

ISSN : 2782-2613 (ПЕЧАТНЫЙ)
ISSN: 2712-9160 (ЭЛЕКТРОННЫЙ)

ИЗДАТЕЛЬСТВО

SINCE 2021



УМЫ СОВРЕМЕННОСТИ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ПРОСВЕЩЕНИЕ И ПОЗНАНИЕ

2 (21)
ФЕВРАЛЬ
2023

Содержание

ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ	4
Рахманов А.А. Ухудшения свойств моторных масел и рабочих жидкостей от условий эксплуатации / Rakhmanov A.A. Degradation of properties of engine oils and working fluids due to operating conditions	4
ФИЛОСОФСКИЕ НАУКИ	10
Володченков М.И., Кавинский В.В. Трудные стихи Библии. Римлянам 1:17 / Volodchenkov M.I., Kavinsky V.V. Difficult Biblical verses. Romans 1:17	10
Kavinsky V.V. Logic in the NJKV Scripture. The Gospel According to Mark 16:16 / Кавинский В.В. Логика в Писании NJKV. Евангелие от Марка 16:16	30
Логунов А.А., мл., Логунов М.А., Логунов К.А., Синибабнов А.В., Кавинский В.В., Володченков М.И. Послушание гласу Господа / Logunov A.A., jr., Logunov M.A., Logunov K.A., Sinibabnov A.V., Kavinsky V.V., Volodchenkov M.I. Obedience to the voice of the Lord	42
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	58
Махматкулов Ф.А. Характеристика физической подготовки и физического развития юных футболистов / Mahmatqulov F.A. Characteristics of physical preparation and physical development of young football players	58
Медянкина Е.М. Реализация мероприятий, направленных на повышение духовно-нравственного воспитания молодежи на уровне муниципальных учреждений / Medyankina E.M. Implementation of measures aimed at improving the spiritual and moral education of young people at the level of municipal institutions	63

Махматкулов Ф.А.
старший преподаватель,
кафедра «Физическое воспитание»,
Каршинский инженерно-экономический институт,
Карши, Республика Узбекистан
Mahmatqulov F.A.
Senior Lecturer,
Department of "Physical Education",
Karshi Institute of Engineering and Economics,
Karshi, Republic of Uzbekistan
E-mail: farxod1962@mail.ru

Характеристика физической подготовки и физического развития юных футболистов **Characteristics of physical preparation and physical development of young football players**

***Аннотация:** В данной статье описаны особенности привлечения молодежи к спорту, деятельность спортсменов, процесс подготовки юных игроков и работа с ними.*

Также выделены отбор молодых игроков, система отбора и дальнейшее развитие футбольной инфраструктуры, факторы подготовки силы молодых игроков.

***Abstract:** This article describes the specific features of attracting young people to sports, the activities of athletes, the process of training young players and working with them.*

Also, the selection of young players, selection system and further development of football infrastructure, and the factors of training the strength of young players are highlighted.

***Ключевые слова:** физическая подготовка; деятельность спортсмена; юный игрок; тренерская деятельность; соревнование; футбольная инфраструктура; спортивные школы; силовые способности игрока; физические упражнения; сила воли; победа.*

***Keywords:** physical training; athlete's activity; young player; coach's activity; competition; football infrastructure; sports schools; player's strength ability; physical exercises; willpower; victory.*

Сегодня в современной спортивной практике физическая подготовка служит единственным и решающим фундаментом, выводящим техническое и тактическое мастерство на высочайшие высоты. Поэтому для подготовки конкурентоспособных спортсменов одним из важных условий спортивной подготовки является развитие физических качеств с раннего возраста, в соответствии со спецификой вида спорта, избранного детьми, только что поступившими в клуб. Для этого правильный подбор упражнений и эффективность их выполнения под педагогическим контролем являются одними из наиболее актуальных вопросов воспитания талантливых спортивных резервов. Также важно отметить, что каждый вид спорта имеет свои особенности, и эти характеристики определяют, какие физические качества являются приоритетными в тренировке юных спортсменов.

Воспитание здорового поколения, успешное осуществление образования в Узбекистане является одной из важных социально-экономических и политических задач в развитии общества. Потому что дети и будущее здоровой нации и здоровой страны будут здоровыми. В связи с этим в постановлении Президента Республики Узбекистан от 4 декабря 2019 года «О мерах по выводу развития футбола в Узбекистане на совершенно новый уровень» ПФ-5887, в последние годы заботясь о здоровье нашего народа, формирование духовно и физически зрелого поколения, которое является игрой миллионов и занимает особое место в нашей стране, реализуется ряд мер по вовлечению населения, особенно молодежи, в футбольный вид спорта. Вместе с тем, сегодня в нашей стране осуществляется отбор высокоталантливых молодых игроков, дальнейшее развитие системы подбора (отбора) и футбольной инфраструктуры, поднятие на новый уровень деятельности футбольных спортивных школ, подготовка специалистов в данной области и повышение системы материального поощрения их, проводимых конкурсов, вопросы повышения ее уровня остаются одной из актуальных задач [3].

