

FUTBOLDAGI ASOSIY VA YORDAMCHI MOTORIK XUSUSIYATLARI

Axrorjon Nuriddinov

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

nuriddinovaxrorjonbahodirugli@oxu.uz

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10992527>

Annotatsiya. Tadqiqotimizning maqsadi - turli o'yin strategiyalarining ta'siriga mos ravishda, futbolchilarning pozitsiyalariga xos bo'lgan fiziologik, jismoniy va taktik yuklamalarni aniqlash. Dunyodagi eng ommabop sport turlaridan biri sifatida futbolni keng omma katta qiziqish bilan kuzatib boradi. Futbolda deyarli har bir yosh toifasidagi insonlar turli maqsadlarda qatnashadilar. Nima maqsadda bo'lishidan qat'iy nazar, futbolchilar futbolning mavjudligi uchun yagona elementdir.

Kalit so'zlar: Futbol, strategiya, o'yinchi yuklamasi, ishlash tahlili, bolalar futboli, asosiy mashg'ulotlar, kuch, motorika, futbol ko'nikmalar.

BASIC AND AUXILIARY MOTOR CHARACTERISTICS IN FOOTBALL

Abstract. The purpose of our research is to determine the physiological, physical and tactical loads specific to the positions of players, in accordance with the influence of different game strategies. As one of the most popular sports in the world, football is followed with great interest by the general public. People of almost every age group participate in football for different purposes. Regardless of the purpose, the players are the only element for the existence of football.

Keywords: Soccer, strategy, player load, performance analysis, children's soccer, basic training, strength, motor skills, soccer skills.

ОСНОВНЫЕ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В ФУТБОЛЕ.

Аннотация. Целью нашего исследования является определение физиологических, физических и тактических нагрузок, специфичных для позиций игроков, в соответствии с влиянием различных игровых стратегий. Будучи одним из самых популярных видов спорта в мире, широкая общественность с большим интересом следит за футболом. Люди почти всех возрастных групп занимаются футболом с разными целями. Независимо от цели, игроки являются единственным элементом существования футбола.

Ключевые слова: футбол, стратегия, нагрузка игроков, анализ результатов, детский футбол, базовая подготовка, сила, двигательные навыки, футбольные навыки.

Kirish

Insonni tashkil etuvchi eng muhim element bu tanadir. Jismoniy tarbiya va sport ham insoniyat tarixi davomida atroflicha o'rganilib, tadqiqot markazi bo'lib kelgan. Sport jismoniy, aqliy va texnik harakatlarni o'z ichiga oladi. Bu harakat sportchilar va ularni kuzatayotgan odamlarga estetik, jismoniy, ijtimoiy va ma'naviy hissa qo'shadi. Tarix davomida sport faoliyati odamlarning e'tiborini o'ziga tortgan, shuning uchun ham odamlar bu mashg'ulotlarda faol yoki passiv ishtirok etganlar. Sport, shuningdek, fiziologiya, anatomiya va psixologiya kabi fan sohalari bilan birgalikda o'rganiladigan ilmiy hodisadir. Shuning uchun u ilm-fan nuqtai nazaridan olib borilgan tadqiqotlar tomonidan saqlanadi va rivojlantiriladi. Hozirgi kunda futbol ko'rsatkichlari

doimiy ravishda takomillashmoqda va ajoyib raqobat muhitini yaratmoqda. Futboldagi natija ko'p omillarga, jumladan, texnik taktika, psixologik va fiziologik jarayonlarga ham bog'liq. Bundan tashqari, ba'zi tadqiqotchilar zamonaviy futbolda futbolchilarning jismoniy imkoniyatlari, taktik va texnik mahorati kundan-kunga ortib borayotganini ta'kidlamoqda.

Futbolning tobora ommalashib borishi bilan birga, bugungi texnologik o'zgarishlar fiziologik va taktik omillarni sohaga oid testlar va o'lchovlar bilan aniqlashni osonlashtirdi va keng tarqaldi. Ta'lim fanidagi innovatsiyalar texnologik ishlanmalar bilan uyg'unlashtirildi va o'yinni turli tomonlardan tahlil qilish ham batafsil, ham soddalashtirildi.

Futboldagi taktik va texnik talablar ko'p qirrali bo'lib, o'yinning fiziologik talablari o'yin strategiyalarining o'zgarishi va rivojlanishi bilan farqlanadi. Shu munosabat bilan, futbolda o'yinchining tanaffus va o'yin oxiridagi faoliyatiga ta'sir qiluvchi omillarni o'lchaydigan ko'plab tadqiqotlar mavjud. Boshqa tadqiqotlar musobaqa davomida ma'lum vaqt oralig'ida ba'zi o'ziga xos faoliyatlarning fiziologik va jismoniy javoblarini o'rganib chiqdi. Shu sababli, futbolda maydonda va laboratoriya muhitida o'tkazilgan testlar fiziologik va harakatga xos talablarni tushunishda katta ahamiyatga ega.

