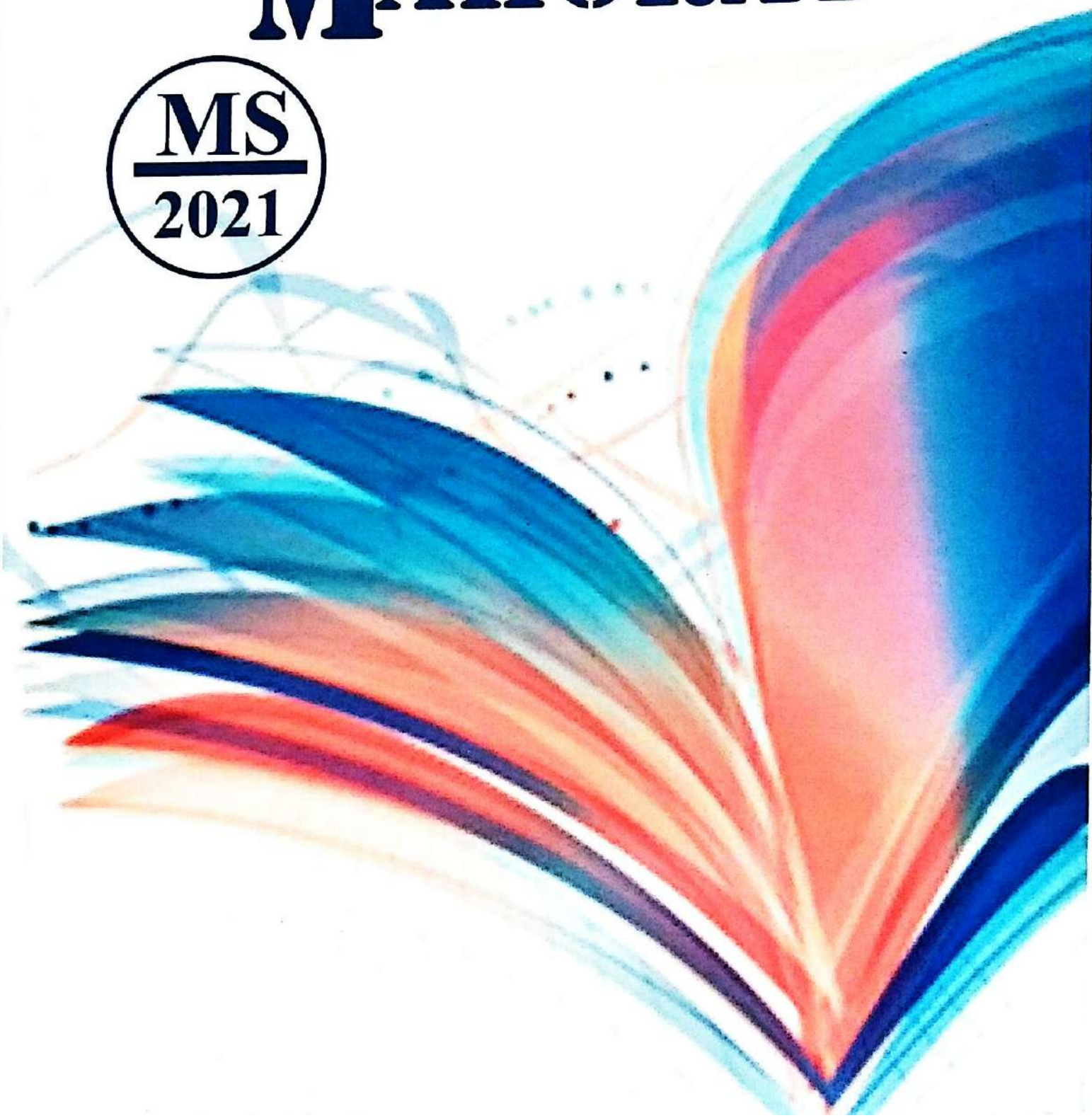


PEDAGOGIK MAHORAT

MS
2021



ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

MAXSUS SON (2021-yil, MAY)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2021

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Научно-теоретический и методический журнал

2021, СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

Журнал включен в список обязательных выпусков ВАК при Кабинете Министров Республики Узбекистан на основании Решения ВАК от 29 декабря 2016 года для получения учёной степени по педагогике и психологии.

Журнал основан в 2001 г.

