зованными видами спорта (p = 0,59, п <0,05). Кроме того, отмечена положительная корреляция между еженедельным объемом активности и вовлеченностью в занятия по физкультуре и самостоятельным занятием спортом. (p = 0.45, п< 0.05).

Более умеренная положительная корреляция была очевидна в контексте утренней зарядки (p = 0,28, п < 0,05). Сравнительно более слабые корреляции наблюдались между другими видами двигательной активности и общим недельным объемом физической активности.

Заключение. Эмпирические данные указывают на устойчивое мнение среди самых молодых людей о том, что существует существенная связь между физическим воспитанием и их общим здоровьем. Следовательно, эта связь становится ключевым моментом в современной среде, в которой доминируют информационные технологии и малоподвижный образ жизни. По нашей оценке, массовые спортивные мероприятия представляют собой жизнеспособное решение этой проблемы. Примечательно, что занятия физкультурой в настоящее время составляют всего 11% совокупной еженедельной физической активности. Решение этой проблемы требует стратегической переоценки расписания, при этом ключевыми мерами являются выделение уроков физкультуры на третий час и оптимизация двигательной интенсивности этих занятий. Такие изменения могут привести к существенному увеличению вышеупомянутого индекса.

Место жительства ребенка и семейная среда, в которой он воспитывается, имеют решающее значение. Особое внимание уделяется пропаганде безопасной физической активности как части домашних заданий, что изложено в четко определенной учебной программе во время занятий по физическому воспитанию. Студентам предоставляются отдельные задания и индивидуальные дневники для отслеживания состояния их здоровья. Оптимальная эффективность будет достигнута за счет активного вовлечения родителей в выполнение заданий, предписанных инструкторами по физическому воспитанию. Необходимо подчеркнуть, что обеспечение общего состояния здоровья учащихся общеобразовательных учреждений, независимо от уровня их физической активности, зависит от структурированного режима занятий физической культурой и спортом.

Литература:

1. Грядкина, Т. С. (2011). Особенности физической готовности к школе старших дошкольников Санкт-Петербурга. Герценовские чтения. Начальное образование.
2. Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников. изд., «Спорт» – М.: 2016. – 90-96 с.
3. Мишель Брониковски «Преподаваниеи обучение физическому воспитанию» «Познань» – 2010. – 14 с.
4. С.Фэйрклаф и Г.Страттон, «Физическое воспитание делает вас здоровыми и здоровыми, вклад физического воспитания в уровень физической активности молодых людей», Том 20, № 1, 2005 г., стр. 14, публикация Адвансе Ассесс, 14 июля 2004 г.
5.Фуркат углы, Х.С. (2023). Роль технической и тактической подготовки в совершенном освоении дюсших спортивных баскетбола. Модели и методы повышения эффективности инновационных исследований, 2(24), 215-218.



Доцент
Б.В. БЕКОВ[1]
[1]Ферганский филиал института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту
город Фергана, Узбекистан

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ

Аннотация

В работе представлен анализ соревновательной деятельности футболистов 16-17 лет, участвовавшей в турнирах разного уровня. Полученные фактические данные по объемам двигательных перемещений футболистов в 5-ти высокоскоростных зонах, количестве спринтов и даны рекомендации по совершенствованию их двигательной активности. Результаты работы могут быть использованы тренерами и специалистами по футболу в их практической деятельности.

Ключевые слова. *Анализ соревновательной деятельности, юные футболисты 16-17 лет, двигательная активность.*

Annotation

Мақолада турли даражадаги турнирларда қатнашган 16-17 ёшдаги футболчиларнинг мусобақа фаолияти таҳлили келтирилган. Олинган 5 та юқори тезликдаги зонадаги футболчиларнинг моторли ҳаракатлари ҳажми, спринтлар сони ва уларнинг ҳаракат фаоллигини яхшилаш бўйича тавсиялар берилган. Тадқиқот натижаларидан футбол мураббийлари ва мутахассислари амалий фаолиятида фойдаланишлари мумкин.

Калит сўзлар. *Мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш, 16-17 ёшдаги ёш футболчилар, жисмоний фаоллик.*

The paper presents the analysis of competitive activity of soccer players of 16-17 years old who participated in tournaments of different levels. The actual data on volumes of motor movements of soccer players in 5 high-speed zones, number of sprints and recommendations on improvement of their motor activity are obtained. The results of the work can be used by coaches and soccer specialists in their practical activity.