Shu nuqtai nazardan, o'yin davomidagi o'yinchilarning yuklamasi, yurak urish tezligi va anaerob harakatlarini texnologik usullar bilan o'lchash fiziologik va jismoniy faoliyatni tahlil qilish imkonini beradi, bu tadqiqotimizning asosiy maqsadlaridan biridir. Bundan tashqari, o'lchovlar mashg'ulot paytida amalga oshiriladi, bu bizning o'lchovlarimizni osonlashtiradi deb o'ylangan. Bundan tashqari, ball va qaror qabul qilish momentiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan anaerob faolliklarning batafsil tahlili ushbu omillarni tushunishga yordam beradi.

Zamonaviy futbolning tarixiy rivojlanishi

O'tmishda o'ynalib kelgan va hozir ham o'ynalib kelayotgan barcha sport turlari ichida futbol o'yinining o'rni va ahamiyatini inkor etib bo'lmaydi. Millionlab odamlar - sportchilar, xodimlar, ish beruvchilar va tomoshabinlar sifatida ushbu o'yinda ishtirok etadilar va uni bizning davrimizning eng yirik sanoat faoliyatiga aylantirishga hissa qo'shadilar.

Futbol - bu katta o'yin maydonida, ko'p o'yinchilar ishtirokida, o'yin qoidalarini bilan belgilanadigan cheklangan maydonda o'tkaziladigan, urilgan yoki o'tkazib yuborilgan gollarga qarab natija aniqlanadigan va tananing barcha qismlaridan tashqari o'tkaziladigan sport turi. qo'llar. Futbol o'yinlari har birida o'n bir o'yinchidan iborat ikki jamoa o'rtasida o'tkaziladi. Zaxira o'yinchilari texnik guruh bilan birga maydon chetida tayyor turishadi. Futbol o'yinlari maxsus ishlab chiqilgan sharsimon futbol to'pi bilan o'ynaladi. Ikkala jamoaning maqsadi o'yin qoidasi doirasida to'pni oyoqlari, boshi va tananing boshqa qismlari bilan urish orqali raqib darvozasi ustunlari orasidan to'pni uzatishdir. To'p bilan muomala qilish huquqi faqat darvozabonlarga beriladi, agar ular ma'lum bir hududda bo'lsa. Bu tomosha qilishdan zavqlanadigan sport turi.

Futbol bugungi kunda eng ko'p kuzatiladigan va seviladigan sport turi hisoblanadi.

Futbol tarixi qadimgi davrlarga borib taqaladi va uning boshlanish sanasini aniq belgilash mumkin emas. Ma'lumki, bu sportning ibtidoiy turi Xitoyda miloddan avvalgi 200-yillarda o'ynalgan va shunga o'xshash versiyalar qadimgi Yunoniston va Rimda ham bo'lgan. Ma'lumki, tarix davomida hayvonlarning qovuqlari sport nomi bilan shishirilgan va hatto shu maqsadda har xil dumaloq shakldagi narsalarni tepish, uloqtirish va bosh bilan urishgan.

Umumiy fikr futbolning asoslarini inglizlar qo'ygan bo'lsa-da, Stemmler ta'kidlashicha, futbolning ibtidoiy shakli Uzoq Sharqda miloddan avvalgi 2600-2700 yillarda o'ynalgan. Xitoyda o'ynaladi deb o'ylangan bu o'yin "ts'u kü (Tsu Chu)" deb nomlangan va "oyoq bilan to'p o'ynash" degan ma'noni anglatadi. O'shanda faqat armiyadagi askarlarning mudofaa qobiliyatini oshirishga qaratilgan bu o'yin besh metr balandlikdagi darvozaga patlar bilan to'ldirilgan ibtidoiy to'pni olib kirishga uringan jamoalar o'rtasida o'ynalar edi. Ma'bad hovlilari dala sifatida ishlatilgan va ikkita jamoa bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan. Oddiy qoidalarga ega bu o'yinda to'pga qo'l tegizish taqiqlangan va to'pni oyoq yoki bosh bilan urib raqib darvozasiga yo'llashga harakat qilingan.

Yaponiyada "Kemari" deb nomlangan futbolga o'xshash o'yin VII asrdan boshlab o'ynaladi.

Ushbu o'yin bugungi kunda ham boshqa shaharlar qatori Kyoto va Nara shaharlarida keng tarqalgan. Yapon Kemari o'yinini Xitoyning Ts'u Kü o'yinidan ajratib turadigan eng muhim xususiyat shundaki, Kemari o'yinida raqib o'yinchilar bilan jang bo'lmaydi. O'yinning asosiy maqsadi, agar u erga tushmasa, to'pni raqibdan uzoqroqqa tepishdir.

Futbol ushbu qadimiy tsivilizatsiyalardan bugungi kungacha etib kelgan bo'lsa-da, uning yaqin tarixdagi birinchi manzili Angliya bo'lgan. Bu erda o'yin qoidalari ochib berildi va uning hozirgi rivojlanishining poydevori rasman qo'yildi.

