

МОДЕЛИРОВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Исмагилов Дамир Канганович,

Узбекский университет физической культуры и спорта, д.ф.п.н. (PhD), доцент

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы моделирования подготовки футболистов на этапе спортивное совершенствование опираясь на данные корреляционных связей между параметрами специальной, физической подготовленностей.

Ключевые слова: моделирование, корреляционные связи, специальные упражнения

МОДЕЛЛАШТИРИШ СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВИ БОСҚИЧИДА ФУТБОЛЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ САМАРАЛИ ТАШКИЛ ЭТИШ СИФАТИДА

Исмагилов Дамир Канганович

Аннотация. Мақолада махсус, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ўртасидаги боғлиқ асосида спорт махорати босқичида футболчиларни тайёрлашни моделлаштириш масалалари кўриб чиқилади.

Қалит сўзлари: моделлаштириш, корреляция, махсус машқлар

MODELING AS AN EFFECTIVE ORGANIZATION FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

Ismagilov Damir Kanganovich

Abstract. The article deals with the issues of modeling the reparation of football players at the stages of sportsmanship on the basis of correlations between the parameters of special, physical fitness.

Key words: modeling, correlations, special exercises.

Задачи по вопросу подготовки футболистов могут быть решены только с помощью современных методов управления и поддерживающих их информационных систем, приводящие к улучшению показателей всесторонней подготовленности футболистов: повышается уровень соревновательной деятельности спортсменов; улучшается организация тренировочной работы.

В ведущих профессиональных футбольных клубах Англии таких как Ливерпуль, Манчестер Сити созданы аналитические отделы объективно – ориентированное моделирование признано сегодня базовой методологией подготовки футболистов, тем самым создавая информационные системы (модельные характеристики), которые ещё не разработаны. В то же время ориентирование только на данные интегральной подготовленности недостаточны так как они не касаются вопроса анализа методов и средств тренировочного процесса. Естественно научное обоснование тренировочного процесса на этапах подготовки довольно трудоёмкий путь развития, а их детальный анализ требует от тренера специальной подготовки [1].

Поиски внедрение эффективных упражнений в тренировочный процесс ставят перед тренерами большие перспективы и задачи. Основными методами исследования стали параметры физического развития данные общей и специальной физической подготовленности. В исследовании приняли участие квалифицированные футболисты команды “Пахтакор”.

Интенсификация футбола на современном этапе несомненно требует научного сопровождения тренировочного процесса, организации на базе специальных упражнений моделей: А, Б, С. А – направленность на развитие общей и специальной выносливости, ЧСС 140-160 уд /мин. Б – направленность на развитие прыгучести, координации движений, скорости в аэробно – анаэробных условиях ЧСС 161 – 170 уд / мин. Модель С – направленность на совершенствование выполнения ГТД в анаэробных условиях ЧСС 171 – 200 уд / мин [2].

Рассмотрим связи данных специальной физической подготовленности, к которым относятся вбрасывание мяча, бег 7х50 м, удар на дальность, бег 3000 м, бег 100 м

(Таблица 1).

Удар на дальность – бег на 100 м ($r = -0,60$) чем длиннее расстояние при ударе по мячу бьющей ноги, тем меньше время бега на 100м.

В тренировочном процессе квалифицированных футболистов необходимо применять упражнения, направленные на укрепление телосложения, на силу удара, так и на развитие скоростных способностей. В парах соревнования кто первый в ударах по мячу ногой с линии поля, кто первый достигнет противоположную линию поля. Бег со старта, бег разбегом 30 м. Кто первый в беге на 80 м. Время бега 7х50 м имеет среднюю связь с упражнением подъем переворотом ($r = 0,58$), вбрасыванием мяча на дальность ($r = 0,60$), временем бега на 3000 м ($r = 0,54$).

