

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ОДИННАДЦАТИМЕТРОВОГО УДАРА У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

Алимов Тожддин Яхшибаевич

Термезский государственный педагогический институт

tojiddinalimov197@gmail.com +998915795515

Роль психологической устойчивости в спорте: Психологические факторы играют решающую роль в достижении успеха в спорте, включая футбол. Умение управлять стрессом, давлением и концентрироваться на выполнении задачи в критический момент игры имеет прямое влияние на результат.

Важность момента исполнения пенальти: Одиннадцатиметровый удар представляет собой один из наиболее напряженных моментов в футбольном матче. Успешное выполнение этого элемента игры может решить исход матча. Психологическая подготовка к этому моменту становится ключевым фактором для достижения успеха.

Фактор возраста и развития у юных игроков: Юные футболисты часто сталкиваются с особыми вызовами, связанными с неустойчивостью эмоциональной сферы, самооценкой и уверенностью в себе. Подготовка к исполнению пенальти включает в себя не только технические навыки, но и развитие психологической устойчивости, которая имеет критическое значение для молодых игроков.

Тенденции современного спорта: Современный футбол становится все более конкурентоспособным и интенсивным. В условиях высокого давления на игроков необходимо уделять особое внимание психологической подготовке, чтобы обеспечить оптимальные результаты. Исходя из вышеперечисленных факторов, исследование и развитие психологических аспектов подготовки юных футболистов к исполнению одиннадцатиметрового удара является актуальной задачей, которая может значительно повлиять на их спортивные достижения и успешную карьеру в будущем.

Каждый из нас, будучи тренером или специалистом в этой области, стремится помочь игрокам достичь оптимальных результатов на поле. Понимание психологических аспектов и методов их применения в тренировочном процессе может значительно повысить эффективность подготовки и достижение спортивных целей.

Давайте вместе разберемся, какие методы и подходы могут быть применены в спортивных школах для развития психологической устойчивости и успешного выполнения одиннадцатиметрового удара. Погрузимся в эту увлекательную тему и обменяемся опытом и идеями для достижения наилучших результатов в подготовке футбольных атлетов.

Цель статьи: Рассмотреть психологические аспекты подготовки футболистов к исполнению одиннадцатиметрового удара в спортивных школах с целью предоставления тренерам и специалистам в области спорта информации о методах развития психологической устойчивости игроков, повышения их концентрации, самоконтроля и принятия решений в стрессовых ситуациях, что способствует достижению оптимальных результатов на футбольном поле.

Значения статьи: Подчеркивание важности психологической подготовки: Статья выделяет значимость психологических аспектов в спортивной подготовке, особенно в контексте выполнения критических элементов игры, таких как пенальти. Она напоминает тренерам и родителям о необходимости уделять внимание не только техническим навыкам, но и психологической устойчивости юных футболистов.

Практические советы для тренеров и специалистов: Статья предоставляет конкретные рекомендации и методики тренировок, которые могут помочь развить психологическую устойчивость и уверенность у игроков перед исполнением пенальти. Это может значительно повысить эффективность тренировочного процесса и повысить успех команды на игровом поле.

Развитие молодых спортсменов: Статья направлена на помощь в формировании не только успешных футболистов, но и уверенных и эмоционально стойких личностей. Она помогает развивать у молодых игроков навыки управления стрессом, повышение самоуверенности и концентрации, которые будут полезны им не только в футболе, но и в жизни в целом.

Психологическая подготовка играет решающую роль в успехе футбольных команд, особенно в моменты выполнения одиннадцатиметровых ударов. Успешное исполнение пенальти зависит не только от технических навыков игрока, но и от его эмоциональной и психологической составляющей. В данной части статьи рассмотрим основные психологические аспекты подготовки юных футболистов к исполнению пенальти.

Управление стрессом и тревогожностью: Одним из главных психологических вызовов при исполнении пенальти является управление стрессом и тревогожностью. Юные футболисты часто испытывают нервное напряжение в таких критических моментах. Психологические тренировки, направленные на управление стрессом, включая дыхательные практики, визуализацию успеха и релаксацию, могут помочь игрокам справиться с этим вызовом.