Futboldagi texnik mahorotlar va mushaklarning qisqarish turlari va kuch mashqlari

Futbol ko'plab texnik ko'nikmalarni namoyon qilishni talab qiladi. Futbolda texnika eng qiyin sharoitlarda ham to'pga egalik qilish va to'pdan eng to'g'ri vaqtda muvaffaqiyatli foydalanish demakdir. Shuningdek, u ko'plab harakatlarni o'zlashtirishni talab qiladigan xatti-harakatlarga tayyorlikni ifodalaydi. Futbolchining ushbu usullarni bunday sharoitlarda samarali bajarishi uchun bolalar va yoshlarga asosiy va rivojlanish texnikasini o'rgatish kerak. Bu bolalar professional darajada futbolda yaxshiroq o'ynashlari va o'zlarini yaxshilashlari uchun zarur.

Asta-sekin ishlab chiqilgan texnika futbolning muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lsa-da, koordinatsiya va harakat qobiliyatlari bo'lmasa, undan samarali foydalanish mumkin emas.

Boshqacha aytganda, futbolda texnik mahoratni oshirish uchun vosita mahoratini ham rivojlantirish kerak. Shu nuqtai nazardan, ushbu ko'nikmalarni egallash uchun ikkala ko'nikmani uzoq vaqt davomida rivojlantiradigan mashg'ulotlarni amalga oshirish juda muhimdir.

Futboldagi texnik ko'nikmalar ikki toifada ko'rib chiqiladi: to'p bilan va to'psiz tana texnikasi. Mass tana texnikasi qatoriga pas berish, otish va dribling ham kiradi.

Futbolda pas berish, otish va dribling

To'p uzatish - futbolchining o'yin davomida to'pni tegishli tarzda jamoadoshiga uzatishi. U futbol o'yinining asosini tashkil qiladi va o'yin ustunligining saqlanishini ta'minlaydi. Samarali bo'lishi uchun uni refleks kabi qilish kerak. Shuning uchun mashg'ulotlarda ko'p o'tish mashqlarini bajarish muhimdir. Atrof-muhit nazorati va to'pni urish usuli bilan bir qatorda pasning intensivligi, vaqti va aniqligi ham sifatli uzatma uchun muhim elementlardir.

Dribling texnikasi futboldagi muhim texnikalardan biridir. Ushbu texnikada to'pni futbolchi maydonning bir chetidan boshqasiga olib o'tadi. Dribling, boshqa texnikalar singari, vosita mahoratiga, muvofiqlashtirishga va konditsionerlikka bog'liq.

Sportchining to'p bilan tezlashishi va yo'nalishini tez o'zgartirishi dribling mahoratining elementlari hisoblanadi. Futbol o'yinida sodir bo'ladigan ko'plab harakatlar qisqa muddatli takroriy yugurish yoki driblingdan iborat. Dribling tezligi futbolning muhim ko'rsatkichidir. Jismoniy kuch

va konditsionerlik bilan bevosita bog'liq bo'lgan dribling tegishli vaqt va vaziyatda bajarilishi kerak. Ushbu texnikada to'pga egalik qilish va to'pning intensivligi va yo'nalishini yaxshi sozlash juda muhimdir.

Futbolda o'yin natijasini belgilovchi to'p bilan bajariladigan eng asosiy ko'nikmalardan biri bu zarbadir. Otishni aniq va yuqori tezlikda bajarish otish texnikasi mahoratining sifatini ochib beradi. Qo'llab-quvvatlovchi oyoqning holati, dominant oyoqning faollashishi, harakat tezligi va oyoqning to'p bilan uchrashish nuqtasi zarbaning aniqligi va tezligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir qiladi.

Futbolda texnik ko'nikmalarning ahamiyati

Har bir sport sohasining texnik mahorat talablari har xil. Lekin qaysi sohada bo'lishidan qat'i nazar, sportchi yuqori saviyada o'yin ko'rsatishni istasa, texnik mahorat saviyasini oshirishi kerak. Futbol o'yini sifatini oshiradigan muhim omillardan biri bu futbolchilarning o'zlarining asosiy mahoratini namoyish eta olishidir. o'yin sharoitida eng aniq va ravon tarzda texnik ko'nikmalar. Bugungi kunda ko'plab yuqori saviyadagi futbolchilarning aktyorlik sifati bilan bog'liq muammolarning sababi, ular o'zlarining infratuzilma mashg'ulotlari davomida o'zlarining aktyorlik sifatini namoyish etishga yordam beradigan etarli texnik va taktik ko'nikmalarni egallamasliklari bilan bog'liq. Bundan tashqari, vosita mahorati futboldagi texnik ko'nikmalar bilan birgalikda foydali natijalar beradi.

Futboldagi asosiy va yordamchi motorik xususiyatlari.

Kuch

Motor xususiyati sifatida kuch murakkab tuzilishga ega.

