



UO‘K: 796.82:369.216

**Исфандияр МУСТАФАЕВ,**

*Кафедра «Физическое воспитание для экономических, юридических и аграрных специальностей»*

*ЮКУ им. М.Ауэзова факультет «Спорт и туризм»*

*E-mail: mustafaevispandiyar@gmail.com*

*На основе рецензии PhD, проф. М.Ибрагимов*

## УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос совершенствования физической подготовленности футболистов на этапе многолетней подготовки. В ходе исследования была разработана система тренировок, направленная на развитие выносливости, силы, гибкости и координации движений. Методические подходы оказали положительное влияние на повышение уровня общей спортивной подготовленности футболистов.

**Ключевые слова:** Игроки, физическая подготовка, подростки, система тренировок, выносливость, сила, гибкость.

## FUTBOLCHILARNI KO‘P YILLIK ISHLAB CHIQRISH BOSQICHIDA JISMONIY TARBIYASINI YAXSHILASH

Annotatsiya

Ushbu maqolada futbolchilarning uzoq muddatli mashg‘ulotlar bosqichida jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasi ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot davomida chidamlilik, kuch, moslashuvchanlik va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirishga qaratilgan o‘quv tizimi ishlab chiqildi. Uslubiy yondashuvlar futbolchilarning umumiy sport tayyorgarligi darajasini oshirishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi.

**Kalit so‘zlar:** futbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, o‘smirlar, mashg‘ulotlar tizimi, chidamlilik, kuch, moslashuvchanlik.

## IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF MULTI-YEAR TRAINING

Annotation

This article examines the issue of improving the physical fitness of football players during the long-term training phase. During the study, a training system was developed aimed at developing endurance, strength, flexibility and coordination of movements. Methodological approaches had a positive effect on increasing the level of general sports fitness of football players.

**Key words:** players, physical training, teenagers, training system, endurance, strength, flexibility.

**Актуальность работы.** В настоящее время в мире приобретает актуальность проблема поиска эффективных средств и методов дальнейшего совершенствования физического состояния квалифицированных футболистов, особенно среди квалифицированных футболистов и молодежи, улучшения двигательной активности, повышения уровня физической подготовленности путем популяризации физической культуры и спорта.

**Цель исследования.** Разработка методики совершенствования физической подготовленности футболистов с учетом их индивидуальных особенностей.

**Методы организации исследования.** В исследовании использовались такие методы, как анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Любая трудовая деятельность, будь то физическая или умственная, со временем вызывает у человека утомление. Возникновение утомления имеет важное биологическое значение и является сигналом, предупреждающим перенапряжение работающего органа или всего организма. В то же время утомление, вызванное мышечной деятельностью, ограничивает мобилизацию энергетических ресурсов организма и усиливает восстановительные процессы.

Специальные упражнения, выполненные с использованием вышеперечисленных футболистов,

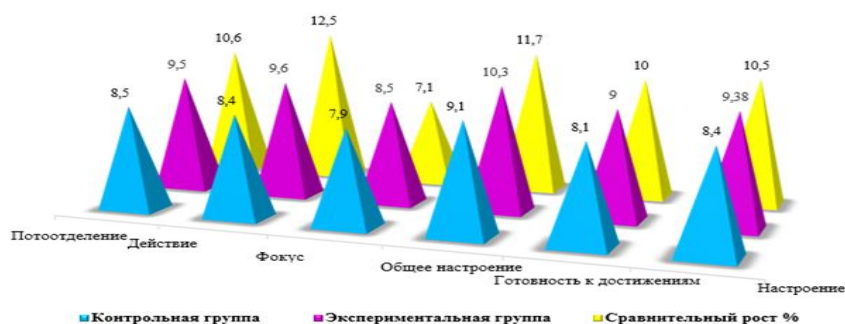
направлены на повышение эффективности выполнения каждого приема в тренировочных и учебно-тренировочных схватках и соревнованиях, а также на дальнейшее совершенствование технической тактики ног при применении приемов против соперника. Футболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини янада оширишга алоҳида эътибор қаратилди. Приемы, выполняемые футболистами с каждым мячом, направлены на реализацию плана тренера. Малакали футболчилар янада юкори даражада ўйнаши учун машгулот йўриқномаларига амал қилиши керак. Теоретически подтверждена важность оптимальной организации тренировок высококвалифицированных футболистов и с целью обоснования эффективности разработанной тренировочной программы в педагогическом эксперименте применена к тренировкам футболистов экспериментальной группы.

