

Farkhod Makhamadjonov,
Lecturer,
Uzbek State University of Physical Culture and Sport

Increasing Efficiency Preparing Young Football Players Regarding Age Features

Key words: *football players, age features, children, preparing efficiency, body morphological maturity, patterns of body development.*

Annotation: *the article deals with the problem of discrepancy between the means and physical training methods used and the actual level of the organism may be too difficult for one age cohort and too easy for another age cohort of children, and therefore will not be effective. In this regard, it is advisable to take into account the general patterns of development of the organism.*

Актуальность: Для развития двигательных способностей детей необходима специальная морфологическая зрелость организма и соответствующий функциональный фундамент. Несоответствие применяемых средств и методов физической подготовки фактическому уровню организма могут быть слишком трудными для одного возрастного контингента и слишком легким для другого возрастного контингента детей, а значить не будут эффективным. В связи с этим целесообразно учитывать общие закономерности развития организма.

Одним из основных факторов является (1,2,3) неравномерность развития, которая заключается в том, что периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной тратой энергии, усилением обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающая наибольшим накоплением массы и преобладанием процессов дифференцировки тканей.

Другой закономерностью развития организма детско-юношеского возраста является неодновременность развития. Различные органы и системы у детей формируются в различное время. Это значит, что в каждом возрастном периоде могут быть морфологические и функциональные созревшие одни органы и не созревшие другие, которые и обуславливают наибольшие благоприятные периоды жизни для оптимального развития определенных физических качеств (4,5).

Цель: исследовать эффективность средств и методов, воспитания физических качеств юных футболистов 14 летнего возраста с учетом сенситивных периодов развития организма человека.

Методы: для решения поставленных задач проведён эксперимент в которой, независимо от периодов и этапов годового цикла и различных соотношений специфических и неспецифических средств в них направленность обуславливала наиболее благоприятные (сенсативные) периоды жизни для оптимального развития определенных физических качеств юных футболистов, а именно: быстроты; скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Все беговые тесты как без мяча, так и с мячом измерялись с помощью цифрового радиотелеметрического комплекса “Спорт-4” и датчиков. Оценка дальности полёта мяча и дальность прыжка в длину с места определялась с помощью метрической рулетки. Тестовая оценка функционального состояния проводилась в лабораторных условиях по общепринятой методике.

Результаты: С целью оценки средств и методов повышения лимитирующих сторон подготовленность юных футболистов были определены исходные позиции общей и специальной физической подготовленности, а также функциональных показателей футболистов

14 летнего возраста. Исходные данные определились в начале годового цикла. Вторичные обследования были проведены в конце цикла. В таблице-1 приведена динамика показателей общей и специальной физической подготовленности футболистов 14 летнего возраста в годовом цикле.

Таблица-1

Динамика показателей общей и специальной физической подготовленности футболистов 14 летнего возраста в годовом цикле подготовки

Показатели	В начале исследования n=27			В конце исследования n=23			t	p
	$\bar{X} \pm \delta$	m	V	$\bar{X} \pm \delta$	m	V		
Общая физическая подготовка (ОФП)								
Бег на 30 м	4,60±0,15	0,03	3,2	4,30±0,15	0,05	3,5	5,7	0,95
Бег на 400 м	67,6±2,4	0,5	2,6	62,5±2,1	0,4	3,4	6,4	0,99
Прыжки в длину	195,4±9,0	2,12	4,5	230±5,3	1,1	2,3	10,6	0,99
Бег на 3000 м	12,2±0,3	0,2	2,4	11,3±0,3	0,06	2,6	4,5	0,99
Специальная физическая подготовка (СФП)								
Бег на 30 м с мячом	4,7±0,13	0,02	2,8	4,4±0,06	0,01	1,5	10,0	0,99
Ведение 5x30 м	25,3±0,4	0,1	1,5	23,9±0,3	0,06	1,25	11,0	0,99
Удар на дальность	63,4±7,6	1,7	11,5	87,6±3,6	0,7	4,1	12,1	0,99

Удар на точность	5,0±1,1	0,3	23,2	6,8±0,5	0,16	7,3	5,2	0,99
------------------	---------	-----	------	---------	------	-----	-----	------

Как следует из таблицы-1 исходные данные показателей ОФП находились на недостаточно хорошем уровне. Об этом свидетельствуют данные бега на 30м-4,6±0,15. Лимитирующими факторами являются характеристика скоростно-силовых качеств, такие как прыжки в длину с места (\bar{X} =195,4 см), а также показатели выносливости (бег на 3000м - \bar{X} =12,2 мин). Из показателей СФП не достаточно хорошими являлись такие тесты как удар на дальность (\bar{X} =63,4) и удар на точность (\bar{X} =5,0).

