

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

*Эшов Д.Н -преподаватель кафедры «Педагогика и психология»
Ташкентского Государственного университета востоковедения*

Аннотация: Обучения и тренировку следует рассматривать как многолетний специально организованный единый педагогический процесс. Между ними нет резкой грани, так как, обучая, мы одновременно тренируем, а тренируя – обучаем.

Annotation: Education and training should be viewed as a unified, specially organized, long-term pedagogical process. There is no sharp boundary between them, since while teaching, we simultaneously train, and while training, we teach.

Annotation: Ta'lim va tarbiyaga yaxlit, maxsus tashkil etilgan, uzoq muddatli pedagogik jarayon sifatida qarash kerak. Ular o'rtasida keskin chegara yo'q, chunki biz o'qitish jarayonida bir vaqtning o'zida ham mashq qilamiz va albatta mashq qilish jarayonida o'rgatamiz.

Ключевые слова: футбол, тренировка, подготовка футболистов.

Известно, что физическая подготовленность футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит активность и эффективность командных, групповых действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был бы футболист, он не когда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется и успеха команда, в которой физическая готовность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.

Во-первых, потому, что в каждом игровом эпизоде несколько игроков одновременно решают определенную игровую задачу. Во-вторых, потому, что в игре каждый футболист должен быстро и точно оценивать

ситуации, принимать правильные решения и реализовывать их. В-третьих, потому, что футбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активными парными и групповыми единоборствами. В-четвертых, потому, что в игре футболист выполняет до 100 рывков и ускорений преимущественно на отрезках от 5 до 20м. В-пятых, футбольный матч длится от 91 до 99 минут. Мяч находится в игре от 56 до 64 минут, и все это время выполняется работа, трудность которой для организма несравнима с трудностью любого другого вида спорта. Поэтому отличная выносливость - тоже неотъемлемое качество профессионального футболиста. В основе эффективного выполнения технических приемов лежат процессы внутримышечной и межмышечной координации, или координационных способностей. Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовленность футболистов. Поэтому повышение уровня физической подготовленности - одна из важнейших задач, которую каждый день пытаются решить на тренировочных занятиях тренеры футбольных команд. Цель, задачи и принципы физической подготовки футболистов Известно, что физическая подготовка - это длительный процесс, цель которого - достижение футболистам высокого уровня физической подготовленности. Этот уровень физической подготовленности должен соответствовать требованиям игры. Например, если для эффективной игровой деятельности футболист должен пробежать в матче не менее 12000 метров, и из них не менее 2000 м с максимальной мощностью, то уровни развития всех видов выносливости и скоростно-силовых качеств должны позволять ему делать это в каждой игре. Задачи, решаемые в процессе физической подготовки, многообразны и конкретная формулировка каждой из них зависит от подготовленности и возраста футболистов, периода подготовки и т.п.

Отметим также, что планирование процесса физической подготовки футболистов основывается на следующих принципах:

Единство общей и специализированной физической подготовки.

В многолетней подготовке футболистов используют две группы упражнений, направленных на развитие физических качеств: неспецифические и специфические. Упражнения первой группы способствуют развитию базовых

физических качеств, в то время как упражнения второй группы перерабатывают эти базовые качества в специфические.

Единство проявлений физических качеств футболистов в играх и тренировочных упражнениях.

В течение годового цикла подготовки футболисты проводят от 45 до 65 официальных матчей. Нагрузка этих игр, воздействующая на развитие физических качеств, не только весьма значительна, но и имеет определенную структуру. Точно такую же структуру должна иметь нагрузка большинства тренировочных занятий.

В меж игровых циклах ее нужно распределять таким образом, чтобы тренер имел возможность одновременно решать две, часто конкурентные задачи, волнообразно повышать нагрузку и обязательно понижать ее к концу меж игровых циклов. Это необходимо делать, чтобы подвести футболистов в оптимальной форме к очередной игре.

Направленность к максимальным проявлениям физических качеств в определенных тренировках.

Каждая игра требует от футболиста максимального проявления различных физических качеств. Футболист, перешедший из команды первой лиги в команду премьер-лиги, сразу же ощущает, что он должен быстрее думать, быстрее выполнять технические приемы, быстрее двигаться. И все это делать в условиях жесткого противостояния соперников.

Учиться такому проявлению физических качеств нужно в тренировках, и особенно в тех упражнениях, в которых решаются конкретные игровые задачи. Чудес не бывает, и чтобы проявлять на

максимуме физические качества в игре, их нужно вначале научиться максимально проявлять в тренировках.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте.