ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Комилов Жамолиддин Каримжонович, Кандидат педагогических наук, профессор, декан факультета иностранных языков
e-mail: komilovjamoliddin197@mail.com
Каримов Фазлиддин Жамолиддин ўғли, Доктор педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
e-mail: karimovgdu@gmail.com

Абстрактный. В статье приведены данные контроля уровня специальной физической подготовки футболисток высокой квалификации. Педагогическое тестирование позволило установить уровень физической подготовленности футболисток. Полученные данные и рекомендации позволят специалистам планировать физическую подготовку футболисток высокой квалификации.
Ключевые слова: женский футбол, специальная физическая подготовка, контроль, футболистки высокой квалификации, планирование подготовки футболистов;

YUQORI MALAKALI AYOL FUTBOLCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORLIGI DARAJASINI ANIQLASH

Annotatsiya. Ushbu maqolada elita ayol futbolchilarining ixtisoslashgan jismoniy tayyorgarligi darajasini monitoring qilish bo‘yicha ma’lumotlar keltirilgan. Pedagogik testlar bizga ayol futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash imkonini berdi. Olingan ma’lumotlar va tavsiyalar mutaxassislarga elita ayol futbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rejalashtirish imkonini beradi.
Kalit so‘zlar: ayollar futboli, maxsus jismoniy tayyorgarlik, nazorat, yuqori malakali ayol futbolchilar, futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish;

DETERMINING THE LEVEL OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED FEMALE FOOTBALL PLAYERS

Abstract. This article presents data on monitoring the level of specialized physical fitness of elite female football players. Pedagogical testing allowed us to determine the level of physical fitness of female football players. The data and recommendations obtained will enable specialists to plan the physical training of elite female football players.
Key words: women's football, special physical training, control, highly qualified female football players, planning the training of football players;

Введение. В последние годы проводится ряд мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения, формирование духовно и физически развитого поколения, широкое привлечение соотечественников, особенно молодежи, к футболу — игре миллионов, виду спорта, занимающему особое место в нашей стране.

Вместе с тем актуальными задачами на сегодняшний день остаются вопросы дальнейшего развития системы выявления и отбора (селекции) высокоодаренных молодых футболистов, футбольной инфраструктуры, поднятия на новый уровень деятельности спортивных футбольных школ, улучшения системы подготовки и материального стимулирования специалистов сферы, повышения уровня проводимых соревнований.

Президент Шавкат Мирзиёев 4 декабря 2023 года подписал указ УП-5887 «О мерах по поднятию на совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане». Документом утверждена Концепция по поднятию на новый этап развития футбола, в том числе женского футбола в республике до 2030 года [1].

На сегодняшний день во всем мире женский футбол стал очень популярен. Женский футбол стали активно пропагандировать и развивать многие страны Азиатского континента. Регулярные чемпионаты Азии, Европы и Мира по футболу, проводимые среди женщин являются ярким подтверждением о возрастании зрелищности женского футбола. В нашей стране правительством также уделяется большое внимание развитию женского футбола

Как показывает статистика, значимых успехов на Азиатском континенте наши футболистки пока не достигли. По мнению многих специалистов одной из причин неудачного выступления наших спортсменок в турнирах, проводимых под эгидой АФК является недостаточно высокий уровень их специальной подготовки. В тренировочном процессе мало времени уделяется повышению уровня специальной физической подготовки. Ещё не в достаточной мере глубоко и разносторонне изучены вопросы физической подготовки женских команд по футболу.

Методические рекомендации, имеющиеся же в литературе в основном разработаны для мужских футбольных команд. Как утверждают специалисты [2,4], что на уровне высококвалифицированных спортсменов различия между мужчинами и женщинами практически малозначимы или полностью отсутствуют и обусловлены в большей степени требованиями специализации, биомеханическим стереотипом и особенностями энергообеспечения мышечной деятельности. Исходя их этих представлений, они предлагают адаптировать методические положения управления подготовкой футболистов к тренировке женщин, специализирующихся в командных видах спорта.

Вместе с тем, при планировании подготовки футболисток необходимо учитывать много факторов, влияющих на уровень их спортивного мастерства: индивидуальные особенности организма, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, переносимость тренировочных нагрузок и скорость восстановления функциональных систем и др. Поэтому возникла необходимость изучения уровня специальной физической подготовки футболисток высокой квалификации.

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования является аанализ уровня специальной подготовленности у футболисток сборной U-16.

Задачами исследования:

- изучить состав и количественные критерии уровня специальной физической подготовленности футболисток высокой квалификации с использованием инновационных технологий изучен;
- получить новые эмпирические данные, дополняющие основные теоретические знания о взаимосвязи уровня специфической физической подготовки футболисток высокой квалификации и результативности соревновательной деятельности;
- разработать и экспериментально обосновать и внедрит в учебный процесс программы, основанные на использовании инновационных

технологий, которые повышают эффективность использования средств и методов направленных на совершенствование специальной физической подготовленности футболисток высокой квалификации.

Методы и организация исследования. Для оценки уровня специальной подготовленности футболисток было проведено тестирование, в программу которого входило: бег на 10м и 30м, прыжок в длину с места и «YO-YO» тест. Результаты в беговых тестах фиксировались электронным хронометром фирмы «Micro Gate».