Key words. *Analysis of competitive activity, young soccer players of 16-17 years old, motor activity.*

Одной из главных характеристик современного футбола является выполнение большого объема скоростных перемещений во время матча. Это обусловлено тем обстоятельством, что добиться положительного результата можно лишь при условии быстрой доставки мяча в зону наибольшей близо-

сти к воротам соперника. Выполнить это условие возможно при условии быстрых перемещений как футболистов, так и мяча [2,6].

Известно, что большинство эпизодов во время матча решается в диапазоне 5-и метров. Футболисты пробегают эту дистанцию за 0,80-0,96с — это мизерное время, отыграть которое можно только за счет реакции на ситуацию и умения быстро принимать решения. В связи с увеличением скорости игры от футболиста требуется выполнять все игровые приемы быстро и точно [3].

Как отмечал Pep Guardiola [7] «В футболе есть два основных подхода: первое базируется на владении мячом, второе — на свободном пространстве. Футболистам необходимо постоянно двигаться, словно они звенья одной цепи, чтобы перекрывать пространство, становящееся слишком широким или длинным. Они должны как можно активнее мешать атакующему противнику или мячу преодолеть это пространство. … Если заставить игроков двигаться по-другому, добавить упражнения на силу и работу с мячом, то можно достичь огромного прогресса».

Анализ игры лучших футболистов мирового футбола, показал, что все они выполняют большие объемы высокоэффективных двигательных действий без мяча. Так, было установлено, что двигательная деятельность футболистов во время игры характеризуется следующими показателями:

- количество медленных пробежек, выполняемых за игру составляет от 224 до 367 раз; по времени это занимает от 25 до 35 мин; покрываемое при этом расстояние равно 5 - 7 км;

- ускорений на разные дистанции - от 40 до 62 раз; по времени от 2 мин 25 сек до 4 мин 45 сек; расстояние от 1 до 2 км;

- спринтов - от 45 до 78 раз; по времени от 1 мин 35 сек до 3 мин; расстояние от 870 м до 1700 м.

Такие значения двигательных передвижений могут выполнять футболисты, имеющие высокий уровень специальной физической подготовленности [1,4,5].

Как отмечают специалисты, двигательные перемещения - это важный показатель, на основании которого должна планироваться специальная беговая нагрузка тренировочных занятий в командных видах спорта и ее интенсивность должна соответствовать анаэробному порогу [1,5,6].

Однако, как показала практика выступлений футболистов юношеских и молодежных сборных команд Узбекистана на международных турнирах, уровень двигательной активности большинства футболистов не отвечает современным требованиям. Поэтому, изучение двигательных перемещений футболистов юношеских команд 16-17 лет в матчах разного уровня является, на наш взгляд, актуальной проблемой и ее решение вызвано практической необходимостью.

Цель работы: изучение показателей соревновательной деятельности футболистов 16-17 лет.

Методы, организация исследования и характеристика испытуемых. Для изучения двигательных перемещений футболистов использовалась система «Catapult» (Австралия), с помощью которой фиксировались такие параметры: общий объем бега за матч, объем бега в 5-и зонах скоростей. Первая зона скорости V=0,1–11,19км/час; вторая V=12-15,39км/час; третья V=15,40-19,79 км/час; четвертая V=19,80-25,19 км/час и пятая свыше 25,20 км/час.

Для анализа технико-тактических действий футболистов использовалась аналитическая система «Wyscout» (США), которая регистрировала боле 25 игровых параметров.

В исследовании приняли участие 20 футболистов сборной юношеской команды Узбекистана 16-17лет. Анализ двигательной активности проводился во время их участия на международном турнире в Турции в феврале 2023 г., в котором соперниками были сборные команды Чехии, Австралии и Марокко. Показатели соревновательных действий регистрировались также в матчах Кубка Азии среди юношеских сборных команд, который проводился с 15.06 по 3.07.2023г. в Таиланде.

Обсуждение результатов исследования. Одним из этапов подготовки сборной молодежной команды Узбекистана к Кубку Азии 2023г. был международный турнир в Турции. В нем приняли участие сборные стран Марокко, Чехии и Австралии.

Анализ двигательных перемещений футболистов сборной Узбекистана U-17 в этом турнире представлен в таблице 1.

