

# Характеристика Игровой Деятельности Юных Футболистов Учебно Тренировочной Группы

*Раимов Давлатнур Илхожонович<sup>1</sup>*

**Аннотация:** Статье представлены характеристики игровой деятельности футболистов учебно-тренировочной группы и представлены особенности игровых показание как суммарные показатели времени активных и пассивных фаз за матч. Показатели хронометража двигательной деятельности юных футболистов во время тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** игровая деятельность, учебно-тренировочный процесс, базовые элементы, методика, эффективность тренировочного процесса.

## Введения

На современном этапе развития футбола остро встала проблема воспитания национальных кадров, не хватает высококвалифицированных специалистов в области спорта, тренеров, преподавателей. Актуальный вопрос воспитания собственных футбольных кадров стоит сейчас на первом месте. Популярность футбола среди широких масс населения постепенно начинает спадать. Анализируя развитие мирового спорта, можно сказать о том, что существует тесная взаимосвязь между уровнями развития футбола и спорта вообще. Сегодня в Узбекистане футбол может выступать одним из немногих, к сожалению, факторов единения нации. Все мы в полной мере это чувствуем, когда играют Национальная сборная Узбекистана или ведущие клубы страны на мировой арене. Особое значение приобретает футбол для воспитания и оздоровления молодежи. Учитывая сложную экономическую ситуацию в стране, необходимо искать реальные и эффективные пути поддержания высокого уровня физической подготовленности молодежи, особенно школьного возраста

Современный футбол – это игра, требующая высокой двигательной активности игроков и большой интенсивности мышечной работы динамического характера. Современный футбол отличается неравномерностью физических нагрузок, аритмичным чередованием работы и отдыха. Развитие мирового футбола характеризуется интеграцией стиля европейского и южноамериканского футбола, что находит свое выражение в высоком уровне индивидуального мастерства европейцев, что было присуще в большей степени южноамериканцам.

В то же время последние продвинулись вперед в атлетизме, коллективизме, игровой дисциплине, чем ранее в наибольшей степени отличались европейские команды. В играх ведущих футбольных команд мира четко просматривается умение вариативного использования системы игры в атакующих и оборонительных целях. В атаке преимущество отдается агрессивности, большой заряженности на взятие ворот в сочетании с умением вести игру в комбинационном плане.

Успех учебно-тренировочного занятия по футболу зависит от правильно подобранных упражнений по физической, технической, тактической, психической и игровой подготовке, а также от умения использовать средства и методы в зависимости от контингента занимающихся и условий, в которых проводятся тренировки.

Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техника игры вратаря. Основу

<sup>1</sup>Преподаватель Гулистанского государственного института



тактических взаимодействий составляют передачи мяча. Они определяют стиль команды и темп игры. Одним из главных элементов игры являются удары по воротам, которые обуславливают результаты матча.

Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

Двигательная деятельность футболистов во время игры охватывает большое число различных по структуре и степени сложности двигательных актов, повторяющихся в разных вариантах. Характер действий с мячом во время матча определяется, прежде всего, игровым амплуа футболиста. На количество определенных действий, характеризующих активность футболиста, оказывают влияние и ряд других факторов: погодные условия, состояние поля, темп игры, соотношение сил и возможностей игроков соперничающих команд, степень подготовленности каждого спортсмена.

Практика показывает, что низкая эффективность игровых действий футболистов может быть обусловлена, во-первых, невыполнением программы подготовки спортсменов, или она в корне не верна и находится в отрыве от намеченной цели, во-вторых, внутреннее содержание программы (методическая часть) не соответствует правильной форме (общей структуре и количественным характеристикам). Чтобы решить эти вопросы, необходимо четко определить те информационные составляющие, на которые можно опираться и которые являются основой для планирования долгосрочной учебно-тренировочной программы.

Во время игры футболист покрывает большие расстояния: крайний защитник – 8 700–9 700 м, центральные защитники – 9 000–9 400 м, полу- защитники – 9 700–11 300 м, крайние нападающие – 8 900–10 400 м, центральные нападающие – 9 700–10 800 м.

Правила игры в футбол предусматривают, что время игры (90 мин) включает в себя не только так называемое чистое игровое время (активная фаза), но и многие остановки в игре (пассивная фаза).

Суммарные показатели времени активных и пассивных фаз за матч свидетельствуют, что наибольшим является частный объем фаз продолжительностью до 30 с (в среднем – 24,1 мин за матч). Игровые отрезки продолжительностью от 30 до 60 с составляют 36% от общего времени активных фаз (в среднем – 19,4 мин), а продолжительностью свыше 60 с – 19% (в среднем – 10,3 мин).

Общее время пассивных фаз весьма значительно – более 31 мин в среднем за матч, т. е. 34,6% от всего времени, отведенного правилами на игру. Большая часть пауз (23,8 мин) уходит на остановки до 30 с и лишь 1/4 – на остановки длительностью свыше 30 с. Установлено, что чистое время игры колеблется в пределах 60–69 мин. Количество перерывов в среднем за игру составляет 100–140.

Подобное соотношение временных параметров игры логично связано с ее спецификой и закономерностями, возможностями футболистов, а также правилами игры. Поддержание высокой скорости передвижения футболистов – один из главных факторов преодоления сопротивления соперников – возможно лишь при наличии соответствующих интервалов отдыха.

