

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ
В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

*Муминов Феруз Ильхомович преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
факультета физической культуры Бухарского
государственного педагогического института*

Аннотация. Футбол преподается в учреждениях дополнительного образования в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). Для поступления в Молодежную школу родители будущих учеников предоставляют письменное заявление, свидетельство о рождении и, в обязательном порядке, справку о состоянии здоровья ребенка. После этого дети сдают экзамены по физической и специальной подготовке, то есть им ставят диагноз при поступлении в Юношескую школу.

Тренировочный процесс подготовки футболистов делится на три этапа:

I этап - отбор и начальная подготовка (7-8 лет).

II этап - специализация, которая делится на два периода: начальная подготовка (9-12 лет), продвинутая – учащиеся в возрасте 13-16 лет.

III этап - достижение совершенства – занимаются учащиеся в возрасте 16-17 лет и учащиеся 17-18 лет высшего спортивного мастерства.

На этапе начальной подготовки футболистов ставятся следующие задачи: устойчивый интерес к футболу, обучение дисциплине и организации; воспитание физических способностей; укрепление здоровья детей и содействие физическому развитию; обучение основам футбольной техники и тактики; и наиболее важной задачей является определить одаренность и способности младших школьников к игре в футбол.

Поэтому одной из важнейших задач в процессе отбора является выявление талантливых ребят, обладающих необходимыми качествами для достижения больших успехов в футболе. Но талант - это редкость, поэтому неправильно руководствоваться только таким отношением при отборе детей в юношескую школу. Учебная группа по футболу должна быть сформирована в большей степени из способных из числа набранных мальчиков, среди которых впоследствии могут проявиться талантливые. В такой ситуации есть возможность выявить наиболее талантливых воспитанников, но при этом смотреть на них и максимальное совершенствование других юных футболистов.

Планирование на начальном этапе подготовки очень важно, потому что дальнейшее спортивное совершенствование будет зависеть от того, как будет построен тренировочный процесс.

В таблице 1 показана структура и заполняемость учебных групп на начальном этапе обучения.

Обучение в Детско-юношеской спортивной школе проводится на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по футболу. В Юношеской школе для.

Основными формами занятий футболом на этапе начальной подготовки являются: групповые занятия (тренировочные и теоретические); медицинские реабилитационные мероприятия; диагностика и медицинский контроль; участие в соревнованиях разного уровня и тренировочных сборах.

Таблица 1 - Структура и наполняемость учебных групп на начальном этапе обучения

<i>Год обучения</i>	<i>Возраст студентов</i>	<i>Минимальная наполняемость групп (человек)</i>	<i>Количество часов</i>
1	10	15	312
2	11	15	432

В конце учебного года учащиеся сдают контрольные и переводные экзамены, куда входит сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Во время занятий на начальном этапе подготовки необходимо отработать с учениками навыки и умения футбольных приемов, одновременно с началом спортивной специализации. На этом этапе одной из главных задач считается подготовка хорошего фундамента технических навыков и формирование самостоятельного и активного обучения. Методическая работа заключается в последовательности учебных занятий, то есть в поддержании связи любого урока с предыдущим.

В этом возрасте необходимо учить юных спортсменов отрабатывать точность движений, чтобы в дальнейшем не было возможности закрепления неправильных навыков. Привычка точно выполнять каждый элемент в любых условиях должна быть привита именно на этапе начальной подготовки.

В рабочем плане проведения занятий тренер-преподаватель обязательно должен делать упор на быстрое выполнение двигательных действий или элементов футбола.

При обучении юных футболистов на этапе начальной подготовки значительное количество тренировочного времени отводится всесторонней физической подготовке в сочетании со специальной физической подготовкой. На этом этапе время, отводимое на общую физическую подготовку, составляет 80-90% от общего объема упражнений, специальной физической подготовке отводится 15-20%. Поэтому вместе со средствами общей физической подготовки на этапе начальной подготовки необходимо включать специальные упражнения, которые направлены на воспитание физических способностей, необходимых в футболе.

Рационально включать в тренировочные занятия специальные тактические элементы и приемы, способствующие развитию у юных футболистов навыков и умений, важных для правильного выполнения тактических действий. Чтобы успешно овладеть тактикой, юным футболистам необходимо участвовать в различных соревнованиях

С разными условиями и составом. Участие в соревнованиях считается эффективным средством овладения тактикой футбола.

На тренировках юных футболистов особое внимание уделяется развитию скорости. Использование специальных упражнений в наибольшей степени может привести к нарушению основ правильной техники бега. Для этого в классе используются различные варианты бега.

Воспитание скоростных качеств происходит с помощью комплексного тренировочного метода, предполагающего использование подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, которые направлены на развитие физических качеств. С повышением подготовленности учащихся основную роль играет метод повторных упражнений в различных его вариантах: метод многократного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без и с небольшой нагрузкой; метод многократного выполнения скоростного упражнения с максимальной и близкой к максимальной скоростью; метод многократного выполнения скоростных упражнений в легких условиях (желательно чередовать скоростно-силовые упражнения в сложных условиях и чисто скоростные упражнения, но в наименьшем объеме).

Беговые упражнения на максимальной скорости используются на всех этапах годового тренировочного цикла. На следующем месте одной из основных составляющих физической подготовки считается силовая, состоящая из прыжковых упражнений и силовых упражнений со штангой.