Построение уверенности: Уверенность в себе играет ключевую роль в успешном выполнении пенальти. Юные футболисты должны верить в свои способности и в свою способность забить гол. Тренеры могут помочь им в этом, создавая поддерживающую атмосферу на тренировках и обеспечивая положительное обратное связь.

Фокусировка и концентрация: В момент исполнения пенальти важно быть полностью сконцентрированным на задаче. Юные футболисты должны научиться контролировать свои мысли и эмоции, чтобы не допустить отвлечений. Техники медитации и ментальной подготовки могут помочь им улучшить свою фокусировку в критические моменты.

Адаптация к давлению: Давление в виде ожиданий со стороны тренеров, товарищей по команде и болельщиков может оказать значительное воздействие на психологическое состояние игрока при исполнении пенальти.

Юные футболисты должны научиться принимать это давление как часть игры и использовать его в качестве мотивации к достижению успеха. В целом, психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса для юных футболистов, готовящихся к выполнению пенальти. Развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, фокусировки и адаптации к давлению помогает им не только достигать успеха на футбольном поле, но и развивать важные навыки, которые пригодятся им в жизни.

В заключении следует подчеркнуть следующие идеи:

Психологические аспекты подготовки юных футболистов к исполнению одиннадцатиметрового удара играют критическую роль в их спортивном развитии и достижении успеха на футбольном поле. Подготовка не только технических навыков, но и эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, фокусировки и управления стрессом является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Продолжительные психологические тренировки, индивидуальные и групповые сессии, направленные на развитие у игроков необходимых навыков и качеств, могут значительно повысить их эффективность на

футбольном поле. В спортивных школах тренеры и специалисты по подготовке футболистов должны уделять особое внимание психологическим аспектам игры, чтобы помочь юным спортсменам стать не только технически мастеровитыми, но и эмоционально стойкими.

В конечном итоге, развитие психологической подготовки у юных футболистов позволит им не только преодолевать вызовы и давление на футбольном поле, но и обрести ценный опыт, который будет полезен им во всех аспектах жизни. Эти навыки не только формируют успешных спортсменов, но и помогают создавать уверенных и решительных личностей, готовых к преодолению любых трудностей.

Использованная литература

1. Грушко А. И., Леонов С. В. Применение систем регистрации движений глаз в психологической подготовке футболистов //Национальный психологический журнал. – 2015. – №. 2 (18). – С. 13-24.
2. Соколова Н. И., Прокопенко Т. И., Туманов Д. В. Психологическая специфика футбола и исследование движений глаз футболистов в различных футбольных ситуациях //ББК 75.1/. 4 я43 Ф 50. – 2018. – С. 180.
3. Rashidov K., Daminov I. Sport selection is a modern model of future sports //Результаты научных исследований в условиях пандемии (COVID-19). – 2020. – Т. 1. – №. 04. – С. 20-23.
4. Даминов, И. (2021). Совершенствование технико-тактической и психологической подготовки юных дзюдоистов. Общество и инновации, 2(11/S), 175-180.
5. DAMINOV, I. (2021). Жамият ва инновациялар–Общество и инновации–Society and innovations.
6. Shaydullayevich S. U. "Special course" non-traditional methods of a healthy lifestyle" as a means of forming a healthy lifestyle and physical activity of students //Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. – 2022. – Т. 2. – №. 1.5 Pedagogical sciences.
7. Hasanovna, H. M. (2022). Psychological Training of Young Volleyball Players. *International Journal of Formal Education*, 1(9), 42-46.
8. Shoimqulov H. SPORT MAKTABLARI FAOLIYATI VA "BO 'SM" TARBIYALANUVCHILARI O'RTASIDA SPORT TADBIRLARINI HAMKORLIKDA TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. Special Issue 4-2. – С. 359-36