



РАЗРАБОТКА НАУЧНО – ОБОСНОВАННЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Исмагилов Д.К.

*Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Образовательный университет Ренессанс*

Tayanch soʻzlar: yosh futbolchilar, jismoniy tayogarliq, boshlangʻich tayyorgarliq guruhi.

Ключевые слова: юные футболисты, физическая подготовленность, группа начальной подготовки.

Key words: young football players, physical fitness, initial training group.

РЕЗЮМЕ:

Yosh futbolchilarning sport shakllanishining turli bosqichlarida: boshlangʻich tayyorgarliq, sport-sogʻlomlashtirish va boshlangʻich ixtisoslashuv guruhlarida tayyorlanish xususiyatlarini tahlil qilish. Ushbu ishda mashgʻulotlarning asosiy usullari, vazifalari va tamoyillari, shuningdek, ularning sportchilarning jismoniy, texnik va taktik rivojlanishiga taʼsiri koʻrib chiqilgan. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish usuli qoʻllanilgan. Natijalar shuni koʻrsatadiki, izchil yondashuv va yosh xususiyatlarini inobatga olish bolalarning uygʻun rivojlanishiga va ularning sportga boʻlgan qiziqishini oshirishga yordam beradi.

РЕЗЮМЕ:

Анализ особенностей подготовки юных футболистов на различных этапах спортивного становления: начальной подготовки, спортивно-оздоровительном этапе и в группах начальной специализации. В работе рассмотрены основные методики, задачи и принципы тренировок, а также их влияние на физическое, техническое и тактическое развитие спортсменов. Использован метод анализа научной литературы. Результаты показывают, что последовательный подход и учет возрастных особенностей способствуют гармоничному развитию детей и повышению их спортивной мотивации.

SUMMARY:

The study analyzes the features of training young football players at different stages of sports development: the initial training stage, the sports and recreational stage, and groups of initial specialization. The research examines the main methodologies, objectives, and principles of training, as well as their impact on the physical, technical, and tactical development of athletes. The method of scientific literature analysis was used. The results demonstrate that a consistent approach and consideration of age-specific characteristics contribute to the harmonious development of children and increase their motivation for sports.



Введение. В Республике Узбекистан Президентом и Правительством принято ряд Указов и Постановлений: от 4 декабря 2019 г. № УП – 5887 «О мерах по поднятию на совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане», от 07.04.2023 г. № ПП-115 «О дополнительных мерах по всестороннему развитию массового и профессионального футбола» и подготовке одарённых юношей для команд PRO, SUPER лиги. В связи с этим актуальной задачей современного этапа развития юношеского футбола является повышении эффективности тренировочного процесса. Для чего необходимо ознакомиться с некоторыми сведениями. Очень важно готовиться к каждому практическому занятию. Основой тренировочного процесса является практическое занятие, которое уже не может рассматриваться как содержание, методы и формы организации обучения. Современный тренировочный процесс отличается осуществлением совместной деятельности тренера и юного футболиста. Подготовка к занятиям требует постоянного чтения специальной литературы по футболу [2]. Нужны и конспекты, видеозаписи, данные по исследовательской деятельности авторов, методы использования различных приборов, устройств, часы регистрирующие количество шагов, и другие различные записи игровых действий на мобильный телефон [1].

Юношеский футбол является важным этапом в формировании профессиональных спортсменов, а также средством физического и психологического развития детей. Эффективность подготовки зависит от правильного подхода к тренировкам на каждом этапе развития [3].

Цель исследования – выявить и проанализировать особенности подготовки юных футболистов на этапах начальной подготовки, спортивно-оздоровительном этапе. В исследовании участвовали юные футболисты команды «Yolbars» в возрасте 5,6 лет, оценивались следующие физические способности юных футболистов: стартовая скорость (бег на 10 метров), скоростно-силовые способности (челночный бег 3 x 10 метров, прыжок в длину с места).

Таблица 1

**Показатели физической подготовленности юных футболистов
Детской команды «YOLBARS» (5,6 лет). (26.07.2024)**

№	Фамилия Имя	Масса тела (кг)	Бег на 10 м	Повторный бег 3×10м	Прыжок в длину с места
1.	Б-в А.	21,25	2,19	8,24	137
2.	Д-в М.	25,8	2,2	8,8	148
3.	А-в Э.	30	2,5	8,9	133

4.	Эр--н М.	32	2,89	10,06	120
5.	А-в И.	28,1	2,7	8,9	122
6.	Д-н Р.	21	3,03	10,1	105
7.	А-в Ф.	25	2,8	10,1	105
8.	Б-в И.	21	3,13	9,9	122
9.	Ю-в А.	22,6	2,9	10,2	125
10.	А-н Й.	26,9	2,5	10,3	155
11.	Б- Х.	24,35	2,4	9,5	152
12.	Р-л Р.	23,4	3,02	9,4	129
Х Средне - арифметическое		23,4	2,6883	9,5333	129,4167
Средне-квadraticическое		4,586571	0,32	0,68	16,49
V% Коэф. Вар.		19,60073	12,08351	7,154897	12,74135