В таблице 2 приведена примерная дозировка тренировочной нагрузки при выполнении ряда упражнений, которые направлены на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Таблица 2 - Примерная дозировка нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие быстроты движений и скоростно-силовых качеств

<i>Упражнение</i>	<i>Продолжительность выполнения</i>	<i>Количество повторений</i>	<i>Интервал отдыха</i>
Упражнения на скорость двигательной реакции	Мгновенное действие	8-1010	10-30 сек
Упражнения на скорость отдельных движений	От мгновенного до 1-2 секунд	8-1010	10-30 сек
Упражнения на скорость выполнения последовательных движений (руки, ноги, туловище): без отягощения весом тела	8-5 сек	4-66	10-30 сек
с частичным весом тела	3-5 сек	4-66	10-30 сек
с весом веса тела	5-10 сек	2-44	1-4 минуты
Игры, эстафеты, преодоление полосы препятствий	от мгновенного до 10 секунд	1-10 секунд и более	произвольно

Роль соревновательной деятельности юных футболистов значительно возрастает на этапе начальной подготовки. Известно, что во время соревнований потенциал молодого спортсмена реализуется более полно. Систематическое участие в соревнованиях способствует функциональной и морфологической регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена, вызывает значительное повышение его общей физической формы. Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такие нагрузки могут стать привычными и не вызвать должного повышения специальной подготовки футболиста .

Построение годичного тренировочного цикла на начальном этапе обучения имеет свои особенности. Одна из них - очень важная роль подготовительного периода, который по праву занимает главное место в годовом тренировочном цикле юных спортсменов. Длительность соревновательного периода сокращена, ему отводится подчиненная роль.

Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий, без особо тщательной подготовки к ним. Тем не менее, учитывая необходимость проведения этих соревнований для обеспечения неуклонного повышения физической формы юных спортсменов, годовой цикл должен включать задачи по соревновательной подготовке юного спортсмена.

Во время тренировок и соревнований нижние конечности несут наибольшую нагрузку для юных футболистов. Тренерам-учителям необходимо

учитывать тот факт, что процесс окостенения у мальчиков младшего школьного возраста еще не завершен. Поэтому во время тренировочных занятий большое внимание следует уделять упражнениям, способствующим укреплению свода стопы.

Развитие мышц у мальчиков в этом возрасте происходит неравномерно: крупные развиваются быстрее, а мелкие - медленнее. Поэтому иногда мальчикам трудно справляться с тренировочными заданиями тренера-преподавателя при выполнении точных упражнений.

Таким образом, функциональные возможности организма мальчиков младшего школьного возраста низки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют тщательного педагогического контроля при игре в футбол.

Авторитет тренера-преподавателя играет важную роль в успехе молодого футболиста. Он становится для юных спортсменов идеалом сильного мужчины, знающего азы своего любимого вида спорта. Указания тренера-преподавателя, который проводит обучение в группах начальной подготовки, не должны быть категоричными в форме "делай так, как я говорю, и не иначе". Роль тренера-преподавателя на этом этапе обучения в какой-то степени играет решающую роль в том, продолжит ли его ученик учебу и сможет ли он привить интерес к футболу.

Ссылки

1. Ibragimov A. K., Mo'minov F. I. Methodology of optimization of training for young players //International Journal For Innovative Engineering and Management Research. – Т. 10. – С. 43-48.
2. Ilkhomovich M. F. Methods of Developing Strength of 12-15 Year Old Football Players //European Journal of Innovation in Nonformal Education. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 273-276.
3. Ilkhomovich M. F. Methodological Basis for The Formation of Football Training //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 355-363.
4. Ilkhomovich M. F. THE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE VOLUME AND QUALITY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG PLAYERS' PERFORMANCE //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 343-354.
5. Mo'minov F. Ёш футболчиларнинг жисмоний ривожланишининг ўзига хос хусусиятлари, уларнинг жисмоний тайёргарлигининг кўпроқ барқарор кўрсаткичларини танлаб олиш //Центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

6. Mo'minov F. YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
7. Mo'minov F. FUTBOL SPORTIDA MASHG 'ULOT JARAYONLARINI BOSHQARISH ASOSLARI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Ilhomovich M. F. Methodology of Teaching Football to Students of Different Ages //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 127-131.
9. Fatullayeva M. Methods of Technical Improvement of the Football Player //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2022. – Т. 19. – №. 19.
10. Ilxomovich M. F. Features of the educational and training process of young football players at the stage of initial training //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1314-1320.
11. Muminov F. Pedagogical fundamentals of development of physical qualities of young football players.
12. Ilkhomovich M. F. Introducing New Pedagogical Technologies into the Process of Football Lessons in Higher Education //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 24-29.
13. Ilxomovich M. F. YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 97-102.
14. Muminov F. I. THE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE VOLUME AND QUALITY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG PLAYERS'PERFORMANCE //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 612-622.
15. Mo'minov F. Methods of Developing Strength of 12-15 Year Old Football Players //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
16. Mo'minov F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
17. IBRAGIMOV A., MO'MINOV F. YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI //PEDAGOGIK MAHORAT. – С. 24.