

**ИЗУЧЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ И ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА В ПЕРИОД МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ (НА ПРИМЕРЕ 11-15 ЛЕТ)****Бозоров С.Р.**

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Узбекистан, город Чирчик

Электронная почта: [bsr1992.sr@mail.ru](mailto:bsr1992.sr@mail.ru)

**Аннотация:** в статье рассматриваются периоды тренировок, системы и факторы достижения высоких результатов, которые считаются основой их подготовки, в частности, возрастные особенности организма игроков (на примере 11-15 лет). Проведен и подробно обсужден анализ мнений ученых в данной области.

**Ключевые слова:** уровень развития качеств , техническая подготовка, этапы подготовки, базовая подготовка, достижение высоких результатов, двигательные навыки

Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от уровня развития физических и умственных способностей человека , что предполагает возможность отбора лиц с высоким уровнем развития качеств, важных для выбранного вида спорта . Современный спорт характеризуется постоянным повышением требований к всесторонней подготовке спортсменов. В таких условиях первостепенное значение приобретает углубленное изучение индивидуальных особенностей спортсменов и разработка эффективного метода отбора для занятий конкретным видом спорта (В.Д.Сячин, 1996, Б.П.Губа, 1989, В.Г.Никитушкин, 1997). Особенно важно правильно выявить спортивные способности у детей 8-9 лет, поскольку именно в этом возрасте дети занимаются большинством видов спорта. В современном спорте не может быть универсального подхода к определению перспектив игроков выбранного вида спорта. Однако не подлежит сомнению, что, правильно подобрав средства, методы и тренировочные нагрузки, можно сформировать морфологические, физиологические и психологические возможности в соответствии с требованиями выбранного вида спорта. Достижение высших спортивных результатов зависит также от таланта и потенциальных способностей заниматься тем или иным видом спорта. Основные правила теории способностей и методика спортивного руководства и отбора позволяют считать, что способности детей могут быть изучены более глубоко и эффективно , если они изучаются одновременно на основе теории реализации и одновременно мер по обучению. ориентацию и отбор в спорте невозможно представить без организационно-методических основ многолетней спортивной подготовки, а для их развития необходимо внедрение эффективных форм и методов тренировки. Правда, естественный отбор не решает проблемы подготовки спортсменов, поскольку наряду с детьми-инвалидами иногда появляются талантливые (недостаточно подготовленные по особым качествам, но обладающие высоким потенциалом) дети, находящиеся в условиях, когда неправильный методический подход не может квалифицироваться. или.

По мере роста уровня развития футбола возрастает и потребность в поиске физически зрелой и талантливой молодежи, способной успешно играть в экстремальных условиях ответственных отечественных и международных соревнований

(М.М.Шестаков, 1994, С.Ю.Тюленков). Стремление к высокой двигательной активности является особенностью детского организма. Игры для детей — это «университет» приобретения навыков и умений движения в постоянно меняющихся ситуациях (Н. Р. Дорохов, 1987). Использование игр для развития необходимой моторики, внимательное наблюдение за каждым ребенком, оценка его врожденных склонностей являются основой раннего отбора детей к конкретным видам деятельности. Это правило, сформулированное Лесгафтом, разработано и поддерживается многими тренерами, педагогами и исследователями, работающими с группами детей. В современных условиях высокой конкуренции в спорте целевой отбор должен быть многоуровневым, выявляющим необходимые функционально-двигательные навыки только в определенном виде спорта. Отбор, основанный только на лабораторных исследованиях и оценке уровня проявления тех или иных физических способностей и соматических показателей, не решает проблему подготовки спортсменов высокой квалификации. Лабораторные исследования не позволяют сделать полное суждение о двигательных навыках, необходимых в спортивных играх (Губа В.П., 2002). Методика отбора в конкретные виды спорта на основе оценок экспертов порой приобретает весьма субъективный характер и не раскрывает потенциал игрока, «отшлифованного» тренировочным процессом и пожеланиями тренера. Сегодня развитие футбола в Узбекистане и повышение качества игр профессионального и сборного команд – это, прежде всего, совершенствование тренировочного процесса молодых игроков, модернизация системы сортировки и прогнозирования результатов, управления процесс обучения, а также повышение эффективности количества квалифицированных тренеров тесно связаны с подготовкой кадров.

