

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ФУТБОЛИСТОВ 11-13 ЛЕТ НА МНОГОЛЕТНИХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПАХ

(на примере стартовой скорости)

Игамбердиев Обиджон Рубдулла ўгли

Доктор философии (PhD) педагогических наук Узбекском
государственном университете физической культуры и спорта
Г. Чирчик, Узбекистан

КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧЛАРИДАГИ 11-13

ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ НАЗОРАТ ТЕСТЛАРИДАН ЎТКАЗИШ

(старт тезлиги мисолида)

Игамбердиев Обиджон Рубдулла ўгли

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

CONDUCTING CONTROL TESTS OF 11-13-YEAR- OLD FOOTBALL PLAYERS IN MULTI-YEAR TRAINING STAGES (for example, starting speed)

Igamberdiev Obidjon Rubdulla o'gli

Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD)
State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan
Chirchik city, Uzbekistan



<https://orcid.org/0009-0000-6744-4695>

obidjoni117@gmail.com

Аннотация: В статье рассмотрена подготовка

футболистов, проведены исследования по организации комплексной подготовки футболистов на этапах многолетней подготовки, а также тестирование игроков, регулярно занимающихся на этапах многолетней подготовки. детально изучен. Изучены аспекты, на которые следует обратить внимание при тестировании различных качеств игроков 11-13 лет. Результаты контрольных испытаний были статистически проанализированы и сделаны выводы.

Ключевые слова: подготовка футболистов, многолетняя подготовка, основные факторы, контрольные тесты, экспресс-анализ, юные игроки, подростки.

Аннотация: Мақолада футболчиларни тайёрлаш, кўп йиллик тайёргарлик босқичларида футболчиларни ҳар томонлама тайёргарлигини ташкил этиш бўйича ўтказилган тадқиқотлар ва кўп йиллик тайёргарлик босқичларида мунтазам шуғулланаётган футболчиларни тестлаш ишлари атрофича ўрганилган. 11-13 ёшли футболчиларни турли томонларини тестдан ўтказишда аҳамият қаратилиши лозим бўлган томонлари ўрганилган. Ўтказилган назорат тестларининг натижалари статистик таҳлил қилиниб хулосалар берилган.

Калит сўзлар: футболчиларни тайёрлаш, кўп йиллик тайёргарлик, асосий омиллар, назорат тестлари, тезкор таҳлил, ёш футболчилар, ўсмирлар.

Abstract: The article examines the training of football players, conducts research on the organization of complex training of football players at the stages of long-term training, as well as testing of players who regularly engage in long-term training. studied in detail. The aspects that should be paid attention to when

testing various qualities of players aged 11-13 are studied. The results of control tests were statistically analyzed and conclusions were made.

Key words: training of football players, long-term training, main factors, control tests, express analysis, young players, teenagers.

Футбол – один из самых популярных и интересных видов спорта. Не будет преувеличением сказать, что подготовка футболистов на высоком уровне является огромной задачей для специалистов и не оставляет равнодушными любителей футбола. Принято 7 апреля 2023 года» В Постановлении № PQ-115 «О дополнительных мерах по всестороннему развитию массового и профессионального футбола», повышении интереса молодежи к футболу, дальнейшем усилении пропагандистской работы в этом направлении, создании достаточной условия для занятий ими футболом, разработка и реализация перспективных планов и программ, создание качественного спортивного резерва национальных сборных и профессиональных футбольных клубов, внедрение цифровой системы идентификации, отбора и отбора талантливых игроков, подготовка игроков разработка методических пособий, создание системы отбора (отбора) молодых игроков, обладающих высокими талантами, раннее выявление способностей к игре в футбол у детей и подростков и устойчивого отношения к футболу у них для развития интереса, подбора команды квалифицированных тренеров по футбольной подготовке, для начала тренировочного процесса по подготовке спортивного резерва и высококвалифицированных игроков с использованием новейших методов организации системы образования определено, что необходимо провести комплексную работу [1,7].