Meuselning fikricha, insonning asosiy xususiyati bo'lgan kuch yordamida massani harakatga keltirish, qarshilikni yengish va unga mushak kuchi bilan qarshilik ko'rsatish mumkin.

Kuchga ta'sir qiluvchi omillar

Kuchga ta'sir qiluvchi turli omillar mavjud. Bular asabiy nazorat, qisqarishda ishtirok etadigan mushaklar miqdori, harakatlarning tezligi va soni, fiziologik va anatomik funktsiyalar kabi omillardir. Nerv nazorati qisqarishda ishtirok etuvchi vosita birliklarining miqdori, vosita blokining tuzilishi, harakat tezligi va soni kabi omillarga bog'liq. Harakatda ishtirok etuvchi vosita birliklari miqdori ortishi (motor yig'indisi), katta motor birliklari, ya'ni katta muskullar ishtirok etishi va qo'zg'alish tezligining (to'lqin yig'indisi) tezlashishi bilan hosil bo'lgan kuch ortadi. Kuch mashqlarining natijalaridan biri mushakning ko'ndalang kesimini oshirishdir. Bu o'sish mushaklarning kuchayishi bilan ijobiy bog'liq. Bundan tashqari, mushakning ko'ndalang kesimining ortishi mushakning qisqarish elementlari sonining ko'payishi bilan ham bog'liq.

Natijada, bu mushak tolalarining o'sishiga olib keladi.

Mushaklarning qisqarish turlari va kuch mashqlari

Yuqori darajadagi sportchilar asosan konsentrik mushaklar faoliyatini o'z ichiga olgan dinamik mashqlarni bajaradilar. Qolgan qisqarish turlari maxsus kuch ko'nikmalarini rivojlantirish uchun yordamchi mashqlar sifatida kamroq qo'llaniladi. Ushbu tadqiqotda statik va dinamik deb ikki guruhga bo'lingan mushaklar qisqarishi turlarining sportchilarning sport ko'rsatkichlariga elita darajadagi sportchilarga emas, balki bolalarga o'qitishning o'zgaruvchisi sifatida ta'sirini o'rganish maqsad qilingan.

Kuchning tuzilishini uning ishlash usuli va qisqarish turlariga ko'ra ko'rib chiqsak, mushaklarning qisqarish turlari odatda dinamik va statik qisqarish sifatida yuzaga keladi, kuch esa dinamik va statik kuch sifatida aniqlanadi.

Statik kuch: Bu mushaklarning izometrik qisqarishi natijasida hosil bo'lgan kuch.

Izometrik qisqarish: Bu mushaklarning uzunligi va bo'g'in burchagi o'zgarmasdan kuchaygan kuchlanish bilan statik mushak qisqarishi. Ichki va tashqi qarshiliklar bir-biriga teng.

Izometrik qisqarishlar kuch mashqlarining ko'p qismlarida turli shakllarda paydo bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, bu qisqarish dinamik qisqarishning kutish davrida ham sodir bo'ladi. Ushbu turdagi qisqarish turli xil qo'shma harakat oralig'ida sodir bo'lishi mumkin bo'lsa-da, ko'plab pozitsiya (bachadon bo'yni, dorsal, bel) mushaklari ham izometrik qisqarish xususiyatlariga ega. Statik mashqlar, xususan, yadro stabilizatsiyasi, kuch va ushlash kuchi kabi tadqiqotlarda keng qo'llanilishi bilan bir qatorda, u jarohatlardan keyin ortiqcha kuch yo'qotilishining oldini olish, minimallashtirish uchun terapiya uchun ham keng qo'llaniladi. burchak kuchi tengsizliklari va atrofiyaning oldini olish kengdir.

Izometrik kuch va maksimal kuch qiymatlari o'rtasidagi munosabat juda yuqori. Maksimal izometrik mashqlarda kuch ortishi submaksimal mashqlarga qaraganda yuqori bo'lganligi sababli, submaksimal mashqlar asosiy stabilizatsiya mashg'ulotlarida, shuningdek, kuch yo'qotilishini davolash va oldini olish uchun mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

ACSM kuch, gipertrofiya va chidamlilikni yaxshilash uchun qarshilik mashqlari doirasida izometrik mashqlardan foydalanishni tavsiya qiladi (o'sha erda). Izometrik mashg'ulotlar, agar to'g'ri texnika bilan amalga oshirilsa, qo'llaniladigan maydonning faqat shu nuqtasi va qo'llaniladigan burchakning kuchini rivojlantirishga yordam berishi aniqlandi. Ushbu rivojlanish bu burchakda faollashtirilgan mushak tolalarining kuchayishi va antagonist mushaklarning inhibitsiyonu bilan bog'liq. Bu usul tezda kuch beradi. Biroq, mashg'ulotlar to'xtatilganda, bu kuchning yo'qolishi tez bo'lishi aytilgan. Statik mashqlarda kuchning oshishi harakatlar soni, harakat davomiyligi, intensivlik va harakat chastotasi kabi mashg'ulot o'zgaruvchilariga bog'liq.

