futbol maktablari bo‘yicha tadqiqotida tasdiqlagan [7].

Nemis metodisti Schneider (2018) yosh darvozabonlarni tayyorlashda fazali yondashuvni taklif qilgan [8]. Uning tizimiga ko‘ra, birinchi fazada (11–12 yosh) asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, ikkinchi fazada (13–14 yosh) texnik elementlarni mukammallashtirish, uchinchi fazada (15–16 yosh) esa taktik fikrlashni rivojlantirish lozim.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, yosh darvozabonlarni tayyorlashda quyidagi asosiy yo‘nalishlar muhim hisoblanadi: psixomotor rivojlanish, texnik ko‘nikmalar, taktik fikrlash, psixologik tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish [9]. Har bir yo‘nalish uchun maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqilgan bo‘lib, ular yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etiladi.

Natijalar va muhokama. Yosh darvozabonlarni tayyorlashda eng muhim masala ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali mashqlar tizimini yaratishdir. 11–12 yoshdagi bolalarda kognitiv qobiliyatlar, harakat koordinatsiyasi va psixologik xususiyatlar intensiv rivojlanish bosqichida bo‘lib, bu davrda shakllantirilgan ko‘nikmalar kelajakda professional faoliyatning asosini tashkil etadi. Shu sababli, ushbu yosh guruhida darvozabonlarni tayyorlash metodikasi alohida e’tibor va chuqur ilmiy yondashuvni talab qiladi. Zamonaviy futbolda darvozabonlardan faqat darvoza himoyasi emas, balki jamoaviy o‘yinda faol ishtirok etish, to‘pni aniq uzatish va taktik vazifalarni bajarish ham talab etiladi.

Futbol pedagogikasida yosh darvozabonlarni tayyorlash masalasi ko‘p jihatdan o‘rganilgan bo‘lsada, maxsus mashqlarning tizimli tasnifi va ularning samaradorligini baholash mezonlari hali ham to‘liq ishlab chiqilmagan. Ayniqsa, O‘zbekiston futbol maktablarida yosh darvozabonlarni tayyorlash bo‘yicha mahalliy sharoitlarga moslashtirilgan metodikalar yetishmovchiligi kuzatilmoqda. Shu muammolarni hisobga olgan holda, ushbu tadqiqot yosh darvozabonlarni tayyorlashda maxsus mashqlarning rolini aniqlash va ularning samaradorligini oshirish yo‘llarini taklif etishga qaratilgan. Maqolaning amaliy ahamiyati shundaki, u futbol murabbiylariga yosh darvozabonlarni tayyorlashda ilmiy asoslangan metodikalardan foydalanish imkoniyatini beradi.

Adabiyotlar tahlili asosida yosh darvozabonlarni tayyorlashda maxsus mashqlarning samaradorligi va ularning taqsimlanishi aniqlangan. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, 11–12 yoshdagi darvozabonlar uchun eng samarali mashqlar koordinatsiya va reaksiya tezligini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak.

1-jadval

Yosh darvozabonlar uchun mashqlar taqsimlanishi

Mashq turi	Foiz ulushi	Haftalik soat	Asosiy maqsad
Koordinatsiya mashqlari	35%	3.5	Harakat muvofiqligi
Reaksiya tezligi	25%	2.5	Tez javob berish
Texnik elementlar	20%	2.0	Asosiy texnika
Taktik elementlar	15%	1.5	Pozitsion o‘yin
Psixologik tayyorgarlik	5%	0.5	Ruhiy barqarorlik

Koordinatsiya mashqlari yosh darvozabonlarni tayyorlashda eng katta ulushga ega bo‘lib, bu yoshdagi bolalarning psixomotor rivojlanish xususiyatlari bilan bog‘liq. Reaksiya tezligini rivojlantirish ikkinchi o‘rinda turadi, chunki bu xususiyat darvozabon faoliyatining asosiy komponenti hisoblanadi.

Texnik elementlar mashqlari yosh darvozabonlarni tayyorlashda muhim o‘rin tutadi, lekin ular koordinatsiya va reaksiya tezligini rivojlantirish asosida amalga oshiriladi. Bu yondashuvni barcha tahlil qilingan manbalar tasdiqlaydi va uning samaradorligi amaliyotda isbotlangan.