Известно, что высоких спортивных результатов невозможно достичь без четкого и объективного понимания всего тренировочного процесса, основанного на законах формирования спортивного мастерства. Эти закономерности определяются факторами, определяющими эффективность соревнований, оптимальную структуру подготовки спортсменов, особенности гибкости тела спортсменов к нагрузкам в футболе. Объективно существующие медико-биологические, психолого-педагогические, социальные, спортивные закономерности определяют требования к структуре и содержанию, характеру спортивной тренировки, а также дидактику (научность, деятельность, систематичность, системность) этой деятельности, которая является ее руководителем и преемственностью, доступностью и индивидуализацией; последовательность и прогрессивность, связь теории с практикой) и конкретные принципы (непрерывность тренировочного процесса, цикличность тренировочного процесса, цель максимального достижения, общее и специальное). единство тренировки, волнообразность и вариативность динамики нагрузок, глубокая специализация и индивидуализация, постепенное увеличение нагрузок и единство тенденции их увеличения до максимально возможных размеров, единство структуры соревновательной деятельности и структуры физической подготовка спортсмена) и будет раскрыта. Все принципы применяются в тесной связи друг с другом, они обеспечивают правильное понимание процесса спортивной подготовки как деятельности по последовательному приобретению спортсменом максимально возможного уровня интеллектуальной, технической, тактической, физической, психологической и интегративной подготовки. Это

объясняется спецификой футбола и обеспечивает достижение запланированных спортивных результатов в соревнованиях.

Тот факт, что реализация этих принципов способствовала повышению эффективности спортивной тренировки, они могут служить правилами разработки педагогических условий совершенствования любого аспекта этого процесса. Педагогические условия подразумевают не только результат совместных усилий участников тренировочного процесса по достижению целей и задач спортивной тренировки, но и факторы, влияющие на ее эффективность. Эффективность решения вопросов подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяется содержанием методики многолетней подготовки юных спортсменов. Широкий возрастной диапазон многолетней подготовки (от начала занятий футболом в 8 лет до зоны первых серьезных достижений в 19-21 год) требует учета следующих методических правил:

- последовательность задач, средств и методов подготовки молодых квалифицированных игроков;
- рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с принципом постепенности ;
- динамика объема инструментов УИТ и МИТ с учетом изменения соотношения между ними ( при этом доля МИТ увеличивается);
- приоритетное развитие индивидуальных физических качеств и специальных навыков в наиболее благоприятные возрастные периоды;
- индивидуализация работы по освоению технических и тактических навыков;
- оптимизация объема соревновательной (комплексной) подготовки для решения основных задач;
- уровень спортивной подготовки молодых квалифицированных игроков и тренеров и , в целом , использование системы оценки качества работы спортивной школы.

Многолетнюю подготовку специалисты разделяют на следующие этапы, согласно рекомендациям по оптимизации управления тренировочным процессом юных игроков:

- 8-10 лет - исходный этап обучения;
- 10-16 лет - углубленный этап обучения;
- лет – совершенствование спортивного мастерства .

В этом случае , как и в других вариантах деления многолетних этапов обучения , их продолжительность определяется, прежде всего, возрастными особенностями участников различных видов обучения, а также способностью осваивать постоянно возрастающую учебную нагрузку .

Футболист и спортсмены За многолетнюю историю развития системы дошкольного образования ученые и педагоги-практики сделали многое для совершенствования образовательного процесса. Особенно в последние годы проводится много научных исследований по актуальным вопросам спортивной подготовки и подготовки игроков различного возраста и квалификации. Анализ научно-методической литературы и обобщение лучшего практического опыта показывают, что формирование технического мастерства футболистов является одним из приоритетных вопросов, требующих эффективных решений на пути к высоким спортивным достижениям. Игровые игроки Процесс совершенствования работы системы многолетней подготовки

непрерывен и бесконечен. Он включает в себя активный и систематический поиск новых путей, форм и методов повышения качества тренировочного процесса спортсменов .

Повышение эффективности тренировочного процесса квалифицированных игроков эксперты связывают с соответствием индивидуальных возможностей спортсмена нагрузке и требованиям, которые могут быть выдвинуты на современном этапе разработки игр. Согласно работам многих авторов , на сегодняшний день недостаточно разработана методика технической подготовки юных футболистов, с помощью которой можно эффективно управлять тренировочным процессом, оценивать владение приемами игры по годам обучения. подготовки нет объективных критериев.

