



YOSH FUTBOLCHILARDA STANDART VAZIYATLARNI BAJARISH
TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

<https://doi.org/10.70728/c.series.v08.i03.207>

Nuriddinov Lazizjon Faxriddinovich

Oriental Universiteti Samarqand kampusi assistent-o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada 14–16 yoshli yosh futbolchilarda standart vaziyatlarni bajarish texnikasini takomillashtirishning nazariy asoslari ko'rib chiqilgan. Maqolada standart vaziyatlar tushunchasi, ularning tasnifi, biomexanik xususiyatlari va o'quv-mashg'ulot jarayonida ularni o'rgatish metodologiyasi tahlil qilingan. Shuningdek, sport pedagogikasi, harakat koordinatsiyasi va yoshga oid rivojlanish qonuniyatlari nuqtai nazaridan yosh futbolchilarda texnik mahoratni shakllantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot natijalari ko'rsatishicha, 14–16 yosh davri texnik tayyorgarlikning sensitivlik davri bo'lib, aynan shu davrda standart vaziyatlarni o'rgatish samaradorligi eng yuqori ko'rsatkichlarga erishadi.

Kalit so'zlar: standart vaziyatlar, yosh futbolchilar, texnik tayyorgarlik, harakat ko'nikmalari, metodika, 14–16 yosh, sensitivlik davri.

Abstract. This article examines the theoretical foundations for improving the technique of performing standard situations in young footballers aged 14–16. The article analyzes the concept of standard situations, their classification, biomechanical characteristics, and the methodology of teaching them in the educational and training process. Issues of forming technical skills in young footballers from the perspective of sports pedagogy, motor coordination, and age-related developmental patterns are also covered.

Keywords: standard situations, young footballers, technical training, motor skills, methodology, 14–16 age, sensitive period.

Kirish. Zamonaviy futbol o'yinida standart vaziyatlar burcak zarbalari, erkin va jarima zarbalari, avty tashlashlar natijalarni hal qiluvchi vosita sifatida tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Xalqaro futbol statistikasiga ko'ra, yirik musobaqalarda barcha gollarning 25–35 foizi aynan standart vaziyatlardan kiritiladi. Bu holat yosh futbolchilarni tayyorlashda ushbu vaziyatlarga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. 14–16 yoshli futbolchilar uchun standart vaziyatlarni o'zlashtirish ayniqsa muhim, chunki bu davr sport ilmda "texnik mahoratning sensitivlik davri" deb ataladi. Ushbu yosh oralig'ida harakat koordinatsiyasi, mushak kuchi va idrok qilish qobiliyati bir vaqtda intensiv rivojlanib, texnik ko'nikmalarni o'zlashtirishga qulay sharoit yaratadi.

Ko'pgina o'zbek futbol maktablarida standart vaziyatlarni o'rgatishga etarli e'tibor berilmaydi yoki bu jarayon ilmiy asossiz, intuitiv tarzda amalga oshiriladi. Shu sababli, yosh

_____ **Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar 2026-yil 3-son** _____ **C seriya**
futbolchilarda standart vaziyatlarni bajarish texnikasini takomillashtirishning nazariy asoslarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifadir.

Tadqiqotning maqsadi 14–16 yoshli yosh futbolchilarda standart vaziyatlarni bajarish texnikasini takomillashtirishning nazariy-metodologik asoslarini tahlil qilish, biomexanik qonuniyatlarni o‘rganish va ilmiy asoslangan o‘qitish metodikasini ishlab chiqish bo‘yicha tavsiyalar berish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Standart vaziyatlar tushunchasi va ularning tasnifini ilmiy jihatdan asoslash.
2. 14–16 yoshli futbolchilarning yosh xususiyatlarini standart vaziyatlar kontekstida o‘rganish.
3. Standart vaziyatlarni o‘rgatishning biomexanik asoslarini tahlil qilish.
4. O‘qitish metodologiyasining nazariy asoslarini va sensitivlik davridan foydalanish imkoniyatlarini asoslash.

