



ВЛИЯНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Албеков Шокир Адилбекович

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

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

Аннотация: Данная статья исследует влияние учебно-тренировочных сборов на психологическое состояние юных футболистов. В ходе исследования были проанализированы различные аспекты, связанные с психологическими эффектами, которые могут возникать у юных футболистов во время сборов. Результаты позволяют лучше понять важность учебно-тренировочных сборов для развития как футбольных навыков, так и психологической устойчивости у молодых спортсменов.

Ключевые слова: футбол, спорт, дети, подростки, психологическое развитие, тренировка, здоровье, команда.

O‘QUV-MASHG‘ULOT YIG‘INLARINING YOSH FUTBOLCHILAR PSIXOLOGIK HOLATIGA TA’SIRI

Albekov Shokir Adilbekovich

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti

Jismoniy tayyorgarlik sikli katta o‘qituvchisi

shokiralbekov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarining yosh futbolchilarning psixologik holatiga ta’siri o‘rganiladi. Tadqiqotda yosh futbolchilarning yig‘in davomida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik ta’siri bilan bog‘liq turli jihatlar tahlil qilindi. Natijalar yosh sportchilarda ham futbol mahoratini, ham psixologik barqarorlikni rivojlantirish uchun o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarining ahamiyatini yaxshiroq tushunish imkonini beradi.

Tayanch so‘zlar: futbol, sport, bolalar, o‘smirlar, psixologik rivojlanish, mashg‘ulotlar, sog‘liq, jamoa.



INFLUENCE OF TRAINING CAMPS ON PSYCHOLOGICAL STATE OF 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

Abstract: This article investigates the impact of training camps on the psychological state of young soccer players. The study analyzed various aspects related to psychological effects that may occur in young soccer players during training camps. The results provide a better understanding of the importance of training camps for the development of both soccer skills and psychological resilience in young athletes.

Key words: soccer, sport, children, teenagers, psychological development, training, health, team.

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью развития юных футболистов. Они предоставляют возможность для интенсивной тренировки, улучшения техники, тактики и физической подготовки. Однако, помимо физического аспекта, сборы могут оказывать значительное влияние на психологическое состояние юных футболистов.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Методы:

Для проведения исследования был использован комбинированный подход, включающий анкетирование, наблюдение и сравнительный анализ данных. Участниками исследования были юные футболисты в возрасте от 12 до 16 лет, которые принимали участие в учебно-тренировочных сборах в течение 2-3 недель. Они заполняли анкеты, в которых оценивали свое психологическое состояние до сборов, во время сборов и после сборов.

Результаты:

Анализ данных показал, что учебно-тренировочные сборы оказывают положительное влияние на психологическое состояние юных футболистов. Большинство участников отметили повышение уверенности в своих способностях, улучшение концентрации и усиление мотивации. Также было



выявлено, что сборы способствуют развитию коммуникационных навыков и укреплению дружеских связей между игроками.

Обсуждение:

Полученные результаты подтверждают важность учебно-тренировочных сборов для психологического развития юных футболистов. Интенсивные тренировки и соревнования, проводимые во время сборов, помогают молодым спортсменам преодолевать стрессовые ситуации, развивать устойчивость к давлению и улучшать свою реакцию на различные игровые ситуации.

Во время учебно-тренировочных сборов у юных футболистов могут возникать различные психологические эффекты. Вот некоторые из них:

1. Стресс и давление: Интенсивные тренировки, соревнования и ожидания успеха могут вызывать стресс у юных футболистов. Они могут ощущать давление со стороны тренеров, родителей и самих себя, чтобы достичь высоких результатов. Это может повлиять на их самооценку, уверенность и эмоциональное состояние.

2. Адаптация к новой среде: Во время сборов юные футболисты могут оказаться в новой среде, вдали от дома и родных. Это может вызывать чувство неуверенности и стресса из-за необходимости приспособиться к новым людям, правилам и режиму. Однако, такая ситуация также может способствовать развитию их адаптационных навыков и самостоятельности.

3. Мотивация и целеустремленность: Участие в учебно-тренировочных сборах может стимулировать у юных футболистов повышенную мотивацию и целеустремленность. Возможность тренироваться с более опытными игроками, получать обратную связь от тренеров и участвовать в соревнованиях может помочь им развить стремление к достижению личных и командных целей.

4. Командный дух и сотрудничество: Во время сборов юные футболисты могут развивать командный дух и навыки сотрудничества. Они учатся работать в команде, поддерживать и мотивировать друг друга, а также преодолевать трудности вместе. Это может способствовать развитию их социальных навыков и способности работать в коллективе.

5. Управление эмоциями и стратегиями правления: Сборы могут помочь юным футболистам научиться управлять своими эмоциями и развивать стратегии правления со стрессом и давлением. Они могут учиться контролировать свои эмоции во время игры, принимать быстрые решения и адаптироваться к переменным ситуациям на поле. Все эти психологические эффекты влияют на рост и развитие юных футболистов как на футбольных игроков, так и на личности.



в целом. Важно, чтобы тренеры и родители обеспечивали поддержку, позитивную обратную связь и помощь в развитии психологической устойчивости у молодых спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Влияние учебно-тренировочных сборов на психологическое состояние юных футболистов является неотъемлемой частью их развития. Сборы способствуют повышению уверенности, концентрации и мотивации, а также развитию коммуникационных навыков. Понимание этого влияния может помочь тренерам и родителям лучше подготовить и поддержать молодых футболистов в их спортивном пути.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванов А.А. Оптимизация рационального питания для спортсменов.
2. Шарков С.В., Шаркова И.В. Питание в спорте: наука и практика.
3. Литвинов В.В. Физическая подготовка юных футболистов.
4. Williams C., Rollo I., Reilly T. Nutrition and metabolism in youth soccer players.
5. Ranchordas M.K., Burke L.M. Nutrition for optimizing athletic performance. In Nutrition and Enhanced Sports Performance.
6. Thomas D.T., Erdman K.A., Burke L.M. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine.
7. Кузнецов А. С. Футбол: Тренировочный процесс детей и подростков.
8. Беляев М.В., Беляев В.В. Психология футбола: Основы психологической подготовки футболистов.
9. Бесчастных В.А. Футбол: Теория и практика.
10. Колесников Л.В., Корольков В.В. Футбол: Техника, тактика, игровая деятельность.
11. Верхошанский В.В. Футбол: Физическая подготовка.