



ВЛИЯНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ КАК СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

sirojiddin198029@gmail.com

Аннотация: Многолетняя подготовка юных футболистов играет ключевую роль в их становлении как спортсменов высокого класса. В статье рассматриваются этапы многолетней подготовки, их влияние на физическое, техническое, тактическое и психологическое развитие игроков. Специальное внимание уделено важности постепенного роста нагрузок, индивидуализации тренировочного процесса и систематической работы над всеми аспектами спортивного мастерства. Выделены ключевые факторы, влияющие на успешное становление футболистов, такие как координация, выносливость, техника, игровое мышление и психологическая устойчивость. На основании анализа современных исследований предложены рекомендации по организации многолетней подготовки юных футболистов, направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, юные футболисты, физическое развитие, тактическая подготовка, техника, психологическая устойчивость, спортивное мастерство.

КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЮҚОРИ ТОИФАЛИ СПОРТЧИ СИФАТИДА РИВОЖЛАНИШИГА ТАЪСИРИ

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси

sirojiddin198029@gmail.com

Аннотация: Ёш футболчиларнинг узок муддатли тайёргарлиги уларнинг юқори тоифали спортчи сифатида камол топишида муҳим ўрин тутади.



Мақолада кўп йиллик тайёргарлик босқичлари, уларнинг футболчиларнинг жисмоний, техник, тактик ва психологик ривожланишига таъсири кўриб чиқилади. Юкломани босқичма-босқич ошириш, ўқув жараёнини индивидуаллаштириш ва спорт маҳоратининг барча жабҳаларида тизимли ишлаш муҳимлигига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Футболчиларнинг муваффақиятли ривожланишига таъсир этувчи асосий омиллар, масалан, мувофиқлаштириш, чидамлилиқ, техника, ўйин фикрлаш ва психологик барқарорлик таъкидланган. Замонавий тадқиқотлар таҳлили асосида ёш футболчиларни юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган кўп йиллик машғулотларни ташкил этиш бўйича тавсиялар берилди.

Калит сўзлар: кўп йиллик тайёргарлик, ёш футболчилар, жисмоний ривожланиш, тактик тайёргарлик, техника, психологик барқарорлик, спорт маҳорати.

THE INFLUENCE OF MULTI-YEAR TRAINING ON THE DEVELOPMENT OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AS HIGH-CLASS ATHLETES

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

Abstract: Multiyear training of young football players plays a key role in their development as high-class athletes. The article deals with the stages of multi-year training, their influence on physical, technical, tactical and psychological development of players. Special attention is paid to the importance of gradual increase of loads, individualisation of training process and systematic work on all aspects of sportsmanship. The key factors influencing the successful development of football players, such as coordination, endurance, technique, game thinking and psychological stability are highlighted. On the basis of the analysis of modern researches the recommendations on the organisation of long-term training of young football players directed on achievement of high sports results are offered.

Key words: long-term training, young football players, physical development, tactical training, technique, psychological stability, sportsmanship.



ВВЕДЕНИЕ

Футбол - это один из самых популярных видов спорта в мире, требующий от игроков высокого уровня физической и технической подготовки, а также тактического мышления и психологической устойчивости. Для того чтобы вырастить футболиста высокого класса, необходима многолетняя систематическая подготовка, которая начинается с детства и продолжается на протяжении всего спортивного пути. Правильно организованный тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие спортсмена, является основой для формирования высококлассного футболиста, способного достигать значимых спортивных результатов. Основной целью данной статьи является анализ влияния многолетней подготовки на становление юных футболистов как спортсменов высокого класса, а также выявление ключевых факторов, которые способствуют успешному формированию футбольного мастерства.

Многолетняя подготовка футболистов состоит из нескольких последовательных этапов, каждый из которых вносит свой вклад в формирование высококлассного спортсмена. Эти этапы включают:

1. Начальный этап (6-10 лет): На этом этапе закладываются основы физического и технического развития. Основное внимание уделяется развитию координации, гибкости, ловкости и базовых технических навыков, таких как ведение мяча, передачи и удары.

2. Этап углубленной подготовки (10-14 лет): На данном этапе происходит совершенствование физических качеств и техники. Юные футболисты начинают осваивать тактические элементы игры, учатся взаимодействовать с командой и принимать решения в игровых ситуациях. Важную роль играет развитие общей и специальной выносливости.