Журнал выходит 6 раз в год

Журнал зарегистрирован Бухарским управлением агентства по печати и массовой коммуникации Узбекистана.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 05-072 от 22 февраля 2016 г.

Учредитель: Бухарский государственный университет

Адрес редакции: Узбекистан, г. Бухара, ул. Мухаммад Икбол, 11.

e-mail: ped_mahorat@mail.uz

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор: Адизов Бахтиёр Рахманович – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора: Навруз-заде Бахтиёр Нигматович – доктор экономических наук, профессор

Ответственный редактор: Хамраев Алижон Рузикулович – доктор педагогических наук (DSc), доцент

Хамидов Обиджон Хафизович, доктор экономических наук

Бегимкулов Узакбай Шаимкулович, доктор педагогических наук, профессор

Махмудов Мэлс Хасанович, доктор педагогических наук, профессор

Ибрагимов Холбой Ибрагимович, доктор педагогических наук, профессор

Янакиева Елка Кирилова, доктор педагогических наук, профессор (Болгария)

Каххаров Сиддик Каххарович, доктор педагогических наук, профессор

Махмудова Муяссар, доктор педагогических наук, профессор

Козлов Владимир Васильевич, доктор психологических наук, профессор (Ярославль, Россия)

Чудакова Вера Петровна, PhD (Психология) (Киев, Украина)

Таджикходжаев Закирходжа Абдусаттарович, доктор технических наук, профессор

Аманов Мухтор Рахматович, доктор технических наук, профессор

Ураева Дармоний Саиджановна, доктор филологических наук, профессор

Дурдыев Дурдымурад Каландарович, доктор физико-математических наук, профессор

Махмудов Насыр Махмудович, доктор экономических наук, профессор

Олимов Ширинбой Шарофович, доктор педагогических наук, профессор

Киямов Нишон Содикович, доктор педагогических наук, профессор

Каххаров Отабек Сиддиқович, доктор экономических наук (DSc)

