

РОЛЬ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЬНОЙ ИГРЕ

Розиков сын Шахбоз Отабека

Бахаров сын Ахада Кувончбека.

Студенты ШХДПИ Феруза Хомиджонова

Преподаватель ШДПИ

Аннотация:

В статье успех футбольной команды зависит от пяти факторов: техническая подготовка игроков, понимание игровой тактики и умение правильно применять ее во время игры, анализ физического состояния игроков, психического состояния и психологической устойчивости. будет сделано.

Ключевые слова: футбол, спорт, тренировка, соревнование, победа, упражнения, упорный труд.

FUTBOL O'YINIDA TAYYORGARLIK TURLARINING O'RNI

Roziqov Shaxboz Otabek o'g'li

Baxarov Quvonchbek Axad o'g'li

SHDPI talabalari Feruza Homidjonova

SHDPI o'qituvchisi

Annotatsiya:

Maqolada futbol jamoasining muvaffaqiyati besh omilga bog'liq: o'yinchilarning texnik tayyorgarligi, o'yin taktikasini tushunishi va o'yin davomida ularni to'g'ri qo'llay olishi, futbolchilarning jismoniy holati, ruhiy holati va psixologik barqarorligi xususida tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: futbol, sport, chiniqish, musobaqa, g'oliblik, mashq, mashaqqat.

THE ROLE OF PREPARATION TYPES IN THE FOOTBALL GAME

Rozikov is the son of Shakhboz Otabek

Bakharov is the son of Akhad Kuvonchbek

Students of SHDPI

Feruza Homidjonova

Teacher of ShDPI

Abstract:

In the article, the success of a football team depends on five factors: players' technical preparation, understanding of game tactics and their ability to correctly apply them during the

game, analysis of the players' physical condition, mental condition and psychological stability will be done.

Keywords: football, sport, training, competition, winning, exercise, hard work.

Jamoani, xususan, futbolchilarni tayyorlashda besh omilning barchasi muhim. Jismoniy tayyorgarlik deganda ko'pincha o'yinchilarning sof jismoniy holati - ularning tezligi, chaqqonligi, chidamliligi va qat'iyatliligi tushuniladi. O'ylaymizki, bunda futbolchilarning psixologik holati, ularning ma'naviy-irodaviy fazilatlari ham bo'lishi kerak. Bunga mashg'ulot orqali erishib bo'lmaydi, lekin jismoniy tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq.

Misol uchun, agar o'yindan oldin o'yinchi kuchli hissiy tajribaga ega bo'lsa, u o'yin davomida o'zini iroda qila olmasa, uni yaxshi holatda va o'yinga tayyor deb bo'lmaydi, chunki bu omillar o'zaro bog'liqdir.

Futbolda kuch va konditsionerlik mashg'ulotlari haqiqiy sport yoki pozitsiyadan tashqari mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Futbolchilar kuch mashqlari yoki kuch mashqlari dasturlarida ishtirok etishlari kerak. Shuningdek, u maydonda va undan tashqari tezlik, chaqqonlik va chidamlilik dasturlarini o'z ichiga oladi.

Kuch va konditsionerlik mashg'ulotlarining intensivligi yil davomida o'zgarib turadi. Mavsum davomida futbolchilar futbol jamoasi mashg'ulotlariga katta e'tibor berishadi. Mavsumdan tashqari mashg'ulotlar - bu tezlik, chaqqonlik, kuch va chidamlilikni oshirish uchun eng yaxshi vaqt bilan o'lchanadi. Futbolchilar o'z yutuqlarini o'yin maydoniga o'tkazish niyatida mashg'ulotlar o'tkazishi muhim. Bunga kuch, quvvat va tezlikni oshirish kiradi, lekin ular bilan cheklanmaydi. Agar bu maydondagi ishlashga ta'sir qilmasa, foydasi yo'q. O'quv mashg'ulotlarini sportda talab qilinadigan harakatlarga taqlid qiladigan mashqlar bilan loyihalashni maqsad qiling. Bu elita sportchini qiladigan narsa.

Mashg'ulotning o'ziga xosligi sportchi oladigan natijalarning hal qiluvchi omilidir. O'quv dasturining bu qismi ko'pincha e'tibordan chetda yoki kam baholanadi. Treningning ta'siri juda o'ziga xosdir. Mashg'ulotlar yoki o'yinlar davomida sportchining ishlashida kichik o'zgarishlar ro'y bersa, bu ko'rsatkichning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Futbol yuqori kuch va tezkor harakatlarni o'z ichiga oladi. Quvvat kuch va tezlik orqali hosil bo'ladi. Futbolchilar uchun eng yaxshi mashqlarga surish, tortish va cho'zish harakatlari kiradi. Skameyka va squats kabi mashqlar kuch va quvvatni oshiradi. Bu o'yin jarayoniga o'tadi.