Характеризуя уровень функциональных показателей (таблица-2) следует отметить, что лимитирующим фактором вступает коэффициент восстановления после физических нагрузок (\bar{X} =4,7) активная масса тела \bar{X} =40,4 и уровень функционального состояния (\bar{X} =0,786), что расценивается несколько выше среднего.

Таблица-2

Динамика функциональных показателей футболистов 14 летнего возраста в годичном цикле подготовки

Показатели	В начале исследования n=27			В конце исследования n=23			t	p
	$\bar{X} \pm \delta$	m	V	$\bar{X} \pm \delta$	m	V		
Коэффициент восстановления	4,7±1,8	0,3	18,5	9,6±0,9	0,15	33,5	5,8	0,99
Коэффициент выносливости	12,6±2,9	0,6	23,4	12,4±1,06	0,25	8,5	0,3	t<t _{гр}
УО	79±7,4	1,5	9,4	83,2±5,5	1,15	6,6	2,25	0,95
МО	4,1±0,3	0,06	7,3	5,0±0,3	0,06	6,0	12,0	0,99
ЖМТ	7,9±1,2	0,2	23,3	9,5±1,2	0,2	12,6	0,96	t<t _{гр}
АМТ	40,4±1,6	0,3	3,6	47,6±2,6	0,5	5,4	2,4	0,95
УФС	0,786±0,05	0,1	6,3	0,832±0,04	0,01	4,8	4,6	0,99

С учетом их физической и функциональной подготовленности разработан и введен в учебно-тренировочный процесс учебный план и график распределения учебных часов для данной группы футболистов, а также годовой план периодизации подготовки и недельные микроциклы по периодам годичного цикла. Как показали данные, полученные в конце исследований, все показатели ОФП имели хорошую прибавку. Особенно следует отметить улучшение в прыжках в длину по средним данным с 195,4 до 230см, в беге на 400м по средним данным с 67,6 до 62,5сек. Из показателей СФП

улучшение было во всех тестах. Особенно следует отметить улучшение ударов на дальность в среднем с 63,4м до 87,6м. Все изменения имели высокую степень достоверности. Из функциональных показателей положительное воздействие тренировочного процесса отмечалось в показателях коэффициента восстановления по средним данным с 4,7 до 9,6 и значительной прибавкой в активной массе тела – на 7,2кг. Однако, следует отметить, что достоверных изменений не отмечено в коэффициенте выносливости и жировой массе тела. Вместе с тем отмеченные изменения ОФП, СФП и функциональных показателей позволили данной группе футболистов выиграть первенство Узбекистана в своей возрастной группе.

Выводы: проведенные исследования показали в целом положительное влияние тренировочного процесса. Это касается как общей, так и специальной физической подготовки футболистов, а также функциональных показателей. Этому способствовали так же усовершенствованные планы-графики распределения учебных часов в годичном цикле футболистов 14 и 15 летнего возраста. Рациональное построение периодизации годового цикла с введением дополнительного подготовительного этапа в середине соревновательного периода. Оптимальное распределение тренировочных нагрузок в недельных микроциклах, соответствующих периодам и этапам годичного цикла. Использованием эффективных средств и методов в тренировочном процессе с учетом сенситивных периодов развития организма юных футболистов.

References:

1. Volkov LV. *Theory and methods of children's and youth sports: Olympic literature*, 2002; 293.
2. Guba VP. *Age basics of determining and using the reserve capabilities of a person: Textbook*. Smolensk, 1996; 92.
3. Guzhalovsky AA. *Stage development of physical (motor) qualities and the problem of optimizing the organic preparation of school-age children: Author's....doc. ped. sc. Moscow*, 1979; 22.
4. Drandrov GL. *The development of athletes' strength and speed in football players of 13-16 years of age, taking into account the typological features and manifestations of the properties of the nervous system: Author's....cand. ped. sc. Omsk*, 1989; 20.
5. Lyakh VI. *Method of physical education of pupils of 10-11 classes: Manual*. Moscow, 1997; 96-97.