

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ФУТБОЛЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЯХ**

Мадаминов Орибжон Нишанбаевич
Ферганский государственный университет
Факультет спортивных игр

Аннотация:

физическая подготовка является развитием и улучшением физических качеств и функциональных возможностей футболиста. Разнообразие инструментов, в том числе игры и специальные тренировочные упражнения, помогает лучше улучшить общую физическую подготовленность детей и подростков и, в частности, развить их основные физические качества. Сила, скорость, выносливость, ловкость играют ключевую роль в общей и специальной физической подготовке футболиста. Физические качества представляет уровень способности двигаться футболиста.

Ключевые слова: спорт, обучение, футбол, физические качества.

Сегодня футбол предъявляет требования к скоростно силовой и силовой подготовленности футболистов. Увеличение силы ударов, высокий уровень маневренности игроков, экономизация энергии при выполнении различных игровых приемов способствует повышению мастерству футболистов. В подготовке футболистов главными являются следующие положения: Необходимо использовать такие методы построения тренировочных занятий, режимов сокращения мышечного волокна футболистов, при которых происходит эффективное развитие всех компонентов силовых способностей.

Развитие сократительных свойств и окислительных способностей мышечного аппарата футболистов. Одновременное развитие скорости и скоростной выносливости, силы и выносливости различных параметров их составляющих, координационных и силовых способностей спортсменов. В эмпирике подготовки футболистов используются следующие методы развития силы.

Метод повторных усилий. Один из самых лучших эффектов дает вес отягощения 70–90 % от максимального. Повторения не могут быть более 10

-12 раз подряд. Всего 4–5 серий, а интервал между сериями 5 минут. Эффект тренировки при этом достигается в последних повторениях.

Недостаток метода заключается в следующем — неэкономичность тренировочных заданий. Метод максимальных усилий важен для повышения максимальной силы.

Данный метод предлагает работу с предельными внешними отягощениями (90 %) от максимального, при необходимости все 100 %. Эффективность обусловлена максимальным напряжением мышц с не большими энергозатратами. В подходе 1–2 повторений, количество подходов 3, интервал отдыха между подходами 5 минут.

Данный метод используется во второй половине подготовительного периода 2 раза в недельном цикле. Метод нарастающих отягощений предполагает увеличение веса от 50 % до 80 % и доведенного до 100 % веса. За одну тренировку необходимо делать 3 подхода, интервал отдыха 4 минуты. Движения необходимо выполнять с максимальной скоростью. Данный метод дает возможность избежать негативных реакций организма при этом нужно учитывать наибольший эффект достигается в последствии движения.

Скоростной метод основан на стимуляции мышц движущей энергией падающего тела или снаряда благодаря которому обеспечивается быстрый переход от отступления к преодолению. Большой эффект дает использовать тело без дополнительного отягощения при прыжках, например с высоты 80 см с приземлением на слегка согнутые ноги с быстрым и мощным выпрыгиванием вверх.

Этот метод важно использовать в конце общеподготовительного этапа подготовки, когда мышцы спортсмена окрепли.

Прыжки в глубину выполняются сериями 4 серии по 10 прыжков с интервалом между ними 5 минут. Метод сопряжения — это выполнение упражнения с оптимальным отягощением в структуре двигательного навыка в футбольных движениях специальной силы и совершенствование техники футбола.

Данный метод следует использовать на подготовительном этапе и в соревновательном периоде, где вес отягощения должен подбираться индивидуально для спортсмена. Причем большой вес отягощения может исказить структуру двигательного навыка, что отрицательно влияет на технику движения и в итоге на конечный результат.

Метод изометрии служит повышению абсолютной силы, но и применяется в общесиловой тренировке. В тренировку необходимо включать различные изометрические упражнения продолжительность которых зависит от мышечного напряжения. Сегодня современное состояние и динамика развития современного футбола требует от футболиста высокого уровня скоростно-силовой подготовленности, достичь которую можно благодаря игровой деятельности. Для успешного развития силовых качеств спортсмена также необходимы эффективные методы.

От вида физической подготовленности упражнения рассматриваются как: соревновательные, подготовительные и специально подготовительные. Подготовительные упражнения используются как средства восстановления аэробных возможностей после игры. Данные упражнения являются неспециальными и выполняются вне площадки.

