

ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Акзамов Собирхон Джахбарович

Старший преподаватель Ферганского государственного университета

Жахбаров Абулфайзхон Собирхон ўгли

Преподаватель Ферганского государственного университета

Аннотация: В статье практически и теоретически анализируются методы футбольных тренеров по контролю подготовки футболистов во время тренировок. Самый большой объем информации о подготовленности футболистов тренер получает входе контроля их тренировочной и соревновательной деятельности. По его результатам определяются уровень технико-тактического мастерства, степень развития двигательных качеств, отношение спортсменов к своему делу, переносимость ими тренировочных нагрузок и т.п.

Ключевые слова: подготовки футболистов, практически и теоретически методы, футбольных тренеров контроль, тесты, оперативного контроля

Основной текст. Однако не все проявления подготовленности футболистов можно оценить в ходе такой регистрации. Связано это с тем, что в ходе тренировки и на соревнованиях регистрируют в основном интегральные показатели, в то время как дополнительно к ним нужны данные об отдельных качествах и способностях спортсменов. Кроме того, при измерении показателей тренировочной и соревновательной деятельности редко удается стандартизировать условия контроля, и поэтому возможно отклонение от истинных результатов в повторных попытках. Например, объем выполненных в игре ТТД расценивается как показатель активности футболиста и его спортивной работоспособности. Но его значение зависит также и от тактического плана на матч, избранного командой, действий соперников, условий игры и т.п. Поэтому, если в первой встрече игрок выполнил 150 ТТД, а во второй - 90, то это может вовсе не означать ухудшения его подготовленности.

В связи с этим нужно располагать дополнительной информацией об уровне и структуре подготовленности футболистов, регистрируемой в ходе специально организованного оперативного, текущего и этапного контроля.

Содержание и организация оперативного контроля (ОК) Такой контроль позволяет произвести оперативную оценку состояния, в котором находится спортсмен в момент выполнения или сразу же после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Нагрузка этих двигательных

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

заданий строго стандартизируется по величине и направленности. Поэтому в распоряжении тренера должны быть: 1) тест-упражнения; 2) тест - несколько взаимосвязанных между собой упражнений; 3) тест - стандартное тренировочное занятие. В практике ОК используются неспецифические и специфические тесты-упражнения. С помощью первых измеряют неспецифические проявления физической работоспособности футболистов. К числу таких упражнений относят работу разной мощности на велоэргометре или тредбане, степ-тест, бег на различные дистанции.

Тесты-упражнения с мячом оперативно отражают уровень специальной подготовленности футболистов. Спортсмен выполняет стандартные неспецифические и специфические упражнения, а специалист регистрирует информативные педагогические и биологические показатели для анализа результатов ОК обязательна информация об уровне физической работоспособности футболистов и о значении выполненной или тестирующей нагрузки. Эти данные сопоставляются с результатами ОК, после чего делается вывод об оперативном состоянии спортсмена.

Содержание и организация текущего контроля. В ходе текущего контроля (ТК) оценивают изменения состояния футболистов, произошедшие после выполнения упражнений предшествующего дня микроцикла тренировки. Поэтому ТК организуется, как правило, утром и его результаты используются для коррекции нагрузок тренировочных занятий, запланированных на этот день. С помощью тестов ТК оценивают быстроту и характер протекания восстановительных процессов, поэтому большинство из них - это показатели функционирования различных систем организма спортсменов. Основную работу по организации контроля в команде проводит врач, которого о состоянии футболистов является определяющей для коррекции нагрузки тренировочных занятий дня.

Информативными показателями ТК в футболе являются:

- 1) физическая работоспособность в степ-тесте;
- 2) ЧСС в покое;
- 3) изменение массы тела, регистрируемое во время утреннего взвешивания (этот показатель может измеряться при условии стандартизации пищевого режима.);
- 4) твердость мышц при произвольном напряжении и расслаблении;
- 5) концентрация мочевины (достоверность этого показателя существенно зависит от объема потоотделения у футболистов во время нагрузки.).