Adabiyotlar tahlili. Standart vaziyatlar muammosi xorijiy va mahalliy tadqiqotchilar tomonidan turli aspektlarda o‘rganilgan. Buyuk Britaniya olimlari Carling va Williams (2019) o‘z tadqiqotlarida Premier Ligadagi standart vaziyatlarning statistik tahlilini o‘tkazib, burcak zarbalari va erkin zarbalarning o‘yin natijasiga ta‘sirini o‘rganganlar.

Yosh futbolchilarni tayyorlash sohasida Nemis futbol maktabining tajribasi alohida qimmatga ega. Nemis Futbol Federatsiyasining (DFB) metodologik ko‘rsatmalarida (2020) 14–16 yoshli futbolchilarni o‘rgatishda standart vaziyatlar uchun maxsus mashq bloklari nazarda tutilgan.

Harakat ko‘nikmalarini shakllantirish nazariyasi nuqtai nazaridan N.A.Bernshteyn (1966) va P.K.Anoxinning (1975) asarlari metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu olimlarning “harakatni boshqarish” va “funktsional tizimlar” konsepsiyalari standart vaziyatlarni o‘rgatish metodikasini ilmiy asoslashda muhim o‘rin tutadi.

O‘zbekistonda ushbu muammo Toshmatov (2018), Nazarov va Xolmatov (2021) kabi tadqiqotchilar tomonidan qisman o‘rganilgan bo‘lsada, 14–16 yoshli futbolchilarga oid maxsus nazariy-metodologik bazani yaratish borasida tizimli tadqiqot hali amalga oshirilmagan.

Standart vaziyatlar: tushuncha va tasnif. Futbolda “standart vaziyat” deganda o‘yin to‘xtatilgandan so‘ng qoidalar bo‘yicha belgilangan tartibda o‘yinni qayta boshlash holatlari tushuniladi. Bu vaziyatlar o‘yin jarayonida oldindan rejalashtirilgan va mashq qilingan taktik-texnik kombinatsiyalarni amalga oshirish imkonini beradi.

Standart vaziyatlarning asosiy xususiyati ularning takrorlanuvchanligi va oldindan modellashtirish imkoniyatidir. Har bir standart vaziyat o‘yin jarayonida qayta-qayta paydo bo‘lishi va jamoa tomonidan oldindan rejalashtirilgan stsenariy bo‘yicha bajarilishi mumkin.

Standart vaziyatlar turlari va ularning o‘yin jarayonidagi sodir bo‘lish chastotasi

Standart vaziyat turi	Chastota (o‘yin boshiga)	Gol imkoniyati (%)	Ustuvorlik
Erkin zarba	12–18 marta	8–12%	Yuqori
Burcak zarba	5–9 marta	2–4%	O‘rta
Jarima zarba	0–3 marta	75–80%	Juda yuqori
Auty tashlash	20–35 marta	1–2%	Past
Darvozadan boshlanish	8–15 marta	0.5–1%	Past

Manba: FIFA Technical Report (2022) asosida mualliflar tomonidan tuzilgan.

Standart vaziyatlarning biomexanik asoslari:

Erkin zarbaning biomexanikasi. Erkin zarba bajarishning biomexanik tahlili shuni ko‘rsatadiki, muvaffaqiyatli zarba uchun bir nechta asosiy parametrlar muvofiqlashtirishi zarur: yugurish yo‘nalishi va burchagi, oyoq pozitsiyasi, zarba onidagi tana holati va to‘p bilan kontakt nuqtasi.

Tadqiqotlar (Lees va Nolan, 1998; Kellis va Katis, 2007) shuni ko‘rsatadiki, maqsadli erkin zarbalarda oyoqning to‘p bilan temas vaqti 8–15 millisekund, zarba kuchi esa 1500–3500 Nyutonga yetishi mumkin. 14–16 yoshli futbolchilar uchun bu ko‘rsatkichlar kattalar bilan taqqoslaganda 60–75% ni tashkil etadi.