3. Этап спортивного совершенствования (14-18 лет): Этот этап характеризуется переходом к высокоинтенсивным тренировкам, направленным на улучшение всех компонентов спортивного мастерства. Развиваются скоростные и силовые качества, углубляется тактическая подготовка, и большое внимание уделяется психологической устойчивости.

4. Этап специализации и выхода на профессиональный уровень (18 лет и старше): На этом этапе футболисты достигают пика своих физических и игровых способностей. Тренировочный процесс становится полностью индивидуализированным, нацеленным на совершенствование сильных сторон игрока и устранение слабых мест.



Физическая подготовка является основополагающим аспектом тренировочного процесса футболистов. Многолетняя подготовка позволяет постепенно развивать различные физические качества, такие как выносливость, сила, скорость, гибкость и координация.

Таблица 1. Основные физические качества, развиваемые на разных этапах многолетней подготовки.

Этап подготовки	Основные физические качества
Начальный этап (6-10 лет)	Координация, гибкость, ловкость
Этап углубленной подготовки (10-14 лет)	Выносливость, скорость, координация
Этап спортивного совершенствования (14-18 лет)	Сила, специальная выносливость, скорость
Этап специализации (18 лет и старше)	Силовая выносливость, взрывная скорость

На начальных этапах подготовки основное внимание уделяется развитию координационных способностей, так как в этом возрасте дети наиболее восприимчивы к подобным нагрузкам. С возрастом происходит постепенное увеличение интенсивности тренировок, и внимание переключается на развитие силы и выносливости, которые необходимы для успешного выступления на высоком уровне.

Кроме того, техническая подготовка юного футболиста включает в себя обучение выполнению основных игровых действий, таких как ведение мяча, передачи, удары по мячу, дриблинг и защита мяча. Систематическая работа над техникой позволяет футболисту уверенно владеть мячом и эффективно взаимодействовать с партнёрами по команде. Тактическая подготовка направлена на развитие игрового мышления, способности принимать решения в условиях игрового напряжения и понимание командных взаимодействий. На этапе углублённой подготовки футболисты начинают осваивать базовые тактические схемы и стратегии, что помогает им лучше понимать игру и принимать более правильные решения во время матча.



Психологическая устойчивость является важным компонентом подготовки футболистов высокого уровня. Многолетний тренировочный процесс помогает юным игрокам развивать следующие качества:

✓ Концентрация внимания: Способность сохранять внимание на протяжении всего матча.

✓ Устойчивость к стрессу: Умение сохранять спокойствие и уверенность в игровых ситуациях высокого напряжения.

✓ Мотивация: Постоянное стремление к совершенствованию и достижению высоких результатов.

Работа над психологической подготовкой начинается на этапе спортивного совершенствования и продолжается на протяжении всей карьеры футболиста. Психологические тренировки помогают игрокам справляться с давлением, которое неизбежно возникает на профессиональном уровне.

Приведём некоторые рекомендации по организации многолетней подготовки.

1. Планомерное развитие физических качеств: Начинать с развития координации и гибкости на ранних этапах, постепенно увеличивая интенсивность и переходя к работе над силой и выносливостью.

2. Индивидуализация тренировок: Учитывать индивидуальные особенности каждого игрока и адаптировать тренировочный процесс в зависимости от потребностей и возможностей футболиста.

3. Регулярная техническая и тактическая работа: Систематически отрабатывать технические элементы и тактические взаимодействия на каждом этапе подготовки.

4. Психологическая поддержка: Включать в тренировочный процесс упражнения на развитие психологической устойчивости, мотивации и работы под давлением.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Многолетняя подготовка является неотъемлемой частью становления юного футболиста как спортсмена высокого класса. Последовательное развитие физических, технических, тактических и психологических качеств позволяет игрокам достигать высоких спортивных результатов и выходить на профессиональный уровень. Успех многолетней подготовки зависит от грамотного планирования тренировочного процесса, индивидуального подхода и постоянной работы над совершенствованием всех аспектов спортивного мастерства.



ЛИТЕРАТУРА

1. Блохин В.А. Теория и методика подготовки футболистов. Москва., 2018.
2. Сидоров П.В. Психология в спорте: Формирование психологической устойчивости. Санкт-Петербург., 2020.
3. Кузнецов И.М. Физическая подготовка юных спортсменов. Ростов-на-Дону., 2019.
4. Николаенко В.В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего мастерства. Монография. Киев., 2014.
5. Николаенко В.В. Построение многолетней подготовки в современном футболе // Наука в олимпийском спорте., 2014.
6. Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса. Автореферат. Москва., 1999.