

15-16 YOSHLI FUTBOLCHILARNI MAXSUS CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH

Davidov Bobur Bahodirovich

*Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети
Спорт менежменти кафедраси ўқитувчиси*

Аннотация. Мазкур мақолада О'zbekiston chempionatida ishtirok etuvchi yoshlar terma jamoalaridagi 15-16 yoshli futbolchilarning pedagogik sinovlari natijalari keltirilgan, futbolchilarning chidamlilik darajasi tahlil qilingan.

Калит сўзлар: test, maxsus chidamlilik, 15-16 yoshli futbolchilar, texnika, taktika, tahlil, tizim.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Davidov Bobur Bahodirovich

*Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека
Преподаватель кафедры спортивного менеджмента
mistrbab92@gmail.com*

Аннотация. Аннотация: В данной статье представлены результаты педагогических тестов игроков 15-16 лет, в юношеских командах, участвующих в чемпионате Узбекистана, анализируется удельный уровень выносливости футболистов.

Ключевые слова: тест, специальная выносливость, игроки 15-16 лет, техника, тактика, анализ, система.

DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN FOOTBALL PLAYERS Aged 15-16

Davidov Bobur Bahodirovich

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek
Senior Lecturer of the Department of Taekwondo and Sports Activities*

Annotation: This article presents the results of pedagogical tests of players aged 15-16, in the youth teams participating in the championship of Uzbekistan, the specific level of endurance of football players is analyzed.

Key words: test, special endurance, players aged 15-16, technique, tactics, analysis, system.

Актуальность. На современном этапе развития спортивной подготовки объем и интенсивность тренировочной работы достигли значительных величин даже в юношеском спорте. Это в полной мере касается и футбола, где постоянное увеличение напряженности соревновательной деятельности футбольных команд влечет за собой снижение объемов функциональной подготовки [1,2,3,4,5].

Эффективность соревновательной деятельности в футболе во многом обусловлено уровнем развития физических качеств, разностороннему формированию которых способствует как тренировочный процесс, так и непосредственно игра. Так, постоянные рывки и ускорения требуют развития быстроты; силовые единоборства, удары по мячу и т.д. способствуют совершенствованию скоростно-силовых качеств; стремление к своевременному и точному выполнению технико-тактических действий обуславливают развитие координации. Наконец, все действия в футболе многократно повторяются во времени, что невозможно эффективно осуществлять без проявления различных видов выносливости [6,7,8,9]. Согласно мнению специалистов ведущим звеном в системе физической подготовки футболистов является специальная выносливость [10,11,12].

Специальная выносливость — это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта [13].

Показано, что эффективность выступления футболистов в соревнованиях зависит как от уровня развития скоростно-силового компонента физической подготовленности, так и от способности противостоять утомлению на протяжении 90 минут игрового

времени.

Вполне понятно, что футболисты разного возраста имеют разный уровень специальной выносливости.

Анализ доступной научно-методической литературы показал, что вопрос индивидуализации специальной выносливости в зависимости от игрового амплуа у футболистов 15-16 лет еще недостаточно разработан.

Это выражается в том, что не определен объем двигательных перемещений футболистов 15-16 лет в различных зонах интенсивности и с разной скоростью в официальных матчах и в тренировочном процессе. Мало достоверных данных об объеме двигательных действий в зоне субмаксимальной мощности, характеризующих уровень их специальной выносливости.

Цель исследования. Изучение уровня специальной выносливости у футболистов 15-16 лет.

Научная новизна. Исследован уровень специальной выносливости футболистов различных игровых амплуа в лабораторных и в контрольных тестах. Выполнен анализ тренировочных нагрузок, направленных на развитие уровня специальной выносливости футболистов. Установлено наличие связи между специальной выносливостью и эффективностью выполнения технико-тактических действий игроков. Доказана высокая эффективность дифференцированного развития уровня специальной выносливости у футболистов посредством целенаправленных средств, воздействующих на определяющие и лимитирующие их компоненты.

