

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

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР

10.53885/edinres.2022.97.56.086

**Юмангулов Тимур Абдурахманович, Магистрант,**

*Детско-юношеская спортивная школа Ташкентского района (г. Келес),*

*Тренер-преподаватель, Тел.: +998994887026,*

*Email: rumiT\_81726@mail.ru*

**Аннотация.** В данной научной работе рассматривается эффективность подвижных и спортивных игр при развитии скоростных способностей юных футболистов на этапе предварительной подготовки. Освещены методические особенности по организации занятия по футболу средствами подвижных и спортивных игр.

**Аннотация:** Ushbu ilmiy ishda yosh futbolchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida tezkorlik qobiliyatini quvnoq va sport o'yinlar orqali rivojlantirish samaradorligi aniqlanadi. Futbol darslarini quvnoq va sport o'yinlari orqali tashkil etishning uslubiy xususiyatlari yoritilgan.

**Annotation:** This scientific paper examines the effectiveness of mobile and sports games in the development of the speed abilities of young football players at the stage of preliminary training. The methodological features of the organization of football classes by means of mobile and sports games are highlighted.

**Ключевые слова.** Футбол, быстрота, педагогический эксперимент, младший школьный возраст.

**Калит сўзлар:** Futbol, tezlik, pedagogik tajriba, boshlang'ich maktab yoshi.

**Keywords:** Football, speed, pedagogical experiment, primary school age.

**Введение.** На данный момент одним из важнейших критериев в современном футболе является скоростная подготовленность футболистов. Отличительные черты футбола наших дней – высокий объем игровой и двигательной деятельности, множество единоборств, игра на около предельных и предельных скоростях. Быстрота – решающий фактор успешного действия игроков и команд в целом, это такой комплекс функциональных свойств человека, который характеризует способность его совершать действия в минимальной для данных условий отрезок времени [2].

Чтобы достичь наиболее высокого уровня скоростной подготовленности, необходимо уже с детских лет рационально уделять внимание развитию быстроты юных футболистов. Многие специалисты считают [1; 2; 3; 4] что быстроту целенаправленно следует развивать в младшем школьном возрасте на этапе предварительной подготовки (7-10 лет), а интенсивное её развитие происходит в подростковом возрасте на этапе начальной специализации (11-12 лет).

По мнению специалистов [5; 6] средства развития скоростных способностей можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Одним из наиболее эффективных средств при развитии скоростных способностей юных футболистов на этапе предварительной подготовки являются подвижные и спортивные игры [1; 3; 4].

Специалисты [1; 2; 4] рекомендуют при воспитании скоростных способностей юных футболистов учитывать следующие методические условия:

- упражнения нужно выполнять на предельной скорости;
- выполняемые упражнения /движения/ должны быть не сложными по технике и хорошо усвоены юными футболистами с тем, чтобы основное внимание уделялось не способу, а скорости выполнения;

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

- продолжительность скоростных упражнений для детей не должна превышать 10-12 сек., чтобы юный футболист не снижал скорости в конце упражнения, а интервалы отдыха должны позволять каждую следующую попытку выполнять не хуже предыдущей;
- средства и методы, направленные на повышение скоростных качеств юных футболистов, варьируются с тем, чтобы избежать образования «скоростного» барьера;
- скоростные упражнения выполняются на занятии в числе первых.

*Цель исследования* - оценить скоростные возможности юных футболистов младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки.

**Методика исследования.** Для оценки скоростных возможностей юных футболистов младшего школьного возраста мы использовали тесты для определения стартовой скорости – бег на 10 метров, дистанционной скорости – бег на 30 метров, и скоростно-тормозных качеств – челночный бег 3 x 10 метров. Время бега регистрировали при помощи электронного секундомера (Таблица 1).

Результаты, полученные в ходе исследования, мы сравнивали до и после педагогического эксперимента (далее ПЭ) в процентом (%) соотношении, который длился с 08. 06. 2021 по 09. 05. 2022 г. г. (8 месяцев), а также сравнивали с должными результатами (нормой) по [2; 5].

В исследовании принимали участие 16 юных футболистов младшего школьного возраста 8 - 9 лет, а в конце исследования им уже было 9 – 10 лет. Данная группа вела подготовку по развитию скоростных способностей посредством подвижных и спортивных игр. Отличительной особенностью являлось то, что в подвижных и спортивных играх соревновательного характера в конце определялись победители и им в виде поощрения тренер выдавал футбольные карточки с изображениями величайших футболистов современности. Цель данной инициативы заключается в том, чтобы мотивировать детей и повысить их уровень концентрации внимания на занятиях. Эти футбольные карточки дети выигрывают и собирают на протяжении всего месяца и в конце месяца кто больше всех выигрывал карточек трое первых занявших места получали от тренера подарки.