Mashg'ulotlar chastotasini o'rganuvchi tadqiqotlar natijalari haftasiga 3 ta mashq birligi sifatida bajariladigan izometrik mashqlar kuchning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi.

Dinamik kuch: bu qisqarishning bir turi bo'lib, mushaklar uzunligi o'zgaradi, qarshilik esa qisqarish davomida doimiy bo'lib qoladi. Mushak uzunligida ikki xil o'zgarish mavjud:

Konsentrik qisqarish: mushak uzunligi qisqaradi. Qo'shish burchagi kamayadi. Ya'ni konsentrik kuch tashqi qarshilikni yengib chiqadi va ijobiy mexanik ish amalga oshiriladi.

Maksimal kuchni oshirish uchun konsentrik mashg'ulotlar keng tarqalgan.

Eksantrik qisqarish: mushak uzunligi uzunroq bo'ladi. Bu qisqarish kuchi tashqi qarshilikdan kamroq bo'lgan qisqarishdir. Bajarilgan ish tortishish yo'nalishida bo'lgani uchun salbiydir. Ushbu turdagi mashqlarda tolaga to'g'ri keladigan og'irlik miqdori ortadi, chunki vosita birliklari kamroq faol bo'ladi va natijada mushakda ko'proq mikrotraumlar paydo bo'ladi.

Izotonik qisqarishlar qisqarishning har bir bosqichida bu mushakda teng kuchlanishni yaratmaydi. Strukturaviy ravishda mushak konsentrik qisqarishi bilan uning antagonist mushaklari eksentrik qisqaradi va buning natijasida jismoniy mashqlar paytida turli mushak guruhlarida turli xil qisqarishlar paydo bo'ladi.

Motor ish faoliyatini yaxshilashga izotonik mashqlar bilan erishilgan bo'lsa-da, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, agar yaxshi davriylik amalga oshirilsa, tayyorlangan dasturlarning ta'siri aniqroq bo'ladi. Ushbu davr ichida chastota izotonik kuch mashqlari samaradorligiga ta'sir qiluvchi muhim o'quv o'zgaruvchilardan biridir. Bunday tadqiqotlarda kuchning rivojlanishi uchun optimal chastota ma'lum bo'lishi kerak; ma'lumki, chastota ortganda kuchning rivojlanishi ham ortadi.

Masalan; ACSM yangi boshlanuvchilar uchun haftada 2-3 marta izotonik kuch mashqlari chastotasini tavsiya qiladi.

Izokinetik qisqarish: bo'g'in burchagining o'zgarishi doimiy tezlikda sodir bo'ladi va boshqa qisqarishlardan farqli o'laroq, harakat tezligini nazorat qilish muhimdir. Aytish mumkinki, barcha burchaklardagi maksimal kuch ishlab chiqarish mushaklarning boshqa qisqarish turlariga qaraganda yuqori ishlashini ta'minlaydi, chunki eng yuqori vosita birligi harakati sodir bo'ladi.

Izokinetik mashg'ulotlar ushbu trening uchun ishlab chiqarilgan maxsus jihozlar yordamida amalga oshiriladi. Ushbu jihozlar qimmat bo'lishiga qaramay, ular bir vaqtning o'zida bir nechta sportchilarning ishlashiga imkon bermagani uchun, ular mashg'ulot vositasi sifatida emas, balki reabilitatsiya, o'lchash va tadqiqot maqsadlarida qo'llaniladi. Kerakli tezlikda qo'shma harakatlarni amalga oshirish va sportchini o'rgatish nuqtai nazaridan variantni taqdim etsa-da, u faqat ma'lum bo'g'inlarni izolyatsiyada ishlashga imkon beradi. Biroq, tarmoqqa xos harakatlar, odatda, ko'p bo'g'inli funktsional harakatlardan iborat. Shuning uchun bu qurilmalar funktsionallik jihatidan mos emas.

Futbolda kuch mashqlari

Futbolchilarga o'yin davomida qilgan har bir harakatida kuch kerak. Bundan tashqari, ular bir yil ichida oldingi yillarga nisbatan ko'proq musobaqalarda qatnashganligi va bu musobaqalarning tezligi yuqori bo'lganligi sababli, ularda jismoniy talablar ko'proq bo'ladi.

Natijada kuchning ahamiyati yanada yaqqol namoyon bo'ladi. Ushbu zarur va kerakli vosita ko'nikmalarini rivojlantirish uchun futbol mashg'ulotlaridan tashqari, maxsus kuch va boshqa fazilatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish kerak.

U o'yinchining holati, yoshi, xususiyatlari va taktik tushunchasi kabi parametrlarga ko'ra o'zgarib tursa-da, futbolda asosiy kuch turlari (maksimal kuch, tezkor kuch, kuchda davomiylik) kompleks tarzda ishtirok etadi.

