



## МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

**Албеков Шокир Адилбекович**

Старший преподаватель цикла физической подготовки  
Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

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

**Аннотация:** Целью данной статьи является разработка методики оптимизации тренировок юных футболистов. В статье представлены основные аспекты, которые следует учитывать при тренировке юных футболистов, включая техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовку. Описаны методы и стратегии, которые помогут тренерам максимально эффективно развить у игроков необходимые навыки и качества для успешной игры на высоком уровне. Также рассмотрены примеры тренировочных программ и упражнений, которые могут быть использованы в рамках данной методики.

**Ключевые слова:** футбол, юный футболист, тактическая подготовка, техническая подготовка, физическая подготовка, психологическая подготовка, метод, стратегия, навык, качество.

## ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МАШГУЛОТЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ УСЛУБИЯТИ

**Албеков Шокир Адилбекович**

Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси

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



**Аннотация:** Мазкур мақоланинг мақсади ёш футболчиларнинг машғулотларини оптималлаштириш методикасини ишлаб чиқишдан иборат. Мақолада ёш футболчиларни машғулотда, жумладан, техник, тактик, жисмоний ва психологик тайёрлашда ҳисобга олиниши керак бўлган асосий жиҳатлар такдим этилган. Мураббийларга юқори даражадаги ўйин кўрсатиш учун ўйинчиларга зарур бўлган кўникма ва сифатларни муваффақиятли ривожлантиришга хизмат қиладиган усул ва стратегиялар ёритилган. Шунингдек, ушбу методика доирасида фойдаланиш мумкин бўлган машғулот дастурлари ва машғулотлари мисоллари кўриб чиқилган.

**Таянч сўзлар:** футбол, ёш футболчи, тактик тайёргарлик, техник тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, психологик тайёргарлик, усул, стратегия, кўникма, сифат.

## METHODOLOGY OF TRAINING OPTIMIZATION YOUNG SOCCER PLAYERS

**Albekov Shokir Adilbekovich**

Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the  
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

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

**Abstract:** The purpose of this article is to develop a methodology to optimize the training of young soccer players. The article presents the main aspects that should be considered when training young soccer players, including technical, tactical, physical and psychological training. It describes methods and strategies that will help coaches to maximize the development of players' skills and qualities necessary for successful play at a high level. Examples of training programs and



exercises that can be used within the framework of this methodology are also discussed.

**Key words:** soccer, young soccer player, tactical training, technical training, physical training, psychological training, method, strategy, skill, quality.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Тренировка юных футболистов является сложным и многогранным процессом, требующим учета различных аспектов соревновательной деятельности. Оптимизация тренировок является ключевым фактором для достижения максимальных результатов и развития потенциала каждого игрока. В данной статье предлагается методика, которая учитывает все важные аспекты тренировки юных футболистов.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### 1. Техническая подготовка:

Техническая подготовка является основой для успешной игры в футбол. В рамках данной методики предлагается уделить особое внимание развитию навыков дриблинга, паса, удара и контроля мяча. Тренировки должны включать упражнения на развитие технических навыков, а также игровые ситуации, в которых игроки могут применить свои навыки на практике.

Например:

- Упражнения на дриблинг: игра в "один на один" с использованием конусов или маркеров, чтобы развивать навыки контроля мяча и обходить препятствия.

- Упражнения на пас: тренировки на точность паса и передачу мяча между игроками, используя различные техники паса.

- Упражнения на удар: тренировки на точность удара по воротам с разных позиций и углов.



- Упражнения на контроль мяча: тренировки на прием мяча различными частями тела и его быстрое контролирование.

## 2. Тактическая подготовка:

Тактическая подготовка играет важную роль в успехе команды. В рамках данной методики предлагается учить юных футболистов основным тактическим принципам игры, таким как позиционирование на поле, комбинированная игра и контрнаступление. Тренировки должны включать тактические упражнения и симуляции игровых ситуаций, чтобы игроки могли развивать свою игровую интеллектуальность. Например такие упражнения как:

- Упражнения на позиционирование: тренировки на правильное размещение игроков на поле в зависимости от ситуации, такие как атака, защита или переход от одной фазы игры к другой.

- Упражнения на комбинированную игру: тренировки на развитие понимания игры в команде, включая передачи, движение без мяча и создание пространства для партнеров по команде.