Футбол относится к видам спорта, в которых большая часть деятельности игроков производится в виде беговой нагрузки, характеризующейся разными скоростями ее выполнения. Бег футболиста складывается из различных форм перемещений (пробежек, ускорений, рывков с изменением направления). Начинается он нередко из разных исходных положений, ритм и темп сильно меняются.

Хронометраж двигательной деятельности футболистов во время игры показал, что их двигательная активность состоит:



- из медленных пробежек, выполняемых за игру от 224 до 367 раз; по времени от 25 до 35 мин; покрываемое расстояние от 5 до 7 км;
- из ускорений на разные дистанции – от 40 до 62 раз; по времени от 2 мин 25 с до 4 мин 45 с; примерное расстояние от 1 до 2 км;
- из рывков – от 45 до 78 раз; по времени от 1 мин 35 с до 3 мин; примерное расстояние от 870 м до 1700 м;
- из прыжков и борьбы за мяч – от 16 до 42 раз; по времени от 1 мин до 2 мин 30 с.

Важнейшие двигательные формы, применяемые футболистами во время игры, – это действия с мячом. Именно они определяют специфику данного вида спорта и отличают его от других. Как известно, к основным двигательным формам с мячом в футболе относятся удары, остановки, ведение, обводка, вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря. Основу групповой и командной игры составляют передачи мяча. Они определяют темп игры, быстроту атакующих и оборонительных комбинаций. От характера передач зависит стиль игры команды. Самым существенным элементом игры являются удары по воротам. Они обуславливают эффективность игры, количество забитых голов.

Футболист за время игры соприкасается с мячом в среднем от 34 до 70 раз, причем суммарное время непосредственного контакта составляет около 135–165 с. Установлено, что наибольшее число раз мячом владеют игроки средней линии, наименьшее – центральные защитники.

Коллективные действия футбольной команды складываются из действий отдельных игроков. Как уже отмечалось, из 90 мин игры 60–69 мин приходится на так называемую чистую игру. На основании проведенных наблюдений установлено, что из общего объема технико-тактических действий (ТТД), выполняемых игроком во время матча, 19,3% приходится на передачи мяча, 12,3 – на приемы мяча (остановки), 6,1 – на ведение, 3,4 – на обводки, 1,6 – на удары по воротам, 1,1 – на вбрасывание из-за боковой линии, 3,7% – на прочие действия.

Характер двигательной деятельности футболистов изменяется в зависимости от игрового амплуа. Спортсмены, выполняющие большой объем работы, например, роль полузащитника и нападающего, имеют существенные отклонения в интенсивности выполнения двигательных действий.

Скоротечность двигательных действий с мячом в игре (около 4 мин за игру) требует надежного выполнения технических и тактических приемов игры, а большой объем и интенсивность двигательной деятельности – высокой спортивной работоспособности.

Высококвалифицированный футболист в состязаниях выполняет около 700 операций с мячом. Из них около 500 точно и 200 неточно (коэффициент надежности около 70%), что является следствием воздействия на футболиста самых разнообразных внешних и внутренних сбивающих воздействий. Повышение надежности двигательных действий одна из насущных проблем подготовки футболистов. Однако эту проблему нельзя решить без повышения спортивной работоспособности футболистов, способности переносить большие физические напряжения и эмоциональный подъем, о чем свидетельствуют фактические данные.

В течение 90 минут игры футболист теряет в весе от 2 до 5 кг. Только за одну половину игры футболист расходует 200 г содержащихся в организме углеводов. На протяжении всей игры пульс футболиста держится в пределах 100–200 уд/мин.

За игру футболист расходует 1400–1500 ккал.; артериальное давление во время состязания возрастает до 160–240 мм. рт. ст., а минутный объем крови – до 30–40 литров.

Все это предъявляет к спортсменам, занимающимся футболом, высокие требования. Для современного футбола типично применение больших спортивных нагрузок при высокой степени тренированности. Это необходимо для повышения функциональных способностей и работоспособности организма и вызывает дальнейшую перестройку организма на новый, более высокий уровень деятельности. Под влиянием многократно совершаемой мышечной работы с



постепенно увеличивающейся нагрузкой в организме футболиста происходят прогрессивные функциональные и структурные изменения. Положительный характер этих изменений обусловлен правильным распределением и применением нагрузок. Применение принципа постепенно повышающейся нагрузки обеспечивает приспособление ЦНС, дыхательной, сердечнососудистой и других систем организма к возрастающей нагрузке.

### Литература

1. Гаибов Р.Г., Караев М.Г., Марданов М.Э. Взаимосвязь соревновательной деятельности и функционального состояния футболистов// Футбол.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- С. 63 – 64.
2. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
3. Губа В.П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / Губа В., Стула А., Кромке К. — Москва: Спорт, 2017. — 254 с.
4. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола. М.: «Спорт», «Человек». 2020. 3-издание. – 536 с.
5. Иорданская Ф. А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса : монография. – М. : Советский спорт, 2013. С. 8.
6. Орджоникидзе, З.Г. Физиология футбола / З.Г. Орджоникидзе, В.И. Павлов. — М.: Олимпия-пресс, 2008. — 240 с.