Таблица 2

**Показатели физической подготовленности юных футболистов
Детской команды «YOLBARS» (5.6 лет). (25.11.2024)**

№	Фамилия Имя	Масса тела (кг)	Бег на 10 м	Повторный бег 3×10м	Прыжок в длину с места
1.	Б-в А.	20,25	2,49	8,4	127
2.	Д-в М.	24,8	2,4	8,9	145
3.	А-в Э.	28,2	2,9	9,1	123
4.	Эр--н М.	33,6	3,1	11,6	100
5.	А-в И.	28,1	2,7	9,3	120
6.	Д-н Р.	20	3,3	10,3	100
7.	А-в Ф.	22,5	2,98	10,3	95
8.	Б-в И.	20,6	3,3	10,2	120
9.	Ю-в А.	18,35	3,2	10,2	123
10.	А-н Й.	26,9	2,6	10,4	135
11.	Б- Х.	24,35	2,6	9,6	145
12.	Р-л Р.	23,4	3,2	9,6	120
Х Средне - арифметическое		23,4	2,8975	9,845455	121,1818
Средне-квadraticическое		4,586571	0,328139	0,891475	17,18033
V% Коэф. Вар.		19,60073	11,32489	9,054684	14,17731



Таблица 3

Динамика по ключевым параметрам

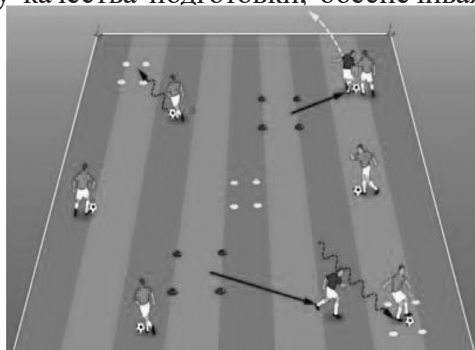
Параметр	Среднее (1-е)	Среднее (2-е)	Изменение (%)	Вывод
Масса тела (кг)	23,4	23,4	0	Без изменений
Бег на 10 м (с)	2,8975	2,6883	-7,2	Ускорение
Повторный бег 3×10 м (с)	9,845	9,5333	-3,17	Увеличение выносливости
Прыжок в длину (см)	121,18	129,42	+6,79	Рост мощности ног

На основе данных первого и второго измерений были выявлены следующие изменения (Таблицы 1,2,3). Бег на 10 м (с) - среднее значение: улучшение с 2,8975 с до 2,6883 с, вариативность (V%) увеличилась с 11,32% до 12,08%, повторный бег 3×10 м (с) - среднее время сократилось с 9,845 с до 9,5333 с, прыжок в длину с места (см) - среднее значение улучшилось с 121,18 см до 129,42 см, вариативность (V%) снизилась с 14,18% до 12,74%. улучшение выносливости и снижение разброса в результатах указывает на положительное влияние тренировок. В результате применения правильно подобранного тренировочного плана удалось добиться значительных улучшений.

Одним из способов повышения мотивации и улучшения здоровья юных спортсменов на учебно – тренировочных занятиях является использование игрового и соревновательного методов. Указанные методы позволяют организовать и провести отдельные занятия с высокой моторной плотностью, разнообразии содержания, эмоционально насыщенным. Игра – форма деятельности «игровые ситуации», направлены на воссоздание и усвоение определённого опыта каждому игроку. Модель даёт возможность предвидеть конкретные эффективные решения и средства профессиональной подготовки, что позволяет в свою очередь конкретизировать задачи, организовать на научной основе диагностику качества подготовки, обеспечивая рациональное построение программы.

Приведём примеры подвижных игр и упражнений, которыми пользовались тренера на учебно – тренировочных занятиях:

1. Игра «**Поймать зайцев**»
двое водящих ловят других игроков. Обозначаем квадраты (домики) фиш-





ками как показано на картинке. Убегающие могут спрятаться в этих домиках. Задания можно варьировать: ведение мяча, все прыгают на корточках, способом тараканчик.

2.Эстафеты. Задания могут быть различными. Прыжки на двух ногах, на одной, ходьба гуськом, прыжки лягушка, с элементами футбола.

3.Игра «Кто быстрее соберёт фрукты (фишки)». Бег по кругу с ведением мяча и без мяча или прыжками на одной, двух ногах.

Также в тренировочных занятиях применялись следующие виды технико-тактических действий: удары по мячу ногой; обводка соперника (дриблинг); дуэли один против одного, один против двух, взаимодействие в парах.

Выводы и предложения. Одним из способов повышения мотивации и улучшения здоровья юных спортсменов на учебно – тренировочных занятиях является использование игрового и соревновательного методов. Указанные методы позволяют организовать и провести отдельные занятия с высокой моторной плотностью, разнообразии содержания, эмоционально насыщенным. Игра – форма деятельности «игровые ситуации», направлены на воссоздание и усвоение определённого опыта каждому игроку. Модель даёт возможность предвидеть конкретные эффективные решения и средства профессиональной подготовки, что позволяет в свою очередь конкретизировать задачи, организовать на научной основе диагностику качества подготовки, обеспечивая рациональное построение программы.

Литература:

1. Майпас И.Е. Программирование тренировочных нагрузок юных футболистов на этапе начальной подготовки. Автореф дис....к.п.н. Т.:2004 – 24с.
2. Махамаджанов Ф.Р. Подготовка юных футболистов с учётом возрастных особенностей. Автореф.дис....д.ф.п.п.н (PhD). Чирчик.УзГУФКС, 2019 -74с.
3. Рымашевский Г.А., Прилуцкий П.М., Ганестова В.К., Иванова Н.В., Филипович Л.В., Игнатова И.И., Нехвядович А.И., Борщ М.К., Хроменкова Е.В. Комплексный контроль подготовленности футболистов. // Методические рекомендации. Минск. 2004. – 87с.
4. Ismagilov D.K., Boltayeva I.T. Futbol nazariyasi va uslubiyati.O'quv qo'llanma . – Chirchiq: O'zDJTSU, 2022.-113 bet.