Физические упражнения, направленные на стимуляцию повышения уровня мышечного напряжения в результате увеличения веса, используются в качестве основного средства тренировки силы у юных футболистов. Такие упражнения называются силовыми. Повышенная потребность в мышечном напряжении может быть повышена за счет использования различных весов. Термин «вес» здесь относится к любому физическому или биофизическому фактору, который создает сопротивление мышечному сокращению и, таким образом, стимулирует давление, прилагаемое в упражнении, для достижения эффекта развития силы. Разнообразие силовых упражнений по весовым характеристикам делится на две большие группы:

1. Внешняя силовая тренировка;
2. Упражнения с собственным весом.

Если говорить о внешней силовой тренировке, то условно под внешним весом понимается вес, добавляемый к собственному весу тела занимающегося: вес различных предметов или любая другая противодействующая сила: сопротивление соперника, трудности, создаваемые внешними условиями среды. С методической точки зрения необходимо различать фиксированный и нефиксированный внешний вес, поскольку чем точнее он измерен, тем больше вероятность эффективности упражнений. Строго дозированный вес в силовых тренировках обеспечивают специальные снаряды, приспособления и приспособления. Если говорить об упражнениях с внешним весом, которые не являются строго дозированными, то сюда входят упражнения, которые строго не ограничены заданными рамками и могут быть изменены в определенных ситуациях вне зависимости от воли занимающегося. Обычно встречный ход противника используется в качестве рычага.

Упражнения с собственным весом. В эту группу входят упражнения с собственным весом и упражнения с отягощениями. Центральной методической проблемой силовой тренировки является проблема оптимального сочетания скоростных и силовых характеристик движений в этих упражнениях. Сложность решения этой задачи состоит в

том, что скорость движения и степень облегчения веса находятся в обратной зависимости. Обусловленное этим противоречие между характеристиками скорости и силы движения устраняется путем их уравнивания таким образом, чтобы можно было добиться наибольшей внешней силы при превосходстве скорости движения. Общей задачей в многолетней тренировке скоростных навыков является реализация возможностей, направленных на их развитие в соответствии с требованиями жизненной практики и законами постоянного совершенствования двигательных качеств. При этом обеспечение минимизации времени реакции первого движения, выполняемого на максимальной скорости; поддержание уровня развития скоростных способностей в заданных пределах с началом их возрастной эволюции. Как и все задания на тренировку двигательных навыков, она конкретизирует общую задачу, индивидуальные возможности, возрастные этапы развития и направления физического воспитания. Задача обеспечения высокого уровня развития скоростных способностей, особенно способности комплексной экстренной реакции, во многих случаях является одной из основных задач, решаемых в процессе профессионально-практической физической подготовки [1].

Элементарной основой методики скоростного тренинга, проявляющейся в относительно простой двигательной реакции, является многократное повторение упражнения строго определенным движением по стартовому или другому сигналу упражнения.

В заключение можно сказать, что на основании изучения литературных источников и случаев, наблюдаемых в процессе тренировок, следует сказать, что в большинстве спортивных школ не уделяется должного внимания подготовке подростков и их способности быть сильными. Очень важно повышать и развивать уровень силовой подготовки юных футболистов на основе дальнейшего совершенствования методов и средств. Ведь в настоящее время систематическая и последовательная подготовка спортсменов является одной из важнейших задач каждого

тренера [2]. Также, как эффективное решение проблемы подготовки каждого педагога-тренера, в первую очередь, он должен иметь профессиональную квалификацию и глубокие знания в области психологии, педагогики, экономики, экологии, культуры, юриспруденции и других подобных дисциплин, способных отвечать современным требованиям., обеспечивает эффективность образовательного процесса [4].

Итак, если тренер хорошо знает физическую подготовленность юных игроков, их психические качества, важность внимания в спорте, он, безусловно, может добиться тренировки вышеперечисленных способностей.

Список литературы

1. Акрамов Р.А. Организация и планирование подготовки футболистов. — Ташкент, — 1985.
2. Машарипов Ю. Психология и спортивная психология. Учебное пособие, 3-е издание. Ташкент — «Илм-Зия» — 2017, — стр. 272-274.
3. Указ Президента Республики Узбекистан от 4 декабря 2019 года № ПФ-5887 «О мерах по выводу развития футбола в Узбекистане на качественно новый уровень».
4. Шоназаров Ж.У. Педагогическая деятельность и технологии образовательной организации. // Материалы международной научно-практической конференции «Роль народной педагогики в современном образовании». — Карши — 2022 г. 15-16 декабря. стр. 385-388.