МУНДARIJA

Yunusjon Xamdamov. Demokratik taraqqiyotning inson manfaatlarini ustuvorligini ta'minlash asosi	5
Baxodir MATYUSPOV. Akmeologik bilimlar tizimida o'qish mashg'ulotlarini loyihalash	9
Alisher IBRAGIMOV. Harakatli o'yinlarga qo'yiladigan pedagogik talablar	12
Mehridin ABDULLAYEV, Obid BIRDIYEV. Jismoniy madaniyat va sport fanini o'qitishdagi ilg'or xorijiy tajribalar	14
Mehridin ABDULLAYEV, Zarina TURAYEVA. Turli yoshdagi sportchilarga sog'lomlashtiruvchi aerobika mashqlariga o'rgatish uslubiyati	19
Alisher IBRAGIMOV, Fenuz MO'MINOV. Yosh futbolchilar o'quv mashg'ulotlarini optimallashtirish metodikasi	24
Aminjon IBRAHIMOV, Farrux DASHOV. Boksla mashg'ulotning tashkil etilishi va metodikasi asoslari	29
Aminjon IBRAHIMOV, Abdulatif LATIPOV. Etn futbolchilarning musobaqalariga bo'shlangich saralash metodlarini aniqlash metodikasi	34
Alisher IBRAGIMOV, Shoxruh USMONOV. 19-21 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish dinamikasi	39
Mehridin ABDULLAYEV, Zarifa JURAIEVA. Turli yoshdagi engil atletikaчиларнинг jismoniy va psixologik tayyorgarlikni kuzatishlari urtasidagi bog'liqlik	43
Mehridin ABDULLAYEV, Hakim KURBONOV. Usmir engil atletikaчилар организмга iklim omillarining ta'siri	49
Aнвар SATTOPOV, A. RUSTAMOV. Uzbekistonda uch bosqichli sport musobaqalarini tashkil etish ijtimoий-pedagogik zaruriyat sifatida	54
Komiljon NORBOYEV. Sport maktablariga qabul qilishda sport va xalq harakatli o'yinlari orqali dastlabki tanlovni o'tkazish metodikasi	57
Baxtiyor DUSTOV, Murodjon RUSIMBOEV. Maktab o'quvchilarining shaxsini rivojlantirishda xalq o'yinlarining urni	61
Baxtiyor DUSTOV. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatishning metodik usullari	64
O'zbek FARMONOV. Talaba-yoshlar uchun sport va sog'lomlashtirish basketboli	68
Farrux NARZULLAYEV. Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari	71
Abdusamad NURULLAYEV. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarining chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning nazariy asoslari	76
Rustam HASANOV. Qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikaчиларning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va o'g'ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini oshirish metodikasi	80
Rauf RAXMONOV. Uрта masofalarга югуришда musobaqa oldi tayyorgarligining tuzilishi va asosiy xususiyatlari	84
Yaxshi FAIZIEV. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarini tarbiyalash xususiyatlari	89
Muazzam FATULLAYEVA, Alisher USMONOV, Marjona ZUBAYDULLAYEVA. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish metodikasi	93
Abdurashid NURULLAYEV, Murodjon RO'ZIMBOYEV. Jismoniy sifatlarini tarbiyalovchi milliy harakatli o'yinlar tashkil va metodikasi	97
Shuhrat QURBONOV. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash va uning mohiyati	100
Sitorabonu ABDUYEVA. Jismoniy madaniyat sohasida innovatsion metodlarni qo'llashning psixologik jihatlari	103
Sitorabonu ABDUYEVA. Xotin-qizlarning milliy madaniyati va hozirgi davr jismoniy tarbiya va sportning ta'siri	107
Nasiba SABIROVA. Yosh futbol o'yinchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari	111
Jonibek SHOXIMOV. Xalq milliy o'yinlari milliy-madaniy kadrlarining uzviy qismi	115
Husen NEKOV. The main directions of training young athletes	118
Alisher YULDAшев. Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlantirish dinamikasiga xos xususiyatlar	122
Moxira GAFUROVA, Murodjon RO'ZIMBOYEV. Jismoniy tarbiya va ta'lim jarayoniga harakatli (milliy) o'yin vositasining pedagogik ta'sir xususiyatlari	125
Muazzam FATULLAYEVA, Marjona ZUBAYDULLAYEVA. Voleybol mashg'ulotlarini o'rgatish bosqichlari va uslublarining pedagogik ahamiyati	128
Manuchehr IBRAHIMOV. Yoki mamlakat futbolchi ayollarining tayyorgarlik davrida mashg'ulot tashkilatlarini rejalashtirish va asoslash	131
Sherzod MANSUROV. Maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash	136
Murod TOshev. Maktab o'quvchilarining intellektual ko'nikmalarini shaxmatni o'qitish jarayonida rivojlantirishning ba'zi xususiyatlari (kompyuter texnologiyalari asosida)	140
Farhod FAZLIDDIYOV. Pedagogicheskaya texnologiya skorostno-silovoy podgotovki юных футболистов	142
Shuhrat XIDYOYTOV. So'g'lom turmush tarzi parametrlari va ijtimoий adaptatsiya bog'liqligi	149

Фарход ФАЗЛИДИНОВ

Бухарский государственный университет
факультет физической культуры и спорта

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В статье была изучена методология развития скоростно-силовых качества молодых игроков посредством различных испытаний.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, процесс подготовки, педагогический контроль, динамики физических качества.

Maqolada turli sinovlar orqali yosh futbolchilarning tezlik-quvvat xususiyatlarini rivojlantirish metodologiyasi o'rganildi.

Kalit so'zlar: yuqori tezlikda o'qitish, tayyorgarlik jarayoni, pedagogik nazorat, jismoniy sifatlarning dinamikasi.

The article examines the methodology of developing the speed and strength qualities of young players through various tests.

Keywords: speed and strength training, training process, pedagogical control, dynamics of physical qualities.

Управление скоростно-силовой подготовкой юных футболистов предполагает оценку текущего состояния подготовленности спортсменов и переработку её в оперативные управляющие воздействия. Эти воздействия, должны быть эффективными, срочными и реализуемыми в заданный промежуток времени.

Одной из наиболее актуальных проблем современной спортивной науки является повышение эффективности управления процессом тренировки за счёт подбора наиболее эффективных средств тренировки. Особенно актуальна эта проблема при решении задач развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов. И хотя она еще далека от своего окончательного решения, в ее разработке, в теоретическом и практическом аспектах достигнут определенный прогресс. Во многом это объясняется широким внедрением в исследования современных научных подходов, в частности, методов и идей системного подхода (В.Г. Афанасьев, 1980, 1981; С.В. Артемов, 1991; В.К. Бальсевич, 1990; А.К. Казанцев, 1999; Н.В. Кузьмина, 1980; Н.А. Пономарев, 1976, 1979, 1989; С.М. Струганов, В.Л. Сивохов, 2007 и др.).