Таблица 1

Показатели двигательных перемещений футболистов сборной Узбекистана U-17 на международном турнире в Турции, (n=3)

№ п/п	Сборные команды	Общий объем за матч, (м)	Перемещ. в зоне 4, V=19,8-25,19км/ч, (м)	Перемещ. в зоне 5, V≥25,2 км/ч, (м)	Σ скорост. перемещ., (м)	Скорост. бег от общего объема, (%)	Спринты, (кол-во)
1.	*Марокко*	97385	2957	482	3439	3,5	107
2.	*Чехия*	113329	3789	589	4378	3,8	134
3.	*Австралия*	112475	4373	950	5323	4,7	155
	$\bar{x}$	107729,6	3706,3	673,7	4380,0	4,0	132,0

Видно, что в среднем, объем перемещений в матчах составил 107729,6 м, что свидетельствует о хорошей двигательной активности футболистов сборной Узбекистана. Наибольший объем футболисты выполнили в матче со сборной Чехии – 113329м, который был выигран со счетом 1:0. В матче со сборной Австралии, который завершился победой со счетом 2:1, объем составил 112475м. Наименьший объем - 97385м футболисты показали в матче со сборной Марокко, матч был выигран со счетом 2:1. Это был первый матч турнира, поэтому меньшую двигательную активность, можно объяснить психологическим волнением и адаптацией к часовому и климатическому факторам. Таким образом, по общему объему двигательных перемещений футболисты сборной Узбекистана не уступали показателям лучших зарубежных клубов.

Однако, наиболее информативным показателем при анализе двигательной активности футболистов являются данные об объеме высокоскоростных передвижений в матче, а именно расстояний, пробегаемых в 4-й (V=19,8-25,19км/ч) и 5-й (V≥25,2 км/ч) зонах. Выявлено, что средний показатель футболистов сборной Узбекистана в этом турнире составил: в 4-й зоне – 3706,3 м, а в 5-й – 673,7 м, что соответствовало лишь 4% от общего объема передвижений команды. У лучших зарубежных сборных команд высокоскоростной бег за матч занимает 8%-10% от общего объема.

Другим показателем двигательной активности футболистов являются спринтерские рывки (V≥6,9 м/с). Средний показатель количества спринтов у футболистов сборной Узбекистана был равен 132. Сравнительный анализ показал, что по количеству рывков на максимальной скорости футболисты молодежной сборной Узбекистана уступают зарубежным спортсменам. Для сравнения наибольшее количество спринтов на Чемпионате Европы-2021 выполнили: А.Головин – 66; Бенжамин Павар – 52. Нужно отметить, что даже с такими не высокими показателями двигательной активности игроков этот международный турнир сборная Узбекистана выиграла, заняв I место.

Представляет интерес проанализировать двигательные перемещения футболистов сборной Узбекистана в официальных матчах Кубка Азии 2023г., в Таиланде. Сборная Узбекистана на групповом этапе встречалась со сборной Японии (результат 1:1), сборной Вьетнама (1:0) и Индии (1:0), и вышла в 1/4 финала, где обыграла сборную Саудовской Аравии (2:1), в полуфинале проиграла сборной Республики Корея (0:1). По итогам выступления на Кубке Азии сборная Узбекистана получила право участия в финальном турнире Чемпионата мира в Индонезии.

В таблице 2 представлены данные двигательных перемещений футболистов сборной Узбекистана в отборочных матчах Кубка Азии 2023г.

Таблица 2

Показатели двигательных перемещений футболистов сборной Узбекистана на Кубке Азии 2023г (n=5)

№ п/п	Сборные команды	Общий объем за матч, (м)	Перемещ. в зоне 4, V=19,8-25,19км/ч, (м)	Перемещ. в зоне 5, V≥25,2 км/ч, (м)	Σ скорост. перемещ., (м)	Скорост. бег от общего объема, (%)	Спринты, (кол-во)
1.	*Япония*	92730	2713	2557	5270	5,6	197
2.	*Индия*	107634	2582	1384	3966	3,6	120
3.	*Вьетнам*	98182	1915	1146	3061	3,1	93
4.	*Сауд. Аравия*	90313	1455	742	2197	2,4	61
5.	*Южная Корея*	104822	1310	1014	2324	2,2	81
	$\bar{x}$	98736,2	1995	1368,6	3363,6	3,4	110,4

Видно, что средний показатель объема бега в играх Кубка Азии у футболистов сборной Узбекистана составил 98736,2м. Наибольший объем двигательных перемещений был выполнен в матче против сборной Индии – 107634м, наименьший в матче с Саудовской Аравией – 90313м.

Анализ высокоскоростных передвижений в 4-й и 5-й зонах выявил широкую вариативность показателей, а средняя величина составила всего 3,4%, что говорит о недостаточно интенсивной двигательной активности футболистов сборной Узбекистана

Следует отметить характерную тенденцию, что от матча к матчу у футболистов сборной Узбекистана снижались объемы высокоскоростных

передвижений – наибольший показатель отмечен в первом матче против сборной Японии – 5270м, в четвертом, по счету, матче со сборной Саудовской Аравией, этот показатель составил 2197м (разница 3073м) и в пятом матче со сборной Республики Кореи – 2324м (разница 2946м), т.е., двигательная активность футболистов снизилась почти вдвое.