В тестировании приняло участие 26 футболисток сборной U-16, которое проводилось на учебно-тренировочной базе «Чигатай».

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты тестов.

Таблица 1.

Результаты
тестирования уровня специальной физической подготовленности у футболисток сборной U-16 (n=26)

	Инициалы	Амплуа	Бег 10 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Прыжок	«YO-YO» тест (м)
	П-ч А.	Вратарь	2,16	5,19	2,03	-
	Н-ва Н.	Вратарь	2,39	5,75	1,69	-
	К-ва М.	Защитн.	2,08	5,0	1,86	1440
	К-ва С.	Защитн.	2,18	5,03	2,03	1580
	Т-ва Ф.	Защитн.	2,37	5,62	1,66	1360
	А-ва М.	Защитн.	2,29	5,63	1,80	1040
	З-ва М.	Защитн.	2,26	5,49	1,65	1420
	Т-ва Р.	Защитн.	2,28	5,41	1,86	740
	А-ва Д.	Защитн.	2,24	5,11	2,03	1160
	Ж-ва З.	Защитн.	2,22	5,24	1,97	1400
	С-ва П.	П/защит.	2,32	5,41	1,96	860
	Т-ва З.	П/защит.	2,24	5,31	1,88	1500
	Ш-ва Н.	П/защит.	2,18	5,11	1,90	780
	Х-ва У.	П/защит.	2,17	5,22	1,86	1020
	Э-ва К.	П/защит.	2,14	5,08	1,86	1660
	М-ва Д.	П/защит.	2,36	5,75	1,63	900
	Б-ва А.	П/защит.	2,24	5,26	1,83	1340
	И-ва Н.	П/защит.	2,25	5,41	1,80	1020
	С-а У.	П/защит.	2,15	5,45	1,84	1140

	М-ва З.	П/защит.	2,22	5,33	1,73	1320
	А-ва Д.	П/защит.	2,30	5,51	1,86	820
	Ж-ва Д.	Напад.	2,10	4,99	2,01	1540
	О-ва Л.	Напад.	2,04	5,05	2,10	820
	А-ва А.	Напад.	2,18	5,14	1,93	1380
	С-ва О.	Напад.	2,11	5,05	1,87	1040
	У-ва А.	Напад.	2,22	5,27	2,08	980
X ср.			**2,21**	**5,30**	**1,87**	**1177**

Из таблицы видно, что среднее время в «Беге на 10м» составило 2,21 с. Всего 3 футболистки (11%) показали наилучший результат: О-ва – 2,04с;

К-ва -2,08с и Ж-ва – 2,10с. У остальных спортсменок следует признать уровень стартовой скорости недостаточно высок.

В тесте «Бег на 30м» лучший результат отмечен у Ж-вой – 4,99с. Модельный показатель равен 4,90с. У большинства футболисток уровень дистанционной скорости невысокий.

В «Прыжке в длину с места» лучший результат показали 6 футболисток (23%): О-ва – 210см; У-ва – 208см; П-ч, К-ва и А-ва показали одинаковый результат – 203см и Ж-вой результат был равен 201см. У остальных футболисток уровень скоростно-силовой подготовки был ниже нормативных требований.

В «YO-YO» тесте лучший результат отмечен у 7 (27%) футболисток:

Эв-ва – 1660м; К-ва С. – 1580м; Ж-ва Д.– 1540м; Т-ва – 1500м; К-ва М.-1440м; З-ва М. – 1420м и Ж-ва З. – 1400м.

Как показывают анализы результатов тестирования, у абсолютного большинства футболисток выявлено недостаточно высокий уровень специальной физической подготовки. Поэтому, необходимо пересмотреть структуру нагрузок в тренировочном процессе, уделив повышенное внимание развитию основных физических качеств у футболисток 16 лет.

Выводы и заключения:

1. Выявлены межгрупповые и межиндивидуальные различия в уровне специальной физической подготовке футболистки сборной U-16. Стартовая и дистанционная скорость не отвечала нормативным требованиям.

2. Только у 23% футболисток уровень скоростно-силовых способностей отвечает нормативным значениям.

3. Только у 27% футболисток уровень специальной выносливости можно признать удовлетворительным.

Литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан № УП-5887 «О мерах по поднятию на совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане» от 4 декабря 2023 года. – Ташкент, 2023.

2. Абрамова Т. Ф., Озолин Н. Н., Геселевич В А. и др. Современные представления о научных основах тренировки женщин //Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет. Сборник научных трудов. – М., 1993. – С. 183-194.

3. Каримов Ф. Ж., Комилов Ж. К. Сравнительный анализ двигательных перемещений футболисток высокой квалификации, как показатель их специальной физической подготовленности// Вестник НУУ. – Ташкент, 2023. №1/2/1. – С. 84-88.

4. Саенко И. В. Программирование тренировочных нагрузок на этапах макроцикла подготовки футболисток высокой квалификации. Автореф. Дис. канд...пед. наук. – М. 2002. – 22 с.

5. Юсупов Н. М. Педагогические основы и методика совершенствования скоростно-силовой подготовки футболисток высокой квалификации. Автореф. дис. канд….пед. наук. – Ташкент, 2018 – 26 с.