

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Ханкельдиев Шер Хакимович

доктор педагогических наук, профессор Урмонов Ислом 2-курс магистр

АННОТАЦИЯ

Существует два основных вида выносливости, различных в своей основе: мышечная и сердечно-сосудистая. Мышечная выносливость—это способность вовлекать в работу большое количество своих мышечных волокон при выполнении физического упражнения, благодаря чему вы можете делать много повторений. Например, во время приседаний с грузом мышечные волокна ног устают так быстро, если вы хотите выполнить весь комплекс до конца необходимо обладать способностью включать в работу множество дополнительных волокон. Сердечно-сосудистая выносливость—это способность сердца, лёгких и кровеносной системы доставлять кислород в мышцы, чтобы обеспечить их работу.

КЛЮЧОВЫЕ СЛОВА: Футбол, выносливость, мышечная выносливость, общая выносливость, усиление интенсивности, напряжённая тренировка, эффективность развития выносливости.

Футбол – самая популярная игра во всем мире. Футбол не стоит на месте, он непрерывно развивается. Лучшие отечественные и зарубежные футбольные теоретики и практики продолжают поиск все новых и новых вариантов игр, систем тренировочных процессов. Лучшие из основных тактических тренировочных процессов сразу же берутся на вооружение ведущими командами мира. Необходимо постоянно усовершенствовать тренировочный процесс, а главное – правильно его планировать.

В процессе подготовки футболистов часто наступает такой момент, когда функциональные возможности их организма не соответствуют должному уровню физической работоспособности, вследствие этого значительно снижается эффективность соревновательной деятельности. В нашей стране накоплен большой положительный опыт в подготовке квалифицированных



спортсменов. Однако подготовка резерва в футбольные клубы требует поиска ещё более эффективных путей повышения уровня специальной физической подготовки и в том числе развития выносливости у юных футболистов.

Высокий уровень развития выносливости в подростковом возрасте является необходимым условием для разностороннего физического развития и подготовки на этой основе квалифицированных футболистов.

Таким образом, существующие методы развития выносливости наиболее приемлемым для юных футболистов является переменный метод. Исходя из этого, перед работой были сформированы следующие задачи.

Повышение функциональных возможностей организма возможно только за счет правильного чередования нагрузки и отдыха.

Обычно под выносливостью, понимают способность выполнять любую двигательную деятельность не утомляясь и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Выносливость проявляется в двух основных формах:

1. В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления.
2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число разнообразных процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целого организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена. Ни одно движение не может быть выполнено без затрат энергии.

Усиление интенсивности физической нагрузки требует более быстрого поступления кислорода и глюкозы в мышцы. Поэтому скорость кровотока может увеличиться в 20 раз по сравнению с уровнем покоя за счет местного расширения кровеносных сосудов, а минутный объем дыхания и частота сердечных сокращений - в 2-3 раза.

Существует два основных вида выносливости, различных в своей основе: мышечная и сердечно-сосудистая. Мышечная выносливость—это способность вовлекать в работу большое количество своих мышечных



волокон при выполнении физического упражнения, благодаря чему вы можете делать много повторений. Например, во время приседаний с грузом мышечные волокна ног устают так быстро, если вы хотите выполнить весь комплекс до конца необходимо обладать способностью включать в работу множество дополнительных волокон. Сердечно-сосудистая выносливость—это способность сердца, лёгких и кровеносной системы доставлять кислород в мышцы, чтобы обеспечить их работу.

Напряжённая тренировка приводит к накоплению молочной кислоты в работающих мускулах. Молочная кислота—это побочный продукт, который образуется в процесс выработки энергии для сокращения мышц. Если сердце, лёгкие и кровеносная система оказались способны доставить достаточно кислорода в данный участок, то молочная кислота будет перерабатываться организмом в новый источник энергии; если нет, то её накопление, в конечном счёте, не позволит совершать дальнейшие сокращения и приводит к полному отказу мышц. Усталость приходит потому, что система кислородного обмена не может доставить достаточное количество кислорода, чтобы очистить мышцы от накопившейся молочной кислоты.

Эффективность развития выносливости зависит от тренировочных программ, от того насколько они способны задействовать функциональные возможности организма конкретного спортсмена. Бесконечное варьирование методическими принципами тренировок, средствами восстановления, фармацевтическими препаратами и т.п.— всё это может быть эффективным лишь в той мере, насколько обеспечивается выполнение максимального количества работы за время тренировки. Очевидно, что одной из основных задач любой тренировочной программы является создание базы для развития конкретных физических качеств (силы, выносливости, увеличения мышечной массы и др.), т.е. повышение работоспособности спортсмена.

