

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФУТБОЛЬНЫХ КРУЖКАХ

Кутлымуратов Мухаммеддин Амангелди улы

Ассистент-преподаватель, Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

***Аннотация.** Одним из самых популярных видов спорта, несомненно, является футбол. Потому что есть много людей, которые играют в футбол. В связи с этим данная статья связана с рассмотрением методики использования мобильных игр для футболистов. В частности, в целях повышения активности игроков были введены такие виды подвижных игр, как игра в мяч гулдор, обход, обход препятствий, прыжки.*

***Ключевые слова:** футбол, тренировка, активные игры, футбол, бег, удар, прыжок.*

***Abstract.** One of the most popular types of sports is undoubtedly football. Because there are many people who play football. Because of this, this article is related to the consideration of the methodology of using mobile games for football players. In particular, such types of action games as flower ball game, dodging, avoiding obstacles, and jumping were presented in order to increase the activity of the players.*

***Keywords:** football, training, active games, soccer, running, hitting, jumping.*

Футбол – настоящая спортивная игра. Он помогает в развитии таких характеристик, как скорость, ловкость, выносливость, сила и ловкость [2]. В процессе игры игрок выполняет работу с очень высокой нагрузкой, а это, в свою очередь, повышает уровень функциональных возможностей человека, воспитывает психические и волевые качества.

В Узбекистане футбол широко распространен как средство физического воспитания. В футбол играют в школах, колледжах, институтах,

промышленных организациях и армии. Игра проходит в сложной ситуации командной борьбы. При этом каждая команда использует все свои знания и возможности для достижения наилучшего результата [1]. Игра основана на борьбе двух команд, игроки которых объединены единственной целью победы. Во время игры в футбол каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но в то же время игра требует, чтобы личные стремления каждого игрока были подчинены общей цели. Технический прием футболиста совершенен. уровне, уметь применять технические приемы в сложных игровых ситуациях и действовать согласованно со всеми членами команды.

Учитывая возрастающий интерес к футболу, рекомендуется рассматривать этот вид спорта с разных сторон: техника и тактика игры, влияние на развитие моторики, подготовка к игре. Известно, что физическая подготовленность футболистов является одним из важнейших факторов, от которых зависит эффективность коллективных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы технически и тактически грамотным ни был игрок, без хорошей и разносторонней физической подготовки он никогда не добьется успеха. Команда, физическая подготовка которой не соответствует стандартам современного футбола, не добьется успеха.

Во-первых, потому что в каждом игровом эпизоде несколько игроков одновременно решают определенную игровую задачу. Для этого им необходимо совершать согласованные движения в скорости, пространстве и игровых движениях. И если хотя бы у одного из них нет соответствующей функции, то решить проблему игрового эпизода не получится.

Например, игрок со слабой физической подготовкой не успеет обогнать соперника в борьбе за тактически выгодную позицию, проиграть единоборство за мяч и т.п. и должен давать четкие оценки, принимать четкие решения, действовать немедленно. Тактическая эффективность игроков с недостаточно развитой скоростью, реакцией на движущийся объект (соперник, партнер, мяч) или скорость подбора всегда низка [5].

В-третьих, футбол становится все более популярным видом спорта с активными парными и одиночными матчами. Только опытный игрок может выиграть борьбу за мяч, избавиться от опасного столкновения и встать после толчка соперника. Поэтому тренироваться с сильной силой – обязательное качество футболиста[8].

В процессе тренировок, основанных на активных играх, у юных футболистов быстро развиваются движения, навыки и умения, улучшается амплитуда движений и навыки оценки. Развивается способность анализировать действие, выделять в нем определенные качества. В результате действия он начинает понимать, что от качества его выполнения зависит. Чтобы добиться хороших результатов, он начинает выполнять действия с выдержкой. Все это позволяет выполнять базовые движения, приемы упражнений[3].

Игра в мяч гулдор.

Педагогическая задача. Развитие скорости, ловкости. Учимся передавать мяч друг другу.

Психологическое значение. Формирование психологических (внимание, сообразительность) и психофизиологических (старательность, сообразительность) характеристик у учащихся.

Подготовить. Все игроки садятся в круг, выбирается ведущий, он стоит вне круга. Изначально в этой игре используется цветной круг. В школьной обстановке хорошо использовать цветные шарики. Мяч находится в руках одного из игроков. Голова дичи находится на расстоянии 1-2 метров.