Тенденция развития современного отечественного футбола состоит в том, что после проведения чемпионата мира 2018 г. в нашей стране отмечается существенное увеличение количества желающих заниматься данным видом спорта. По своей массовости футбол опережает многие виды спорта, в том числе и входящие в программу Олимпийских игр. Занятия футболом являются не только средством воспитания подрастающего поколения, но и

обеспечивают реализацию индивидуальных спортивных потребностей, которые дают возможность в ближайшей перспективе добиться высоких спортивных результатов в избранном виде спорта [2,5,8,11].

Соревновательная деятельность в футболе характеризуется взаимодействием двух противоборствующих сторон, которые пытаются получить преимущество друг над другом в ходе поединка. В процессе игры все действия футболистов направлены на реализацию двух целей: в атаке – создание и реализация голевой ситуации, в обороне – срыв атаки и организация контратаки. Следует отметить, что существуют промежутки игры, когда ни одной команде не удается завладеть мячом, однако они имеют весьма непродолжительное время [3,4,9,10].

Предварительные поисковые исследования позволили установить, что для эффективного прогнозирования перспективности игрока в профессиональном футболе актуальным является рассмотрение возрастной категории U 11–13 в качестве основного этапа, определяющего эффективность дальнейшей многолетней подготовки спортсменов академии ФК «Локомотив» (Тошкент). Следует отметить, что включение игрока в многолетний тренировочный процесс конкретной возрастной группы футбольной академии определяется выполнением нормативных требований по различным видам подготовки [5,8,10,11].

Выполнение нормативных требований включало оценку результатов тестовых заданий, позволяющих определить двигательные возможности спортсменов возрастной категории U 11–13 футбольной академии «Локомотив» (Тошкент). В результате исследования стартовой скорости у футболистов U 11–13 установлено, что игроки выполняют нормативные требования в беге на 5 м с высокого старта в первом игровом цикле на всех этапах годичной подготовки, а во втором цикле подготовки это не всегда удается сделать ($p > 0,05$; Таблица 1).

Таблица 1

Результаты выполнения нормативных требований стартовой скорости (бег 5 м) у спортсменов возрастной категории U 11–13 футбольной академии «Локомотив» (Тошкент).

Этап	Бег на 5 м (с)					
	с высокого старта			с ходу		
	1-й цикл	2-й цикл	<i>p</i>	1-й цикл	2-й цикл	<i>p</i>
ОП	1,58 ± 0,05	–	–	1,3 ± 0,04	–	–
СП	1,55 ± 0,04	1,57 ± 0,06	>0,05	1,27 ± 0,03	1,29 ± 0,04	>0,05
ПС	1,51 ± 0,05	1,54 ± 0,04	>0,05	1,22 ± 0,03	1,27 ± 0,04	>0,05
СР	1,45 ± 0,05	1,57 ± 0,05	<0,05	1,2 ± 0,02	1,26 ± 0,03	>0,05
ПХ	–	1,58 ± 0,07	–	–	1,29 ± 0,04	–

*Примечание: ОП – общеподготовительный;
СП – специально подготовительный;
СР – соревновательный;
ПХ – переходный.*

Установлено, что на предсоревновательном этапе годичной подготовки показатели стартовой скорости у футболистов 11–13 лет в первом цикле достоверно лучше – $1,47 \pm 0,05$ с, чем во втором – $1,55 \pm 0,05$ с ($p < 0,05$). Исследование стартовой скорости показало, что в первом и втором циклах годичной подготовки показатели бега на 5 м с ходу улучшаются к соревновательному этапу, достигая своего максимального значения – $1,2 \pm 0,02$ и $1,26 \pm 0,03$ с соответственно ($p > 0,05$; Таблица 1). При этом следует констатировать, что большинство игроков футбольной академии «Локомотив» (Москва) выполняют этот норматив в возрасте 11–13 лет.

