

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ВА РИВОЖЛАНТИРИШДА ЗАМОНАВИЙ ЁНДАШУВЛАР

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мақолада ёш футболчиларни тайёрлаш ва ривожлантиришда замонавий ёндашувлар таҳлил қилинган. Ёш спортчиларнинг жисмоний, техник, тактик ва психологик ривожланиши, шунингдек, уларнинг соғлом турмуш тарзига эътибор қаратиш муҳимлиги таъкидланган. Жаҳон тажрибаси асосида Германия, Испания, Франция каби мамлакатлардаги футбол академиялари тажрибаси ўрганилган. Ўзбекистонда ёш футболчиларни тайёрлашда давлат дастурлари, мураббийлар малакаси ва замонавий инфратузилманинг аҳамияти кўрсатиб ўтилган. Ушбу жараёнда ота-оналар ва мураббийларнинг ўрни, тўғри овқатланиш, психологик тайёргарлик ва инновацион машғулот методларининг аҳамияти таъкидланган.

Калит сўзлар: ёш футболчилар, жисмоний тайёргарлик, техник маҳорат, тактик фикрлаш, психологик тайёргарлик, футбол академиялари, мураббийлар, соғлом турмуш тарзи, замонавий ёндашувлар, инновацион методлар.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ И РАЗВИТИЮ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В статье анализируются современные подходы к подготовке и развитию молодых футболистов. Подчеркнута важность уделения внимания физическому, техническому, тактическому и психологическому развитию юных спортсменов, а также их здоровому образу жизни. На основе мирового опыта изучен опыт футбольных академий таких стран, как Германия, Испания, Франция. Подчеркивается важность государственных программ, квалификации тренеров и современной инфраструктуры в подготовке молодых футболистов в Узбекистане. Подчеркивается роль родителей и наставников в этом процессе,

важность правильного питания, психологической подготовки и инновационных методов обучения.

Ключевые слова: юные футболисты, физическая подготовка, техническое мастерство, тактическое мышление, психологическая подготовка, футбольные академии, тренеры, здоровый образ жизни, современные подходы, инновационные методы.

MODERN APPROACHES TO TRAINING AND DEVELOPING 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*

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: The article analyzes modern approaches to training and developing young football players. The importance of focusing on the physical, technical, tactical, and psychological development of young athletes, as well as their healthy lifestyle, was emphasized. Based on global experience, the experience of football academies in countries such as Germany, Spain, and France has been studied. The importance of state programs, coaches' qualifications, and modern infrastructure in training young footballers in Uzbekistan is emphasized. The role of parents and mentors in this process, the importance of proper nutrition, psychological preparation, and innovative teaching methods are emphasized.

Keywords: young football players, physical training, technical skills, tactical thinking, psychological training, football academies, coaches, healthy lifestyle, modern approaches, innovative methods.

КИРИШ

Футбол жаҳонда энг оммавий ва кенг тарқалган спорт турларидан бири ҳисобланади. Ҳар бир мамлакатда футболни ривожлантиришга, айниқса ёш авлод ўртасида уни оммалаштиришга катта эътибор қаратилади. Чунки ёш футболчилар бугунги кунда эмас, балки эртанги куннинг профессионал спортчилари, миллий терма жамоаларнинг таянчи, футбол индустриясининг асосий иштирокчилари сифатида қаралади. Шунинг учун ёш футболчиларни тайёрлаш, уларнинг жисмоний, психологик ва техник ривожланишини таъминлаш - ҳар қандай спорт тизимида стратегик устувор йўналиш ҳисобланади.

Ёш футболчиларни тайёрлаш мураккаб ва кўп босқичли жараён бўлиб, у нафақат спорт машғулоти билан, балки таълим, тарбия, соғлом турмуш тарзи ва рухий барқарорликни таъминлаш билан ҳам узвий боғлиқ. Жаҳон тажрибаси шуни кўрсатмоқдаки, футболда муваффақиятга эришган мамлакатлар болалар ва ўсмирлар футболини ривожлантиришга жиддий эътибор қаратишган. Масалан, Германия, Испания, Нидерландия, Франция каби давлатларда футбол академиялари ва ёшлар клублари орқали истеъдодларни эрта аниқлаш ва ривожлантириш тизими йўлга қўйилган.

Ўзбекистонда ҳам ёш футболчиларни тайёрлашга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Президент қарори ва Давлат спорт дастурлари асосида футбол мактаблари, академиялар ва клублар ҳузуридаги болалар-ўсмирлар гуруҳлари фаолият юритмоқда. Бунда ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, техник маҳорати, тактик фикрлаш қобилияти ва спортга бўлган қизиқиши босқичма-босқич шакллантирилади.

