МИРЗАМАТОВ АКРАМЖОН ГАПУРЖАНОВИЧ
Преподаватель факультета физическое воспитание
Наманганского Государственного Университета
akramjon-1972@mail.ru, +998906945515

ФУТБОЛ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

DOI: 10.5281/zenodo.7646948

Аннотация: Рассматриваются общиевопросы, теория и методика футбола, техника и тактика футбола, дается исторический очерк игры, содержатся сведения о проведении комплексного контроля подготовленности спортсменов, управления соревновательной деятельностью футболистов, организации и проведении соревнований по футболу, а также основы научно-методической деятельносьти. Приводится обоснование профессионального отбора футболистов, раскрываются основные физические и психологические качества и способности футболистов, методика их развития, а также необходимая современная литература по предмету, позволяющая не только глубоко вникнуть в обучаемый процесс, но и успешнее выполнять выпускные квалификационные работы.

Ключевые слова: Занятия футболом, развивать физические качества, физическая подготовка, эмоциональность, спорт, соревнования, характер, способность, психологические качества.

ВВЕДЕНИЕ

Рост популярности футбола в мире заставляет подойти к многолетнему тренировочному процессу спортсменов, используя достоверный и экспериментальным путем обоснованный материал. На современном этапе развития футбола невозможно пренебрегать спецификой спортивной подготовки на начальном этапе, на котором закладывается «базовый фундамент» для будущих спортивных результатов в спорте высших достижений. Это сложно координационный вид спорта, требующий от футболиста прежде всего, быстроты простых и сложных реакций, высокой скорости переработки информации и принятия решений, концентрации и распределения внимания, а также других важных качеств.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

«Теория и методика футбола» предусматривает углубленное изучение студентами исторических знаний, теоретико-методологических основ преподавания футбола в учреждениях образования, а также овладение методикой научно-исследовательской работы в данной отрасли, организацией и проведением соревнований. Задачами являются детальное овладение студентами комплексом знаний, умений и навыков, которые позволяют им успешно самостоятельно реализоваться в педагогической и организационной деятельности. Материал, обобщает опыт преподавания футбола в институтах физической культуры, передовой опыт работы ведущих специалистов и содержит последние данные научных исследований в области теории и практики футбола. В целях дальнейшего развития физической культуры и спорта в стране в учебнике уделено большое внимание проблемам массового, детского и юношеского футбола.

Исследования физической, технико-тактической подготовки и физиологических показателей футболистов проводились учеными нашей страны Нуримовым Р.И., Акрамовым Р.А., Керимовым Ф.А., Исеевым Ш.Т., Толибжановым А.Т., Кош-

бахтиевым И.А.

Н. Д. Граеская, З. Г. Орджоникидзе и В. И. Павлов в числе ведущих зарубежных ученых-футболистов проводили исследования.

В ходе исследования использовались методы научно-теоретического анализа, историко-сравнительного анализа и обобщения.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Футбол в системе физического воспитания.

На современном этапе развития футбола остро встала проблема воспитания национальных кадров, не хватает высококвалифицированных специалистов в области спорта, тренеров, преподавателей. Актуальный вопрос воспитания собственных футбольных кадров стоит сейчас на первом месте. Популярность футбола среди широких масс населения постепенно начинает спадать. Особое значение приобретает футбол для воспитания и оздоровления молодежи. Учитывая сложную экономическую ситуацию в стране, необходимо искать реальные и эффективные пути поддержания высокого уровня физической подготовленности молодежи, особенно школьного возраста. И урок футбола в общеобразовательных школах – наиболее удобная форма, учитывая факторы, которые всем известны. Это во первых, без преувеличения всенародная любовь к футболу.

Таким образом, комплексное применение всех видов физкультурно–оздоровительной работы (урок футбола, урок физической культуры, разные секционные занятия по различным видам спорта) положительно влияют на динамику умственной работоспособности детей. Следует отметить, что внедрение футбола в систему физического воспитания студентов позволяет эффективно решать задачи оздоровления нации, и в первую очередь молодого поколения. Футбол – вид спорта, который развивает координацию, выносливость, скоростные, скоростно-силовые возможности, оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся: восприятие, внимание, память, мышление, воображение. Успех учебно-тренировочного занятия по футболу зависит от правильно подобранных упражнений по физической, технической, тактической, психической и игровой подготовке, а также от умения использовать средства и методы в зависимости от контингента занимающихся и условий, в которых проводятся тренировки.

Функциональные возможности отражают уровень интегральной подготовленности футболистов, обусловливая потенциал ведения соревновательной деятельности. В современном спорте, в том числе и в футболе, все большее значение приобретает высокий уровень работоспособности организма, или специальная выносливость, при различных режимах мышечной деятельности. Проблема оценки перспективности спортсмена может быть успешно решена при комплексном изучении медико-биологических и педагогических аспектов системы спортивного отбора. Для некоторых видов спорта параметры роста и массы тела могут служить достаточно надежными прогностическими показателями перспективности спортсмена. Так, высокорослый, имеющий большую массу легкоатлет-метатель имеет несравненно лучшие перспективы, чем низкорослый или среднего роста.