Результаты исследований свидетельствуют, что футболисты 12 лет

успешно справляются с выполнением норматива «бег на 30 м» как в подготовительный, так и в соревновательный период годичного тренировочного цикла. Футболисты 13 лет выполняют норматив только в соревновательный период, а 11-летние игроки не справляются с выполнением задания в течение года. В процессе проведенного исследования установлено, что показатели развития быстроты, оцениваемые с помощью бега на 30 м, в подготовительный и соревновательный периоды годичного тренировочного цикла у 11-летних спортсменов немного ниже ($5,6 \pm 0,3$ и $5,5 \pm 0,4$ с), чем у игроков 12 ($5,3 \pm 0,2$ с) и 13 ($5,5 \pm 0,4$ и $5,2 \pm 0,3$ с) лет ($p > 0,05$; Рисунок 1).

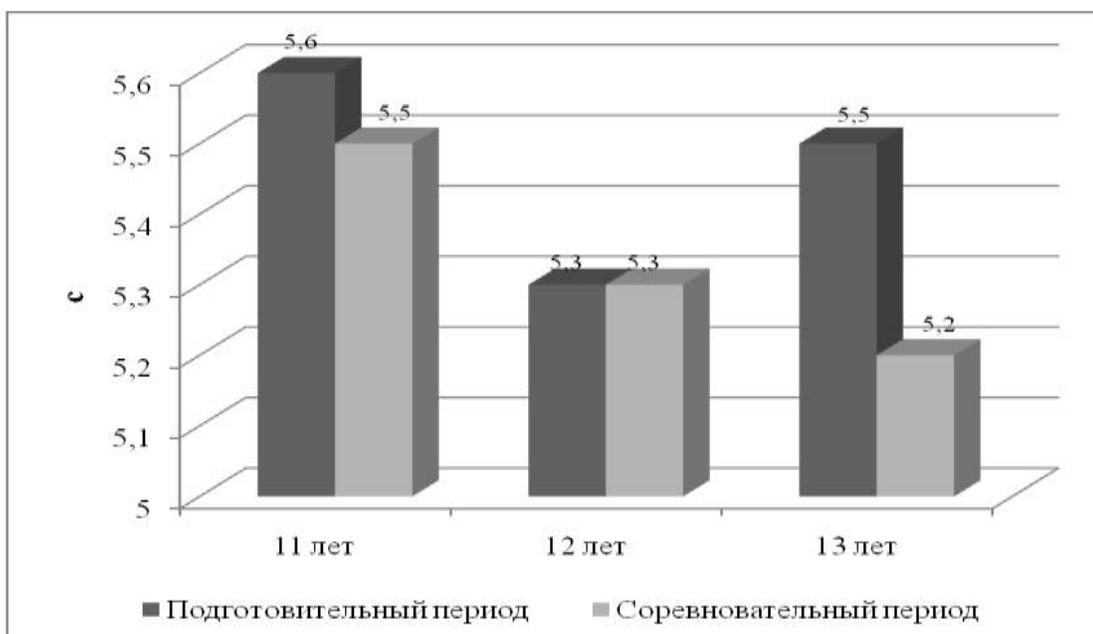


Рисунок 1 – Результаты выполнения нормативных требований в беге на 30 м у спортсменов категории U 11–13 футбольной академии «Локомотив» (Тошкент)

Незначительное изменение показателей развития быстроты за 3 года, на наш взгляд, связано с тем, что у подростков в этот период времени организм развивается равномерно, без особых скачков в тотальных размерах.

Анализ данных Рисунка 23 свидетельствует, что в подготовительный и соревновательный период годового тренировочного цикла выполнить нормативные требования в челночном беге на 120 м удастся только игрокам футбольной академии «Локомотив» (Тошкент) возрастной категории U

13. Такие результаты свидетельствуют, что разработанная программа спортивного отбора и ориентации игроков позволяет добиться первых серьезных результатов в двигательной подготовленности к моменту начала активного полового созревания индивида.

Выявлено, что у спортсменов U 11–13 футбольной академии «Локомотив» (Тошкент) происходит достоверное улучшение показателей развития специальной выносливости, оцениваемой с помощью челночного бега на 120 м в течение 3 лет занятий ($p < 0,05$).

