



UDK: 796.052.2

**Исломжон МАХСУМОВ,**

Кафедра «Гуманитарных и естественных наук» Института «Международная школа финансовых технологий и науки» педагогических наук доктор философских наук (PhD), старший преподаватель  
E-mail: mahsumovislomjon@gmail.com

По отзыву профессора Нуримова Рахмонберди Игамбердиева, кандидата педагогических наук УзДЖТСУ

### РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ЛОВКОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация

В статье, представлены важность и значение развития общей ловкости юных футболистов на этапе начальной подготовки. Описаны процентные соотношения общей и специальной физической подготовки и ловкости на различных этапах тренировок.

**Ключевые слова:** Многолетняя подготовка футболистов, общая и специальная ловкость, средства и методы развития, тесты и оценка ловкости, эффективность упражнений, информативность тестов.

### YOSH FUTBOLCHILARNING BOSHLANG'ICH MASHG'ULOT BOSQICHIDA UMUMIY CHAQQONLIGINI RIVOJLANTIRISH

Аннотация

Maqolada muallif mashg'ulotning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh futbolchilarning umumiy chaqqonligini rivojlantirishning ahamiyati va zaruriyati keltirilgan. Murabbiyning turli bosqichlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik va chaqqonlikning foiz nisbati keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi, umumiy va maxsus chaqqonlik, rivojlantirish vositalari va usullari, chaqqonlikni testlash va baholash, mashqlar samaradorligi, testlarning informativligi.

### DEVELOPING THE GENERAL DEXTERITY OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Annotation

The article presents the importance and significance of the development of general agility of young football players at the stage of initial training. The percentages of general and special physical fitness and agility at various stages of training are described.

**Key words:** Long-term training of football players, general and special agility, means and methods of development, tests and assessment of agility, effectiveness of exercises, informativeness of tests.

**Введение.** Основными задачами физической подготовки являются: укрепление здоровья юных футболистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для избранного вида спорта. В качестве основных средств ОФП применяют различные виды спорта (плавание, гимнастика, легкая атлетика и спортивные игры). (4; 7).

В футболе специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняют не только с мячом — ведение на максимальной скорости финты, обводка стоек удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча в подкате и в прыжке, но и без мяча (3; 6).

**Актуальность.** В процессе многолетней тренировки соотношение объема и средств ОФП и СФП постепенно изменяется, причем из года в год увеличивается удельный вес СФП. Так, на начальном этапе объем по ОФП составляет 70-75%, упражнений по СФП составляет 25-30%. По мере повышения уровня общей физической подготовленности, создающей основу для воспитания специальных физических качеств, на этапе спортивной специализации удельный вес СФП увеличивается до 50-60%. На этапе спортивного совершенствования объем средств СФП составляет 70-80%. Только при рациональном соотношении средств общей и специальной физической подготовки возникают благоприятные предпосылки для постоянного повышения мастерства юных футболистов (1; 2, 8). Эти указанные положения в полной мере относятся к такому важному физическому качеству, как ловкость (4, 5, 6).

В процессе многолетней подготовки футболистов на ее начальном этапе (10-12 лет) упражнениям по общей физической подготовке уделяется до 75% времени. По мере повышения уровня общей физической подготовленности большое значение приобретает специальная физическая подготовка. На этапе спортивной специализации объем упражнений по СФП еще более увеличивается (1; 2; 5). В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной

нагрузки и по величине, и по направленности, так как юные футболисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой футболистов разного игрового амплуа.

**Анализ литературы.** На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах. У детей 10-12 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости и быстроты (2, 3, 5). Важное значение на этапе начальной подготовки имеет развитие ловкости, которая создает основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями. Причем воспитание ловкости на данном этапе должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего на дальнейших этапах подготовки будет воспитываться специальная ловкость футболиста (4, 7, 8, 9). На этом этапе, футболистов обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий. Наиболее распространенным методом воспитания ловкости на данном этапе будет игровой. При воспитании ловкости как способности овладеть новыми движениями, используемые упражнения постоянно должны включать элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного упражнения с точки зрения воспитания ловкости снижается (1; 5; 8; 10).

В целях развития общей ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с поворотом на 90°, 180°, в приседе и т.п.), беговые упражнения (бег по «восьмерке», по дуге вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.). (5; 6; 11). Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению. Поэтому их целесообразно проводить в начале тренировочных занятий, а также после интервалов отдыха.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание

этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

Для контроля общей ловкости футболиста как качества а также его динамики в педагогическом эксперименте, и спортивной подготовке вообще необходима объективная методика её оценки.

По нашему мнению, такое комплексное тестирование общей ловкости футболистов, а так же на взгляд ряд авторов (1;2;5;6). Должна отвечать следующим требованиям:

а) тест должен моделировать игровые ситуации возникшие в процессе соревновательной деятельности футболиста;

б) оценивать внимание, память, глазомер и пространственное воображение футболиста;

в) при выполнении тестового задания давать дифференцированную оценку разнообразным по характеру и нагрузкам на вестибулярный аппарат, беговым, акробатическим и ударным действиям испытуемых.