2-jadval

Yosh darvozabonlarda rivojlanishi kerak bo‘lgan asosiy ko‘nikmalar

Ko‘nikma	Muhimlik darajasi	Rivojlanish usuli	Baholash mezoni
Qo‘l bilan tutish	Juda yuqori	Maxsus mashqlar	Tutish samaradorligi
Sakrash qobiliyati	Yuqori	Koordinatsiya	Sakrash masofasi
Reaksiya tezligi	Juda yuqori	Maxsus mashqlar	Javob berish vaqti
Pozitsion o‘yin	O‘rta	Taktik mashqlar	O‘yin tushunchasi
Psixologik barqarorlik	Yuqori	Oyinli mashqlar	Xatolarga javob

Muhokama natijalaridan ko‘rinib turibdiki, yosh darvozabonlarni tayyorlashda kompleks yondashuv zarur. Faqat texnik yoki faqat jismoniy tayyorgarlik etarli emas, balki barcha komponentlarni o‘z ichiga olgan tizimli yondashuv talab etiladi. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy futbolda darvozabonlardan faqat darvoza himoyasi emas, balki jamoaviy o‘yinda faol ishtirok etish ham talab etiladi. Shu sababli yosh darvozabonlarni tayyorlashda oyun tushunchasini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi [10]. Psixologik tayyorgarlik yosh darvozabonlarda alohida e’tibor talab qiladi, chunki bu pozitsiyada xatolar ko‘proq seziladi va bolalarning o‘z-o‘ziga ishonchiga ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli mashqlarni tashkil etishda ijobiy muhit yaratish va muvaffaqiyatlarni ta’kidlash zarur.

Adabiyotlar tahlili natijalaridan kelib chiqib, yosh darvozabonlarni tayyorlashda maxsus mashqlarning tizimli taqsimlanishi va ketma-ketligi muhim ahamiyat kasb etadi. 11–12 yoshdagi bolalarda neyron-muskulyar tizimning rivojlanish xususiyatlari hisobga olingan holda, mashqlar murakkablik darajasiga qarab bosqichma-bosqich tashkil etilishi lozim. Birinchi bosqichda koordinatsiya va asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish, ikkinchi bosqichda esa bu ko‘nikmalarni darvozabonlik texnikasi bilan bog‘lash zarur. Bunday ketma-ketlik bolalarning fiziologik va psixologik rivojlanish qonuniyatlariga mos keladi va eng yuqori samaradorlikka erishish imkoniyatini beradi.

Koordinatsiya mashqlarining ustunligi 11–12 yoshdagi bolalarning harakat rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari bilan bog‘liq. Ushbu yoshda vestibular apparat, proprioseptiv sezgilar va vizual-harakat integratsiyasi faol rivojlanadi, bu esa murakkab koordinatsion harakatlarni o‘zlashtirishga qulay sharoitlar yaratadi. Darvozabonlik faoliyatida koordinatsiya alohida ahamiyat kasb etadi, chunki u qo‘l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish, fazoviy orientatsiya va tezkor harakat qilish qobiliyatini talab qiladi. Shu sababli koordinatsiya mashqlariga ajratilgan vaqt ulushi boshqa mashq turlaridan yuqori bo‘lishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, 11–12 yoshdagi darvozabonlarni taktik-texnik jihatdan tayyorlashda maxsus mashqlar hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Koordinatsiya, reaktsiya tezligi va asosiy texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish ushbu yosh guruhida eng muhim vazifa hisoblanadi. Samarali tayyorgarlik uchun mashqlarning 60% koordinatsiya va harakat texnikasiga, 25% reaksiya tezligiga, 15% esa taktik elementlarga bag‘ishlanishi lozim. Oyinli mashqlar yosh darvozabonlarda motivatsiyani saqlab qolish va ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun eng samarali usul hisoblanadi.

Yosh darvozabonlarni tayyorlashda kompleks yondashuv zarur bo‘lib, u texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik elementlarini o‘z ichiga olishi kerak. Psixologik tayyorgarlik alohida e’tibor talab qiladi, chunki bu pozitsiyada xatolar bolalarning o‘z-o‘ziga ishonchiga ta’sir qilishi mumkin. Kelajakda yosh darvozabonlarni tayyorlash metodikasini yanada takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlar zarur bo‘lib, ayniqsa, zamonaviy futbolning talablarini hisobga olgan holda, taktik fikrlashni rivojlantirish yo‘nalishlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

(1). Goldblatt D. (2020). The Age of Football: The Global Game in the Twenty-first Century. London, Macmillan.