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Пример использования результатов ТК для коррекции тренировочных планов представлен в табл.1

Таблица 1. Использование данных ТК для коррекции нагрузок в микроцикле тренировки

| дни | Концентрация мочевины, мг% | Рекомендации по коррекции тренировочных планов |
|-----|----------------------------|---|
| 1 | 40 | Выполнить тренировочное задание без изменений |
| 2 | 46 | Во втором занятии уменьшить интенсивность неспецифических упражнений |
| 3 | 38 | Увеличить на две серии специфические упражнения в первом занятии |
| 4 | 42 | Выполнить тренировочное задание без изменений |
| 5 | 44 | Уменьшить длительность второго занятия со 100 до 80 мин |
| 6 | 40 | При выполнении специфических упражнений можно жестко не регламентировать интервалы отдыха |

Контроль физической подготовленности. Контроль физической подготовленности футболистов проводится с помощью теста ступенчато возрастающей мощности на тредбане или велоэргометре (описание теста см. в учебнике “Спортивная медицина”). Информативные показатели физической работоспособности представлены в табл. 2 Хорошими можно считать значения показателей МПК, превышающие 60 мл/кг/мин; более высокие значения концентрации лактата и ВЕ свидетельствуют о хорошей активизации анаэробных функций. Контроль уровня развития физических качеств футболистов предусматривает оценку скоростных и скоростно-силовых качеств, скоростной и общей выносливости (табл. 3). Результаты в беге на короткие дистанции измеряют с помощью электронной аппаратуры. В беге на 50 м следует фиксировать время пробегания каждого 10-метрового отрезка, что позволяет выявить индивидуальную структуру скорости бега (стартовое ускорение, максимальную скорость, время ее удержания).

Таблица 1. Результаты контроля физической работоспособности квалифицированных футболистов

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

| № | Футболист | Время теста | МПК (мл.кг.мин) | Макс ЧЧС (уд.мин) | Концентрация лактата(мм) | BE |
|---|-----------|------------------|-----------------|-------------------|--------------------------|---------------|
| 1 | Алиев | 13мин 46с | 58,5 | 196 | 12,2 | -13,5 |
| 2 | Валиев | 16мин 12с | 62,3 | 190 | 14,3 | -15,6 |
| 3 | Тожиев | 15мин 06с | 65,5 | 197 | 16,2 | -18,0 |
| | X±β | 14мин 12с±55с | 61,3±6,2 | 192±13 | 8,3±2,6 | - 14,2±4,2 |

Таблица 3. Результаты контроля уровня развития физических качеств квалифицированных футболистов

| Виды упражнений | Оценка | | |
|---|-------------|------------|-----------------------|
| | Отличн о | Хорош о | удовлетворитель но |
| Бег 30м (с) | 3,9 | 4,0 | 4,1 |
| Бег 50м (с) | 6,2 | 6,3 | 6,4 |
| Бег 50м x 7раз (с) | до 59 | до 61 | до 63 |
| Пятикратный прыжок(м) вратари | 15 | 14,5 | 14,0 |
| Пятикратный прыжок(м) полевые игроки | 14,5 | 14,0 | 14,50 |
| Тест Купера (м) вратари | 3250 | 3200 | 3150 |
| полузащитни ки | 3600 | 3500 | 3450 |
| Защитники и нападающие | 3500 | 3400 | 3350 |

Результаты комплексного контроля используются для планирования и коррекции планов тренировки. Следовательно, от их достоверности, надежности и информативности зависит содержание программ и планов. Футболист должен знать, что его тренировочная и соревновательная деятельность всецело зависит

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

от данных контроля, и поэтому мотивация в тестировании у него должна быть максимальной. Минимально необходимая обработка результатов комплексного контроля заключается в вычислении средних значений по всем тестам (\bar{x}) и стандартных отклонений ($\pm\sigma$). По первым тренер будет судить об уровне подготовленности команды, по вторым - об однородности команды. Если “ $6\pm$ ” велико, то команда неоднородна, тогда индивидуальные и групповые методы работы должны преобладать над командными.

Использованная литература:

10. Abulfayz J. Pedagogical characteristics of education of physical skills of young football players //international journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 impact factor: 7.429. – 2023. – т. 12. – №. 02. – с. 34-38.
11. Abulfayz J. The role of physical exercises in the development of the physical qualities of football players //international journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 impact factor: 7.429. – 2023. – т. 12. – №. 02. – с. 44-48.
12. Djaxbarovich A. S. Oglu das pedagogical characteristics of development of rapid quality of young players //web of scientist: international scientific research journal. – 2022. – т. 3. – №. 3. – с. 478-484.
13. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.
14. Талипджанов, Алиджан Акромович, and Бурханиддин Дониарджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies. Vol. 2. No. 4. 2023.
15. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.4 (2023): 225-230.
16. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." Onomázein 62 (2023): December (2023): 2365-2369.
17. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." International conference: problems and scientific solutions. Vol. 1. No. 6. 2022.
18. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.