

МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

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

Аннотация: В данной статье bolalar-o'smirlar sport maktablarida shug'ullanuvchi научно освещается развитие физических качеств 14-и 15-летних игроков, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва futbolchilarni, таких как скорость, скоростная сила и выносливость, а также методика оптимизации их тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: юный игрок, цикл, теоретическая подготовка, Umumiy Physical подготовка, специальная физическая подготовка, technical подготовка, tactical подготовка, психологическая подготовка, контрольные игры.

В последние годы реализуется ряд мер по заботе о здоровье нашего народа, формированию духовно и физически развитого поколения, широкому вовлечению населения, особенно молодежи, в футбольный вид спорта, являющийся игрой миллионов и занимающий особое место в нашей стране.

Вместе с тем, сегодня в нашей стране одной из актуальных задач остается дальнейшее развитие системы отбора, отбора (отбора) молодых талантливых игроков и футбольной инфраструктуры, повышение эффективности деятельности спортивных школ по футболу, совершенствование системы подготовки и материального стимулирования специалистов отрасли, повышение уровня проводимых соревнований.

Сделать футбол в Узбекистане самым популярным видом спорта среди населения, наладить систему отбора, отбора и подготовки молодых талантливых игроков в качестве профессиональных спортсменов, довести футбол страны до уровня, способного конкурировать с развитыми странами, готовить специалистов по футболу на основе международных требований и стандартов, развивать деятельность футбольных клубов, проводить обучение национальных команд, в целях эффективной организации тренировочного процесса, проведения в нашей стране крупных международных соревнований по футболу, в том числе первенств мира и континента среди юниорских, молодежных и женских команд hukumatimiz, правительством принят ряд постановлений и указов qabul qilindi. В частности, O'zbekiston Respublikasi в соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан от 15 марта 2018 года "Jismoniy

tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish № ПФ-5368”о мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта"-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5368-son Farmoniga muvofiq:

На основании этих документов практически во всех регионах республики созданы колледжи олимпийского резерва. Таким образом, в частности, создаются предпосылки для обучения и совершенствования подготовки юных футболистов, способных пополнять составы юношеских и молодежных сборных страны, команд Высшей лиги. Однако в то же время, несмотря на эти усилия, процесс обучения и вовлеченности в колледжи еще не полностью основан на данных научных исследований. Это, в свою очередь, не позволяет выявить скрытые возможности юных игроков.

В аспекте решения этих важных вопросов необходимо будет охарактеризовать состояние проблемы разработки системы подготовки юных футболистов и выделить недостаточно изученные научно-методические направления подготовки юных футболистов по развитию необходимых качеств, характеризующих спортивную подготовку. Ряд вопросов, содержащих совокупность факторов, влияющих на физическую, функциональную, технико-тактическую подготовку игроков, еще не нашли отражения в научно-методической литературе. Некоторые экспериментальные и методологические разработки по обучению молодых игроков были выполнены в разных условиях и с разными спортсменами по возрасту и квалификации, часто без какой-либо систематичности или взаимосвязи, ограниченной решением частных вопросов [3,4,5]. Поэтому, на наш взгляд, актуальной становится необходимость более глубоких исследований и разработок с учетом их возрастных особенностей на основе комплексного контроля эффективности подготовки юных футболистов как недостаточно изученного вопроса.

Цель исследования: оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учетом возрастных особенностей.

Исходя из цели исследования, мы поставили перед собой следующие задачи.

1. Определение динамики физической, технической и тактической подготовки юных футболистов в годовом цикле.
2. Определение стабильных и информативных тестов комплексного контроля подготовленности юных футболистов.
3. Обоснование на опыте методики и средств, направленных на повышение пороговых аспектов подготовки юных футболистов

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературной информации по исследуемому вопросу.
2. Обобщение практического опыта.
3. Опроса опрос.
4. Контроль общей, специальной, физической подготовки и технических навыков.
5. Оценка функционального состояния спортсменов с помощью теста.
6. Стили математической статистики.

Объект исследования-учебно-тренировочный процесс юных футболистов в годовом цикле.

Предмет исследования– методы и средства развития физических качеств и функциональной подготовленности юных футболистов.

По приведенным выше данным, в следующие 20-20 лет нами был проведен фундаментальный педагогический эксперимент. Мы исходили из того, что при планировании основного педагогического эксперимента положительный эффект адаптации организма к физическим нагрузкам возможен только при учете естественных закономерностей развития детско-юношеского организма, поэтому они должны стать одной из основных задач при построении процесса вовлеченности.

Эти общие особенности развития человеческого организма позволили сформулировать основные правила организации процесса занятий. В частности, необходимо, чтобы такие параметры тренировочных нагрузок, как специализация, направленность, интенсивность, координационная сложность и величина, не только соответствовали целям тренировки, но и соответствовали возрастному состоянию организма занимающихся. Мы предположили, что учет этого состояния в процессе занятий повысит эффективность подготовки футболистов детско-юношеского возраста.