Исходя из вышесказанного, некоторые авторы напрямую связывают развитие выносливости с уровнем работоспособности спортсмена. В связи с этим возникает вопрос—от чего зависит работоспособность, и каким образом можно её повысить? В результате выполнения любой работы (физической или умственной) наступает утомление—обратимое снижение работоспособности. Это естественная защитная реакция организма при длительной или



напряжённой работе. При этом, происходит обратимое нарушение некоторых физиологических и биохимических реакций организма, которые не выходят за границы естественных физиологических колебаний и исчезают сами собой, без вмешательства извне. Утомление проявляется в достаточно резком падении сердечной производительности, расстройстве регуляторных функций со стороны ЦНС и эндокринной системы, в увеличении потоотделения, нарушении водно-солевого баланса, изменение ряда биохимических показателей крови, мочи и др. Различают острое и хроническое, общее и локальное, скрытое (компенсируемое, например, волевыми усилиями) и явное (некомпенсируемое указанным способом) утомление. Почти всеми авторами, затрагивающими проблему борьбы с утомлением, подчёркивается, что процессы утомления бесспорно, должны рассматриваться как единое целое с такими процессами как восстановление. Рассмотренные виды выносливости в спортивной практике подразделяют на общую и специальную.

Это качество необходимо всем спортсменам. В одних видах спорта оно является решающим—в стайерском беге, лыжных соревнованиях, велошоссейных гонках, гребле, в других выносливость менее важна, например, в футболе, баскетболе, водном поло, в третьих—значение выносливости не так велико, например, в прыжках в воду и метаниях. Вместе с тем как тут не вспомнить соревнования, длящиеся 5-6 часов и более у шестовиков и 12 часов фехтование у современных пятиборцев. Надо признать, что выносливость нужна всем спортсменам, здесь не может быть исключения, к тому же выносливость необходима спортсменам не только в соревновании, но ещё для выполнения большого объёма тренировочной работы, для того чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, быстрее восстанавливаться. Известно также, что высокий уровень общей выносливости—одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена.

В целом выносливость характеризуется как способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, как способность бороться с утомлением и эффективно восстанавливаться во время работы и после нее. Различают выносливость общую и специальную. Первое является



частью общей физической подготовленности спортсмена, об этом речь шла ранее, вторая – частью специальной подготовленности.

Общая выносливость—способность продолжительно выполнять любую работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системе. Общая выносливость позволяет каждому подготовленному спортсмену успешнее справляться с любой продолжительной работой большой или умеренной мощности. Однако у спортсменов различной специализации уровень общей выносливости неодинаков. Обычно он выше у лыжников-гонщиков, бегунов на длинные дистанции, велосипедистов-шоссейников, ниже у метателей, прыгунов в воду, тяжелоатлетов. Такое положение отражает, с одной стороны, очень близкую связь между общей и специальной выносливостью видах спорта требующих ее проявления в продолжительной работе, с другой стороны - недостаточность развития общей выносливости у специализирующихся видах спорта, требующих кратковременных напряжений.

Общая выносливость спортсмена служит основой для развития специальной выносливости, что подтверждается в спортивной практике и в исследованиях. Взаимообусловленность общей и специальной выносливости диктует необходимость развития этих качеств на протяжении всего процесса круглогодичной тренировки, непрерывно повышая, как одну, так и другую выносливость. Другое дело, что эти две задачи решаются на протяжении года в неравной мере. Обычно в начале приобретаются преимущественно общая выносливость, а затем, на этой основе, специальная выносливость. Это должно быть особенно выражено у новичков и меньше у давно тренирующихся.

Специальная выносливость обусловлена особенностями требований, предъявляемых к организму спортсмена при упражнении в избранном виде спорта, и определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, уровнем его психологических и физиологических возможностей применительно к виду работы. Особенное значение имеет способность спортсмена продолжать упражнения при усталости, благодаря проявлен.