Таблица 1

Корреляционные взаимосвязности между параметрами всесторонней подготовленности

Номера Данных	Наименование показателей	Коэффициенты
I-II	Масса тела индекс массы тела	0,71
1-2	Масса тела – Длина тела	0,57
3-4	Бег 100 м – удар дальность	-0,60
3-5	Бег 100 м – бег 3000 м	0,46
3-6	Бег 100 м – бег 7х50 м	0,61
4-5	Удар на дальность – бег 3000 м	-0,58
4-6	Удар на дальность – бег 7х50 м	-0,71
4-8	Удар на дальность – подъем переворотом	-0,50
4-10	Удар на дальность – вбрасывание мяча	0,49
6-5	Бег 7х50 м - бег 3000 м	0,54
5-8	Бег 3000 м – подъем переворотом	0,45
6-8	Бег 7х50 м – подъем переворотом	0,58
6-10	Бег 7х50 м – вбрасывание мяча	0,60
8-10	Подъем переворотом – вбрасывание мяча	-0,58

Моделирование обеспечивает разработку модельных характеристик возможности анализа средств подготовки футболистов, в то же время детальное рассмотрение методов и средств подготовки на этапах становления спортивного мастера футболистов требует от тренера специальной подготовки. Современный подход к учебно – тренировочному процессу характеризуется переходом к использованию инструментальных средств для рационального планирования [1].

Организация атлетической подготовки футболистов высокой квалификации недостаточно освещена в методической литературе и требует методического обоснования. Атлетическая гимнастика решает задачи всестороннего развития мышечных групп. В то же время высокий уровень атлетической подготовки необходим в процесс соревновательной деятельности.

Изложенное требует повышения квалификации тренерского состава на курсах повышения квалификации.

В свою очередь среди показателей (длина тела, масса тела, индекс массы тела (ИМТ), вбрасывание мяча из аута, подъем переворотом, удар на дальность, бег 100 м, бег 3000 м, бег 7х50 м) выявлены различные взаимосвязи (Рис.1.). На рисунке приведены показатели взаимосвязей подготовленности квалифицированных футболистов.

Средствами развития телосложения являются определённые виды упражнений, например, можно выполнять упражнения на различные группы мышц.

1. Жим штанги из положения лёжа на спине
2. Приседание со штангой на плечах
3. Подъём штанги на грудь (рывком)
4. Подтягивание на перекладине
5. Отжимание в упоре лёжа
6. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на спине
7. Приседание на одной ноге
8. Выпрыгивание вверх из приседа
9. Многоскоки на одной затем на другой ноге
10. Многоскоки толчком двух ног
11. Прыжки в длину или с ноги на ногу
12. Прыжки вверх с места с подтягиванием коленей к груди
13. Прыжки с возвышения высотой 30-40см с последующим отталкиванием.