Ёш футболчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарлик устувор аҳамиятга эга. Бу босқичда боланинг асосий моторик қобилиятлари - тезлик, чидамлик, куч ва ҳаракатларни мувофиқлаштириш даражаси ривожлантирилади. Жисмоний машғулотлар ёшга мос равишда босқичли ва тизимли тарзда ташкил этилиши лозим. Шу билан бирга, техник тайёргарлик, яъни тўп билан муомала қилиш, узатма бериш, тўпни қабул қилиш, зарба бериш ва дриблинг каби кўникмалар ҳам эрта ёшдан ўқитилиши зарур.

Техник тайёргарлик билан бир қаторда, тактик фикрлаш қобилиятини шакллантириш ҳам муҳим. Ёш футболчиларга майдондаги вазиятни англаш, жамоавий ҳаракатлар, позицион ўйин, рақиб ҳаракатларини тахмин қилиш каби кўникмаларни ўргатиш лозим. Бунинг учун интерактив ўйинлар, видеоанализ, симуляция ва гейм-режимдаги машғулотлардан фойдаланиш самаралидир.

Психологик тайёргарлик ёш футболчилар учун алоҳида аҳамиятга эга. Таниқли спорт психологи Марк Мэтьюс таъкидлаганидек “Психологик тайёргарлик – бу гўзаллик ва маҳоратини йўқотишнинг олдини олишнинг муҳим жиҳатидир.” Унга кўра, футболчиларнинг психологияси ёмон ҳолатда бўлса, уларнинг ўйинида ҳам ҳар қандай техник ва жисмоний тайёргарлик узоқ давом этмайди. Психологик тузилиш — бу ҳар қандай жисмоний муваффақият учун асосий омилдир.

Бу борада спорт психологи Тимоти Гэлвининг кўлэмларида “Мақсадга интилишда, инсоннинг ички иштиёқ ва иродаси муҳимдир. Агар футболчи ўзини мақсадга эришишга яқин ҳис қилса, унинг мотивацияси ва ишончидан кучли таъсир олишга эришиш мумкин.” У футболчиларнинг кучли мотивацияга эга бўлишининг фаолиятдаги муҳим омиллардан бири эканлигини таъкидлайди.

Боланинг ўзига ишончи, рақобатга муносабати, мағлубият ва ғалабани қандай қабул қилиши, руҳий босимлар остида ўзини тутиши унинг футболчи сифатида шаклланишида ҳал қилувчи омиллардан биридир. Шундай экан, футбол мактабларида психолог билан ҳамкорликда ишлаш, мотивация тренинглари ўтказиш, жамоавий руҳни шакллантириш муҳим вазифалардан ҳисобланади.

Ёш футболчиларнинг ривожланишида ота-оналар ва мураббийларнинг ролини ҳам алоҳида таъкидлаш керак. Ота-оналар болага руҳий қўллаб-қувватлаш бериши, унинг спортга бўлган қизиқишини рағбатлантириши керак. Мураббий эса нафақат ўйин техникасини ўргатувчи, балки боланинг дўсти, тарбиячиси ва етакчиси бўла олиши лозим. Замонавий мураббий педагогика, психология, спорт физиологияси ва коммуникация соҳаларида етарли билимга эга бўлиши шарт.

Шунингдек, ёш футболчиларнинг соғлом турмуш тарзини таъминлаш, тўғри овқатланиш, дам олиш режими ва жароҳатларнинг олдини олиш борасида ҳам тизимли иш олиб бориш талаб этилади. Жисмоний ривожланиш ва майдондаги фаоллик тўғри овқатланиш билан чамбарчас боғлиқ. Шу боис, футбол академиялари ва мактаблари тиббий мутахассислар, диетологлар ва фитнес мураббийлар билан таъминланган бўлиши керак.

ХУЛОСА

Ёш футболчиларни тайёрлаш мукаммал режалаштирилган, фан асосида шаклланган, комплекс ёндашувни талаб қиладиган жараёндир. Бу жараёнда боланинг жисмоний, техник, тактик ва психологик ривожланиши, соғлом турмуш тарзи, оила ва жамоа қўллаб-қуввати, малакали мураббийлар ва замонавий инфратузилма ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Агар ушбу барча омиллар уйғунлаштирилса, юртимизда юксак салоҳиятга эга бўлган профессионал футболчилар етишиб чиқишига мустаҳкам замин яратилади.

АДАБИЁТЛАР

1. Саломов А. “Ёш спортчиларни жисмоний тайёрлаш асослари”. Тошкент, 2021.
2. Назаров Р. “Футбол методикаси ва амалиёти”. Тошкент, 2019.
3. Wein H. “Developing Youth Football Players” – Human Kinetics, 2007.
4. Reilly T., Williams A. “Science and Soccer: Developing Elite Performers” – Routledge, 2003.