Литературы

1. Туйчиев, А. И. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ: уйчиев Ашурали Ибрагимович, Преподаватель Ферганского государственного университета. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (2), 160-162.
2. Ashurali Ibragimovich Tuychiyev (2022). O‘QUVCHILARDA INTIZOMIY KO‘NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. Academic research in educational sciences, 3 (2), 896-901.
3. Ismoilov, S. (2021). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 1209-1212.
4. Ismoilov, S. (2021). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 1209-1212.
5. Ismoilov, S. (2021). Developing A Valued Attitude Towards the Family in Students as A Topical Pedagogical Problem. Zien Journal of Social Sciences and Humanities, 3, 91-93.
6. Ismoilov, S. D. (2022). O ‘SMIR YOSHDAGI O ‘QUVCHILARDA OILAVIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING O ‘ZIGA XOS MUХИМ JIXATLARI. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(5), 96-100.
7. Ismoilov, S. (2021). SPECIFIC FEATURES OF FORMATION OF FAMILY VALUES IN STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 693-696
8. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. Scientific progress, 2(8), 849-853.

9. Косимов, А. (2021). Исследование физкультурно-оздоровительной работы в системе школьного образования. Наука сегодня: реальность и перспективы [Текст]: материя, 77.
10. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 161-163.
11. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
12. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(1), 6-11.
13. Sabirovna, S. G. (2021, November). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PRESCHOOLERS. In Archive of Conferences (Vol. 22, No. 1, pp. 44-48).
14. Туйчиев, А. И. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ: уйчиев Ашурали Ибрагимович, Преподаватель Ферганского государственного университета. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (2), 160-162.
15. Tuychiyev, A. I. (2022). O 'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO 'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. Academic research in educational sciences, 3(2), 896-901.
16. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
17. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
18. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья "Барчиной". In Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования (pp. 37-40).



19. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 11. Usmanov, ZN, & Ubaidullaev, R.(2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции (Vol. 12, pp. 114-119).
20. Usmonov, Z. N. (2020). Monitoring OF physical and health works IN rural comprehensive schools. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(3).
21. Усманов, З. А. (2019). Гиподинамический фактор и физическое состояние школьников. Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы [Текст]: матери, 77.
22. Усманов, З. А. (2019). Исследование теоретической подготовки учащихся среднего школьного возраста по предмету «физическая культура». Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования, 90.
23. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
24. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).
25. Хайдаралиев, К. (2019). THE EXPERIENCE OF CHARGES AND FACULTIES USING THE NEW MODERN INFORMATION DISTRIBUTION SYSTEM IN TRAINING. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(6), 28.
26. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. Academic research in educational sciences, 3(3), 591-599.
27. Khamrakulov, R., Karakulov, K., & Jabbarov, A. (2019). TECHNOLOGY TO IMPROVE THE DURABILITY OF CONCRETE IN THE DRY HOT CLIMATE OF UZBEKISTAN. Problems of Architecture and Construction, 2(1), 74-77.



28. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
29. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
30. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
31. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАБ YOSHIDAGILAR HARAКAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. Conferencea, 75-78.
32. Yuldashev, M., & Qobuljonova, M. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(05), 76-81.
33. Юлдашов Икромжон, Парпиев Ойбек, & Абдурахмонов Шавкат (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИДА СПОРТ ИФОДАСИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2 (Special Issue 2), 222-225.
34. Юлдашов Икромжон, Махмуталиев Адхамжон, & Тухтаназаров Исматулла (2022). ЁШ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ НАМОЁН БЎЛИШИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ЎРНИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2 (Special Issue 3), 96-102.
35. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. Asian Journal of Multidimensional Research, 10(11), 54-58.
36. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).



37. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
38. Jalolov, S. V. (2021). Improvement of motor preparation of younger schoolers in the annual cycle of learning. In Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки (pp. 246-250).
39. Sh, D. (2020). Monitoring of physical activity of junior schoolchildren at physical education lessons. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(10), 187-189.
40. Valievich, D. S. (2020, December). System of organization of movement activities in primary school students. In Конференции (Vol. 5, pp. 48-50).
41. Valievich, D. S. (2020, December). FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AT PRIMARY SCHOOL AGE. In Конференции.
42. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма, 87.
43. ДЖАЛАЛОВ, Ш. (2020). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ (ТАРБИЯ) ДАРСЛАРИДА КИЧИК ЁШДАГИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИГА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТИШ МЕТОДИКАСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ. Фан-Спортга, (5), 48-50.
44. Sherzod, J. (2022). PHYSICAL EDUCATION PROCESS TAKING INTO ACCOUNT REGIONAL FEATURES. Thematics Journal of Physical Education, 5(1).
45. Джалолов, Ш. В. (2019). Возрастная динамика скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста. In НАУКА СЕГОДНЯ: ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (pp. 72-73).
46. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 161-163.
47. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. Herald pedagogiki. Nauka i Praktika, 1(2).