Достижение высоких спортивных результатов в процессе подготовки юных футболистов, является одним из основных критериев успешности и правильности учебно-тренировочного процесса (Н.А. Пономарев, 1996; А.В. Родионов, 1979). Отсюда, наиболее актуальной проблемой является разработка вопросов организации скоростно-силовой подготовки и подбора наиболее эффективных средств, а также их соотношения (В.Н. Курысь, 2004).

Система комплексного контроля состоит из оценки выступлений команды юных футболистов на соревнованиях, измерения уровня различных сторон подготовленности игроков, слежения за параметрами нагрузки (А.В. Запорожанов, 1989; А.Ф. Иванов, 1972; М.А. Годик, 1980).

Процесс специальной скоростно-силовой подготовки юных футболистов рассматривается как специализированная функция целостного процесса тренировки, в основу которого положено достижение планируемого результата. Уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов в различные периоды подготовки подвержен сложным структурным перестройкам (В.Н. Курысь, 2004). Вследствие этого при оценке уровня скоростно-силовой подготовленности юных футболистов на каждом конкретном этапе необходимо ориентироваться на свой, специфический для данного периода тренировки, тренировочный комплекс. Под таким комплексом понимается минимизированный набор наиболее эффективных средств тренировки и их соотношения, необходимых для решения поставленной задачи, с высокой степенью вероятностью достижения успеха (Ю.В. Верхошанский, 1985; М.Х. Индреева, З.А. Хатуев, 2007; Э.А. Кубеков, Э.Э. Кочкаров, Б.Х. Калмыков, 2007).

Выбор таких средств, по которым проводится отбор информативных показателей, является важной задачей, которая будет определять эффективность диагностического блока. Необходимое условие комплексной оценки скоростно-силовой подготовленности спортсменов заключается в определении информативных критериев, имеющих высокие корреляционные связи с показателями, характеризующими игровую деятельность футболистов (В.М. Быстров, В.П. Филин, 1971). Но при этом, по нашему мнению, возможна значительная потеря информации вследствие того, что результат

находится в сложной взаимосвязи с различными параметрами соотношения применяемых средств (А.Я. Корх, 1986).

Имеющийся в научной литературе и практике спорта фактический материал позволяет выделить из большого многообразия средств скоростно-силовой подготовки минимально необходимое их количество, с высокой степенью вероятности отражающих отдельные стороны физической подготовленности юных футболистов.

Так как управление тренировочным процессом - это перевод исходного физического состояния в другое, планируемое, то для того, чтобы это произошло, требуется соблюдение следующих основных условий (А.Я. Гомельский, 1985; Е.А. Гомельский, 1997):

- необходимо знать, в каком состоянии находится игрок, и иметь описание того состояния, в котором он должен находиться;
- необходимо выявить наиболее информативные средства для эффективного роста скоростно-силовой подготовленности и способы контроля за их изменением.

Анализ данных литературы показывает, что первый пункт условия управления тренировочным процессом частично получил свое экспериментальное обоснование. Второй пункт практически не исследован, поэтому вопрос выявления наиболее эффективных средств скоростно-силовой подготовки, определяющих эффективность управления тренировочным процессом юных футболистов, заслуживает пристального внимания.

Во время выполнения упражнений, моделирующих основные элементы игровой деятельности, наиболее важным будет качество выполнения упражнений (М.С. Бриль, 1980). В то же время целесообразно регистрировать:

- координационную сложность;
- скорость и длину пробегаемой дистанции.

Рассматривая подготовку к соревнованиям как непрерывный процесс совершенствования, необходимо заранее разработать модельные характеристики, которым должно в будущем соответствовать исследуемое явление. Как отмечают М.И. Якушин (1988), Л.И. Яшин (1985), не всегда реальное состояние в процессе подготовки соответствует задаваемому, и тогда возникает необходимость корректировки хода тренировочного процесса. Исходя из этого, одной из важнейших задач управления тренировочным процессом, является поиск причин, которые вызывают несоответствие должного и реального (Т.М. Жекулина, 1988). При этом во главу угла ставится вопрос о ценности и значимости информации, получаемой о состоянии тренированности юных футболистов.

