

*Фарафонтова Ольга Анатольевна**Доцент кафедры "Физического воспитания и спорта"**Абдурахмонов Камолиддин Абдулла угли**Магистр Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами***ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Аннотация: Данная статья посвящена важности технической подготовки в процессе формирования футбольных навыков у юных футболистов. В ней рассматриваются ключевые аспекты тренировки юных спортсменов, такие, как обучение владением мяча, точности ударов, дриблинга, пасов и других базовых элементов игры. Акцентируется внимание на значении ранней специализации и методах, способствующих улучшению техники выполнения игровых действий.

Ключевые слова: Футбол, техника футбола, техническая подготовка, введение мяча, чувства мяча, обучение ударам по мячу, подготовка юных футболистов, юные футболисты, этап начальной специализации.

Annotation: This article is dedicated to the importance of technical training in the development of football skills among young players. It discusses key aspects of training young athletes, such as improving ball control, shooting accuracy, dribbling, passing, and other fundamental elements of the game. The article emphasizes the significance of early specialization and methods that help enhance the technique of performing game actions.

Key words: Football, football technique, technical training, ball control, ball feeling, training in shooting, preparation of young football players, young football players, early specialization stage.

Annotatsiya: Ushbu maqola yosh futbolchilarda futbol ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida texnik tayyorgarlikning ahamiyatiga bag'ishlangan. Unda yosh sportchilarning mashg'ulotlarining asosiy jihatlari, masalan, to'pni boshqarishni rivojlantirish, zarbalarning aniqligi, dribling, paslar va o'yinning boshqa asosiy elementlari muhokama qilinadi. Maqolada erta ixtisoslashuvning ahamiyati va o'yin harakatlarini bajarish texnikasini yaxshilashga yordam beruvchi usullar ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: Futbol, futbol texnikasi, texnik tayyorgarlik, to'pni boshqarish, to'p bilan his qilish, zarba berishni o'rgatish, yosh futbolchilarni tayyorlash, yosh futbolchilar, dastlabki ixtisoslashuv bosqichi.

Основы технической подготовки юных футболистов

Уровень технической подготовленности на современном этапе развития профессионального спорта считается важнейшим составляющим соревновательного успеха, а также определяет эффективность, результативность и зрелищность игры, характеризует степень спортивного мастерства, достижений, признания спортсменов. Наиболее подверженными тенденциям главенствующей роли технической над остальными видами подготовки, являются игровые виды спорта, в том числе, и футбол, это связано:

- с высочайшим, практически запредельным, уровнем развития физической подготовленности современных спортсменов-футболистов;
- с большим разнообразием и вариативностью технических элементов и технико-тактических приёмов;
- со сложностью и многогранностью процесса технической подготовки.

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной

готовности к обучению. Для формирования двигательного представления о техническом приеме ввиду юного возраста занимающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения, т. к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы с техническими действиями. При этом подбираются одноцелевые упражнения, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без сопротивлений и т. д., благодаря чему формируются прочные навыки в стабильных условиях. Внимание занимающихся акцентируется на правильности выполнения технического приема, а не на его результативности.

В программах, обучение техническим приемам начинается с непосредственного выполнения приема техники футбола с последующим исправлением ошибок: ведения мяча, жонглирования от пола, ударов по воротам и т. д. Большинство детей в юном возрасте имеют низкий уровень координационных способностей, в виду чего выполнение простейших технических приемов для них вызывает большие сложности и характеризуется низкой устойчивостью и эффективностью, так как структура техники приемов футбола значительно отличается от естественных повседневных движений. Для юных футболистов, которые имеют низкий уровень координационных способностей, а также выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок, им необходимо подобрать посильные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок. Данные упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов футбола. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения.