Описание игры. По сигналу воспитателя они начинают передавать мяч друг другу по кругу (иногда справа, иногда слева). Игрок выбегает за пределы круга, передает мяч своему партнеру и старается обыграть игрока, который его пропустил. Игроки вытягивают руки, стараясь как можно быстрее поймать мяч. Игрок, поймавший мяч, меняется местами с игроком после захвата. Иногда побеждает игрок, который не является лидером.

Правила игры: 1. Запрещается передача мяча дальше двух или трех игроков. Игрок, нарушивший это правило игры, поменяется с судьей местами. 2. Игроки,

сидящие в кругу, не должны произвольно менять свое положение сидя. 3. Игроку не разрешается пробегать середину круга.

Инструкция к игре. Для того, чтобы усложнить игру, судья может дать сигнал начать передачу мяча с другой стороны игроку, поймавшему мяч.

Игра с прокруткой

Педагогическая задача. Развитие координированных движений. Развиваем скорость, выносливость.

Психологическое значение. Формирование психологических (внимание, воля, координация) и психофизиологических (усвояемость, быстрота) характеристик у студентов. Подготовить. За стартовой линией сидят в ряд несколько групп по одному человеку. Перед каждой группой в 6 метрах от линии старта кладется фишка или пакетик, а через каждые 2-3 метра – еще 5 фишек или пакетик.

Классификация игр. После сигнала воспитателя первые игроки групп выводят мяч вперед внутренней стороной стопы, обходят фишки, а затем таким же образом толкают обратно, доводят до финиша – линии старта, а второй о'передает игроку и так далее. Команда, закончившая эстафету первой, становится победителем.

Игра пинать квадрат вокруг препятствий

Правило игры. 1. Перенос мяча должен выполняться после подачи сигнала. 2. Необходимо обходить шариком каждую фишку. 3. Следующий игрок не должен покидать линию при получении мяча.

Педагогическая задача Объединение препятствий в квадрат. Учимся точно направлять мяч. Развитие ловкости и быстроты.

Психологическое значение. Формирование у студентов психологических (внимание, координация) и психофизиологических (усидчивость, быстрота) характеристик.

Подготовить. Игра проводится в тренажерном зале или на спортивной площадке. Между столбами на высоте 1 метр натянута веревка. На земле на расстоянии 6 метров от одной стороны скакалки чертят прямоугольник 2x2

метра, а с другой стороны на расстоянии 8-10 метров проводят линию удара ногой.

Классификация игр. По команде воспитателя участники игры разбегаются и пытаются правой и левой ногой ударить по неподвижному мячу из кольца и бросить его в квадрат. Мяч, перелетевший через веревку, считается приземлившимся в квадрате. Выигрывает игрок, который точнее приземлит мяч.

Заключение. В ходе тренировочных занятий на основе подвижных игр у юных футболистов быстро формируются двигательные навыки и компетенции, совершенствуются амплитуда движений, оценочные навыки. Развивается способность анализировать действие, выделять в нем определенные качества. В результате действия он начинает понимать, что это зависит от качеств его исполнения. Чтобы добиться хороших результатов, он начинает выполнять действия с выдержкой. Все это дает возможность выполнять базовые движения и приемы упражнений.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. A.,Sattarov.,M.B.Aliyev, T.S.Usmonxo`jayev, X.X.Sagdiyev. Sport o`yinlariFutbol. Toshkent 2012. Ilm ziyo.
2. B.Nigmatov, F.No`jayev, K.Rahimqulov. Sport o`yinlari. Toshkent ilm ziyo. 2007 yil
3. T.S. Usmonxo`jayev, O. Tursunov Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti». Tashkent O`qituvchi.. 2004 yil.
4. Голомазов С. В. Теория и методика футбола. М., 2005.
5. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М., 2006.
6. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. М., 2007.
7. Новокщенов И. Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации. Волгоград, 2003.
8. Сергеев Г. В. Футбол: техника, обучение, тренировка. М., 2007.
9. Холмирзаев, Э. Спорт уйинлари ва ук:итиш методикаси / Э. Холмирзаев; масъул мух.аррир Ю. Мах.мудов; УзР Халк: таълими вазирлиги. -т.: DIZA YN-PRESS. 2011.244 б.