- Упражнения на контрнаступление: тренировки на быстрое переключение с обороны на атаку после отбора мяча, включая быстрые передачи и проникновение в атакующую треть поля.

## 3. Физическая подготовка:

Юные футболисты должны иметь хорошую физическую форму, чтобы выдерживать интенсивность игры и поддерживать высокий уровень энергии на протяжении всего матча. В рамках данной методики предлагается включить в тренировочный процесс упражнения на выносливость, силу, скорость и гибкость. Также следует уделить внимание развитию координации и равновесия. Например:



- Упражнения на выносливость: тренировки на развитие аэробной и анаэробной выносливости, такие как бег на длинные дистанции, интервальные тренировки и игры в формате “маленьких полей”.

- Упражнения на силу: тренировки на развитие силы ног, корпуса и верхней части тела, включая прыжки, отжимания, подтягивания и упражнения с гирями или гантелями.

- Упражнения на скорость: тренировки на развитие скорости старта, ускорения и изменения направления движения, включая спринты.

#### 4. Психологическая подготовка:

Ментальная сила и устойчивость играют важную роль в соревновательной деятельности. В рамках данной методики предлагается включить психологические аспекты в тренировочный процесс, такие как управление эмоциями, концентрация, мотивация и управление стрессом. Также тренеры могут использовать психологические упражнения, такие как визуализация и позитивное мышление, чтобы помочь игрокам развивать ментальную силу. Например:

- Упражнения на концентрацию: тренировки на развитие способности игроков сосредотачиваться на задаче во время игры и игнорировать отвлекающие факторы.

- Упражнения на управление эмоциями: тренировки на развитие навыков управления эмоциями во время игры, такие как стресс, разочарование или радость от успеха.

- Упражнения на мотивацию: тренировки на развитие внутренней мотивации и стремления к достижению личных и командных целей.

#### 5. Примеры тренировочных программ и упражнений:

В рамках данной методики предлагается регулярная и систематическая тренировка, которая включает разнообразные упражнения и игровые ситуации. Примеры тренировочных программ могут включать упражнения на



развитие технических навыков, тактические упражнения, физические тренировки и психологические упражнения. Также следует учитывать индивидуальные особенности каждого игрока и адаптировать тренировки под их потребности.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Методика оптимизации тренировок юных футболистов, представленная в данной научной статье, позволяет тренерам развивать все необходимые аспекты игры и помочь игрокам достичь высоких результатов. Учет технической, тактической, физической и психологической подготовки является ключевым фактором для успешной карьеры юных футболистов. Тренировка в соответствии с данной методикой поможет максимально эффективно использовать потенциал каждого игрока и создать команду, способную достигать высоких результатов.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Кузнецов А.С. Футбол: Тренировочный процесс детей и подростков. 2007.
2. Беляев М.В., Беляев В.В. Психология футбола: Основы психологической подготовки футболистов. 2007.
3. Колесников Л.В., Корольков В.В. Футбол: Техника, тактика, игровая деятельность. 2004.
4. Верхошанский В.В. Футбол: Физическая подготовка. 2008.
5. Тарабрина Н.Ю., Грабовская Е.Ю. Роль фитнеса в совершенствовании скоростно-силовых качеств и координационных способностей юных футболистов. 2016.
6. Максимова А.В., Наполова Г.В., Совершенствование координационных способностей у юных футболистов 7-9 лет на стадии начальной подготовки путём внедрения в тренировочный процесс. 2017.



7. Тарабрина Н.Ю., Грабовская Е.Ю. Особенности влияния специальных средств фитнеса на скоростно-силовые и координационные показатели юных футболистов. 2016.
8. Тарабрина Н.Ю., Краев Ю.В. Изучение роли фитнеса в тренировочном процессе юных футболистов. 2018.
9. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. 2017.
10. Лях В.И., Иссурин В. Координационные способности спортсменов. 2021.
11. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. 2003.
12. Николаенко В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов //Наука и спорт: современные тенденции// 2015.
13. Денисенко Д.Ю., Рахимов М.Р., Можаяев Э.Л. Возрастные особенности психологической подготовки футболистов. 2015.
14. Закревская Н.Г., Волкова Г.Н. Футбольный фанатизм: психологический аспект. 2016.