Физиологические особенности деятельности футболистов.

Эффективное участие в игре зависит - в самом общем смысле - от психофизиологического статуса игрока, определяющей его индивидуальные особенности, а также от высокой работоспособности, которая позволяет переносить интенсивные соревновательные и тренировочные нагрузки. Специалисты физиологии, биохимии, а также спортивной медицины, анализируя такие зависимости,

пришли к выводу, что к числу основных показателей, характеризующих интенсивность нагрузки в футболе, следует отнести, прежде всего, уровень расхода энергии игроком в процессе самой игры. Интенсивность метаболических превращений выражается при этом в калориях либо в количестве потребляемого кислорода. Известно, что при потреблении (расходе) 1 л кислорода в организме высвобождается около 5 ккал. Энергетические затраты и кислородная потребность при игре в футбол составляют соответственно 0,18 ккал/кг мин и 37 мл/кг мин. Высокий уровень метаболических превращений и большая разновидность движений, которыми характеризуется футбол, с одной стороны, оказывают всестороннее влияние на организм, а с другой - предъявляют огромные требования к спортсменам. Исследования изменений основных физиологических функций у футболистов высокой квалификации показали, что во время игры 60-80% времени они работают в режиме 80-100% от величины максимального потребления кислорода (МПК), что предъявляет повышенные требования к аэробным возможностям футболистов. Средняя величина потребления кислорода за игру у футболистов высокой квалификации колеблется в пределах от 3,3 до 4,5 л/мин. Величины энергозатрат за 90 мин игры составляют 1490-1980 ккал. По существующий классификации (И.В.Зимкин и др.) игру в футбол с энергозатратами можно отнести к работе весьма значительной. Изменчивый характер нагрузок в футболе вынуждает организм игрока вводить в действие анаэробный (бескислородный) энергетический потенциал. Это часто приводит к повышению уровня молочной кислоты в крови, который может достичь очень высоких значений - 120-150 мг %. При максимальных нагрузках количество молочной кислоты в крови и в мышцах возрастает на 30- 50%, а такие нагрузки в течение 90 мин игры составляют около 10%. Столь высокие величины энергозатрат футболистов во время игры возможны при увеличении работы сердечно-сосудистой системы организма в 8-12 раз по сравнению с ее деятельностью в состоянии покоя. Величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) у футболистов вовремя игры колеблется в довольно широких пределах: от 0до 200 ударов в минуту. При этом средняя величина ЧСС (в зависимости от игрового амплуа) в игре достигает значений от 163 до 177 уд/мин. Нападающие чаще других игроков работают в зоне активности с ЧСС свыше 180 уд/мин (до 40% от общего времени игры); для футболистов средней линии более характерна игровая деятельность в режиме 160-180 уд/мин (74% от общего времени игры). Наименее напряженна в этом плане игра защитников (в особенности "свободного").

Таблица 1. Время игры футболистов на разных пульсовых режимах (по данным А.А.Кириллова)

Значение ЧСС (уд/мин)	Время игры (в% к 90 мин)
До 130	0-2.0
130-150	6.5-21.0
150-165	16.5-33.0
165-180	31.0-61.0
180-200	10.0-40.0

Пульсовая стоимость игры футболистов за время двух таймов по 45 мин составляет 14500-16000 сердечных сокращений. При этом зоны мощности, в которых приходится работать футболистам во время игры, весьма широки (табл. 1). Кроме того, большие нагрузки, переносимые игроками во время футбольного матча, усиливают работу дыхательной системы и системы кровообращения. Частота дыхания возрастает до 30-50 вдохов в минуту, вентиляция легких - до 60-110 л/мин, а минутный объем сердца - до 15-25 л при давлении от 170/65 до 200/50мм.рт.ст. В наиболее напряженные моменты игры в ткани транспортиру-

ется до 4-5 л кислорода в минуту, а кислородный долг достигает величины 10-20 л. В процессе игры происходит большая потеря жидкости организмом, вследствие обильного потоотделения. Потеря веса игроками за время матча составляет в среднем 2,5-3 кг. Принято считать, что футбольный матч вызывает значительные изменения в организме футболистов и нормализация функций у игроков после особо напряженных игр составляет 48-72 ч. Следует подчеркнуть, что во время игры активность футболиста не ограничивается только движениями с мячом и без мяча. Многие ситуации проявляются и отражаются не Непосредственно в двигательной деятельности, а в психических процессах и нередко решающим образом влияют на эффективность игры футболиста и его команды.

