

ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ФУТБОЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ



Изамаматов Акматали,
доцент, Окен уулу Ш преподаватель
Akmat56@mail.ru
Ошский государственный университет,
Ош, Кыргызстан

Аннотация: В данной статье анализируются скоростные и силовые качества футболистов. Сила проявляется в различных движениях. В то же время на проявление силовых способностей влияет множество факторов, их вклад зависит от конкретных, выполняемых движений и условий их выполнения, типа силовых способностей, возраста, пола и личностных особенностей спортсмена в каждом конкретном случае. Каждая из них играет особую роль в игровой деятельности футболистов, и каждая возникающая форма имеет свою самостоятельность. И эти виды скорости требуют целенаправленной работы.

Ключевые слова: футбол, терпимость, скорость, сила, ловкость, гибкость.

Annotation: Speed and power qualities of football players are analyzed in this article. Power is manifested in various movements. At the same time, the manifestation of strength abilities is influenced by many factors, their contribution depends on the concrete movements performed and the conditions of their performance, such as strength abilities, age, gender, and personal characteristics of the athlete in each specific case. Each of them plays a special role in the game activity of football players, and each emerging form has its own independence. And these types of speed require targeted work.

Keywords: football, tolerance, speed, strength, agility, flexibility.

Введение. Выносливость, скорость, сила, ловкость, гибкость играют ключевую роль в специальной и общей физической подготовке футболистов. Это физические качества, которые в некоторой степени определяют уровень физического развития и здоровья спортсменов[2]. В футболе все существующие физические качества определяются как предвестники конечного результата. Однако влияние, разнообразие и степень того или иного качества зависят не только от разного игрового амплуа, но и от поэтапной подготовки спортсменов (например, возрастной или годовой) [5].

Методы материаловедения. Под выносливостью понимается способность футболиста выполнять игровую деятельность без снижения эффективности физической и технико-тактической подготовки от начала до конца игры.

Способность футболиста противостоять усталости. Поскольку двигательная активность футболистов во время игры сильно различается как по технике, так и по интенсивности передвижения, ее выносливость определяется широким диапазоном биохимических реакций, протекающих в организме спортсмена – аэробными (общая выносливость), аэробно-анаэробными (смешанная выносливость) и анаэробными (быстрая выносливость) [1].

Общая выносливость – это способность футболиста выполнять различные виды работы в течение длительного периода времени, которые не имеют высокого уровня и имеют низкую интенсивность. Физиологическая основа общей выносливости-аэробные процессы, происходящие в организме футболиста при выполнении медленной работы. При выполнении тренировочных упражнений такого типа расход энергии полностью компенсируется аэробными (дыхательными) процессами. При этом частота сокращений сердца (ЗПП) колеблется в пределах от 130 до 150-165 ударов в минуту [4].

Результаты и обсуждения. Основными факторами, определяющими эффективность аэробной производительности, являются:

а)повышение производительности внешнего дыхания (минутный объем дыхания, максимальная вентиляция легких, жизненная емкость легких, скорость диффузии газов в легких и т. д.);

б)повышение производительности кровообращения (минутный и ударный объем сердца, ЗППП, скорость кровотока);

в)повышение продуктивности системы крови (количество гемоглобина);

г) Увеличение потребления кислорода тканями;

д) улучшение регулирования всех систем;

Футболисты также имеют смешанную выносливость что определяет их способность выполнять двигательную и игровую деятельность в течение длительного периода времени в медленном режиме или в течение коротких периодов активности с максимальной интенсивностью, а также их способность быстро переключаться с одной работы на другую.

Скоростная выносливость может быть определена как способность поддерживать высокую скорость во время повторного выполнения длительной работы в диапазоне от 15 до 50-80 м у взрослых футболистов и от 5-10 до 20-40 м у молодых игроков[2]. Физиологическая основа быстрой выносливости-креатин-фосфатные и гликолитические реакции, протекающие в организме спортсмена. Скорость-это способность игрока выполнять действие на высокой скорости в кратчайшие сроки. Есть четыре формы возникновения спидометр □

время реакции; □ время движения в одиночку; □ максимальная частота движений; □ скорость начала движения.