(2). Weinberg R.S., Gould D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

(3). Mulqueen T., Woitalla M. (2021). The Complete Soccer Goalkeeper. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

(4). Gallahue D.L., Ozmun J.C., Goodway J.D. (2022). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 8th ed. New York, McGraw-Hill.

(5). Williams, A.M., & Reilly T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), p. 657–667.

(6). Акрамов Ф.А. (2019). Методика подготовки юных вратарей в футболе. Теория и практика физической культуры, 8, с. 45–47.

(7). Каримов Ш.Н. (2021). Ёш футболчиларни тайёрлашда замонавий методлар. Спорт фани ва амалиёти, 3(2), 78–83-бет.

(8). Schneider G. (2018). Modern Goalkeeper Training. Berlin: Meyer & Meyer Sport.

(9). Luxbacher J. (2023). Soccer: Steps to Success. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

(10). Platt D., Maxwell,A., Horn R., Williams A.M., Reilly T. (2001). Physiological and technical analysis of 3 v 3 and 5 v 5 youth football matches. Insight, 4(4), p. 23–24.

Yusupova Farangiz Anvar qizi (Urganch davlat Pedagogika instituti magistri

YUQORI SINF O‘QUVCHILARINING UMUMIY RIVOJLANISHINI TARBIYALASHDA AYLANMA TRENIROVKA USULI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada yuqori sinf o‘quvchilarni umumiy rivojlanishini tarbiyalashda aylanma trenirovka usuli umumta’lim maktablarida yuqori sinf o‘quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini jalb qilish. Yuqori sinf o‘quvchilardan iste’dodli yoshlarni saralab olish hamda bolalar va o‘smirlar sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida, keyinchalik, mintaqaviy sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sinfdan tashqari sport to‘garaklari va seksiyalari haqida aylanma trenirovka usulini tashkil qilish haqida fikr va mulohazalar berilgan.*

Kalit so‘zlar: *aylanma trenirovka, jismoniy tarbiya, o‘qituvchi, sport, sport maktab, musobaqa, sport to‘garaklari, jismoniy mashq, gimnastika, yugurish, sakrash, tayanib sakrash.*

МЕТОД КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК В ВОСПИТАНИИ ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Аннотация. *В данной статье рассматривается использование ротационной подготовки в образовании, направленном на общее развитие учащихся старших классов, а также участие учителей физкультуры из числа учащихся старших классов в работе средних школ. В целях отбора талантливых молодых людей из числа старшеклассников и формирования спортивного резерва детских и подростковых спортивных школ были высказаны идеи и замечания по организации ротационной системы тренировок для внеклассных спортивных клубов и секций с целью последующего участия в региональных спортивных соревнованиях.*

Ключевые слова: *круговая тренировка, физическое воспитание, учитель, спорт, спортивная школа, соревнования, спортивные клубы, физические упражнения, гимнастика, бег, прыжки, скачки.*

CIRCUIT TRAINING METHOD IN EDUCATING THE GENERAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Annotation. *This article discusses the use of rotational training in the education of the general development of high school students and the involvement of physical education teachers from among high school students in secondary schools. In order to select talented young people from high school students and form the sports reserve of children's and adolescents' sports schools, ideas and comments were given on organizing a rotational training method for extracurricular sports clubs and sections for subsequent participation in regional sports competitions.*

Keywords*: circuit training, physical education, teacher, sports, sports school, competition, sports clubs, physical exercise, gymnastics, running, jumping, hopping.*

Kirish. Bugungi kunning o‘tkir va dolzarb muammolari bizdan zamonaviy taraqqiyotning asosiy tamoyillari har tomonlama chuqur tahlil etish bilan birga, insoniyatning yaqin-olis tarixidagi boy tajribasini ham teran idrok etishi, shu asosda amaliy xulosalar chiqarishni taqozo qilmoqda, ya’ni, tarix tajribasi bu odamzod uchun tobora muhim ahamiyat kasb qilib kelmoqda. Shu boisdan jismoniy madaniyat darslariga, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga yangicha nazar bilan yondashish taqozo etiladi. Yosh avlodda jismoniy tarbiyaga oid bilimlarni rivojlantirish, sportda yuksak natijalarga erishishini ta’minlash uchun jismoniy tarbiya darslarida umumrivojlantiruvchi mashqlarni maktab yoshidan boshlab ularga mustahkam poydevor yaratish lozim. Bu esa jismoniy tarbiya mutaxassislarida katta mas’uliyatni, ya’ni, jismoniy tarbiya darslarini