Психологические особенности деятельности футболистов

Ввиду разнообразия и изменчивости двигательных раздражителей футбол как игра предъявляет к спортсменам особые требования. Здесь весьма необходимы высокая способность приспособления психики к самым разнообразным воздействиям, творческая реализация двигательных возможностей на основе антиципации, т.е. предвидения замыслов соперника и партнеров по команде, быстрое и точное (правильное) тактическое мышление, высокая степень коллективной интеграции и дисциплины владение своими эмоциональными переживаниями, а также специализированное развитие тех или иных психических функций и волевых качеств футболистов. Большая напряженность соревновательной борьбы, многообразный характер игровых действ определяют психологические особенности деятельности футболистов. При этом надо учитывать такие факторы, как: - высокая скорость полета мяча (30 м/с) и особенности его траектории и направления полета; - большое количество и разнообразие внешних сигналов, и быстроту смены ситуаций; - необходимость выполнения ответных действий в условиях дефицита времени (футболист должен мгновенно оценить сложившуюся ситуацию, принять наиболее правильное в данный момент решение, спланировать и реализовав свои действия) - дискретность восприятия (выбор наиболее значимых приемов, ответных действий); - постоянный поиск ситуаций и определение оптимального способа ее решения; - результативный характер каждого приема - большую значимость каждого действия (особенно в районе штрафных площадок); - необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к неожиданным раздражителям. Таким образом, характер соревновательной деятельности футболистов, ее физиологические и психологические особенности позволяют заключить, что футбол предъявляет весьма разносторонние и высокие требования к спортсменам. Естественно, столь же разносторонними должны быть и качества футболистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данный комплекс был разработан в процессе педагогического наблюдения за игроками, где были выявлены их слабые стороны. Важную роль в подготовке команды является индивидуальное мастерство, неотъемлемой частью которого является техническая подготовка. Базовые упражнения дают основы игры в футбол, которые необходимо с каждым днем развивать. Поэтому необходим контроль за уровнем технической подготовки каждого игрока и команды в целом.

Данный комплекс упражнений можно использовать для команд тренерами, как пример, для составления своего комплекса упражнений специально разработанного для своей команды. В дальнейшем с каждым годом надо следить за уровнем технической подготовки, необходимо проводить тестовые процедуры для оценки уровня техники игроков, чтобы вести учет роста игроков с каждым годом.

К совершенствованию технического мастерства необходимо подходить комплексно, системно, рассматривая их в единстве со всеми другими сторонами подготовки.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и методика футбола. Учебник / В.П.Губа, М.С.Полишкис, В.А.Выжгин, под общ.ред.Губы В.П.Лексакова А.В. 2-е изд., перераб. И дополн.-М.Спорт. 2018,-624 с.

2.Издательство "Советский Спорт"Авторы Губа В.П.Лексаков А.В.2013 год

3. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999.

MIRZAMATOV AKRAMJON GAPURZHANOVICH
Lecturer at the Faculty of Physical Culture of Namangan State University
akramjon-1972@mail.ru, +998906945515

FOOTBALL IN THE GENERAL SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract: General issues, the theory and methodology of football, football technique and tactics are considered, a historical outline of the game is given, information is provided on the comprehensive control of the preparedness of athletes, the management of the competitive activity of football players, the organization and conduct of football competitions, as well as the basics of scientific and methodological activities. The rationale for the professional selection of football players is given, the main physical and psychological qualities and abilities of football players, the methodology for their development, as well as the necessary modern literature on the subject, which allows not only to delve deeply into the learning process, but also to successfully complete final qualifying works, are revealed.

Keywords: Football, develop physical qualities, physical training, emotionality, sports, competitions, character, ability, psychological qualities.

MIRZAMATOV AKRAMJON GAPURJANOVICH
Namangan davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi
akramjon-1972@mail.ru, +998906945515

JISMONIY TARBIYANING UMUMIY TIZIMIDA FUTBOL

Annotatsiya: Maqolada futbol nazariyasi va metodologiyasi, futbol texnikasi va taktikasi ko'rib chiqiladi, o'yinning tarixiy bayoni keltiriladi, sportchilarning tayyorgarligini har tomonlama nazorat qilish, futbolchilarning raqobatbardosh faoliyatini boshqarish, sportchilarning raqobatbardoshligini nazorat qilish haqida ma'lumot beriladi. Futbol musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish, shuningdek, ilmiy-uslubiy faoliyat asoslari. Futbolchilarni professional tanlashning mantiqiy asoslari, futbolchilarning asosiy jismoniy va psixologik fazilatlari va qobiliyatlari, ularni rivojlantirish metodologiyasi, shuningdek, ushbu mavzu bo'yicha zarur zamonaviy adabiyotlar keltirilgan bo'lib, bu nafaqat o'yinni chuqur o'rganishga imkon beradi balki, o'quv jarayoni, yakuniy malakaviy ishlarni muvaffaqiyatli yakunlash uchun ham xizmat qiladi.

Kalitso'zlar: Futbol darslari, jismoniy sifatlarni, jismoniy tayyorgarlikni, hissiylikni, sport, musobaqalar, xarakter, qobiliyat, psixologik fazilatlarni rivojlantirish.