к формированию технических навыков не обеспечивают необходимого качества этого компонента спортивной подготовки. На практике обучение отдельным игровым приемам осуществляется без обеспечения последовательности и без системы, при этом происходит чрезмерное ускорение плановой технической подготовки, снижается качество приобретения необходимых навыков и отрицательно сказывается на дальнейшем развитии. спортивная подготовка делает секрет. Эффективность технической подготовки юных футболистов снижается также из-за недостаточного обеспечения педагогических условий. Динамичное развитие футбола во многом обуславливает постоянное повышение требований к уровню подготовки юных спортсменов. Эффективность целевой многолетней подготовки определяется рядом факторов, среди которых важное место занимают вопросы отбора, ориентации и прогнозирования в спорте. Потому что важные спортивные достижения во многом зависят от индивидуальных способностей человека, его особенностей, соответствия конкретным требованиям игры. Выявление наиболее талантливых детей, способных достичь пика спортивного мастерства, оптимальных путей его достижения, прогнозирование перспектив дальнейшего развития должно осуществляться непрерывно и соответствовать этапам многолетнего обучения.

Таким образом, основной задачей подготовки футболистов тренировочной группы по видам спорта, соответствующим начальному этапу подготовки , является определение целесообразности этапа совершенствования в спорте, причем в рамках второго уровня, который осуществляется в течение основного этапа подготовки. этап , в зависимости от способностей спортсменов, проводится разделение . Отбор, ориентация и прогнозирование в качественном спорте предполагают учет всей совокупности признаков, отражающих диалектическое единство врожденных и приобретенных, биологических и социальных характеристик . При этом система мер связана с необходимостью изучения не только индивидуальных способностей, особенностей и сторон личности, но и личности во всех аспектах.

#### **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Абидов Ш.У. Футболчилар машғулотларини режалаштиришда ёшга оид хусусиятлар. Услубий кўлланма. Чирчиқ, 2020.-Б. 12-22.
2. Артиков А.А. Малакали футболчиларда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш технологияси //Педагогика фанлар бўйича фалсафа доктори PhDдисертацияси автореферати, 2018. - 276.
3. Артиков А.А. Футболчиларда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш // ЎзМУ хабарлари. Т.-2019. №1/4. С. 86-91.

4. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - М., 1979. –26 с.
5. Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений//Теория и практика физической культуры 1998.-№3.-С. 32-33.
6. Игамбердиев О. Р. Умумтаълим мактабларидаги 11-12 ёшли ўқувчиларни футбол билан шуғуллантириш орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш //Автореф. Дисс. ПФБФ Д (PhD)–Чирчик. – 2022. – Т. 58.
7. Igamberdiev O.R. Organization of football clubs in schools and improving the physical fitness of those involved in them (on the example of 4-5 graders) //Eurasian Journal of Sport Science. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 177-184.
8. Igamberdiyev O.R., Rustam o‘g‘li B.F. STRENGTH TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS //Past and Future of Medicine: International Scientific and Practical Conference. – 2023. – Т. 2. – С. 1-5.
9. Igamberdiyev O.R., Toshpulatov A. The effect of technical training of young players on competition activity //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 63-63.
10. Игамбердиев О.Р. Кўп йиллик тайёргарликнинг дастлабки босқичларида футболчиларни саралаб олишнинг илмий-назарий асослари //Fan-Sportga. – 2022. – №. 8. – С. 31-34.
11. Игамбердиев О. Р. Анализ охвата учащихся 4-5 классов кружками по футболу организованными в средних общеобразовательных школах //ББК 1 Р76. – 2020. – С. 224.
12. Igamberdiyev O. R. Important issues of increasing the physical fitness of students in grades 4-5 in secondary schools //АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ. – 2021. – С. 101-103.
13. Igamberdiyev O.R., Kenjayev D. Educating the quality of quickness of players of the training group //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 71-74.
14. Igamberdiyev O. R., Bozorov F. R. Teaching football game tactics //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 7. – С. 132-135.
15. Igamberdiyev O. Yosh futbolchilarni tanlab olish va seleksiyalashda yangi tadqiq qilish uslubiyatlari //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 159-165.
16. Igamberdiyev O.R. Important issues of increasing the physical fitness of students in grades 4-5 in secondary schools //АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ. – 2021. – С. 101-103.
17. Igamberdiyev O. The effectiveness of using tests for assessing their motor skills in the selection of young football players //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 451-456.
18. Игамбердиев О., Бозоров Ф. Особенности физической подготовки футболистов //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 169-173.
19. Игамбердиев О.Р. Футбол тўгаракларида шуғулланувчи 4-5 синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини ошириш //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 54-56.
20. Нуримов Р.И., Р.А.Акрамов., Ш.Т.Исаев., С.Р.Давлетмуратов. Футбол назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент 2018. ИТА-пресс. -429 б.
21. Смоленцева В.Н., А.Ф.Хамзин - Идеомоторные представления как фактор совершенствования процесса освоения футболистами технических элементов двигательных действий // Теория и практика физической культуры, 2017, №5. - С. 116-122.
22. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 173 с.