

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ МЕТОДИКАЛАРИ

Жўрабоев Мирзамурод Тўравой ўгли

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: *Мазкур мақолада ёш футболчиларни тайёрлаш методикалари, уларнинг жисмоний, техник, тактик ва психологик ривожланишига таъсир этувчи омиллар таҳлил қилинади. Болаларни футболга тайёрлашда инновацион ёндашувлар, замонавий технологиялар ҳамда самарали машғулот тизимларининг аҳамияти кўриб чиқилади. Шунингдек, ёш футболчиларнинг ўсиши ва ривожланишини таъминлаш учун мақсадли ва тизимли машғулотларнинг ўрни ҳам ёритиб берилган.*

Калит сўзлар: *футбол, ёш футболчилар, тайёргарлик методикаси, техник тайёргарлик, тактик машғулотлар, жисмоний тайёргарлик, мотивация, инновацион технологиялар.*

МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Журабоев Мирзамурод Туравой ўгли

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: *В данной статье анализируются методики подготовки юных футболистов, факторы, влияющие на их физическое, техническое, тактическое и психологическое развитие. Рассматривается важность инновационных подходов, современных технологий и эффективных систем тренировок в подготовке детей к футболу. Также освещена роль целенаправленных и систематических тренировок для обеспечения роста и*

развития молодых футболистов.

Ключевые слова: футбол, юные футболисты, методика подготовки, техническая подготовка, тактические тренировки, физическая подготовка, мотивация, инновационные технологии.

METHODS OF TRAINING YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Zhuraboev Mirzamurod Turavoy ugli

Senior 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 analyzes the methods of training young football players and the factors influencing their physical, technical, tactical, and psychological development. The importance of innovative approaches, modern technologies, and effective training systems in preparing children for football will be considered. The role of targeted and systematic training in ensuring the growth and development of young football players is also highlighted.*

Keywords: *football, young football players, training methodology, technical training, tactical training, physical training, motivation, innovative technologies.*

КИРИШ

Футбол – бу нафақат дунёдаги энг машхур спорт турларидан бири, балки болалар ва ўсмирлар учун жисмоний ва психологик ривожланишнинг муҳим воситаси ҳамдир. Ҳозирги кунда ёш футболчиларни тайёрлашда турли методикалар ва инновацион технологиялар кенг қўлланилмоқда. Бу эса футболчиларнинг ҳаракат самарадорлигини ошириш, жисмоний ҳолатини яхшилаш ва тактик кўникмаларини такомиллаштириш имконини беради.

Ёш футболчиларни тайёрлашда тўғри методика танлаш уларнинг спортдаги ривожланиши ва келажақдаги муваффақиятига катта таъсир кўрсатади. Бунда машғулот жараёнида ёшга мос ёндашув, машғулотларнинг

мунтазамлиги, индивидуал ва жамоавий тайёргарлик усуллари, жисмоний ва психологик ҳолатни назорат қилиш каби муҳим омилларга эътибор қаратиш талаб этилади.

Болаларни футболга тайёрлаш нафақат жисмоний тайёргарликни кучайтириш, балки уларнинг интеллектуал ва психологик ривожланишига ҳам ёрдам беради. Жамоавий ишлаш, интизомга риоя қилиш, қарор қабул қилиш тезкорлиги ва психологик барқарорлик футболда муваффақият қозонишда муҳим рол ўйнайди. Шу сабабли, ёш футболчиларни тайёрлашда комплекс ёндашув қўлланилиши лозим.

Ушбу мақолада ёш футболчиларни тайёрлашнинг асосий принциплари, жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлик усуллари, шунингдек, замонавий инновацион технологиялар таҳлил қилинади.

1. Ёш футболчиларни тайёрлашнинг асосий принциплари.

Ёш футболчилар билан ишлашда қуйидаги асосий тамойилларга амал қилиш муҳим:

- ёшга мослаштирилган машғулотлар – болаларнинг физиологик ва психологик хусусиятларини ҳисобга олиш;
- жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик уйғунлиги – футболчига комплекс ёндашув;
- ўйин орқали ўргатиш – машғулот жараёнини қизиқарли ва самарали ташкил этиш;
- муаммоларни ҳал қилиш қобилиятини ривожлантириш – футболчиларни ижодий фикрлашга ўргатиш.

2. Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги.

Футболда муваффақиятга эришиш учун болаларнинг жисмоний ҳолати муҳим ўрин тутди. Бунинг учун қуйидаги машғулотларга эътибор қаратиш лозим:

- чидамлилиқ машқлари – югуриш, интервалли машқлар ва аэробик фаолият;
- куч машғулотлари – ёшга мос ҳолда, оғирликсиз куч машқлари;

- жўшқинлик (эксплозив куч) – тезкорликни ошириш учун спринт ва сакраш машқлари;

- мослашувчанлик ва ҳаракатлар мувофиқлиги – мувозанат ва чапқонликни ривожлантирувчи машқлар.

3. Техник тайёргарлик.