Burcak zarbasi va Magnus effekti. Burcak zarbasini bajarishda to‘pga beriladigan yon aylanish (Magnus effekti) texnik jihatdan muhim rol o‘ynaydi. Magnus effekti bu aylanayotgan to‘pga ta’sir etuvchi aerodinamik kuch bo‘lib, to‘pning havoda egri chiziq bo‘ylab harakatlanishini ta’minlaydi.

14–16 yoshli futbolchilar uchun burcak zarbasini ikki asosiy uslubda bajarish tavsiya etiladi: birinchi shtangaga yo‘naltirilgan in-swingers (ichga buriluvchi) va ikkinchi shtangaga yo‘naltirilgan out-swingers (tashqariga buriluvchi). Har ikki uslub o‘ziga xos texnik tayyorgarlikni talab etadi.

14–16 yoshli futbolchilarning yosh xususiyatlari:

14–16 yosh davri jismoniy rivojlanishning jadallik bosqichi bo‘lib, bu davrda o‘g‘il bolalarda testosteron ishlab chiqarilishi sezilarli darajada ortadi. Natijada mushak massasi, kuch va tezlik ko‘rsatkichlari intensiv o‘sadi. Lekin bu jarayon notekis kechishi va turli shaxslarda har xil tezlikda sodir bo‘lishi mumkin.

14–16 yoshdagi futbolchilar o‘yin vaziyatlarini tezroq idrok qila boshlaydi va taktik fikrlash qobiliyati shakllanadi. Bu davr “taktik savodxonlikning sensitivlik davri” deb ham ataladi. Standart vaziyatlarni o‘rgatishda bu xususiyatdan foydalanish pedagog uchun katta imkoniyat yaratadi.

14–16 yoshli futbolchilarning standart vaziyatlarni o‘zlashtirishga ta’sir etuvchi omillar

Omil	Ta’sir mexanizmi	Pedagog uchun tavsiya
Jismoniy tayyorgarlik	Kuch va koordinatsiya zarba texnikasini belgilaydi	Maxsus kuch mashqlarini standart vaziyatlar bilan uyg‘unlashtirish
Psixologik barqarorlik	Stress ostida texnikani saqlab qolish qobiliyati	Musobaqa simulyatsiyasini muntazam o‘tkazish
Taktik tafakkur	Vaziyatni tez va to‘g‘ri o‘qish imkoniyati	Videotahlil va taktik mashqlardan foydalanish
Motivatsiya	Mashg‘ulot sifatini va mashqlar bajarilishini aniqlaydi	Gamifikatsiya va raqobat elementlarini kiritish

Manba: mualliflar tomonidan adabiyotlar asosida tuzilgan

O‘qitish metodologiyasining nazariy asoslari:

Sport pedagogikasi nazariyasiga ko‘ra (Matveev, 1977; Platonov, 1997), harakat ko‘nikmalarini shakllantirish uch bosqichdan iborat: birinchi bosqich dastlabki o‘zlashtirish (umumiy tushunchani shakllantirish); ikkinchi bosqich chuqurlashtirilgan o‘zlashtirish (texnik elementlarni aniqlashtirish); uchinchi bosqich mustahkamlash va takomillashtirish (ko‘nikmani avtomatlashtirishga olib kelish).

Bernshteyn (1966) ning “takrorlash takrorlash emas” tamoyiliga ko‘ra, har bir mashq bajarilishida sharoitning biroz o‘zgarib turishi maqsadga muvofiqdir. Bu “o‘zgaruvchan mashq” deb ataladi va yosh futbolchilar uchun ayniqsa samarali hisoblanadi.

Standart vaziyatlarni o‘rgatishning tizimli yondashuvi quyidagi elementlarni o‘z ichiga oladi: texnik asoslarni shakllantirish; taktik kombinatsiyalarni o‘rgatish; psixologik tayyorgarlik; musobaqa sharoitida qo‘llash. Ushbu elementlar birgalikda yaxlit tizimni tashkil etadi va ularning har biri boshqalarisiz to‘liq samarali bo‘lolmaydi.