По характеру информации, получаемой при проведении комплексного контроля над уровнем тренированности юных футболистов. Тесты, согласно Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш (1998), можно разделить на четыре группы:

- тесты, информативность которых не изменяется в любые сроки проведения тестирования. Они могут быть использованы при исходном тестировании. В основном это признаки, характеризующие физическое развитие, свойства личности игроков;

- тесты, информативность которых по мере приближения сроков соревнований увеличивается. Анализ динамики этих показателей является достаточно существенной основой для коррекции хода подготовки. В основном эти тесты характеризуют физическую подготовленность, уровень технического мастерства, уровень функциональных реакций;

- тесты, информативная ценность которых изменяется в сторону понижения по мере приближения соревнований. Данные показатели объективно характеризуют уровень тренированности, однако приближающиеся соревнования, очевидно, нивелируют их значение, что приводит к перестройке отношений среди исследуемых показателей;

- тесты, которые избирательно характеризуют отдельные этапы, тренировки. Использование этих тестов в комплексном контроле должно осуществляться избирательно, и полученная информация должна носить частный характер.

Опираясь на данное положение, система комплексного педагогического контроля позволяет решать задачи управления учебно-тренировочным процессом юных футболистов за счёт корректирующих воздействий:

Применение комплексного подхода к вопросам регистрации различных состояний юных футболистов в период скоростно-силовой подготовки к соревнованиям позволит установить новые факты о влиянии различных тренировочных средств: на уровень подготовленности как в; привычных условиях тренировки, так и в экстремальных условиях ответственных игр с другими командами (Ю.П. Парашин, 1991). "

Объективная оценка состояния подготовленности и динамика его изменения являются одним из главных условий эффективного управления тренировочным процессом. Процедуры комплексного контроля дают объективную оценку уровня подготовленности юных футболистов, при которой учитываются все стороны скоростно-силовой подготовленности в конкретном промежутке времени, определяются ведущие факторы, за счет которых достигнуто данное состояние (И.А. Колесов, 1991).

Данные комплексного педагогического контроля в футболе позволяют объективно оценить уровень физической подготовленности игроков на различных этапах тренировки, а сопоставление их с модельными значениями создает условия для эффективного управления тренировочным процессом (А.П. Кочетков, 1988; 2000).

Для более полного представления о средствах, определяющих высокую эффективность управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов, был проведен анкетный опрос тренеров по футболу. В анкетировании приняли участие 11 человек. Из общего числа опрошенных 60% имеют высшее образование. Анализ анкетного опроса показал, что 80% специалистов высказали мнение о том, что они выделяют развитие скоростно-силовых качеств в самостоятельный раздел, имеющий специфические задачи. За выделение развития скоростно-силовых качеств как специального раздела тренировки юных футболистов высказались 75 % опрошенных. О продолжительности использования специальных упражнений по развитию скоростно-силовых качеств мнения разделились: 15% определяют ее сроком от двух до трех недель, 15% считают, что на это следует отводить до 90 дней, и 70% опрошенных высказали мнение, что такие упражнения следует использовать круглый год (постоянно). Результаты опроса тренеров по футболу представлены в табл. 1. футболистов по результатам опроса тренеров (n=11)

Таблица 1. Наиболее эффективные средства скоростно-силовой подготовки юных

Значимость (ранговое место)	Классификация упражнений	Сумма рангов
1	Стартовые рывки из различных положений	12
2	Бег с максимальной скоростью по прямой и виражу	25
3	Стартовые рывки на короткие дистанции	38
4	Быстрый бег по линии центрального круга	47
5	Бег с ускорениями с мячом	57
6	Стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции	68
7	Стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции с мячом	77
8	Ходьба и бег с прыжками	89
9	Упражнения с использованием тренажёров, штанги, гири	101

В решении частных задач подготовки юных футболистов мнения специалистов в основном разошлись.

В разряд частных задач подготовки выделены:

- совершенствование функционального состояния - 65% (от общего числа опрошенных);
- совершенствование скоростно-силовой подготовленности — 35%;
- совершенствование физического развития — 30%;
- наращивание функциональных возможностей связочно-мышечного аппарата за счёт специальных упражнений - 25%;
- не выделили частных задач — 5%.

Опрос специалистов показал, что в оценке управления скоростно- силовой подготовкой юных футболистов, нет единого мнения, о его структуре и содержании.

Анализ отечественной и зарубежной литературы, а также мнения тренеров по футболу показали, что развитию скоростно-силовых качеств уделяется все больше внимания.

