

СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ.

10.53885/edinres.2022.71.75.021

Старший преподаватель НУУз. (Тошкент, Узбекистон)

Рузметов Расул Тангирберганович

Преподаватель УрГУ. (Ургенч, Узбекистон)

Рузметов Азизбек Тангирберганович

Аннотация. Ушбу мақолада, футбол ўйинида болалар ва ўсмирларнинг турли ёшдаги гуруҳларини jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi va davomiyligi printsiplarini amalga oshirishi b'uyicha ma'lumotlar keng ёritilgan.

Аннотация. Данная статья по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом.

Annotation. This article discusses the implementation of the principles of continuity and duration of the physical training process for different age groups of children and adolescents.

Калим сўзлар. Jismoniy тайёргарлик, техника, тактика, куч, тезкорлик, алдамчи ҳаракатлар, финтлар, зарба бериш.

Ключевые слова: Физическая подготовка, технические, тактические, цель, быстро, обманные движения, финты, ударить.

Key words: Physical, technical, tactical, power, efficiency, deceptive actions, fintur, shock.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировки и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие правильные положительные навыки и черты характера, такие как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Современный футбол характеризует все возрастающую интенсивность действий в условиях активных единоборств соперников, нередко на фоне значительного физического и психологического перенапряжения и развивающегося утомления.

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), которые организуются в базах МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г.С.Хусаинова.

Данная программа по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Цель этой программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре;
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства на тренировочном этапе.

На тренировочном этапе:

- укреплять здоровье и закалять организм учащихся;
- прививать устойчивый интерес к занятиям футболом;

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладевать всем арсеналом технических приемов игры;
- совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладевать основами командной тактики игры;
- совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды;
- развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов;
- воспитывать навыки судейства;
- совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника.

Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка футболистов состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские разряды;

В исключительных и обоснованных случаях, утвержденных решением Тренерско-методического Совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.¹

Тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

- регулярных групповых и индивидуальных практических тренировочных занятий;
- теоретических занятий, в том числе лекций, бесед, мастер классов и семинаров;
- участия в тренировочных сборах;
- участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях;
- участия в спортивных соревнованиях;
- медицинских и восстановительных мероприятий;
- методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя;
- сдачи зачётов и нормативов.

Нормативная часть.

Зачисление учащихся в спортивную школу происходит в соответствии с Правилами приема в МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г.С.Хусаинова. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления учащихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, согласие на обработку персональных данных, фото, копии свидетельства о рождении или паспорт, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний, копии ИНН и страхового свидетельства, страховка от несчастных случаев. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.²

Учебный год во всех группах начинается 2-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы. Тренировочный процесс в школе осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий. Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха учащихся в каникулярное время проводится в летние каникулы на базах

¹ Фомина А.Б. Организационного – педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. Мос. 1998 г. 86 с.

² Акимова Л.А. Проектирование программ дополнительного образования детей: Методические рекомендации. 2-е изд., и доп. Оренбург. 2007 г.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

оздоровительных лагерей, для групп начальной подготовки свыше 2-х лет обучения и тренировочных групп.¹

Начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание не позднее 20.00. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие – академический час 45 минут.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-14

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Таблица №2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11
Технико-тактическая (интегральная подготовка) (%)	22-28	22-28	26-34	31-39
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол.

Таблица №3

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	2

¹ Акимова Л.А. Проектирование программ дополнительного образования детей: Методические рекомендации. 2-е изд., и доп. Оренбург. 2007 г.

Отборочные	-	-	1	2
Основные	1	1	2	2
Всего игр	22	22	28	28

Режимы тренировочной работы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице №1 приводятся рекомендованные режимы спортивной подготовки, на тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее 1 года. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Для этапа начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.¹

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколясок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Литература.

1. Каюмов, Д.Д. Программа учебно-тренировочной работы по футболу в спортивных школах. / Л.П. Файзулаева. – Казань., 2001. г – 12-20 с.
2. Фомина, А.Б. Организационно-педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. / В.П. Голованов, Л.Н. Буйлова, Е.А. Филиппова, Н.Н. Фомина.– М., 1998. г – 86 с.
3. Чанади, А. Футбол – техника. / А. Чанади. – М., 1995.г
4. Акимова, Л.А. Проектирование программ дополнительного образования детей: Методические рекомендации.- 2-е изд., перераб. и доп. / Л.А. Акимова.- Оренбург. 2007.г
5. Немов Р. Психология. М., Т 1-2, 1996.г.

1. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

¹ Каюмов Д.Д. Программа учебно-тренировочной работы по футболу в спортивных школах. Файзулаева. – Казань., 2001 г – 12 – 20 с.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

2. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
3. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
4. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
5. Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
6. Джураева Махасты Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
7. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ityuvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
8. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
9. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
10. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
11. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
12. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
13. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
14. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
15. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>
16. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf