

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Студент группы СФБ 53-21

Базаров Фахриддин

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования физической подготовленности футболистов. Обоснованное мнение и рассуждения представлены на протяжении всей статьи.

Ключевые слова: физической подготовленности футболистов, игры, размах и эффективность.

В нашей стране проводится большая работа по созданию национального генофонда, созданию базы базовой физической подготовки молодежи, приобщению ее к футболу. Согласно Указу Президента Республики Узбекистан «О мерах по выводу развития футбола на качественно новый уровень в Узбекистане», повышение интереса детей и подростков к занятиям футболом, популяризация любительского футбола, регулярное проведение футбольных соревнований в средние школы, другие учебные заведения, районы и организации в этом отношении. Особое внимание уделяется организации.

Сегодня темп игры в футбол стремительно увеличивается. Потому что это связано с постоянным ростом уровня физической и технической подготовки игроков, за счет чего увеличивается размах и эффективность действий на поле. Этот фактор предъявляет высокие требования к обеспеченности футбольным резервом, физической и технической подготовке юных футболистов, что создает потребность в повышении уровня подготовленности юных футболистов и повышении качества их подготовки. Учитывая это, повышение технической подготовки юных футболистов и учет чувствительных периодов физического развития являются актуальными вопросами. Накоплен большой опыт по изучению и анализу эффективности движений в деятельности футболистов, и считается актуальной проблема регулирования их тренировочных нагрузок, повышения их физической подготовленности, развития технических навыков, повышения работоспособности. соревновательной деятельности, а также оптимизировать средства обучения в соответствии с быстрыми футбольными матчами. Необходимо улучшать техническую подготовку юношей, занимающихся футболом, постоянно совершенствовать средства и методы тренировок, и есть необходимость проведения различных экспериментов по этой проблеме. В повышении технической подготовленности юных футболистов, возрастных особенностей физического развития - отдельное изучение и анализ сензитивных периодов предложения и рекомендации, направленные на быстрое

устранение проблемных моментов, недостаточно разработаны. Физическая подготовка является важной частью тренировочного процесса. Физическая культура – это процесс повышения общего уровня функциональных возможностей организма, всестороннего физического развития, тренировки физических способностей, неразрывно связанных с укреплением здоровья. Физическая подготовка делится на общую и специальную подготовку. В тренировочной работе неразрывно связаны задачи общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовленность футболистов решает задачи всестороннего воспитания физических способностей, повышения общей работоспособности. В качестве основных средств используются общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм участников. При этом достигается развитие и укрепление мышечных сухожилий, улучшение функции внутренних органов и систем, повышение общего уровня координации движений и двигательных качеств. Многие упражнения, используемые для улучшения общей физической формы, воздействуют на организм со всех сторон, при этом каждое из них направлено на развитие того или иного качества. Например, бег в течение длительного времени по высоким и низким местам направлен на развитие большей выносливости, быстрый бег на короткие дистанции - на развитие быстроты, а гимнастические упражнения - на рост ловкости. Эти упражнения являются частью тренировки, а некоторые из них включены в утреннюю тренировку.

Целью специальной физической подготовки является развитие и совершенствование присущих футболисту физических качеств и функциональных возможностей. Деятельность футболистов характеризуется постоянным изменением интенсивности их движений. Высокая интенсивность мышечной работы чередуется со снижением активности и переходом в относительно спокойное состояние. Быстрый бег, прыжки вперед, прыжки чередуются с легким бегом, ходьбой, остановкой, изменением направления движения, ритма и темпа. Такая деятельность связана с выполнением определенной физической нагрузки, вегетативные процессы, прежде всего, продолжают серьезными функциональными изменениями обмена веществ, дыхания и кровообращения.

Однако следует учитывать, что игровая деятельность игроков состоит не только из прыжков, бега и ходьбы. Движение игроков достаточно сложное. Неестественность (скольжение, подпрыгивание, стояние на одной ноге) на максимальной скорости и длительное время в сложной ситуации один на один не должно мешать игроку эффективно захватывать мяч при решении сложной тактической задачи. Чем лучше игроки владеют мячом, чем продуманнее

действуют на поле, тем интереснее смотреть футбол. Поэтому физическая подготовка футболистов должна быть организована с учетом их игровой деятельности, чтобы она являлась основой совершенствования их технико-тактического мастерства. Постепенно улучшать выполнение тех или иных технических приемов можно с помощью специальных упражнений, направленных на развитие более конкретных физических качеств. Для этого, как правило, используются специальные упражнения, сходные с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами по характеру и структуре выполнения.

В физической подготовке используются более повторяющиеся, прерывистые, вариативные, игровые и соревновательные стили.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абидов Ш. У. Ёш футболчиларни техник-тактик ҳаракатларини мусобақа шароитида баҳолаш ва самаладорлигини аниқлаш //Fan-Sportga. – 2020. – №. 6. – С. 17-19.
2. Абидов Ш. У. Корпоративная социальная ответственность в спортивной промышленности //Научный альманах. – 2017. – №. 4-3. – С. 398-400.
3. Abidov S. U., Igamberdiev O. R., Bozorov S. R. Yosh futbolchilar mashg‘ulotlaridagi yuklamalari hajmini yoshga qarab o‘zgarishining maxsus harakat sifatlariga ta’sir etishi //Eurasian Journal of Academic Research. – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 229-236.
4. Абидов Ш. Футбол ўргатишда дастлабки тайёрлов гуруҳларида техник-тактик кўникмаларни ривожлантириш //O ‘zbekiston milliy universiteti xabarlar. – 2022. – Т. 1. – №. 7.
5. Abidov Sh.U. Issues of modern sports and effective training of footballers //актуальныевопросыпедагогика. – 2021. – с. 107-109.
6. Abidov Sh.U. Using of “customer department” the football clubs’ marketing management system //инновационноеразвитие. – 2017. – №. 4. – с. 43-44.
7. Артиқов А. А. Футбол спорт турида дарвозага зарба бериш аниқлигини баҳолаш услубияти //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 48-51.
8. Артиқов А. А. Тўп узатишлар ва дарвозага зарбалар аниқлигининг таҳлили //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 35-37.
9. Артиқов А. А. Ёш футболчиларни дарвозага зарба бериш аниқлигини ўрганиш //Fan-Sportga. – 2021. – №. 3. – С. 79-81.
10. Артиқов а. А. Осиё кубоги-2019 ўйинларидаги ўзбекистон терма жамоасининг дарвозага йўлланган зарбалар аниқлиги бўйича таҳлил //Фан-Спортга. – 2020. – №. 7. – С. 16-17.

11. Артиқов а. А. Офк кубоги ўйинларида ўзбекистон терма жамоаси футболчиларининг техник усуллари аниқлигини таҳлил қилиш натижалари //Фан-Спортга. – 2019. – №. 3. – С. 42-45.
12. Артиқов А.А. Мусобака шароитида малакали футболчилар томонидан бажариладиган техник усулларнинг мақсадли аниқлигини таҳлил қилиш //Фан-Спортга. – 2018. – №. 3. – С. 49-53.
13. Artikov A. Effect of fatigue on the target accuracy of techniques in sports games //Журналиностранныхязыковилингвистики. – 2022. – Т. 6. – №. 6. – С. 21-30.
14. Артыков А. А. Анализ целевой точности игровых приемов футболистов в зависимости от уровня специальной физической подготовленности //Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2020. – С. 654-657.
15. Игамбердиев О. Р. Футбол тўғаракларида шуғулланувчи 4-5 синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини ошириш //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 54-56.
16. Игамбердиев О. Р. Умумтаълим мактабларида футбол тўғаракларини ташкил этиш тизими //Фан-Спортга. – 2020. – №. 3. – С. 56-58.
17. Igamberdiyev O. R. Important issues of increasing the physical fitness of students in grades 4-5 in secondary schools //актуальныевопросыпедагогика. – 2021. – С. 101-103.
18. Igamberdiev O. R. O. Organization of football clubs in schools and improving the physical fitness of those involved in them (on the example of 4-5 graders) //Eurasian Journal of Sport Science. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 177-184.
19. Игамбердиев О.Р. Анализ охвата учащихся 4-5 классов кружками по футболу организованными в средних общеобразовательных школах //ББК 1 Р76. – 2020. – С. 224.
20. Igamberdiyev, O. R., and Dilmurod Kenjayev. "Educating the quality of quickness of players of the training group." Modern Science and Research 2.5 (2023): 71-74.
21. Igamberdiyev, O. R., and Abbos Toshpulatov. "The effect of technical training of young players on competition activity." Modern Science and Research 2.5 (2023): 63-63.
22. Игамбердиев, О. Р. "Умумтаълим мактабларидаги 11-12 ёшли ўқувчиларни футбол билан шуғуллантириш орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш." Автореф. Дисс. П. Ф. Б. Ф. Д (PhD)–Чирчиқ 58 (2022).
23. Игамбердиев, О. Р. "Кўп йиллик тайёргарликнинг дастлабки босқичларида футболчиларни саралаб олишнинг илмий–назарий асослари." Fan-Sportga.–2022 8 (2022): 31-34.

24. Igamberdiyev, Obidjon. "Yosh futbolchilarni tanlab olish va seleksiyalashda yangi tadqiq qilish uslubiyatlari." Академические исследования в современной науке 1.17 (2022): 159-165.

25. Igamberdiyev O. The effectiveness of using tests for assessing their motor skills in the selection of young football players //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 451-456.

26. Кўп йиллик тайёргарликнинг юкори босқичларида футболчиларни саралаб олиш тизимлари. Sportda ilmiy tadqiqotlar. – 2023/2. 12-16-b.

27. Igamberdiyev O.R. Yosh futbolchilarni saralab olishda tibbiy nazorat//Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman to‘plami. – 2023. Chirchiq. 350-353-b.