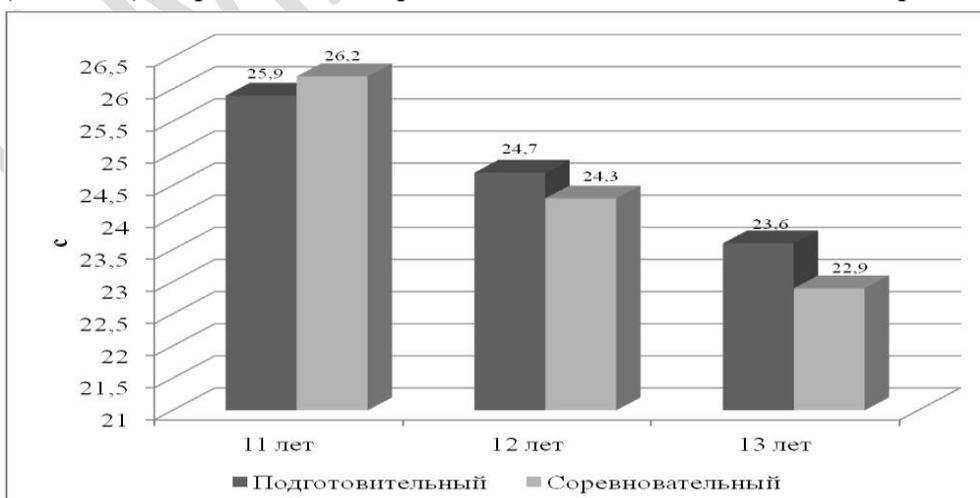


Рисунок 2 – Результаты выполнения нормативных требований в челночном беге на 120 м у спортсменов возрастной категории U 11–13 ФК «Локомотив» (Тошкент)

В результате исследования установлено, что у 11-летних футболистов в подготовительный и соревновательный периоды годового тренировочного цикла показатели челночного бега на 120 м составили $25,9 \pm 1,6$ и $26,2 \pm 1,5$ с, у 12-летних – $24,7 \pm 1,6$ и $24,3 \pm 1,5$ с, а у 13-летних эти значения наиболее оптимальны для данного возраста и составляют $23,6 \pm 1,5$ и $22,9 \pm 1,6$ с соответственно ($p < 0,05$; Рисунок 3).

Весьма характерно, что показатель челночного бега на 120 м характеризует не только проявление специальной выносливости, но и координационных способностей, которые являются основой для повышения двигательной подготовленности спортсменов упомянутой категории футбольной академии «Локомотив» (Тошкент).

При анализе результатов прыжка в длину с места толчком двух ног, характеризующих уровень развития скоростно-силовых способностей спортсменов, установлено, что все группы футболистов успешно справляются с выполнением нормативов данного теста и что рассматриваемые показатели имеют тенденцию незначительного увеличения к 13 годам ($p > 0,05$; Рисунок 3).

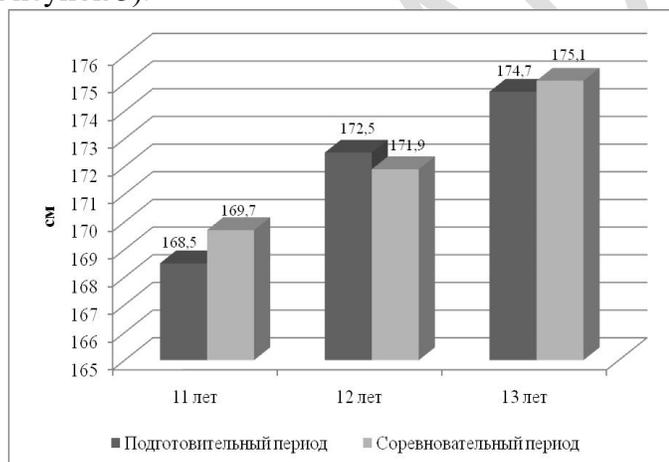


Рисунок 3 – Результаты выполнения нормативных требований по прыжкам в длину с места толчком двух ног у спортсменов категории U 11–13 футбольной академии «Локомотив» (Тошкент)

Выявлено, что у 11-летних футболистов в подготовительный и соревновательный периоды показатель прыжка в длину с места толчком двух ног составил $168,5 \pm 6,2$ и $169,7 \pm 5,9$ см, у 12-летних он незначительно возрос до $172,5 \pm 6,4$ и $171,9 \pm 4,8$ см, а у 13-летних наблюдался наибольший показатель – $174,7 \pm 4,2$ и $175,1 \pm 3,3$ см соответственно ($p > 0,05$; Рисунок 3).