Футболда техника устувор аҳамиятга эга. Бунга қуйидагилар киради:

- тўпни бошқариш – тўпни олиб юриш, узатиш, қабул қилиш ва зарба бериш машғулоти;

- дриблинг – ҳаракат чоғида тўпни назорат қилиш кўникмалари;

- ҳимоя ва ҳужум усуллари – яккакурашда тўпни олиб қўйиш ва ҳимояда ҳаракат қилиш стратегиялари.

4. Тактик тайёргарлик.

Ёш футболчиларни жамоавий ўйинга тайёрлаш учун қуйидаги тактик элементларга аҳамият бериш керак:

- жамоавий ўйин схемаларини ўргатиш – ҳужум ва ҳимоя тизимлари;

- қарор қабул қилиш тезкорлиги – тезкор фикрлашни ривожлантирувчи машқлар;

- позицион ҳаракатлар – футболчиларни майдонда тўғри жойлашишга ўргатиш.

5. Психологик ва мотивацион тайёргарлик.

Футболчиларнинг психологик ҳолати ва мотивацияси уларнинг самарадорлигига катта таъсир кўрсатади. Бу борада:

- мусобақа шароитида ўзини тутиш – стрессга бардошлиликни шакллантириш;

- психологик тайёргарлик машғулоти – ўзини ишонтириш ва диққатни жамлаш усуллари;

- Мусобақавий мотивацияни ошириш – мақсад қўйиш ва унга эришиш стратегиялари.

6. Инновацион технологиялар ва янги методикалар.

Бугунги кунда ёш футболчиларни тайёрлашда қуйидаги инновацион

ёндашувлар қўлланилмоқда:

- видеотаҳлил ва электрон мониторинг – футболчиларнинг ҳаракатларини таҳлил қилиш ва камчиликларни аниқлаш;
- смарт-тренажёрлар – реакция тезлигини ошириш ва кўникмаларни ривожлантириш учун интерактив тренажёрлар;
- Виртуал реаллик (VR) симуляторлари – ўйин вазиятларини моделлаштириш ва тактикани такомиллаштириш.

ХУЛОСА

Ёш футболчиларни самарали тайёрлаш учун тизимли, илмий асосланган методикаларни қўллаш зарур. Жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлик уйғун тарзда олиб борилганда, футболчиларнинг маҳоратини юқори даражага кўтариш мумкин.

Биринчидан, жисмоний тайёргарлик ёшга мос равишда олиб борилиши керак. Чидамлилиқ, тезкорлик, куч ва ҳаракат мувофиқлиги каби кўрсаткичларни ривожлантириш учун махсус машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Иккинчидан, техник тайёргарлик футболчиларнинг индивидуал маҳоратини шакллантиришда муҳим ўрин тутди. Тўп билан ишлаш, дриблинг, зарбалар ва ҳимоя элементларини такомиллаштириш футболчиларнинг ўйин даражасини оширишга хизмат қилади.

Учинчидан, тактик тайёргарлик футболчиларнинг жамоавий ҳаракатларини мувофиқлаштириш ва позицион ўйинни яхшилашга қаратилган бўлиши керак. Ҳар бир ўйинчи майдонда ўз ўрнини англаб, тўғри қарор қабул қила олиши учун махсус машғулотлар олиб борилиши лозим.

Тўртинчидан, психологик тайёргарлик футболчиларнинг стрессга бардошли бўлиши, мусобақавий ҳолатда ўзини тутиш ва мотивациясини юқори даражада ушлаб туришда муҳим омил ҳисобланади.

Бешинчидан, инновацион технологиялардан фойдаланиш ёш футболчиларнинг ривожланишини тезлаштиради. Видео-таҳлил, виртуал реаллик тренажёрлари ва смарт-технологиялардан фойдаланиш орқали

машғулот жараёнини янада самарали ташкил этиш мумкин.

Хулоса қилиб айтганда, ёш футболчиларни тайёрлашда комплекс ёндашув ва илғор методикаларни қўллаш уларнинг ўсишини тезлаштириб, келажакда муваффақиятли футболчилар етиштиришга хизмат қилади.

АДАБИЁТЛАР

1. Ҳайдаров Ш. Ёш спортчиларни тайёрлаш усуллари. Тошкент: Фан нашриёти. 2020.
2. Қурбонов Б. Футбол ва болалар жисмоний тарбияси. Тошкент: Ўзбекистон миллий нашриёти. 2021.
3. Насруллаев Ф. Футболда техник ва тактик тайёргарлик. Тошкент: Олимпия. 2019.
4. Раҳматов Ж. Жисмоний тарбия ва спорт педагогикаси. Самарқанд: Илм-фан. 2022.
5. Лебедев В. Методика подготовки юных футболистов. Москва: Спорт и наука. 2018.
6. Павлов А. Тактическая подготовка в детском футболе. Санкт-Петербург: Олимпийский пресс. 2020.
7. Иванов С. Психологическая подготовка молодых спортсменов. Казань: Академия спорта. 2019.
8. Смирнов Д. Использование инновационных технологий в тренировках по футболу. Москва: 2021.