Umumiy maqsadi mushak massasini saqlab qolish va o'tish mavsumida (mavsumdan tashqari) yoki mavsum boshida qo'llash orqali keyingi mashg'ulotlarga moslashishdan iborat bo'lgan gipertrofiya mashg'ulotlari mashg'ulotning boshida yaqin o'quv bo'limida o'tkazilmasligi kerak. ish kunidagi raqobatga, chunki u mushaklarning charchoqlarini oshiradi va uning ko'lami keng bo'lsa, quvvat chiqishiga salbiy ta'sir qiladi.

Futbolda, ayniqsa, pastki ekstremita va magistralda katta ahamiyatga ega bo'lgan maksimal kuch darajasi va futbolga xos mahorat o'rtasidagi bog'liqlik yuqori. Shu sababli, yuqori saviyali futbolchilar ushbu turdagi mashg'ulotlarda, ayniqsa konsentrik fazada maksimal mobilizatsiyaga e'tibor berish orqali sakrash, sprint va chaqqonlik kabi mahoratlarini oshirishlari mumkin. Biroq, noto'g'ri taxminlarga asoslanib, murabbiylar futbol mashg'ulotlariga maksimal kuch mashqlarini kiritmaydilar va mashg'ulotlar vaqtlarining cheklanishi, bu mashg'ulotlar sportchilarni sekinlashtiradi, degan fikr, noma'lum sabablarga ko'ra dasturlarga kiritilmagan. maksimal kuch va

tezkor kuch o'rtasidagi bog'liqlik va futbolchilarning ommaviy mashg'ulotlardan tashqari mashg'ulotlarga diqqatini jamlay olmasliklari.

Tez kuch, ya'ni kuch, futbolchilar uchun eng muhim shartli xususiyatlardan biridir.

Futbolda kuchni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar ushbu turdagi mashg'ulotlarning muhim bosqichi va asabiy moslashuvini tashkil etadi va quvvat chiqishiga bog'liq bo'lgan harakatlar samaradorligini oshiradi. Kuch mashqlarida harakat tuzilmalarining shoxga xosligiga e'tibor berish kerak. Kuch mashqlarining yana bir qismi pliometrik mashqlardir. Ushbu mashg'ulotlar yuqori darajadagi tezkor kuch mashqlarini bajargan ushbu futbolchilarga tezkor kuch darajasini yanada oshirishga va tezlik va chaqqonlik kabi ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Sportchilar bu usuldan sakrash samaradorligini va oyoq kuchini yaxshilash uchun ham foydalanadilar.

Futbolchilarni tayyorlashning muhim tarkibiy qismlaridan biri bu kuchning uzluksizligi mashg'ulotlaridir. Musobaqa davomida kuchni saqlab qolish futbolchi uchun muhim shartlardan biridir. Bundan tashqari, mushaklarning chidamliligi futbolchining harakatlarining kuchi va sifati bilan bog'liq va jarohatlardan himoya qilishda ham muhimdir. Shu bilan birga, optimal rivojlangan kuchni saqlab qolish ham magistral va boshqa stabilizator mushaklari uchun juda muhimdir. Bu mashg'ulotlar mavsum boshiga yaqin futbolchining maxsus kuch mashg'ulotlarida ham, mavsum davomida mashg'ulot bo'linmalarida ham amalga oshirilishi kerak.

Qisqartirish turlari bo'yicha, izokinetik qisqarishlardan tashqari, futbol o'yini davomida barcha qisqarish turlari sodir bo'ladi. Shu ma'noda, futbolchi turli bo'g'in burchaklarida va ayniqsa tez va portlovchi tezlikda barcha qisqarishlar uchun o'qitilishi kerak. Futbolchilar uchun muhim bo'lgan barcha kuch shakllari eng yuqori darajada emas, balki optimal darajada rivojlanishi kerak.

Ushbu yo'nalishda qo'llaniladigan qisqarish turi, qisqarish kuchi, qisqarish yo'nalishi va harakat tezligi kabi kuchni rivojlantirish usullari raqobat shartlariga muvofiq fiziologik moslashuvlarni yaratishi kerak va rejalashtirishga muvofiq amalga oshirilishi kerak. sportchining xususiyatlari.