Современные тренеры, используют упражнения на «чувство мяча» в технической подготовке, однако чаще всего выполнение данных упражнений происходит при отсутствии логической связи с выполнением технических приемов в условиях игры. При правильном ведении мяча происходит толчок мяча, а не удар, внешней стороной подъема, поэтому в начале обучения ведению необходимо развить «чувство мяча» внешней части подъема для правильного контакта ноги с мячом.

Педагогическое наблюдение, а также результаты анализа позволили сделать выводы:

- 1) юные футболисты 12-13 лет в соревновательной деятельности чаще всего все технические элементы, связанные с ударами по мячу ногами, выполняют ведущей ногой и лишь в случаях крайней необходимости прибегают к различным способам ударов и передач мяча неведущей, «слабой» ногой;
- 2) значительно отличается и процент брака при выполнении данных технических действий. Процент брака при выполнении ударов по мячу неведущей ногой гораздо выше;
- 3) в учебно-тренировочном процессе, направленном на обучение ударам по мячу, тренеры-преподаватели не уделяют должного внимания и необходимого объема тренировочного времени на обучение и совершенствование ударов неведущей ногой, что приводит к необратимым последствиям.

Важность технической подготовки юных футболистов нельзя недооценивать, так как именно она закладывает основу для дальнейшего спортивного мастерства и успешной карьеры. Базовые технические элементы – такие как ведение, передачи, остановки и удары по мячу – должно начинаться с раннего возраста и происходить в условиях стабильности, где дети могут сосредоточиться на правильности выполнения, а не на результате. Особое внимание следует уделять развитию координационных способностей, так как они оказывают прямое влияние на освоение сложных технических приемов, отличных от естественных движений. Также подчеркивается важность симметричного развития обеих ног, особенно «слабой» ноги, так как

в процессе игры футболисты зачастую используют только ведущую ногу, что может ограничивать их игровые возможности. Недостаточное внимание к обучению ударам и передачам неведущей ногой ведет к повышению процента ошибок, что впоследствии может стать серьезной проблемой в игре. Важным аспектом является методика “чувства мяча”, которая помогает футболистам лучше контролировать мяч в различных игровых ситуациях. Однако, несмотря на ее значимость, тренеры часто не связывают эту методику с реальными игровыми условиями, что снижает ее эффективность.

О поддержке молодых талантов: “Каждый ребенок, увлекающийся спортом, должен знать, что его усилия будут поддержаны. Мы создаем все необходимые условия для того, чтобы наши юные спортсмены могли раскрыть свой потенциал и достичь больших высот”. Этими словами Президент Узбекистана Ш.М.Мирзиёев мотивирует молодых спортсменов к усердной работе и достижению успеха, зная, что государство окажет им поддержку.

Таким образом, для достижения успеха в футболе необходимо комплексное и последовательное развитие технических навыков с учетом индивидуальных особенностей детей. Особое внимание должно быть уделено обучению ударам обеими ногами, постоянному улучшению координационных способностей и созданию условий для устойчивого закрепления навыков, что позволит футболистам проявлять себя на высоком уровне и вносить значительный вклад в игру команды.

Литература:

1. Андружейчик, М. Я. Футбол: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / М. Я. Андружейчик. — Минск: РУМЦ ФВН, 2006. — 110 с.
2. Кудяшев, Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. Х. Кудяшев. — Набережные Челны, 2001. — 159 с.
3. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. / Годик М. А., Мосягин С. М., Швыков И. А. — Н.Новгород: РА «Квартал», 2012–256 стр.
4. Суворов, В. Я. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности: дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / П. В. Анисимов. — Н. Новгород, 2005. — 370 с.
5. “Футбол ўйини назария ва усуллари” (Теория и методика игры в футбол) – эта книга содержит основы футбольной подготовки и техники.
6. Рустамов, Л. Х. (2012). Значение педагогической практики в подготовке квалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта. Молодой ученый, (10), 379-380.
7. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. Педагогика и современность, (3), 69-76.
8. Рустамов, Л. Х. (2021). ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АНИМАЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. POLISH SCIENCE JOURNAL, 200.