Практическая значимость. Полученные результаты позволяют разработать комплексы тренировочных средств и программу педагогического контроля уровня специальной выносливости футболистов на этапе спортивного совершенствования. Использование современных методов контроля уровня специальной выносливости футболистов, позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс и повысить его эффективность.

Результаты исследования показали, что футболисты сборной Узбекистана в среднем за матч выполняли 83397м двигательных перемещений. Это средний показатель двигательной активности.

Взрослые футболисты лучших команд Европы преодолевают за матч от 105000м до 115000м. Сами по себе объемы двигательных перемещений дают лишь общую картину активности футболистов в игре. Наиболее значимыми показателями двигательной активности является изучение диапазонов скоростных перемещений футболистов.

В таблице 12 представлены результаты анализа скоростных перемещений футболистов сборной Узбекистана U-16 в процентном соотношении.

Таблица 12

Показатели расстояний, пробегаемых игроками сборной команды U-16 на разных скоростях (%)

№	Команды	Скорость (%)							К-во ускорений	К-во спринтов
		0-0,82 м/с	0,83-1,66 м/с	1,67-3,05 м/с	3,06-4,15 м/с	4,16-5,27 м/с	5,28-6,94 м/с	≥ 6,95 м/с		
1	Турция	5,7	48,8	21,1	15,3	6,5	2,4	0,8	112	85
2	Сербия	5,1	45,1	22,5	16,4	7,9	2,7	1,1	142	96
3	Россия	6,4	49,0	16,7	13,3	5,2	2,2	0,6	98	72
	Хср.	5,7	47,6	20,1	15,0	6,5	2,4	0,8	117,3	84,3

Первые четыре диапазона скорости представляют собой аэробную зону обмена двигательной активности.

Анализ структуры и характера изменения пробегаемого расстояния на каждой составляющей скорости показал, что наибольший процент футболисты перемещались при скоростном диапазоне $V = 0,83 - 4,15$ м/с, что оставило 88,4% от общего количества двигательных действий.

Перемещений в скоростном диапазоне $V = 5,28 - 6,94$ м/с составило 2,4%. В футболе очень важный переломный диапазон скоростей $V = \geq 6,95$ м/с, у футболистов сборной U-16 он составил всего 0,8%.

Также важным показателем в футболе является количество ускорений при скорости

$V = 5,51 \text{ м/сек} - 6,99 \text{ м/сек}$ и спринтов при скорости $V > 7 \text{ м/сек}$.

Меньше всего ускорений сделала сборная команда Узбекистана в матче со сборной России – 98, и спринтов – 72. И больше всего ускорений в матче со сборной Сербии – 142, и спринтов – 96.

При этом количество спринтов, как показывает сравнение данных, почти в два раза меньше числа ускорений, что связано с различиями в энергетических затратах и процессах восстановления в этих диапазонах скоростей.

Это означает, что пробегаемое расстояние в более «медленной» аэробной скоростной зоне – ($V 0,2 \text{ м/сек} - 5,5 \text{ м/сек}$) не может быть пропорционально компенсировано пробегаемым расстоянием в более «быстрой» анаэробной скоростной зоне – ($V 5,51 \text{ м/сек} - 7 \text{ м/сек}$) и ($V > 7 \text{ м/сек}$).

Современные тенденции в развитии футбола определяют высокое техническое мастерство при больших скоростях передвижения, что требует развития качеств скорости и специальной выносливости и связано с совершенствованием систем энергообеспечения организма, показателями которых являются величины аэробной и анаэробной производительности организма [14].

Специфика работы в футболе («рваный» ритм, кратковременная работа большой интенсивности с кратковременными паузами отдыха) накладывает свой отпечаток на особенности структуры и взаимосвязей систем, обеспечивающих специальную выносливость в смысле перестройки этой структуры с целью экономизации (экономии) энергетических затрат за счет преимущественного повышения уровня функционирования одних систем по сравнению с другими [15].