Umuman olganda, futbolda qo'llaniladigan kuch mashqlari bilan; sportchining texnikani xohlagan qo'llash va saqlab turish qobiliyati; Futbolchini sakrash, burilish, quvvat ishlab chiqarish va filial tomonidan talab qilinadigan yugurish tezligi kabi harakatlarni bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini ta'minlash; keyingi yuqori zichlikdagi yuklarga moslashish; Bu agonist, antagonist, zaif yoki ayniqsa yadro mushaklari kabi kamroq ishlatiladigan mushaklarni kuchaytirishga qaratilgan. Ba'zi kuch mashqlari asosiy kuch mashqlarini to'ldiradi. Ushbu turdagi mashqlar asosiy mashg'ulot paytida qo'llanilishidan tashqari, sportchini himoya qilish, rivojlantirish va davolash maqsadida o'tish mavsumida ham qo'llanilishi mumkin. Bu mashqlar nerv-mushak nazoratini ta'minlashga qaratilgan qo'shma stabilizatsiya mashqlari, qisqarish turiga xos mashqlar, muvozanat, proprioepsiya, pliometrik va sportga xos mahorat mashqlarini o'z ichiga oladi. Biroq, bu barcha ma'lumotlarga qo'shimcha ravishda, e'tiborga olish kerak bo'lgan yana bir masala bor. Yuqorida sanab o'tilgan kuch mashqlari asosiy sohaga e'tibor bermasdan amalga oshirilganda, bu sportchining jarohat olish xavfini oshiradi va uning texnik mahoratini cheklaydi. Shu sababli, deyarli barcha sport tarmoqlari va sportchilarning o'quv dasturlariga asosiy o'quv amaliyotlarini kiritish foydali bo'ladi, deb o'ylashadi.

Xulosa

Futbolning tarixiy rivojlanishi, uning zamonaviy futbol tushunchasiga o'tishi va bu jarayonda paydo bo'lgan shakllanishlarni o'rganishni maqsad qilgan ushbu tadqiqotda futbol pozitsiyalari, rollari va vazifalari, matn tahlili va skanerlash modeli sifat jihatidan qo'llanilgan. tadqiqot usuli. Sifatli tadqiqot usuli - bu tabiiy muhitda ma'lum bir hodisani yaxshiroq tushunish uchun qo'llaniladigan usul. Sifatli tadqiqot odatda raqamli bo'lmagan ma'lumotlar (masalan, og'zaki ma'lumotlar) asosida inson xatti-harakatlarini o'rganish, tavsiflash va sharhlashga qaratilgan. Ushbu usul ijtimoiy va sog'liqni saqlash fanlari doirasida hikoyaviy tadqiqotlar, etno-deskriptiv tadqiqotlar, amaliy tadqiqotlar va fenomenologiya tadqiqotlarida keng qo'llaniladigan dizaynlarga ega. Ushbu tadqiqot jarayonida ma'lum vaziyatlardagi ma'lumotlardan umumiy mavzular va qonuniyatlar aniqlandi, vaqtinchalik farazlar o'rnatildi va ularni ishlab chiqish orqali xulosalar chiqarildi.

REFERENCES

1. Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. Modern Science and Research, 3(1), 299–307. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28041>
2. Yarasheva, D. (2024). SUBJECTIVE AND SPORT. Modern Science and Research, 3(1). Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28960>
3. Yarasheva, D. (2024). SPONSORSHIP RELATIONSHIPS IN SPORTS MARKETING. Modern Science and Research, 3(2), 337–345. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29029>
4. Dilnoza, Y. (2023). SUB'YEKTIV VA SPORT.
5. Dilnoza, Y. (2024). SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLARNING TURLARI VA SAMARADORLIGI.
6. Yarasheva Dilnoza. (2023). SPORTS PEDAGOGY BASED ON PSYCHOMOTOR AND DEVELOPMENT THEORIES. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 26–41. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-05>
7. Yarasheva Dilnoza. (2023). PHYSIOLOGICAL REACTIONS TO INTERNAL LOAD STUDY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 47–56. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-07>
8. Yarasheva Dilnoza. (2023). SPORTS, CULTURE AND SOCIETY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 152–163. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-17>
9. Yarasheva, D. (2024). IN HANDBALL GYMS: SAFE PHYSICAL EXERCISES AND INJURY PREVENTION. Modern Science and Research, 3(2), 23–32. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/30639>
10. Yarasheva, D. (2024). USE OF HANDBALL INDUSTRY AND TECHNOLOGY. Modern Science and Research, 3(2), 9–Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/30575>
11. Yarasheva, D. (2024). THE IMPORTANCE OF ENDURANCE IN HANDBALL. International Bulletin of Engineering and Technology, 4(3), 73–77. Retrieved from <https://internationalbulletins.com/intjour/index.php/ibet/article/view/1406>