Futbol o'yini atigi 15-20 soniya davom etishini unutmang. Har bir o'yindan keyin taxminan 30 soniya dam oladi. Konditsionerlik mashg'ulotlari bir xil ish va dam olish nisbati bilan amalga oshirilishi kerak. Bu sportchining maqsadli mashq qilishiga va shunga mos ravishda ishlashiga yordam beradi.

Barcha o'yinchilar maydonda yo'nalishini tezda o'zgartirishi kerak. Mavsum yaqinlashar ekan, asta-sekin maydondagi mashg'ulotlarga o'ting. Konus matkaplari, narvon mashqlari va

chaqqonlik mashqlarini bajarishni boshlang. Ular o'yin vaziyatlari atrofida ishlab chiqilishi kerak. Tezlik sport zalida rivojlangan, ammo qisqa, tez sprintlar bilan mashq qilish mumkin. Odatda bularga 20 yarddan past bo'lgan sprintlar, pastga sprintlar, tepalikka sprintlar va chanalar kiradi.

Nihoyat, jismoniy tayyorgarlikka intilayotgan futbol jamoasi maydonda o'ynagandek mashq qilishi kerak. Niyatsiz yoki strategiyasiz cheksiz sprintlar va o'z joniga qasd qilish jismoniy tayyorgarlik emas. Chidamlilikni rivojlantirish ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. O'yinchi asosiy poydevorga ega bo'lgach, jismoniy tayyorgarlik dasturini amalga oshirish mumkin. Har bir futbol o'yini o'ynashga o'xshash intervallarni ko'rib chiqing. Intervalli mashg'ulotlar - bu futbol o'ynayotganda tanangizni mashq qilishning samarali usuli. Futbolchilarning tirodasi

Futbolchilar uchun mashg'ulotlarni yetarlicha dam olish bilan muvozanatlashi muhim. Muskullar sport zalidan tashqarida o'sadi va rivojlanadi. Sportchilar mashg'ulotlar oralig'ida dam olmasdan oldinga erisha olmaydi. Sport zalida ortiqcha mashq qilish kerak bo'lgandan ko'ra tez-tez uchraydi. Bu o'yin maydonida mahorat rivojlanishi va sport ko'rsatkichlarini buzadi.

Samarali tiklanish usullari mashg'ulotlardan keyin to'g'ri sovutishni o'z ichiga oladi. Bunga ko'pikli prokat, cho'zish yoki siqish terapiyasi kiradi. Dam olish kunlarida engil faollik rag'batlantiriladi. O'yinchilar hatto qon oqimi va hovuz mashqlari uchun past intensivlikdagi kardio mashg'ulotlarini ham ko'rib chiqishlari mumkin.

Futbol - bu birinchi navbatda anaerob chiqishni talab qiladigan sport turi. Bu qisqa, kuchli faollik portlashlarini o'z ichiga olgan mashqdir. Treninglar davomida va mashg'ulotlar o'rtasida tiklanish davrlarini rejalashtirish kerak. Trening mushaklarning massasi va kuchini oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Keyin maydonga o'tish uchun portlash va tezkorlikni rivojlantiring.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Homidjonova, F. (2021, December). METHODOLOGY OF TEACHING SPORTS AND MOVING GAMES. In Archive of Conferences (pp. 25-28).
2. Kizi, Khomidjonova Feruza Komiljon. "NATIONAL WRESTLING SPORTS CHARACTERISTICS OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN COACHES AND ATHLETES." Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences 1.5 (2021): 210-214.
3. Гагаева Г.М. – «Тактическое» мышление в спорте, «Теория и практика физической культуры», №6, 1951 г.
4. Гальперин А.М. – Обучение юных футболистов тактике. М., 1958 г.
5. Годик М.А., Черепанов П.П., Галяев Р.З. – «Интегральная оценка атакующих действий». Футбол Ежегодник М. Физкультура и спорт 1984 г.

6. Ильичев Ю.П. – Характеристика игровой деятельности футболистов в соревнованиях. В сб. «Материалы к итоговой научной сессии за 1966 г.», М., 1967 г. ВНИИФИ.
7. Каликинский Ю.А. – Система тактической подготовки и формирования игрового мышления у футболистов и баскетболистов. В сб. «Тезисы докладов шестого всесоюзного совещания по психологии спорта», М., 1967 г.