Специально-подготовительные упражнения применяются в соревновательном периоде их выполнение связано с результатом игровой деятельности.

Совершенствование выносливости спортсменов в тренировочном процессе футболистов используются разнообразные средства и методы, которые совершенствуют физические качества спортсменов. Быстрота — это физическое качество, которое помогает сильным мышцам сохранять высокий результат. Для развития быстроты выполняются после общей разминки футболиста. Упражнения необходимо стараться выполнять с максимальной амплитудой и скоростью.

Главным из вариантов развития быстроты у футболистов является использование метода сопряженного воздействия. Этот метод заключается в воздействии на проявление быстроты и точности одновременно. Необходимо, чтобы пробегание небольших отрезков чередовалось с выполнением отдельных элементов игры, которые требуют проявления следующих характеристик: – скоростных качеств, длительность интервалов отдыха определяется частотой сердечных сокращений, равной 125 уд/мин необходимо выполнение следующего упражнения. – выносливости спортсмена это способность организма индивида к продолжительному выполнению работы без заметного снижения работоспособности.

Футбол является активным видом спорта, который требует общей выносливости организма так и координационной подготовки. Футболист должен выдерживать долгую физическую нагрузку т. к. игра длится больше 90 минут и все это время футболист проводит в движении. Тренировки на

выносливость в футболе построены преимущественно на аэробных нагрузках. Например, занятия бегом развивают как общую, сердечно-сосудистую выносливость, так и беговую и прыжковую.

Для развития выносливости используются: Плавание 30 минут. Продолжительная игра с невыполнением ускорений. Медленный бег 50 минут. Быстрая ходьба 50 минут. Чтобы развить специальную выносливость, необходимо применять: Передачи мяча и удары по воротам. Бег с ведением мяча или без него. Бег на отрезки 450 метров. Интервальный бег 500 метров.

Принимая во внимание роль физической культуры и спорта в здоровом воспитании молодого поколения в стране, были разработаны и реализованы целевые меры государственного уровня для дальнейшего совершенствования спорта, создания его учебно-материальной базы на уровне современных требований и повышения общественного интереса к спорту. Радикальные изменения происходят в развитии физической культуры и спорта в нашей стране.

Общая физическая подготовка игрока решает задачу комплексной тренировки физических способностей, повышения общей работоспособности. Основные развивающие упражнения и занятия, полученные из других видов спорта, которые используются как общее влияние на организм спортсмена, являются основными инструментами. В общем, физическая подготовка, развитие и укрепление мышц достигается за счет улучшения работы внутренних органов и систем, улучшения способности координировать движения и повышения общего уровня двигательных качеств. Обсуждается планирование тренировок игроков по этапам и периодам года. Анализ игр на чемпионатах мира и Европы последних лет показывает, что сегодняшний футбол отличается от 2000-х годов в следующих отношениях:

Замечено, что специальная физическая подготовка игроков очень высока, современный игрок преодолевает 7000-12000 метров во время матча, из которых 3000 метров проходят на высокой скорости. Это создает благоприятные условия для создания прочной базы комплексной физической подготовки. Комплексы, направленные на развитие большей скорости, следует применять в начале основной части тренировки, в закреплении следует использовать игры, которые помогают улучшить это качество. Очень мало времени тратится на подходящие игры, упражнения, требующие силы, и набор игр, требующие выносливости. Они проводятся

в середине и в конце урока соответственно. Вышеупомянутые научно-методические данные доказывают, что скоростно-силовые качества в целом являются одним из важных факторов в подготовке спортсменов с высокой атакой. Сложно развивать «взрывную» силу, скорость и ловкость у игрока, поэтому спортсмен должен развивать эти качества на протяжении всей своей спортивной жизни. Особое внимание следует уделить воспитанию этих качеств. Потому что именно эти качества определяют эффективность игровой деятельности игрока.

Ловкость - это сложное качество, в котором сложно найти единый критерий оценки. По словам Р.И. Нуримова, для измерения ловкости можно использовать следующее: сложность задачи, ее точность и своевременность (в футболе это время минимально с момента изменения ситуации до момента начала реакции). Ловкость игрока в первую очередь проявляется в действиях, которые он совершает без мяча после переноса мяча в постоянно меняющейся ситуации на футбольном поле. Ведя мяч, выбирая, кому передать мяч, и выбивая мяч, игрок должен продемонстрировать широкий спектр возможностей координации.