Скоростные возможности футболиста обусловлены комплексным появлением скоростных форм в игровой деятельности. В футболе скорость—это не просто скорость, с которой бык быстро переключается или бежит по игровому полю, это скорость мышления футболиста, а также скорость, с которой он работает с мячом. В беге футболиста на максимальной скорости можно выделить две фазы: фазу увеличения скорости (фазу настройки) и фазу относительной стабилизации. Первая фаза характеризуется стартовым ускорением, вторая—промежуточным ускорением. Скоростные качества футболиста складываются из скорости при стартовой настройке, абсолютной скорости, скорости действия упругого торможения, скорости выполнения технического метода и скорости перехода от одного действия к другому.

Каждый из них играет особую роль в игровой деятельности футболистов, причем каждая форма, которая появляется, имеет свою уникальность. В большинстве игровых ситуаций ускорение после бега быстро достигает максимальной скорости и должно быть в состоянии поддерживать ее на расстоянии до 60 м. Но даже в этом случае важно помнить, что особенность футбола обуславливает беговой характер спортсмена. Во время игры спортсмену придется немедленно остановиться и снова начать свое первое движение в любом углу[3].

Но одним из основных требований современного футбола является скорость работы с мячом и, следовательно, скоростная техника. Сила определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление или сопротивление за счет мышечной силы. Сила—это качество скорости. Он определяется как способность выполнять движения, связанные с некоторой силой сопротивления, за минимальное время. Эти сильные контрпродуктивные действия могут включать: а) преодоление силы тяжести собственного тела спортсмена (удар головой и ногой по мячу в прыжке; бросок мяча и владение мячом в случае его ослабления; прыжки вратаря; резкий старт и резкое изменение направления во время бега). Б.У.С.); б) преодоление сил, связанных с ударом по мячу, броском мяча; в) преодоление сил, требующих противодействия (индивидуального) противнику[4].

Гибкость и гибкость. Ловкость—это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро овладеть движениями и, во-вторых, гибкостью быстрого и точного перестройки в двигательной деятельности в зависимости от требований игровой ситуации[1].

Заклучение. Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в постоянно меняющихся действиях спортсмена с мячом и без него во время игры. Это может быть достигнуто, если постоянно меняющиеся условия (дождь, жара, шибер, грязное поле, естественное и искусственное освещение и т. д.) в условиях игры на индивидуальных выходах и в различных исходных положениях (передача удара через себя, при обмане, ударе по мячу в прыжке и т. д.) если мы добавим наблюдаемую техническую и двигательную деятельность футболиста, то будет гораздо яснее, насколько высокий уровень развития ловкости важен для эффективной игровой деятельности футболиста. Чем лучше игрок может управлять своим личным двигательным аппаратом и чем выше развита его моторика, тем больше от него будет зависеть скорость, точность и способность выполнять приемы в нужное время.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Х. Анаркулов.Ф. Кыргызские народные игры. – Ф.: Кыргызстан, 1991. – 192 С.
2. Б. Апышев.А., Бабаев Д., Жоробеков Т.А. Педагогика. Учебное пособие, Бишкек: – 2002. – 440 С.
3. Мамытов А., Джанузакон К.Ч., Теория Физической Культуры: Общие Основы, - С.: 2017. – 214 С.
4. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта: учебно-методическое пособие для вузов/А.Ц. Пуни.– М.: Физкультурный спорт, 2019. - 312 с.
- 5.Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 31-39.
- 6.Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 13-22.
- 7.Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.
- 8.Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 23-30.
- 9.Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES IN ROADCASTS." Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal 4.05

(2023): 177-185.

10. Erkuzevich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.

11. Ro'zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." Scientific-theoretical journal of International education research 1.3 (2023): 92-97.

12. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.

13. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." Journal of Positive School Psychology (2023): 870-876.

14. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.

15. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.

16. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.

17. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1042-1045.

18. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.ТМА Conference (2023): 894-900.

19. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониярджон Угли

Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.

20. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.

21. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

22. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.