В основном эксперименте приняли участие 23 и 22 игрока в возрасте 14 и 15 лет. Всего испытуемых было 45 человек. Их выбор связан с тем, что именно в этом возрасте основные параметры физического развития, такие как длина тела, масса тела, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, выносливость, анаэробно-гликолитические способности, быстрота, в большей степени соответствуют периодам развития, на которые делается упор. Естественные темпы роста описываются как «высокие» и «очень высокие».

За основу были взяты программы и методические рекомендации по работе ОЗХО (Акрамов Р.А., 2001), в которые внесены коррективы нами в соответствии с исследуемой проблемой – таблицы 1 и 2.

Принципиальное отличие предложенного нами графика в годовом цикле для юных игроков состоит в том, что мы увеличили процент общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технической подготовки, в

основном за счет теоретической подготовки, инструкторской и судейской практики, без изменения общего количества часов.

Например, из графика, рассчитанного на 14 - летних игроков, видно, что на общую физическую подготовку отводится 22,8% времени, на специальную физическую подготовку – 25,6% и на техническую подготовку - 27,7%. Остальные 23,9% времени уделяется другим видам подготовки. Примерно такое же соотношение видов подготовки предусмотрено и в плане-графике распределения учебных часов для 15-летних игроков.

1 Таблица

План-график распределения учебных часов в годовом цикле для 14-летних игроков

№	Месяцы Виды подготовки	Месяцы												всего
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Теоретическая подготовка	$\frac{2}{2,8\%}$	$\frac{1}{1,4\%}$	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{2}{2,2\%}$	$\frac{1}{1,1\%}$	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{2}{2,2\%}$	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{2}{2,5\%}$	$\frac{1}{1,3\%}$	$\frac{1}{1,5\%}$	$\frac{16}{17\%}$
2.	УТ	$\frac{18}{26\%}$	$\frac{20}{28,1\%}$	$\frac{20}{25,6\%}$	$\frac{18}{20,2\%}$	$\frac{18}{20,9\%}$	$\frac{18}{22,2\%}$	$\frac{20}{24,3\%}$	$\frac{20}{22,9\%}$	$\frac{18}{23,0\%}$	$\frac{16}{20,2\%}$	$\frac{14}{10,4\%}$	$\frac{14}{21,8\%}$	$\frac{214}{22,8\%}$
3.	МТ	$\frac{16}{23,1\%}$	$\frac{18}{25,3\%}$	$\frac{20}{25,6\%}$	$\frac{22}{24,7\%}$	$\frac{22}{25,5\%}$	$\frac{22}{27,1\%}$	$\frac{24}{20,2\%}$	$\frac{22}{25,2\%}$	$\frac{20}{25,6\%}$	$\frac{20}{25,3\%}$	$\frac{18}{25\%}$	$\frac{16}{25\%}$	$\frac{240}{25,6\%}$
4.	Техник Подготовка	$\frac{18}{26\%}$	$\frac{20}{28,1\%}$	$\frac{24}{30,7\%}$	$\frac{26}{20,2\%}$	$\frac{26}{30,2\%}$	$\frac{24}{29,6\%}$	$\frac{20}{24,3\%}$	$\frac{24}{27,5\%}$	$\frac{20}{25,6\%}$	$\frac{20}{25,3\%}$	$\frac{20}{27,7\%}$	$\frac{18}{28,1\%}$	$\frac{260}{27,7\%}$
5.	Тактическая подготовка	$\frac{10}{14,4\%}$	$\frac{12}{16,9\%}$	$\frac{12}{15,3\%}$	$\frac{10}{20,2\%}$	$\frac{10}{20,9\%}$	$\frac{10}{19,7\%}$	$\frac{14}{17,0\%}$	$\frac{16}{18,3\%}$	$\frac{18}{23,0\%}$	$\frac{18}{22,7\%}$	$\frac{16}{22,7\%}$	$\frac{14}{21,8\%}$	$\frac{180}{19,2\%}$
6.	Психолог подготовка	$\frac{1}{1,4\%}$	–	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{1}{1,1\%}$	$\frac{1}{1,1\%}$	–	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{1}{1,1\%}$	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{1}{1,3\%}$	$\frac{1}{1,5\%}$	$\frac{10}{1,06\%}$
7.	ТестированиеПроведение теста	$\frac{2}{2,8\%}$			$\frac{2}{2,2\%}$				$\frac{2}{2,2\%}$			$\frac{2}{2,7\%}$		$\frac{8}{0,85\%}$
8.	Контрольные игры	9 по календарю соревнований												
.	Участие в соревнованиях													
10.	Всего медицинских осмотров	$\frac{2}{2,8\%}$			$\frac{2}{2,2\%}$			$\frac{2}{2,4\%}$			$\frac{2}{2,5\%}$			$\frac{8}{0,85\%}$
	Итого	$\frac{69}{7,3\%}$	$\frac{71}{7,5\%}$	$\frac{78}{8,3\%}$	$\frac{89}{9,5\%}$	$\frac{86}{9,1\%}$	$\frac{61}{8,6\%}$	$\frac{82}{8,7\%}$	$\frac{87}{9,2\%}$	$\frac{78}{8,3\%}$	$\frac{79}{8,4\%}$	$\frac{72}{7,6\%}$	$\frac{64}{6,8\%}$	$\frac{936}{100\%}$