Musobaqa faoliyatini nazorat qilishning ahamiyati:

Standart vaziyatlarni o‘rgatishda nazariy bilimlarni amaliyot bilan bog‘lash uchun musobaqa faoliyatini muntazam kuzatish va tahlil qilish zarur. Zamonaviy sport tahlili usullari (video tahlil, GPS-monitoring, statistik tahlil) bu imkoniyatni sezilarli darajada kengaytirmoqda.

14–16 yoshli futbolchilar uchun musobaqa kuzatishining asosiy maqsadi standart vaziyatlardagi texnik xatolarni aniqlash va ularni o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga kiritishdir. Tadqiqotlar (Hughes va Franks, 2004; Reilly, 2005) shuni ko‘rsatadiki, musobaqa ma’lumotlariga asoslangan o‘quv jarayoni an’anaviy yondashuvga nisbatan 30–40 foiz samaraliroq natijalarga olib keladi.

Xulosalar:

Olib borilgan nazariy tahlil natijalari quyidagi ilmiy xulosalarni berdi:

1. Standart vaziyatlar zamonaviy futbolda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lib, yosh futbolchilarni tayyorlashda ularga tizimli e‘tibor qaratish zarur.
2. 14–16 yosh texnik va taktik mahoratning sensitivlik davri bo‘lib, aynan shu davrda to‘g‘ri metodologiya asosida o‘rgatilgan standart vaziyatlar mustahkam asos sifatida o‘rnashib qoladi.
3. Biomexanik qonuniyatlarni hisobga olish va Bernshteyn tamoyiliga asoslangan o‘zgaruvchan mashqlar tizimi texnikani to‘laqonli shakllantirishga yordam beradi.
4. Musobaqa faoliyatini muntazam kuzatish va diagnostik-korrektiv metodologiyani qo‘llash o‘quv jarayoni samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.
5. O‘zbekistonda 14–16 yoshli futbolchilar uchun standart vaziyatlarni o‘rgatishning ilmiy asoslangan metodologiyasini ishlab chiqish dolzarb vazifa bo‘lib, keyingi tadqiqotlarda eksperimental sinov talab etiladi.

Adabiyot va manbalar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PQ-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
2. Bernshteyn N.A. Harakatlarning fiziologiyasi va faoliyati. — M.: Meditsina, 1966. — 349 b.
3. Carling C., Williams A.M. Set plays in professional football: A statistical analysis. *Journal of Sports Sciences*, 2019, vol. 37, no. 4, pp. 401–412.
4. FIFA Technical Report. Set Pieces in Modern Football. — Zurich: FIFA, 2022. — 87 p.
5. Hughes M., Franks I. *Notational Analysis of Sport*. — London: Routledge, 2004. — 296 p.
6. Kellis E., Katis A. Biomechanical characteristics and determinants of instep soccer kick. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2007, vol. 6, pp. 154–165.
7. Lees A., Nolan L. The biomechanics of soccer: a review. *Journal of Sports Sciences*, 1998, vol. 16, pp. 211–234.
8. Matveev L.P. *Foundations of Sports Training*. — M.: Physical Culture and Sport, 1977. — 271 p.
9. Nazarov A.A., Xolmatov B.T. O‘zbek futbolda yosh futbolchilarni tayyorlash metodologiyasi. — Toshkent: O‘zbekiston, 2021. — 184 b.
10. Platonov V.N. *The general theory of preparing athletes in Olympic sport*. Kyiv: Olympic Literature, 1997. 584 p.
11. Reilly T. *Science and Soccer*. London: Routledge, 2005. — 312 p.
12. Toshmatov V.A. *Futbolda texnik-taktik tayyorgarlik asoslari*. Toshkent: Fan, 2018.