



## ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕТОДИК НА РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

---

*Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович*

*Старший преподаватель цикла физической подготовки*

*Институт повышения квалификации*

*МВД Республики Узбекистан*

[sirojiddin198029@gmail.com](mailto:sirojiddin198029@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье рассматривается влияние различных тренировочных методик на развитие технических навыков юных футболистов в возрасте 12-14 лет. Исследование проводилось с участием 60 спортсменов, разделенных на три группы:

- ✓ контрольная группа, использующая традиционные тренировки;
- ✓ экспериментальная группа №1, применяющая игровые упражнения;
- ✓ экспериментальная группа №2, использующая имитационные упражнения.

Результаты показали, что имитационные упражнения обеспечивают наибольший прирост технических навыков, таких как точность передач и время выполнения ведения мяча. Игровые упражнения также продемонстрировали положительный эффект, однако в меньшей степени. Выводы исследования подчеркивают важность выбора эффективных тренировочных методов для оптимизации подготовки юных футболистов.

**Ключевые слова:** юношеский футбол, технические навыки, тренировочные методики, имитационные упражнения, игровые упражнения, подготовка юных спортсменов, эффективность тренировок.

## YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK MAHORATINI RIVOJLANTIRISHGA TURLI MASHG‘ULOT USULLARINING TA’SIRI

---

**Mirjamolov Sirojiddin Xayriddinovich**

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish instituti

Jismoniy tayyorgarlik sikli katta o‘qituvchisi

[sirojiddin198029@gmail.com](mailto:sirojiddin198029@gmail.com)



**Annotatsiya:** Ushbu maqolada 12-14 yoshli yosh futbolchilarning texnik ko'nikmalarini rivojlantirishga turli mashg'ulot usullarining ta'siri ko'rib chiqiladi. Tadqiqot uch guruhga bo'lingan 60 nafar sportchi ishtirokida o'tkazildi:

- ✓ an'anaviy mashg'ulotlardan foydalangan holda nazorat guruhi;
- ✓ o'yin mashqlarini qo'llaydigan eksperimental guruh №1;
- ✓ simulyatsiya mashqlaridan foydalangan holda eksperimental guruh №2.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, simulyatsiya mashqlari to'p uzatish aniqligi va to'pni bajarish vaqti kabi texnik ko'nikmalarning eng katta o'sishini ta'minlaydi. O'yin mashqlari ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi, ammo kamroq darajada. Tadqiqot natijalari yosh futbolchilarning tayyorgarligini optimallashtirish uchun samarali mashg'ulot usullarini tanlash muhimligini ta'kidlaydi.

**Kalit so'zlar:** yoshlar futboli, texnik ko'nikmalar, mashg'ulot usullari, simulyatsiya mashqlari, o'yin mashqlari, yosh sportchilarni tayyorlash, mashg'ulotlar samaradorligi.

## INFLUENCE OF VARIOUS TRAINING METHODS ON THE DEVELOPMENT OF TECHNICAL SKILLS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

**Mirzhamolov Sirojiddin Khayriddinovich**

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal

Affairs of the Republic of Uzbekistan

[sirojiddin198029@gmail.com](mailto:sirojiddin198029@gmail.com)

**Abstract:** This article examines the influence of various training methods on the development of technical skills of young football players aged 12-14 years. The study was conducted with the participation of 60 athletes, divided into three groups:

- ✓ control group using traditional training;
- ✓ experimental group No. 1, using game exercises;
- ✓ experimental group No. 2, using simulation exercises.

The results showed that simulation exercises provided the greatest increase in technical skills such as passing accuracy and ball handling time. Game exercises also showed a positive effect, but to a lesser extent. The findings of the study highlight the importance of selecting effective training methods to optimise the training of young football players.



**Key words:** youth football, technical skills, training methods, simulation exercises, game exercises, training of young athletes, training efficiency.

## ВВЕДЕНИЕ

Развитие технических навыков является ключевым аспектом подготовки юных футболистов. От уровня владения техникой во многом зависит эффективность действий игроков на поле и, в конечном счете, успешность команды. В связи с этим, вопрос выбора оптимальных тренировочных методик для совершенствования технической подготовки юных футболистов является актуальным для тренерского сообщества.

Цель данного исследования - сравнить эффективность различных тренировочных методик в развитии технических навыков юных футболистов.

**Методы.** В исследовании приняли участие 60 юных футболистов в возрасте 12-14 лет, разделенные на три равные группы:

1. Контрольная группа - традиционные тренировки по технической подготовке.
2. Экспериментальная группа №1 - тренировки с использованием игровых упражнений.
3. Экспериментальная группа №2 - тренировки с применением имитационных упражнений.

Все группы тренировались 3 раза в неделю в течение 12 недель. Оценка технической подготовленности проводилась в начале и по окончании эксперимента с использованием стандартизированных тестов.

**Результаты.** Анализ полученных данных показал, что наибольший прирост технических навыков наблюдался в экспериментальной группе №2, использовавшей имитационные упражнения. Так, точность передач увеличилась на 18%, а время выполнения ведения мяча сократилось на 12% по сравнению с контрольной группой. Экспериментальная группа №1, применявшая игровые упражнения, также продемонстрировала значимый прогресс в технической подготовленности, но в меньшей степени, чем группа с имитационными тренировками.

**Обсуждение.** Результаты исследования свидетельствуют о высокой эффективности использования имитационных упражнений в тренировочном процессе юных футболистов для развития их технических навыков. Данный подход позволяет моделировать игровые ситуации и отрабатывать технические приемы в условиях, приближенных к соревновательным.



Применение игровых упражнений также оказало положительное влияние на техническую подготовленность, но в меньшей степени по сравнению с имитационными тренировками. Вероятно, это связано с тем, что в игровых упражнениях внимание юных футболистов в большей мере сосредоточено на решении тактических задач, в то время как имитационные упражнения позволяют сфокусироваться непосредственно на совершенствовании технических навыков.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Результаты проведенного исследования демонстрируют, что использование имитационных упражнений в тренировочном процессе юных футболистов является более эффективным для развития их технической подготовленности по сравнению с традиционными и игровыми методами. Данный подход может быть рекомендован тренерам для оптимизации технической подготовки в юношей.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Губа В.П. Теория и методика мини футбола (футзала). 2022.
2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. 2022.
3. Губа В.П., Стула А. Методология подготовки юных футболистов. 2022.
4. Муминов Ф.И. Методика оптимизации тренировок юных футболистов. // Journal of new century innovations, 2023.
5. Попадайкин Р.И. Применение новых технологий в тренировочном процессе юных футболистов. «Наука - 2020» журнал., 2021.