Примечание: верхняя строка – количество часов, нижняя строка-проценты

План-график распределения учебных часов в годовом цикле для 15-летних игроков

№	Месяцы виды подготовки	Месяцы												все
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Теоретическая подготовка	2 2,8%	2 2,6%	2 2,3%	2 2,1%	-	2 2,8%	2 2,0%	2 2,2%	2 2,2%	-	2 2,5%	2 2,5%	20 0,52%
2.	УТ	18 25,3%	22 29,3%	24 28,5%	22 23,1%	22 21,5%	20 21,0%	22 22,6%	24 26,6%	20 22,4%	20 23,2%	18 22,7%	18 23,3%	250 24,0%
3.	МТ	17 23,9%	19 25,3%	20 23,8%	26 24,7%	30 29,4%	29 30,5%	29 30,5%	22 24,4%	19 21,3%	18 20,9%	17 21,5%	17 22%	200 25%
4.	Техник Подготовка	10 25,3%	20 26,6%	22 26,3%	25 26,3%	30 29,4%	24 25,2%	22 22,6%	22 24,4%	24 26,9%	24 27,9%	22 27,8%	22 28,5%	275 26,4%
5.	Тактическая подготовка	10 14,0%	12 16%	14 16,6%	16 16,8%	18 17,6%	20 21,0%	20 20,6%	20 22,2%	22 24,7%	20 23,2%	18 22,7%	16 20,7%	206 19,8%
6.	Психолог подготовка	2 2,8%	-	-	2 2,1%	-	-	2 2,0%	-	-	2 2,3%	-	2 2,5%	10 0,96%
7.	Тестирование из	2 2,8%	-	-	2 2,1%	-	-	-	-	2 2,2%	-	2 2,5%	-	8 0,76%
8.	Контрольные игры	9 по календарю соревнований												
	Участие в соревнованиях													
10.	Всего медицинских осмотров	2 2,8%		2 2,3%		2 1,9%		3 3,0%			2 2,3%			11 1,0%
Итого		71 6,8%	75 7,2%	84 8,0%	95 9,1%	102 9,8%	95 9,1%	97 9,3%	90 8,6%	88 8,5%	82 8,2%	77 7,5%	77 7,4%	1040 100%

Примечание: верхняя строка – количество часов, нижняя строка-проценты

Таким образом, при корректировке ранее действовавших планов-графиков мы увеличили количество часов, выделяемых на основные виды подготовки, где решаются необходимые вопросы подготовки игроков в подростковом возрасте.

Как известно, развитие и совершенствование физических качеств и функциональной подготовленности-тяжелая работа, а порой и невозможная, особенно в условиях высоких температур в Узбекистане в течение длительного периода соревнований. Поэтому было предложено двухцикловое годовое планирование (Таблица 3), которое успешно используется высококвалифицированными игроками.

3 таблица

План годовой периодизации подготовки юных футболистов.

I-Стикл		II-Стикл		переходный период
подготовительный Лавр	соревновательный период	подготовительный Лавр	соревновательный период	
общий подготовительный этап специальный подготовительный	Круговой	Общий подготовительный этап общий подготовительный этап	II Турниры раунда	

кругов	февра	апрель			сентябрь	
ой этап	ль	май	июль	август	октябрь	декабрь
январь	март	июнь			ноябрь	

Структура представленного ежегодника исключает проведение официальных игр в жаркое время года, главным образом, дополнительной базовой (функциональной) подготовки с юными игроками. В этом двухтактном годовом планировании основное внимание уделяется организации второго дополнительного стика подготовительного периода.

Здесь, как и в случае с первым стиком, на общем подготовительном этапе второго стика целесообразно будет выделить не более трети времени на улучшение функциональности с помощью неспецифических средств. В этом случае, во-первых, наибольшим будет эффект от тренировки юных футболистов, а во-вторых, в неспецифических упражнениях возможно более точное дозирование нагрузки.

На этапе специальной подготовки процент времени неспецифических упражнений уменьшается за счет увеличения удельного веса специфических упражнений. Применение специфических упражнений, выполняемых с мячом, оказало сопутствующее влияние на технико-тактические навыки и физические качества. Заключение на этом этапе проводятся контрольные игры, участие в которых поддерживает соревновательную практику и развивает тактическое мышление.

Таким образом, введение второго стика подготовительного периода в развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей с учетом сенсорных периодов развития в детско-юношеском организме считается вполне обоснованным. Это будет особенно важно для подростков 14 и 15 лет, так как именно в этом возрасте бурно развиваются все двигательные качества, и этому особенно способствуют скорость, быстрота, сила и выносливость, высокая возбудимость нервных процессов, пластичность организма.

Использованная литература

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. Ilxomovich 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.