*Таблица 1*

**Оценка скоростных способностей юных футболистов на этапе предварительной подготовки (сек)**

№	Футболист	Возраст		Бег на 10 метров				Бег на 30 метров				Бег на 3 x 10 метров				
		До	После	Фактический	Измене- ние в %	Норматив	Фактический	Измене- ние в %	Норматив	Фактический	Измене- ние в %	Норматив	До	После	Измене- ние в %	Норматив
1	А-в Э-к	9	10	2,36	2,10	12,38	2,20 - 2,40	6,18	5,44	13,60	5,30 - 5,70	9,32	8,40	10,95	8,50 - 9,60	
2	Ш-в Ф-х	9	10	2,34	2,14	9,35	2,20 - 2,40	5,94	5,43	9,39	5,30 - 5,70	9,17	8,48	8,14	8,50 - 9,60	
3	А-в А-х	9	10	2,32	2,15	7,91	2,20 - 2,40	5,85	5,37	8,94	5,30 - 5,70	8,98	8,48	5,90	8,50 - 9,60	
4	С-в И-м	9	10	2,48	2,21	12,22	2,20 - 2,40	6,31	5,67	11,29	5,30 - 5,70	9,22	8,57	7,58	8,50 - 9,60	
5	С-в Х-х	9	10	2,45	2,21	10,86	2,20 - 2,40	6,56	5,81	12,91	5,30 - 5,70	9,37	8,60	8,95	8,50 - 9,60	
6	Ш-в Г-н	9	10	2,40	2,24	7,14	2,20 - 2,40	6,13	5,60	9,46	5,30 - 5,70	8,92	8,53	4,57	8,50 - 9,60	
7	Ш-в Д-н	9	10	2,44	2,27	7,49	2,20 - 2,40	6,08	5,63	7,99	5,30 - 5,70	9,45	8,95	5,59	8,50 - 9,60	
8	Ф-в Ш-н	8	9	2,52	2,21	14,03	2,20 - 2,40	6,03	5,42	11,25	5,30 - 5,70	8,94	8,53	4,81	8,50 - 9,60	
9	С-в Х-н	9	10	2,68	2,42	10,74	2,20 - 2,40	6,43	5,95	8,07	5,30 - 5,70	9,44	8,91	5,95	8,50 - 9,60	
10	М-в Х-р	9	10	2,50	2,30	8,70	2,20 - 2,40	6,08	5,64	7,80	5,30 - 5,70	9,34	8,64	8,10	8,50 - 9,60	
11	К-в Н-н	8	9	2,62	2,45	6,94	2,20 - 2,40	6,22	5,76	7,99	5,30 - 5,70	9,95	8,92	11,55	8,50 - 9,60	
12	М-в У-ло	8	9	2,56	2,30	11,30	2,20 - 2,40	6,80	6,24	8,97	5,30 - 5,70	9,49	8,92	6,39	8,50 - 9,60	
13	А-в А-л	9	10	2,42	2,23	8,52	2,20 - 2,40	5,76	5,38	7,06	5,30 - 5,70	9,42	8,91	5,72	8,50 - 9,60	
14	М-в Ф-ло	8	9	2,44	2,27	7,49	2,20 - 2,40	6,28	6,02	4,32	5,30 - 5,70	9,36	9,04	3,54	8,50 - 9,60	
15	С-в А-ль	9	10	2,46	2,26	8,85	2,20 - 2,40	6,38	6,00	6,33	5,30 - 5,70	9,22	8,55	7,84	8,50 - 9,60	
16	К-в А-м	8	9	2,72	2,43	11,93	2,20 - 2,40	6,23	5,86	6,31	5,30 - 5,70	9,69	9,08	6,72	8,50 - 9,60	
<b>Х</b>				<b>2,48</b>	<b>2,26</b>	<b>9,73</b>		<b>6,20</b>	<b>5,70</b>	<b>8,81</b>		<b>9,33</b>	<b>8,72</b>	<b>7,00</b>		

**Результаты исследования.** По окончании педагогического эксперимента в беге на 10 метров результаты юных футболистов улучшились на 9,73 %. В беге на 30 метров результаты улучшились на 8,81 %. В челночном беге 3 x 10 метров улучшились на 7,00 % (Таблица 1).

В беге на 10 метров средний результат после ПЭ составляет 2,26 сек. Это на 0,06 сек. больше, чем должный результат (норматив 2,20 сек). А в беге на 30 метров разница составляет

**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

0,40 sek. (норматив 5,30 сек.). В челночном беге 3 x 10 метров средний результат 8,72 сек. превышает должный на 0,22 сек (норматив 8,50 сек.).

**Заключение.** Проведенный эксперимент позволил определить пути повышения качества учебно-тренировочного процесса и уровня показателей скоростной подготовленности юных футболистов на этапе предварительной подготовки. Предложенная экспериментальная методика, направленная на развитие скоростных способностей юных футболистов, в ходе экспериментальной проверки показала свою эффективность.

#### **Список использованной литературы:**

1. Волков Л. В., Теория и методика детского и юношеского спорта: - учебник / Л. В. Волков - Киев: «Олимпийская литература», 2002. – 286 с.
2. Губа В. П., Лексаков А. В., Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В. П. Губы и А. В. Лексакова – М.: «Спорт», 2015. – 568 с.
3. Исмагилов Д. К., Инновационная технология подготовки юных футболистов групп начальной специализации: учебное пособие / Д. К. Исмагилов. – Ташкент: физическая культура, 2015 – 80 с.
4. Кузнецов А. А., Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8—10 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2007. — 112 с., Ил.
5. Лапшин О. Б., Теория и методика подготовки юных футболистов: учебное пособие / О. Б. Лапшин. – М.: «Спорт», 2009. – 218 с.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высших. учеб. заведений. - 2-е изд., исп. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 490 с.
7. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
8. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
9. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
10. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
11. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
12. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
13. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
14. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
15. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
16. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
17. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
18. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitiienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

**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

19. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.
20. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.
21. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
22. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
23. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
24. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
25. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
26. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
27. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
28. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
29. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
30. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
31. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
32. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
33. 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).
34. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
35. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
36. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
37. 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 Management and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
38. 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.
39. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование

**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

(Uzbekistan), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

40. 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>

41. Mamurov B.B., Maxmudov M.X. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

42. 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>

43. 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](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)

44. 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>

45. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

46. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

47. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

48. 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](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)