Сравнительный анализ высокоскоростных перемещений в процентном соотношении выявил, что в первом матче их объем составил 5,6%, а в пятом, полуфинальном матче со сборной Республики Корея – 2,2%. По ходу чемпионата снизилось и количество спринтов: в матче против сборной Японии футболисты сборной Узбекистана совершили 197 рывков, в матче против сборной Саудовской Аравии – 61 (разница в 3,2 раза) и сборной республики Корея – 81 (разница в 2,4 раза).

Установлено, что в матчах с командами разного уровня имелись существенные различия, как в показателях передвижений с максимальной скоростью, так и в объемах двигательных перемещений в зоне менее высоких скоростей. Так, в матчах международного турнира в Турции общий объем двигательных перемещений в среднем, составил – 107729,6 м, а на Кубке Азии - 98736,2м, разница 8992м. Также существенно различались и объемы двигательных перемещений в зоне максимальной мощности – на турнире в Турции этот показатель составил, в среднем 4380,0 м, что соответствовало 4,0%, а в официальных матчах Кубка Азии 3363,6м или 3,4% от общего объема. Существенные различия отмечены и в количестве спринтов: в матчах международного турнира в Турции команда выполняла в среднем 132,0 спринтов, а в матчах на Кубок Азии 110,4 разница 21,6.

Известно, что на уровень двигательной активности футболистов влияют различные факторы: сила вероятного соперника и соответственно, выбранная на конкретный матч тактика игры - либо играть первым, либо вторым номером; уровень специальной физической подготовленности, степень утомления игроков, климатические особенности (температура и влажность), разница в часовом поясе и т.д.

На наш взгляд, одним из главных факторов, существенно влияющих на успешность выступления футболистов сборной Узбекистана U-17 на Кубке Азии 2023г являлся их недостаточно высокий уровень специальной физической подготовки, который выражался в небольших объемах высокоскоростных перемещений в матчах с разными соперниками.

Имея более высокий уровень специальной физической подготовленности сборная Узбекистана U-17 могла выйти в финал Кубка Азии. Тем не менее, футболисты сборной Узбекистана смогли завоевать право участия в финальной стадии Чемпионата мира среди молодежных команд в Индонезии.

В рамках системы управления подготовкой футболистов важное значение имеет контроль и анализ объема двигательных перемещений футболистов в матче. Полученные данные свидетельствуют о широкой вариативности объема двигательных перемещений футболистов, выполняемых на высокой скорости с командами разного уровня.

Выводы. В систему подготовки футболистов 16-17 лет следует внести коррективы и повысить уровень их специальной физической подготовки. Для этого необходимо, чтобы при планировании тренировочных нагрузок, адекватных интенсивности игровым передвижениям футболистов, независимо от их игрового амплуа, основной акцент был направлен на развитие силовых и скоростно-силовых способностей, на базе которых, в дальнейшем, можно развивать и другие специальные физические качества (быстроту, координацию, скоростную и общую выносливость). Основным принципом при планировании тренировочных нагрузок футболистов является соответствие применяемых упражнений требованиям их соревновательной деятельности.

Литература:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. - М., 2006. - 270 с.
2. Исеев Ш.Т. Анализ эффективности соревновательной деятельности футболистов в зависимости от уровня их физической подготовленности//Респуб. научно-практическая конференция «Тенденции развития современного футбола: проблемы и пути их решения». Ташкент. 2020. С. 6-11.
3. Кузьмичев В.А., Калинин Е.М., Кочешков Н.А, Лексаков А.В. Сравнительный анализ соревновательной двигательной деятельности юношеских сборных команд России в международных футбольных турнирах различного ранга. Теория и практика физ. культуры. – 2022, № 9. С. 90-93.
4. Мельзеддинов Р.А. Совершенствование специальной физической подготовленности квалифицированных футболистов в межигровых циклах. Автореф. … докт. филос. [phd] по пед. наукам. Чирчик. 2021. – 25 с.
5. Перцухов А. А., Перевозник В. И. Двигательная активность футболистов высокой квалификации в условиях соревновательной деятельности// Спортивные игры. 2019. №1(11). С. 32 – 39.
6. Слуцкий, Л. В. Управление физической подготовкой футболистов на основе контроля соревновательной двигательной деятельности. Дис. … канд.пед.наук. – М., 2009. – 116 с.
7. Pep Guardiola. 88 Attacking Combinations and Positional Patterns of Play Direct from Pep's Training Sessions. First Published July 2019 by SoccerTutor.com. Pages 150.