Движение игрока и техническая активность пройдут во время отдельных боев и различных начальных ситуаций (обгон, крен, прыжки и удары головой, а также постоянно меняющиеся условия игры (дождь, жара, трава, местное поле, естественное и искусственное освещение) (А.Б.К., 2020), то высокий уровень ловкости развивается для повышения эффективности игры. Можно ожидать, что движение игрока и техническая активность пройдут во время отдельных игр и различных начальных ситуаций (обгон, кувырок, прыжки и удары головой), а также постоянно меняющиеся условия игры (дождь, жара, трава, местное поле, природные или искусственное освещение), то высокий уровень ловкости, разработанный для эффективности игровой активности, важен для игрока.

То, насколько быстро, точно и своевременно выполняются приемы, зависит от того, насколько хорошо игрок может управлять двигательным аппаратом внутри себя и насколько развиты его двигательные навыки. Чтобы улучшить качества ловкости, необходимо освоить новый набор действий, чтобы можно было легко освоить новые умения. В теории спорта широко используется понятие «экстраполяция» («применение»), т. е. (основанное на определенных навыках движения), способность немедленно корректировать движение в ответ на внезапную ситуацию.

Удар через себя в футболе можно привести в пример этого случая. Обычно этому элементу не уделяется много внимания во время тренировок. Однако в ситуациях, когда нет опыта, игроки часто прибегают к сильному удару через себя. Тем не менее, важно помнить, что качеству ловкости трудно научить, потому что это уникальное качество каждого.

Во время тренировок можно увидеть, как игрок работает и играет ногами, головой и туловищем, и в то же время в игре он может столкнуться с ситуациями, когда он беспомощен в самых простых ситуациях. Желательно развивать ловкость, используя инструменты, которые позволяют игроку использовать навыки, которые он «приобрел» в своей игровой деятельности.

Чем выше способность спортсменов точно запоминать движение и повторять его снова, тем лучше они приобретут новые навыки. Для повышения ловкости такие упражнения необходимы, чтобы они одинаково влияли на движение вестибулярного, строительного анализаторов. В.В. Кузнецов, М. Куклар работали над специальными упражнениями по развитию скорости и силы на разных этапах тренировочного процесса, которые должны быть распределены и применены. По их мнению, лучше использовать чисто стандартные упражнения, которые специально развивают скоростно-силовые качества на этапе общей физической подготовки тренировочного периода.

На специальных и предсоревновательных этапах содержание всех упражнений должно быть ориентировано на направление специализации (индивидуальные, групповые и командные упражнения с мячом и без него). Содержание и пропорции упражнений в установленном порядке доказано, что планирование и применение приводят к эффективному формированию навыков игроков.

Активность игрока характеризуется постоянным изменением интенсивности его действий. Высокая интенсивность мышечной работы чередуется с уменьшением активности и переходом в относительно спокойное состояние. Быстрый бег, бросок вперед, прыжки, легкий бег, бег, остановка попеременно. Однако следует также помнить, что игровая деятельность игроков состоит не только из прыжков, бега и ходьбы. (Б.Ю.) Движение игроков довольно сложное. Нахождение в напряженной боевой ситуации один на один, на максимальной скорости и в течение длительных периодов времени в неестественных ситуациях (скольжение, прыжок, опираясь на одну ногу) не должно мешать игроку, эффективно владеть

мячом при одновременном решении сложной тактической задачи. Чем лучше игроки несут мяч, чем более вдумчиво они действуют на поле, тем веселее будет футбол в качестве зрелища.

Таким образом, физическая подготовка игроков должна быть организована таким образом, чтобы учитывать характер их игровой деятельности, чтобы у них была основа для улучшения своих технических и тактических навыков. С помощью специальных упражнений, направленных на развитие более специфических физических качеств, можно улучшить производительность некоторых технических методов на этом пути.

Обычно это делается с помощью специальных упражнений, которые похожи на тот или иной технический метод или его отдельные элементы, в зависимости от характера и структуры исполнения. Исследования показывают, что по мере взросления юных спортсменов их «работоспособность» также возрастает. Также важно помнить, что для повышения способности выполнять физическую работу.

