

ЗНАЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛИСТОВ

Кокандский государственный педагогический институт
Старший преподаватель кафедры «Методики физической культуры»

Ирматов Шавкат Анварович

Кокандский государственный педагогический институт

Преподаватели кафедры спортивных и подвижных игр

Шодиев Эргашали Кудратшоевич

Муйдинов Шухрат Мансурович

Аннотация. В тренировочном процессе планируются и проводятся основные и дополнительные занятия. В основных занятиях решаются главные задачи определенного этапа подготовки. В дополнительных занятиях решаются частные задачи подготовки, в частности, восстановления спортивной работоспособности. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, различают занятия и комплексной направленности.

Ключевые слова: спорт, видов спорта, изучение, тренер, фактор, методов, сердечно-сосудистой.

Annotation. Basic and additional classes are planned and conducted in the training process. The main tasks of a certain stage of preparation are solved in the main classes. In additional classes, special training tasks are solved, in particular, the restoration of athletic performance. Based on the localization of the orientation of the means and methods used in the classroom, there are classes and complex orientation.

Keywords: sport, sports, study, coach, factor, methods, cardiovascular.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. В вводно-подготовительной части проводятся организационно-методические воздействия тренера (сообщение задач тренировки, ознакомление с структурой тренировочного

занятия, если есть необходимость очень коротко делается анализ предыдущего занятия) и проводится разминка.

Под разминкой понимают комплекс специально подобранных упражнений, выполняемых спортсменами с целью подготовить организм к предстоящей работе. В процессе разминки решаются функциональная (ускорение периода вработывания систем организма в мышечную работу: сердечно-сосудистой, дыхательной и др.); двигательная (оптимальное включение в работу мышечной системы, усиление эфферентной информации и афферентной иннервации) и эмоциональная (формирование положительного психологического настроя на предстоящую работу).

В тренировочных занятиях футболистов разминка, как правило, состоит из двух частей: общей и специальной. Общая часть разминки состоит из общеразвивающих упражнений. Она обеспечивает активизацию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, а также двигательного аппарата к специфической работе с мячом. Специальная часть разминки посредством специально-подготовительных упражнений способствует оперативной настройке двигательного аппарата футболистов, систем энергообеспечения и психологической мобилизации на предстоящую основную работу в тренировочном занятии. В основной части решаются главные задачи тренировочного занятия. В зависимости от направленности тренировочного занятия таких задач может быть несколько (желательно, не более четырех). Продолжительность основной части зависит от двух составляющих направленности и величины нагрузки.

В занятиях избирательной направленности решаются задачи преимущественного развития отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсменов – их скоростных и скоростно-силовых качеств, анаэробной и аэробной производительности, специальной выносливости и т.д.

Занятия комплексной направленности строятся с учетом одновременного развития различных качеств и способностей. Они строятся по двум вариантам. Первый заключается в том, что программа отдельного занятия делится на две или три самостоятельные части.

Например, в первой части применяют средства для повышения скоростных возможностей, во второй и в третьей – для повышения выносливости при работе соответственно анаэробного и аэробного характера. Или, в первой части решаются задачи обучения новым техническим элементам, во второй – физической подготовки, а в третьей – технического совершенствования и т.д.

В тренировке футболистов применяются занятия избирательной и комплексной направленности. Форма проведения занятий зависит от задач, которые решаются в определенном микроцикле, а также от количества тренировочных занятий в течение дня. Обычно, если проводятся двухразовые занятия, то одно из них – однонаправленное (например, развитие скоростно-силовых качеств), а второе – комплексное (совершенствование технико-тактического мастерства и специальной выносливости).

В процессе подготовки футболистов применяются все типы занятий, но в основном это тренировочные, учебно-тренировочные, модельные и восстановительные. В тренировочных занятиях в основном решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства и развития двигательных способностей. Наиболее часто такие занятия проводятся в соревновательном периоде.

Учебно-тренировочные занятия больше проводятся в подготовительном периоде, где наряду с совершенствованием освоенного материала изучаются новые элементы техники и тактики игры. Модельные тренировочные занятия, как правило, проводятся в предсоревновательном мезоцикле и на протяжении соревновательного периода. Основной целью таких занятий является апробирование плана предстоящей игры. В таком занятии

проводится игра двумя составами, один из которых представляет стартовый состав на предстоящую игру.

Задача второго состава по возможности скопировать игру будущего соперника. В планировании тренировочного процесса такое занятие обозначается как «модельная игра». Восстановительные занятия, как правило, проводятся в конце микроциклов или после игры. Их основная задача – стимулировать восстановительные процессы и способствовать формированию так званых отставленных тренировочных эффектов.

В зависимости от конкретных задач и содержания тренировочного занятия, а также уровня подготовленности спортсменов, различают такие организационные формы тренировочного занятия. При индивидуальной форме занятий спортсмены получают задания и выполняют его самостоятельно.

Групповая форма занятия характеризуется тем, что спортсмены предварительно объединяются в несколько групп, каждая из которых выполняет определенное задание. При фронтальной форме все спортсмены одновременно выполняют одни и те же упражнения. Свободная форма предусматривает самостоятельную тренировку спортсменов без контроля со стороны тренера. С точки зрения организационно-методических форм проведения занятий различают стационарную и круговую формы. При стационарной тренировке спортсмены выполняют задания на специально оборудованных «станциях».

Круговая тренировка предполагает последовательное выполнение спортсменами упражнений на различных станциях. При коллективной тренировке все игроки выполняют общие задания под руководством тренера, который имеет возможность контролировать одновременно практически всю команду. Недостатком коллективной формы тренировки является недостаточная возможность воздействия на каждого игрока. Наиболее часто коллективную форму тренировки применяют при разминке, развитии

двигательных качеств, при выполнении упражнений восстанавливающего характера.

При групповой тренировке каждая группа игроков тренируется самостоятельно, выполняет разные упражнения, имеет разную нагрузку и использует свои вспомогательные средства. Обычно групповую тренировку проводят с игроками одной линии (вратари, защитники, полузащитники, нападающие). Довольно часто при групповой тренировке с целью решения определенных задач технико-тактического характера создаются две группы игроков: первая - группа игроков обороны; вторая – атаки.

При индивидуальной тренировке одному или нескольким игрокам даются индивидуальные задания, хотя остальные игроки в это время могут выполнять какое-то общее задание. При этом используется принцип групповой индивидуализации, основанный на том, что спортсмены с выявленными однонаправленными особенностями игровой деятельности объединяются в группы и занимаются по одной программе.

Список литературы:

1. Вихров К.Л. Разминка футболистов: Методическое пособие. / К.Л.Вихров, А.В. Дулибский. – К.: Федерация футбола Комби ЛТД, 2005. – 192 с.
2. Губа Н.А. Теория и методика футбола: учебник. / Н.А. Губа, В. Н. Лексаков. — М. Физическая культура, 2013. — 576 с.
3. Dextonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(04), 144-146.
4. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.
5. Akramjonovich, Y. I., & Anvarovich, I. S. (2023). Peculiar features of volleyball training. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(12), 35-37.
6. G'ayratovich, S. S., & Akramjonovich, Y. I. (2023). Development principles of young sportsmen's strength by updated technologies. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(12), 32-34.

7. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. *Journal of Advanced Zoology*, 44(S6), 1499-1503.