Исследования специальной выносливости футболистов разного возраста показали, что ее величина с возрастом увеличивается и достигает наибольших значений у 20-22-летних спортсменов.

Показано, что с увеличением возраста и спортивного стажа прирост специальной выносливости достигается более эффективным функционированием основных энергообеспечивающих систем и лучшей двигательной координацией.

Кроме того, в футболе сюда же следует добавить и целевую точность, которую следует рассматривать как специфическое ведущее качество соревновательной деятельности [16]. Целевая точность, являясь ведущим качеством двигательной деятельности в футболе, имеет тесную связь со специальной выносливостью и служит «тонким» индикатором степени воздействия «острых» физических нагрузок [17,18, 19].

Закключение. Современные тенденции в развитии футбола определяют высокое техническое мастерство при больших скоростях передвижения, что требует развития качеств скорости и специальной выносливости и связан с совершенствованием систем энергообеспечения организма, показателями которых являются величины аэробной и анаэробной производительности организма [20].

Специфика работы в футболе («рваный» ритм, кратковременная работа большой интенсивности с кратковременными паузами отдыха) накладывает свой отпечаток на особенности структуры и взаимосвязей систем, обеспечивающих специальную выносливость в смысле перестройки этой структуры с целью экономизации (экономии) энергетических затрат за счет преимущественного повышения уровня функционирования одних систем по сравнению с другими [21].

Список использованных источников

1. Базилевич О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1983. - 20 с.

2. Бойченко Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 1985.- 22 с.

3. Колупанов, П. П. Методика интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет на специально-подготовительном этапе. Дис. ... канд.пед.наук. – Малаховка, 2010. – 143 с.

4. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис... д-ра пед. наук в виде научного доклада / А.А. Сучилин. - Волгоград, 1997. - 74 с.

5. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации. М., Физическая культура. 2007. – 350 с.
6. Асович И.М. Исследование скоростно-силовых качеств у подростков и юношей в связи с особенностями их игровой деятельности (на примере футбола): Автореф. дис. ... кан. пед. наук.- М., 1968.- 19 с.
7. Зальцман М.В., Мещерякова О.Н. Обусловленность реализации технико-тактического потенциала футболистов уровнем их физической подготовленности // Международная научно-практическая конференция Физическая культура и спорт интеграция науки и практики. Ставрополь, «Сервисшкола», ФКиС: интеграция науки и практики. Материалы IV МПК. 2007г. - 468 с.
8. Лопачев Ю.Н. Методика совершенствования выносливости футболистов 16-18 лет. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1982. – 21 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов. Уч.-методич. пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. -2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192с.
10. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Развитие специальной выносливости у высококвалифицированных футболистов в соревновательном периоде годичного тренировочного цикла // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 7. с. 71-73.
11. Вихров, К.Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Киев, 2015. – 44 с.
12. Степанов А.В. Уровень физической подготовленности футболистов групп спортивного совершенствования на этапах подготовительного периода / А.В. Степанов, П.Ф. Ежов // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - С. 76-80.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения. – М.: Советский спорт. – 2005. – с.280.
14. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов. Уч.-методич. пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. -2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192с.
15. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации. Днепропетровск, «Инновация», 2012. – 302 с.
16. Ивойлов А.В. Средства и методы обеспечения функциональной устойчивости точностных движений в спортивной деятельности: автореф. дис. ... докт. пед. наук; МОГИФК. - Малаховка, 1987.-51 с.
17. Голомазов, С.В. Кинезиология точностных действий человека. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с.
18. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. «ТВТ Дивизион» 2006 г. – 80 с.
19. Ивойлов А.В. Средства и методы обеспечения функциональной устойчивости точностных движений в спортивной деятельности: автореф. дис. ... докт. пед. наук; МОГИФК. - Малаховка, 1987.-51 с.
20. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов. Уч.-методич. пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. -2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192с.
21. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации. Днепропетровск, «Инновация», 2012. – 302 с.