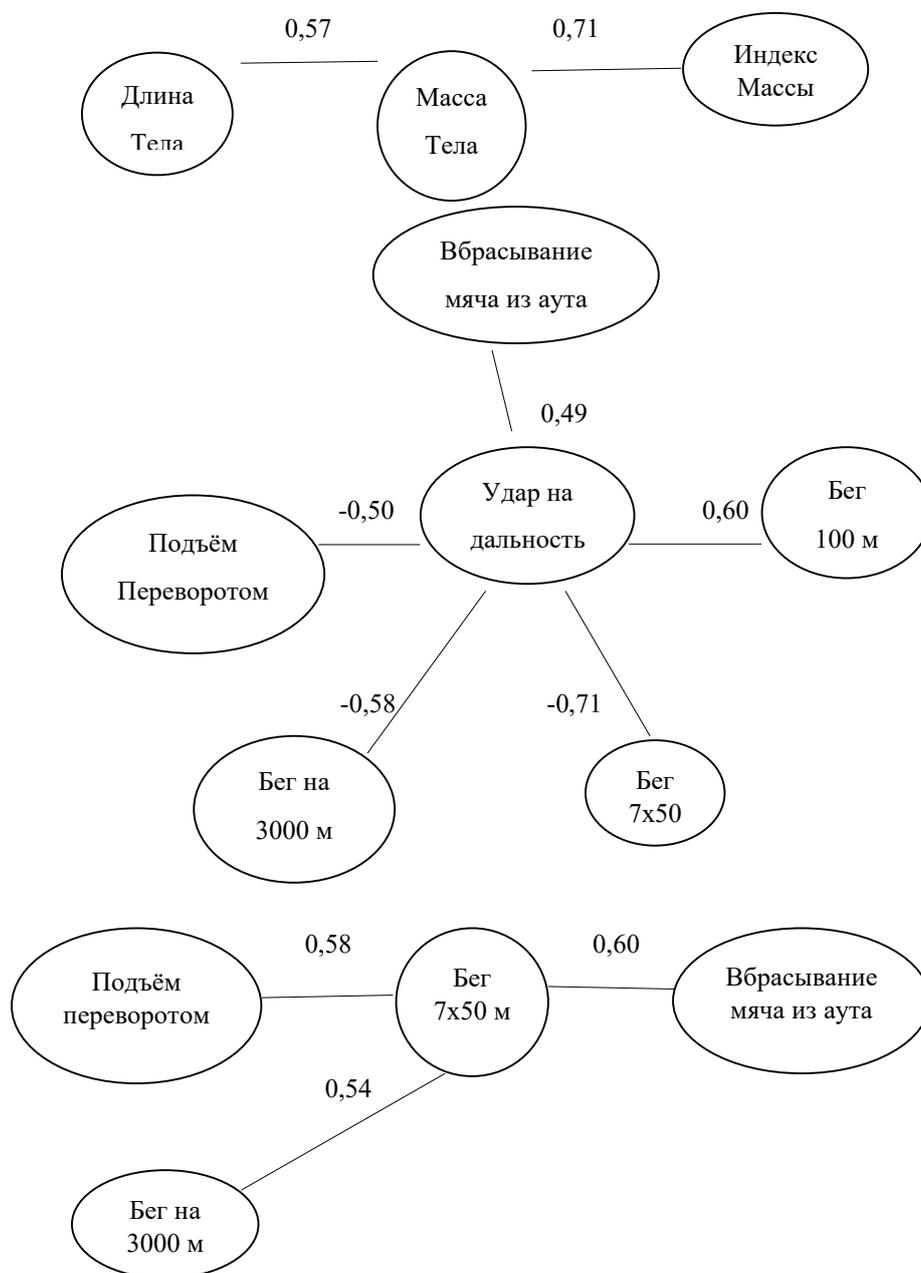


Рис.1. Данные корреляционных связей.

Укрепление мускулатуры туловища

1. Сидя на полу и держа вес за головой разгибание туловища назад и выпрямление 8-10раз.
2. Лёжа на полу наклоны вперёд без отягощения.
3. Ноги на ширине плеч сгибание и выпрямление туловища со штангой на плечах.
4. Из того же исходное положения сгибание и выпрямление туловища 2 серии по 8-10 раз

Для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса

1. В упоре лёжа на пальцах, сгибание и разгибание рук.
2. Жим двумя руками штанги 3 серии по 2-4 повторения.
3. Рывок двумя руками штанги – 3 серии по 4-6 повторений.
4. Рывок двумя руками штанги – 3 серии по 4-6 повторений.
5. Жим лёжа на спине поднятие штанги – 3 серии по 6-8 повторений.
6. И.п. лёжа на скамейке штанга на выпрямленных руках за головой, поднимание штанги вверх – 4 серии по 6-8 повторений.
7. Жим двумя руками штанги сидя на скамейке – 2 серии по 4-6 повторений.

Для мониторинга параметров телосложения можно использовать индекс массы тела который определяется делением массы на вес тела в квадрате ($\text{кг}/\text{м}^2$). ВОЗ рекомендует следующие разработанные нормы. Мужчины < 18,5 низкий, 18,6 – 25 норма, 25,1 – 29 высокий, слишком высокий > 30 ожирение [3].

Для определения жировой массы тела (ЖМТ) используется метод измерения окружностей по формулам. У мужчин $\text{ЖМТ} = 1,051 \times \text{ОЖ} - 1,249 \text{ОШ} + 0,585$, где ОЖ – окружность живота ОШ – окружность шеи [2,3].

Литература.

1. Губа В.П. Современные реалии интегральных особенностей эффективного выполнения соревновательной нагрузки. // ТМФК. 2015№1. С.76-77.
2. Исмагилов Д.К. Исследование интегральной подготовленности футболистов на этапах становления спортивного мастерства.: Монография. УзГУФКС – Чирчик. 2022. 107с.
3. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Анализ тактических действий спортсменов профессионального футбольного клуба «Левски» // Мат. XVII Межд. научно-практической конф. «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств», 10-15 июня 2015, Иркутск. С. 370-372.