г) оценивать быстроту простой и сложной реакции на световой и слуховой сигнал, особенно важно определить точность и быстроту реакции на движущийся объект.

д) применяющийся тест должен обеспечить простоту и надёжность при организации и выполнении заданий всем молодым футболистам на этапе начального обучения.

Цель: Дальнейшей целью нашей работы явилось определение степени влияния предложенных средств и методов направленных на развитие общей ловкости юных футболистов на этапе начального обучения.

Педагогический эксперимент проводился на базе Чирчикский центр олимпийской и паралимпийской спортивной подготовки Ташкентской области г. Чирчика. В нем приняли участие 16 футболистов экспериментальной, и 16 контрольной групп 11 и 12 летнего возраста. Эксперимент проходил в течении 9 месяцев (с сентября 2023 по май 2024 годов).

В начале эксперимента все футболисты были протестированы на уровень развития двигательных качеств и общей ловкости. В каждое занятие, экспериментальной группы включались группы упражнений направленные на развитие общей ловкости. Им предлагались упражнения повышенной

координационной сложности и с элементами новизны. А именно, упражнения с предметами, игры с часто меняющейся обстановкой, упражнения с преимущественной направленностью на психофизиологические функции, упражнения по выработке чувства пространства и времени, а так же степени мышечных усилий, упражнения в равновесии и устойчивости статических поз.

**Методы.** В основу методики развития изучаемого качества были положены комплексный подход и принцип избирательного воздействия на ту или иную форму проявления общей ловкости, а так же игровой метод.

Развитие общей ловкости юных футболистов на этапе начального обучения, в каждом конкретном тренировочном занятии происходило, в основном, в конце подготовительного и вначале основной частях тренировки, когда организм занимающихся полностью готов к выполнению быстрых, точных и концентрированных движений и ещё нет признаков утомления. Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости вполне применялись в основной и заключительных частях урока.

Контрольная группа занималась с использованием традиционных средств и методов тренировки. Однако, следует отметить, что время тренировочных занятий и их объём в общих групп был одинаков.

**Результаты.** При сравнении полученных результатов тестирования в конце эксперимента с показателями, полученными в начале, обнаружены положительные сдвиги в динамике развития общей ловкости в обеих группах. Однако, степени улучшения показателей существенно различаются.

Так, при анализе выполнения двигательного теста на “Удержание равновесия на одной ноге” в контрольной группе прирост показателя составляет – 11,3% в экспериментальной, этот показатель равен- 20,6%. При изучении способности к согласованию движений с помощью теста: “серия кувырок, один куврок вперёд, один куврок назад из положения полупрседание” результат составляет: 9,6% и 18,1% соответственно. В тесте “Прыжок двумя ногами через скамейку” 10,4% контрольной и 21,4% в экспериментальной группах (рис.1).

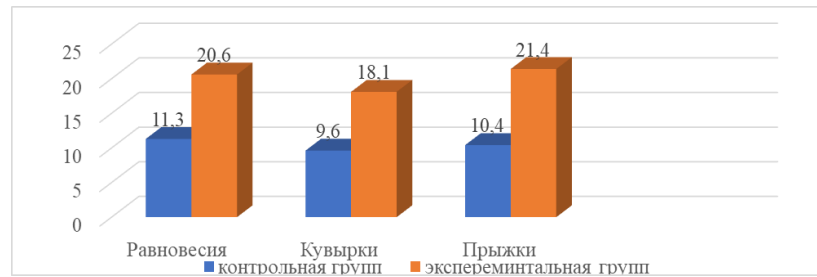


Рис. 1. Динамика результатов тестирования общей ловкости в заданиях без мяча контрольной и экспериментальной.

Следующая группа тестов предусматривала выполнение сложнокоординированных действий в контакте с мячом. Это было связано с тем, что бы определить, как влияют на точность

выполнения простых технических приемов предворительно выполненные движения предъявляющие требования к устойчивости к психоэмоциональным свойствам юных футболистов (рис.2).

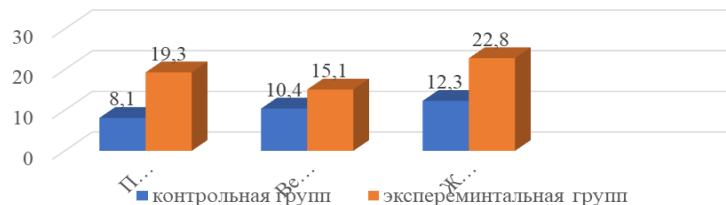


Рис. 2. Динамика результатов тестирования общей ловкости в заданиях с мячом контрольной и экспериментальной.

Так, в тесте “Прыжок в верх с поворотом на 180° вокруг своей оси после приземления с ударом по мячу на точность” в контрольной группе прирост составил 8,1%, а в экспериментальной 19,3%. В тесте “Ведение мяча на 30м. Собводкой 4х стоек, остоновкой мяча на финишной линии” результаты следующие 10,4% и 15,1 соответственно.