Литература

1. Шуняева Е.А. Физическое воспитание студентов с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и выносливости средствами легкой атлетики: автореф. дис. канд. пед. наук / Е.А. Шуняева. – М., 2007. – С. 11-13. Шуняева Е.А., Четайкина О.В., Шиндина И.В. Эффективность воздействия средств фитнеса на развитие физических качеств студенток педагогического вуза 18-20 лет // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – №10 (2). – С. 83-85.
2. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта». Президент Республики Узбекистан Ш. МИРЗИЁЕВ.г. Ташкент, 5 марта 2018 г., № УП-5368
3. Хасанов, А. (2016). METHODS ACCENTED CLASSES WITH STUDENTS OF THE SPECIALIZED FACULTY IN THE PERIOD OF MILITARY TRAINING. *American Scientific Journal*, (5), 62-64.
4. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5 Pedagogical sciences).

5. Orifjon, M. (2021). NO ONE CAN MAKE THE COUNTRY FAMOUS IN SPORTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.
6. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.
7. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.
8. Xodjibayeva, I. V., & Ikromov, I. I. (2018). Features of free economic zones. *Теория и практика современной науки*, (1), 778-779.
9. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*, 260-263.
10. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypodynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
11. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования* (pp. 272-277).
12. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.
13. Mamatov, U. E. (2019). HISTORY AND DEVELOPMENT HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION. *Экономика и социум*, (12), 78-79.
14. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.
15. Allomov Erkin Ibragimovich. (2022). Athletics at a Higher Educational Institution. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(10), 83–

88. Retrieved from
<https://www.grnjournals.us/index.php/ajshr/article/view/1543>
16. Orifjon, M. (2021). NO ONE CAN MAKE THE COUNTRY FAMOUS IN SPORTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.
17. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.
18. Madaminov Oribjon Nishanbayevich. (2022). Volleyball as a Means of Developing Physical Qualities of University Students. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(10), 89–94. Retrieved from <https://www.grnjournals.us/index.php/ajshr/article/view/1544>
19. Madaminov, O. (2021). The role of the volleyball game in the system of physical education (A look at history). *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1472-1477.
20. Ibragimovich, A. E. (2022). Athletics at a Higher Educational Institution. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(10), 83-88.
21. Ibragimovich, E. A. (2023). INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN ATHLETICS IN THE CURRICULUM OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *American Journal of Technology and Applied Sciences*, 10, 11-17.
22. Ibragimovich, E. A. (2023). INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN ATHLETICS IN THE CURRICULUM OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *American Journal of Technology and Applied Sciences*, 10, 11-17.
23. Ibragimovich, A. E. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. *Uzbek Scholar Journal*, 11, 122-128.
24. Мадаминов, О. Н. (2023). УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 192-196.
25. Orifjon, M. (2023). A scientific-methodical approach to improving the individual skills of young football players. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(02), 39-43.*

26. Madaminov, O. (2023). USE OF DIFFERENT METHODS IN PREPARING VOLLEYBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS. *Journal of Agriculture & Horticulture*, 3(5), 49-53.
27. Ergashevna, T. L. (2023). OF CHILDREN THROUGH THE ART OF MUSIC SPIRITUAL, AESTHETIC AND MORAL TASTE QUALITIES EXPLAIN THE CONTENT AND FIND. *International journal of advanced research in education, technology and management*, 2(4).
28. Ibragimovich, E. A. (2023). INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN ATHLETICS IN THE CURRICULUM OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *American Journal of Technology and Applied Sciences*, 10, 11-17.
29. Ibragimovich, E. A. (2023). INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN ATHLETICS IN THE CURRICULUM OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *American Journal of Technology and Applied Sciences*, 10, 11-17.
30. Ibragimovich, A. E. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. *Uzbek Scholar Journal*, 11, 122-128.
31. Мадаминов, О. Н. (2023). УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 192-196.
32. Orifjon, M. (2023). A scientific-methodical approach to improving the individual skills of young football players. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(02)*, 39-43.
33. Madaminov, O. (2023). USE OF DIFFERENT METHODS IN PREPARING VOLLEYBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS. *Journal of Agriculture & Horticulture*, 3(5), 49-53.