Утомление - особый вид функционального состояния человека, временное состояние, возникающее после длительной или интенсивной мышечной работы и приводящее к снижению работоспособности. Утомление проявляется в снижении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений, повышенных энергозатратах на выполнение одной и той же работы и других изменениях. Физическое утомление характеризуется утомлением организма и снижением работоспособности в результате чрезмерной физической нагрузки или длительного стресса. Этот процесс может проявляться у студентов в разной степени.

Признаки усталости	Легкая усталость (небольшая нагрузка)	Сильное переутомление (перегрузка)	Крайняя усталость (перенапряжение)	Восстановление после сильного стресса
Покраснение цвета кожи	Легкое покраснение	Сильное покраснение	Чрезмерное покраснение или необычная бледность	Бледность, сохраняющаяся в течение нескольких дней
Потоотделение	Легкая или умеренная в зависимости от температуры	Сильное потоотделение выше талии	Очень сильный, в том числе ниже пояса	Ночная потливость
Действие	В зависимости от достигнутого уровня интенсивности	увеличение ошибок, снижение точности, увеличение неопределенности	Серьезное нарушение координации, медленные действия	Двигательные расстройства и слабость, следующая тренировка 24
Фокус	Выполняются простые, корректирующие инструкции, нет признаков нервозности, уделяется полное внимание демонстрации физических упражнений.	Небрежность в объяснениях, снижение способности воспринимать и совершенствовать технические и тактические навыки, снижение способности дифференцировать	Значительное снижение концентрации, сильная раздражительность, апатия, крайне замедленная реакция	Невнимательность, невозможность корректировать действия после 24 или 48 часов отдыха, невозможность сосредоточиться во время умственной работы
Общее настроение	Никаких нареканий, все грузовые задачи выполнены.	Мышечная слабость, сильная одышка, повышенная утомляемость, заметное снижение работоспособности	свинцовая тяжесть в мышцах и суставах, головокружение, тошнота или рвота, «трепетание» в груди, чувство абсолютной «кислоты»	Трудности с засыпанием, беспокойный сон ночью, усталость, постоянные боли в мышцах и суставах, учащенное сердцебиение после 24 часов отдыха, снижение умственной активности
Готовность к достижениям	Желание продолжить обучение	Снижение активности, желание более длительных перерывов, но желание продолжать тренировки	Желание полностью отдохнуть и прекратить тренировки, тенденция «сдаваться»	Нежелание продолжать тренировки, апатия на следующий день, сопротивление требованиям тренера
Настроение	Жизнерадостный, веселый, жизнерадостный (особенно в команде)	Если вам придется ждать результатов тренировки, это немного «мрачно», но радостно, радость от предстоящей тренировки	Сомнения относительно смысла обучения и ценностей, страх перед будущим обучением	Депрессия, постоянные сомнения в ценности тренировок, поиск причин не ходить на тренировки

В данной главе изложена научно обоснованная методика 4-х блоковой программы упражнений, направленной на совершенствование физической подготовленности футболистов. В ходе исследования содержание программы формировалось на основе фундаментальных исследований в международной и республиканской научно-методической литературе, в том числе по теории физического воспитания и спорта, спортивной педагогике и методике спортивной

тренировки. В ходе исследования постепенно увеличивались интенсивность, объем и сложность комплекса упражнений с учетом возрастных и физиологических особенностей спортсменов, уровня их физического развития и состояния здоровья. Уделялось внимание целесообразной нагрузке по каждому блоку, последовательности упражнений и процессу восстановления.



В данной главе изложена научно обоснованная методика 4-х блоковой программы упражнений, направленной на совершенствование физической подготовленности футболистов. В ходе исследования содержание программы формировалось на основе фундаментальных исследований в международной и республиканской научно-методической литературе, в том числе по теории физического воспитания и спорта, спортивной педагогике и методике спортивной тренировки. В ходе исследования постепенно увеличивались интенсивность, объем и сложность комплекса упражнений с учетом возрастных и физиологических особенностей спортсменов, уровня их физического развития и состояния здоровья. Уделялось внимание целесообразной нагрузке по каждому блоку, последовательности упражнений и процессу восстановления.

В 1-м блоке подбирались общеразвивающие упражнения легкой интенсивности, направленные на подготовку мышц тела, сердечно-сосудистой и дыхательной систем к работе, предупреждение

технических ошибок во время тренировки. Во 2-м блоке увеличивалась сложность и количество повторений упражнений, направленных на развитие выносливости и силовых качеств. Упражнения 3-го блока были направлены на развитие координационных способностей и специальной физической подготовки на основе умеренных нагрузок. 4-й блок был организован с высокой интенсивностью, готовя игроков к выполнению сложных технических движений и достижению максимальных результатов.