В связи с тем, что спортивный успех аккумулирует в себе все виды подготовки, достижение высоких результатов является одной из ведущих проблем спортивной тренировки.

Спортивно-игровая деятельность юных футболистов сопряжена с большими физическими нагрузками. Данные исследований последних лет свидетельствуют, что современный игровой спорт предъявляет большие требования к проявлению динамических усилий игроками (А.М. Андреев, 2006; 2007). Это приводит к разрушению суставов и связок нижних конечностей футболистов. Поэтому

необходимо большое внимание уделять правильно организованной тренировочной работе, направленной на повышение прочности тех суставов и связок, которые в наибольшей степени страдают в процессе интенсивной спортивной деятельности. От этого зависит спортивное долголетие футболиста, сохранение его в состоянии высокой спортивной формы длительное время. Чем меньше травм, тем выше результаты выступлений на турнирах.

Учитывая слабую разработанность проблемы, мы остановили свой выбор на решении задачи по анализу травматизма юных футболистов.

Поскольку проделанный литературный экскурс очерчивает существо поставленной проблемы лишь в самом общем виде, представляется необходимым уточнить и детализировать этот вопрос.

Для того чтобы повысить уровень скоростно-силовой подготовки юных футболистов, необходимо знать структуру и характер травматизма в процессе игровой деятельности футболистов.

Не менее значимым фактором, оказывающим влияние на эффективность управления тренировочным процессом, является обоснование физической нагрузки, основанной на динамике функционального состояния и физической подготовленности юных футболистов.

В процессе анализа физического состояния юных футболистов выяснялись:

- уровень физической подготовленности юных футболистов по результатам выполнения контрольных упражнений;
- уровень развития физических качеств;
- динамика показателей физического развития, физической подготовленности, функционального состояния спортсменов.

Анализ результатов физической подготовленности в начале подготовительного периода (2021 г.) по упражнениям, отражающим быстроту, общую выносливость и ловкость, показал, что большинство упражнений выполняется юными футболистами на “хорошо” и “отлично” (табл. 2).

Таблица 2. Результаты физической подготовленности юных футболистов в начале подготовительного периода (сезон 2002 г.) (n=28)

Упражнения	X Результат
Бег на 1,5 км (мин)	4,36
Приседание со штангой 60 кг (раз)	10,2
Бег на 100 м (с)	12,2
Упражнение на ловкость (с)	6,3

Таким образом, оценки физической подготовленности показывают, что абсолютное большинство юных футболистов имеет хорошую физическую подготовленность, однако показатели развития скоростно-силовых качеств, требуют коррекции.

Анализ динамики физических качеств по результатам выполнения, упражнений свидетельствует об ухудшении показателей скоростной выносливости к концу сезона 2021 года. Особенно значительное снижение наблюдается в начале переходного периода, о чем свидетельствуют показатели бега на 400 м ($X=59,8$ с).

Показатели силы ног постепенно снижаются, начиная с середины соревновательного периода, что видно по результатам выполнения упражнения приседания со штангой 60 кг ($X=8,9$ раза).

Результаты в беге на 100 м свидетельствуют об ухудшении показателей быстроты к концу сезона ($X=12,4$ с). В подготовительный период наблюдается стабилизация данных показателей.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что на протяжении всего соревновательного периода футболисты не могут находиться на «пике» спортивной формы.

В ходе исследований было установлено, что физическое развитие находится в зависимости от результатов физической и скоростно-силовой подготовленности. Так, у спортсменов наблюдается отрицательная зависимость результатов в приседании со штангой от толщины жировой складки ($r = -0,39$); результатов в беге на 100 м от показателей веса ($r = -0,42$) и окружности груди на выдохе. Данные цифры подчеркивают как возможность улучшения результатов физической подготовленности за счет изменения показателей физического развития, так и, наоборот, улучшения последних с помощью физических упражнений.

Под нагрузкой проводились: проба Руфье, с задержкой дыхания на вдохе (Штанге), на выдохе (Генче), велоэргометрический тест РВСно, по которому оценивалась работоспособность спортсменов и максимальное потребление кислорода (МПК). Полученные нами результаты отражены в таблице 3.

Сердечно-сосудистая система. Данный показатель у исследуемого нами контингента игроков не выходит за рамки нормы. Нормальными величинами АД считаются для АД систолического 100-120,

для АД диастолического 60-80 мм рт.ст. Как видно из таблицы, все эти показатели юных футболистов не выходят за пределы нормы.