Особо остановимся на тестовом задании как “Жонглирование мячом”. В нашем случае, это задание является как средство развития и оценки общей ловкости 2,3,5,6,7. Жонглируя начинающий футболист тренирует вестибулярный аппарат, развивает “чувство равновесия”. Совершенствуют точность движений, улучшает быстроту всех видов реакций. На то, что жонглирование больше относится к общей ловкости показывает

тот факт, что специально обученные люди на все возможных шоу и представлениях могут подбивать мяч сотни и тысячу раз без остонок и быть совершенно неприспособленными к игре в футбол. Внашей работе улучшение в жонглирование мячом в контрольной группе составило 12,3, в экспериментальной 22,8%, что составляет разницу почти на 10%.

В целом, превосходство футболистов экспериментальной группы, над контрольной в тестах оценки общей ловкости без мяча составляет 18,8%. Однако, разница оценки этого же качества, в тестах выполняемых с мячом значительно выше 26,4%. Таким образом, выше приведенные материалы позволяют утверждать, что развивая общую ловкость юных футболистов 10-12 летнего возраста, мы готовим базу для эффективного развития

уже специальной ловкости. При этом, если в период 13-15 лет, целесообразнее делать упор на совершенствование техники то в период 16-18 лет видимо необходимо делать упор уже на технико-тактические действия.

**Выводы.** В процессе многолетней подготовки футболистов на её начальном этапе (10-12) лет, в разделе ОФП упражнениями по развитию общей ловкости уделяется до 70-75% времени, и 25-30% специальной ловкости. По мере увеличения возраста на последующих этапах подготовки, процентное соотношение средств развития общей и специальной ловкости возрастает в пользу специальной ловкости. При этом, целесообразен индивидуальный подход, при выборе координационной сложности упражнений, так как юные футболисты одной возрастной группы весьма различны по способностям.

При развитии оощей ловкости на этапе начальной подготовки наиболее эффективны упражнения повышенной координационной сложности, адекватные возрасту и подготовленности. Используемые средства должны носить элементы новизны. Упражнение подбираются с преимущественной направленностью на развитие психофизиологических функций. А, именно: задание по выработке чувство пространство и времени; а, так же степени мышечных

усилий; упражнений в удержание равновесий; устойчивости статических поз; быстроту всех видов реакций.

Основным методом развития общей ловкости, на этапе начальной подготовки является, комплексный подход и избирательное воздействие на различные составляющие этого качества. Так же, целесообразно соблюдение методических приёмов к числу которых относятся:

выполнение упражнений из необычных и неудобных положений;

варирование темпа или скорости движения;

“зеркальное” выполнение движений;

введение дополнительных помех (флочки, стойки, борьеры, мяч и т.д.)

внезапное появление предметов, изменяющих обстановку в которой проводится упражнение.

Использованные в работе тесты оценки общей ловкости оказались достаточно информативными и смогли выявить различия в уровне развития по изучаемому качеству, юных начинающих футболистов контрольных и экспериментальных групп. Превосходство экспериментальной группы в тестах без мяча составляет, 18,8%, а в тестах выполняемые с мячом значительно выше, 26%.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Варюшин В.В. Специализированные игровые упражнения в тренировке футболистов. – М.: ФОН, 2003 г.
2. Литвинов, Р.В. Игровой потенциал футболистов: понятие, оценка, развитие и совершенствование : матлы III Межрегион. Конф. «Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола», ноябрь, 2008, г. Омск / Р. В. Литвинов, О.П. Головченко. – Омск : Сиб ГУФК, 2008. – С. 51–57.
3. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati darslik 2015 Yil Toshkent 153-155- b.
4. Nurimov R.I., Davletmuratov S.R., Davletmuratov O.R., Maxsumov.I.A. (Futbol bo'yicha sport maktablarida yosh futbolchilarning tanlov tizimi va seleksiyasi) Uslubiy tavsiyanoma. -Toshkent 2020. 44 b.
5. Талипджанов А.И. Современная система подготовки высоко квалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент-2011-160 с.
6. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной физической подготовленности футболистов: Монография В.П.Губа, А.А.Шамардин.-М.: Советский спорт, 2015-282 с.;
7. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис, В. А. Выжгин, А. В. Антипов, В. И. Колосков, В. В. Варюшин, М. М. Полишкис; под общ. Ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова - Москва : Спорт, 2018. - 624 с.
8. Исеев Ш.Т. Планирование подготовки футболистов в годичном цикле. Методическое пособие. Ташкент-2016 С. 24.
9. Kerimov F.A. Sportda Ilmiy tadqiqotlar darslik – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti 2021. –380 b.
10. Maxsumov.I.A. Оценка объективности разных способов измерения ловкости юных футболистов.// European journal of science archives conferences series/ Konferenztreihe der europäischen Zeitschrift für Wissenschaftsarchive. – Aachener, Germany 2022. - Б. 88-90.
11. Maxsumov.I.A. Оценка тренировочных нагрузок по показателям специальной ловкости. // Fan-soprtga. – Chirchiq, 2020. №4. - Б. 58-60. [13.00.00 № 16].