Полученные данные в ходе исследования позволяют констатировать, что спортсмены возрастной категории U 11–13 футбольной академии «Локомотив» (Москва) справляются с выполнением нормативных требований, предъявляемых к двигательной подготовленности. Рассматриваемые данные подтверждают тот факт, что выбранная стратегия спортивного отбора и видовой ориентации дает положительные результаты при подготовке спортивного резерва в футболе.

Физическая активность в футболе обеспечивает физическое совершенствование игрока в том случае, когда на организм воздействуют рациональные тренировочные нагрузки. Дозирование тренировочной нагрузки должно осуществляться с учетом анализа индивидуальных функциональных особенностей сердечно-сосудистой системы футболиста. Только индивидуально подобранная физическая нагрузка способствует повышению сопротивляемости организма к отрицательным воздействиям внешней среды. Чередование тренировочных нагрузок минимального, умеренного и максимального значений способствует положительным сдвигам в организме спортсмена и обеспечивает положительный тренировочный эффект.

Заключение. В свою очередь, применение только незначительных или чрезмерных нагрузок может отрицательно сказаться на функциональном развитии сердечно-сосудистой системы, а в некоторых случаях привести и к патологическим изменениям в организме. Систематическая оценка диагностики сердечно-сосудистой системы позволяет своевременно вносить

коррективы в программу подготовки спортивного резерва в футбольной академии «Локомотив» (Тошкент). Полученные результаты исследования позволяют констатировать, что у специалистов футбольных академий имеются существенные резервы при определении перспективности игрока для профессионального футбола на основе анализа резервных возможностей дыхательной системы, которые позволяют с более высокой эффективностью преодолевать в многолетнем процессе подготовки тренировочные нагрузки различной величины и направленности.

Использованная литература

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2023 йил 7 апрелдаги “Оммавий ва профессионал футболни ҳар томонлама ривожлантиришнинг қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-115-сонли қарори. <http://Lex.uz>.
2. Абрамов, Е.Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Абрамов Евгений Евгеньевич. – Малаховка, 2006. – 132 с.
3. Антипов, А.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста / А.В. Антипов, И.В. Кулишенко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 51.
4. Арбузин, И.А. Изменение коэффициента брака игровой деятельности юных футболистов 11–13 лет при использовании методики развития игрового мышления / И.А. Арбузин // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири: матер. Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых; под общ. ред. В.А. Аикина. – Омск, 2005. – С. 50–51.
5. Игамбердиев О.Р. Кўп йиллик тайёргарликнинг дастлабки босқичларида футболчиларни саралаб олишнинг илмий – назарий асослари. // Fan – sportga • № 8/2022. 31-34-б.
6. Игамбердиев О.Р. Кўп йиллик тайёргарликнинг юқори босқичларида футболчиларни саралаб олиш тизимлари. Sportda ilmiy tadqiqotlar. – 2023/2. 12-16-б.
7. Igamberdiyev O. Yosh futbolchilarni tanlab olish va seleksiyalashda yangi tadqiq qilish uslubiyatlari // Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 159-165.
8. 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.
9. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. // Дарслик. // Тошкент-2021. 380 б.
10. Эрматов Ш.С. Informative physical training tests for the selection of children for football // Eurasian Journal of Sport Science. © Eurasian Journal of Sport Science 2022; 2(1): <https://uzjournals.edu.uz/eajss/>. Germany. 2022. P. 96-99.
11. Чудин, А. Технология поэтапного отбора юных спортсменов 10 и 14 лет, занимающихся мини-футболом / А. Чудин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2006. - № 6. - С. 29.