В ходе исследования регулярно контролировался уровень физической подготовленности квалифицированных футболистов, оценивались их сила, выносливость, ловкость, равновесие и гибкость по результатам контрольных тестов. Также для научного обоснования эффективности данной блочной программы упражнений использовались основные положения теории физического воспитания и спорта, теоретические сведения о нормах нагрузок и процессах восстановления.

**Результаты исследования.** Наше исследование длилось 16 недель. В конце исследования был проведен

сравнительный анализ результатов гимнасток-подростков. По данным математического статистического анализа в начале исследования динамика эффективности морфофункциональных показателей показала среднее арифметическое значение «роста (см)»  $173,01 \pm 2,31$ , «массы тела (см)»  $62,06 \pm 2,16$ , «окружности груди (см)»  $80,34 \pm 2,04$ , «окружности талии (см)»  $67,46 \pm 2,02$ , «YQS в покое (гребки, мин)»  $73,53 \pm 2,11$ , «пробы со штангой»  $43,15 \pm 2,01$ , «пробы Генче»  $32,94 \pm 2,05$ , «пробы Руфье-Диксона»  $8,73 \pm 2,31$ . Это, в свою очередь, свидетельствует о положительной эффективности разработанной методики.

**Заключение.** В данной статье проанализированы результаты проведенной экспериментальной работы и практически обоснована эффективность тренировочной программы. Процессы наблюдения осуществлялись путем

разделения квалифицированных футболистов, участвовавших в исследовании, на экспериментальную и контрольную группы. Спортсмены экспериментальной группы регулярно выполняли тренировки по разработанной 4-х блоковой тренировочной программе, тогда как контрольная группа участвовала в обычном тренировочном процессе..

По окончании тренировки в экспериментальной группе показатели физической подготовленности оценивались с помощью контрольных тестов. Отмечены существенные положительные изменения в показателях силы, выносливости, скорости, координации и гибкости. У спортсменов контрольной группы изменения были незначительными. Статистический анализ подтвердил эффективность программы упражнений достоверными показателями.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Пристром, С.Л. Зависимость физической работоспособности от изменений морфологического состава крови у футболистов / С.Л. Пристром, П.А. Дриневский, Т.А. Пристром // Немедикаментозные технологии в восстановительной и спортивной медицине: матер. ВИИИ Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 год / БГУФК. - Минск, 2005. - С. 87 - 88.
2. Нуримов З.Р., Атаев О.Р. Анализ структуры тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки квалифицированных футболистов. Сборник научных трудов, посвященный 40-летию кафедры футбола и ручного мяча Узбекского Государственного института физической культуры УзГосИФК. /Под общей редакций Акрамова Ж.А. -Т., 2007. - С. 92-97.
3. Синайский, М.М. Функциональная подготовленность футболистов предыдущих поколений с позиций современных представлений / М.М. Синайский, Г.Н. Паскин // МГАФК. Годы 2006-2007: научный альманах МГАФК. - Т.8. - Малаховка, 2007. - С. 47-51.
4. Суворов, В.В. Пути совершенствования содержания подготовки футбольной команды к выступлению в премьер-лиге / В.В. Суворов, М.М. Шестаков, В.Ю. Лемиш // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды НИИ проблем физической культуры и спорта. - Краснодар, 2005. - Т.8. -С. 130-135.
5. Шестаков, М.М. Технология индивидуализации процесса подготовки футболистов и условия ее реализации / М.М. Шестаков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2012. -С. 249 - 257.
6. Эрдонов О.Л. Инновационная технология управления индивидуальной подготовленностью высококвалифицированных спортсменов по мини футболу. Монография. Ташкент. 2019.-112 С.
7. Стюарт С. Виннинг Соссер Дриллс //Атлетикс Журнал, 1984. - Н10. - П.24-26. 162.Сзилаги Г. Структуре анд организацион оф Ёутх Футболл //3-рд УЭФА Ёутх Сжнференсе. - Виенна, 1991. - П.79-87.
8. Лисенчук Г.А. Направления дальнейшего совершенствования технологии управления в футболе /Г.А.Лисенчук // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тез. докл. IX Межд. научн. конгресса. - Киев, 2004.-380 с.
9. Левин, В.С. Влияние уровня функциональной подготовленности на точность выполнения технико-тактических действий футболистов высокой квалификации // Научно-практические основы двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта: междунар. сб. науч. тр. - Смоленск, 2001. - С. 71 - 77.