Таблица 3. Показатели уровня функционального состояния юных футболистов ДЮСШ г.Бухари (2021 г.)

Показатели		Футболисты
ЧСС, уд/мин	X	66,3
	m	1,3
АД систолическое, мм рт.ст.	X	116,8
	m	1,7
АД диастолическое, мм рт.ст.	X	72,7
	m	1,6
Коэффициент выносливости, усл. ед.	X	16,2
	m	0,7
Проба Руфье, усл. ед.	X	7,1
	m	0,7
Проба Штанге, с	X	87
	m	5,1
Проба Генче, с	X	48
	m	2,1
МПК, мл/кгм	X	46,7
	m	1,2

Выполнение нагрузочной пробы Руфье показывает, что по шкале оценок у спортсменов этот индекс относится к разряду "хороший", то есть от 5,1 до 10 усл. ед. (В.И.Баландин, 1988).

Результаты коэффициента выносливости как интегрального показателя деятельности ССС в основном находятся в границах норм.

Дыхательная система. Изучение ЖЕЛ как показателя функционирования дыхательной системы позволило нам сделать вывод о том, что у спортсменов этот показатель превосходит должную величину. Выполнение функциональных проб с задержкой дыхания (Штанге и Генче) свидетельствует о достаточно высоком и стабильном уровне функционирования дыхательной системы у юных футболистов.

Физическая работоспособность. Определялась в процессе велоэргометрической двухступенчатой нагрузки (В.И. Аулик, 1990). В процессе выполнения измерялась величина максимального потребления кислорода непрямым методом (МГЖ). Величина МПК надежно характеризует аэробную работоспособность человека. Между МПК и спортивными результатами имеется высоко достоверная корреляция. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует МПК как один из методов оценки дееспособности человека. В соответствии с предложенным И.В. Ауликом (1990) методом оценки физической работоспособности (РБС) по МГЖ все игроки попали в группу со средней РБС (40-47 усл. ед.);

Для объективной оценки физического состояния юных футболистов - ДЮСШ в течение годового цикла проводилось сравнение показателей физической подготовленности и функционального состояния организма в подготовительном, соревновательном и переходном периодах сезона 2018 года.

Данная динамика представлена на рисунках 3, 4.

При сравнении показателей функционального- состояния выявлено их снижение с середины соревновательного периода, что свидетельствует об ухудшении - работоспособности.

Таким образом, проведенный анализ динамики уровня физического развития, физической подготовленности, функционального состояния свидетельствует о недостаточном развитии скоростно-силовых качеств у юных футболистов.

В нашей стране вопрос качественной подготовки квалифицированных футболистов стоит достаточно остро. Большое количество команд в высшей, первой и второй лигах требуют около пяти тысяч игроков, чтобы заполнить вакансии.

Социально-экономические проблемы в России коснулись и детско- юношеского спорта, в том числе и футбола. Сократилось количество специализированных футбольных школ. Детские тренеры из-за низкой заработной платы вынуждены были уходить на работу в другие сферы народного

хазинат. Из некогда уважаемой в футбольном мире державы мы опустились достаточно низко в европейском и мировом рейтинге.



Рис. 3. Динамика функционального состояния организма юных футболистов по коэффициенту

вариативности (KV)



Этапы подготовки

Рис. 4. Динамика физической подготовленности юных футболистов (по 9-бальной системе)

Нарушение системы подготовки резервов негативно сказалось на выступлениях сборных команд различного возраста, в том числе и главной.

Поэтому, на сегодняшний день, остро стоит вопрос не только в определении наиболее эффективных средств скоростно-силовой подготовки, но и о рациональном их соотношении в тренировочном процессе.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить наиболее эффективные средства скоростно-силовой подготовки юных футболистов, а также их соотношение при организации тренировочного процесса.

Литературы

1. Боташева, М.Х. Характеристика проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности баскетболиста/М.Х.Боташева //Мат.- лы III Всеросс. науч.-практ. конф.: Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения.-Нальчик: Кабардино- Балкарский НИЦФКиС, 2007.- С. 48-50.
2. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике/ Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш. - М.: Физкультура и спорт, 1998.-239 с.
3. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
4. 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.
5. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 486-492.
6. 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.
7. Сабинова Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
8. Akmalovich D. B. et al. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.
9. Fazliddinov F. Professional competence of the specialist in physical culture //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 501-504.