12. Dilnoza, Y. (2023). GANDBOL MURABBIYLARINING FIKRIGA KO'RA, SPORTCHILARNING KO'RSATKICHLARIGA PSIXOLOGIK TA'SIR ETUVCHI OMILLAR. Research and Publications, 1(1), 86-100.
13. Dilnoza, Y. (2023). FOCUS ON AEROBIC (LI) TYPE OF MOTOR ACTIVITY BASED ON FITNESS PROGRAMS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 81-90.
14. Yarasheva Dilnoza. (2023). METHODS OF ORGANIZING NON-TRADITIONAL FITNESS CLASSES. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 61–72. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-09>
15. Yarashova, D. (2023). THE IMPACT OF PLAYING SPORTS IN EARLY CHILDHOOD ON SOCIAL DEVELOPMENT. Modern Science and Research, 2(10), 230–234. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24325>
16. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 19(5), 6-10.
17. Дильноза Ярашева. (2023). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies, 2(283). Retrieved from <https://econferenceseries.com/index.php/icmsss/article/view/1777>
18. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIYATI. PEDAGOGS jurnali, 19(1), 139-142.
19. Yarashova, D. (2023). STRENGTH TRAINING AND STRENGTH TRAINING IN CHILDREN. Modern Science and Research, 2(9), 211–215. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24177>
20. Yarasheva Dilnoza Ismail Qizi. (2023). TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(10), 105–116. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue10-16>
21. Nuriddinov, A. (2023). Sport sotsiologiyasi: uning o'tmishdan hozirgi kungacha rivojlanishi va kelajakka umidlari. Research and Publications, 1(1), 74-85.
22. Nuriddinov, A. (2024). IMPACT OF GLOBALIZATION AND SPORTS. International Bulletin of Engineering and Technology, 4(3), 78-83.
23. Nuriddinov, A. (2024). A COMPILATION STUDY OF INNOVATION IN SPORT. Modern Science and Research, 3(2), 346-352.
24. Nuriddinov, A. (2024). KARL MARX AND THE THOUGHTS OF CLASS THEORY ON SPORTS CULTURE. Modern Science and Research, 3(1).
25. Nuriddinov, A. (2024). THE CONNECTION BETWEEN SPORT AND PHILOSOPHY. Modern Science and Research, 3(1), 308-317.
26. Nuriddinov, A. (2023). MANAGING THE PROCESS OF TALENT DEVELOPMENT IN SPORTS ANATASIA. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 121-132.
27. Nuriddinov, A. (2023). PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND ENVIRONMENT. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 189-200.

28. Nuriddinov, A. (2023). Use Of Digital Sports Technologies in Sports Television. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 208-219.
29. Nuriddinov, A. (2023). A STUDY OF THE AGGRESSIVE STATUS OF FOOTBALL FANS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 73-80.
30. Nuriddinov, A. (2023). THE ROLE OF FAIR PLAY IN PHYSICAL EDUCATION. Modern Science and Research, 2(10), 244-250.
31. Nuriddinov, A., Sayfiyev, H., & Sirojev, S. (2023). WHY FOOTBALL IS THE FIRST SPORT THAT COMES TO MIND TODAY. Modern Science and Research, 2(9), 200-203.
32. Sirojev, S., Nuriddinov, A., & Sayfiyev, H. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 2(9), 187-191.
33. Bahodir o'g'li, N. A. (2023). YEVROPA MAMLAKATLARIDA YUQORI MALAKALI FUTBOLCHI VA MURABBIYLARNI TEXNIK TAKTIK HARAKATLARINI TADBIQ QILISH METODIKASI. THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH, 2(14), 187-189.
34. Sirojev Shoxrux. (2023). BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND WORKING METHODS OF COACHES. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 50–60.
35. Shoxrux, S. (2023). VOLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIYATI. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 913-917.
36. Sirojev, S. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 2(9), 187-191.
37. Sirojev Shoxrux. (2023). THE CONNECTION BETWEEN SPORTS AND LOGIC. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 97–106.
38. Sirojev Shoxrux. (2023). APPLICATIONS OF SPORT PSYCHOLOGY IN THE WORLD. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 107–120.
39. Sirojev, S. (2023). TEACHING ACTIVITIES AND PHILOSOPHY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. Modern Science and Research, 2(10), 235–243.
40. Sirojev Shoxrux. (2023). THE IMPORTANCE OF MUTUAL RESPECT AND KINDNESS IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 215–225.
41. Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF SOCIAL PHOBIA ON SPORTS. Modern Science and Research, 3(1), 318–326.
42. Sirojev Shoxrux. (2023). STUDYING SPORTS PSYCHOLOGY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 176–188.
43. Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF WARM-UP AND STRETCHING EXERCISES ON PROPRIOCEPTION AND BALANCE. Modern Science and Research, 3(2), 353–361.
44. Fayzullo o'g'li, S. S. (2023). YEVROPA ITTIFOQI VA SPORT. International journal of scientific researchers, 2(2), 7-16.
45. Sirojev, S. (2024). SPORTS MASSAGE. International Bulletin of Engineering and Technology, 4(3), 84-88.

46. Azamat Orunbayev. (2023). PANDEMIYA DAVRIDA MOBIL SOG'LIQNI SAQLASH VA FITNES DASTURLARI (PROGRAM). Research Focus International Scientific Journal, 2(7), 37–42. Retrieved from <https://refocus.uz/index.php/1/article/view/414>
47. Azamat Orunbayev. (2023). APPROACHES, BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND METHODS OF WORK OF COACHES AND MANAGERS IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 133–151. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-16>
48. Azamat Orunbayev. (2023). GLOBALIZATION AND SPORTS INDUSTRY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 164–182.
49. Azamat Orunbayev. (2023). SOCIAL SPORTS MARKETING. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 121–134. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-17>
50. Azamat Orunbayev. (2023). RECOVERY STRATEGY IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 135–147. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-18>