

УДК 796

Курбанбаев Абатбай Даулетбаевич

Старший преподаватель

Машиарипов Расул Рахманович

Оразбаева Рахат Рахманович

Кашкынбаев Арысланбек Полатович

Ассистенты кафедры «Физической культуры и спорта межфака»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

г. Нукус, Республика Узбекистан

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ В ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Аннотация

В статье рассматриваются особенности физической подготовка футболистов в высших учебных заведениях. Футбол как учебная дисциплина включен в программу физической культуры в высших учебных заведениях,

Ключевые слова: дисциплина, стандарт, партнер, игрок, подготовка, процесс, тренировка, сила, ловкость.

Kurbanbaev Abatbay Dauletbaevich

Senior Lecturer

Masharipov Rasul Rakhmanovich

Orazbayeva Rakhat Rakhmanovich

Kashkynbaev Aryslanbek Polatovich

Assistants of the Department

of "Physical Culture and Sports of the Interfaculty"

Karakalpak State University named after Berdakh

Nukus, Republic of Uzbekistan

**PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS IN HIGHER
EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Annotation

The article discusses the features of the physical training of football players in higher educational institutions. Football as an academic discipline is included in the program of physical culture in higher educational institutions,

Key words: *discipline, standard, partner, player, preparation, process, training, strength, dexterity.*

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр в мире. Коллективный характер футбольной деятельности предоставляет возможность проявить игрокам своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Элементы футбола, благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются и в других видах спорта как дополнительное средство подготовки [7].

Футбол широко используется в системе физического воспитания в высших учебных заведениях. Футбол как учебная дисциплина включен в программу физической культуры в высших учебных заведениях, а также является базовой учебной дисциплиной в государственном образовательном стандарте для вузов, ведущих подготовку специалистов по физической культуре и спорту [1].

Спортивная подготовка в футболе строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи учебно-тренировочного процесса. От эффективности построения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки будет существенно зависеть достижения спортивных результатов футболистов. Для достижения спортивных результатов важно физическая подготовка футболистов [3].

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможно-

стей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Физическая подготовка — важнейший раздел в учебно-тренировочном процессе. Физическая подготовка — это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанных с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием [4].

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В общую физическую подготовку входит развитие всех физических качеств студентов. При проведении занятий со студентами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования: подбор упражнений осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп, объем нагрузки в каждом занятии и серии повышать постепенно с учетом подготовленности занимающихся [2].

В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм футболиста. При помощи этих упражнений достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств [5].

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в футболе [6].

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специальные упражнения. С помощью специальных упражнений, преимущественно направленных на развитие определенных физических качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приёмов. Для этого обычно применяют специ-

альные упражнения, сходные по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приёмом или его отдельными элементами. Специальная физическая подготовка основана на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких качеств, специальных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость [6].

В настоящее время современный футбол предъявляет высокие требования к силовым способностям футболистов. Поэтому основную роль в общей и специальной физической подготовленности футболиста играют сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Все перечисленные физические качества отражают уровень двигательных возможностей футболиста. В футболе такие качества, как быстрота, ловкость, гибкость, проявляются в тесной взаимосвязи. А также ведущую роль в футболе играют скоростно-силовые способности футболиста.

Таким образом, физическая подготовка футболистов в высших учебных заведениях является процессом воспитания физических способностей спортсменов, неразрывно связанных с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием.

Использованные источники:

1. Курбанбаев А.Д. методы преподавания футбола в высших учебных заведениях // [Мировая наука](#) Номер: 6 (39) Год: 2020 С. 261-263
2. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшин. — М.: Советский спорт, 2003, 464 с.
3. Техническая подготовка футболистов // https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65635b2ad79b4c43b89421206c37_0.html
4. Физическая подготовка спортсмена // <https://fkis.ru/page/1/185.html>
5. Физическая подготовка в футболе // https://vuzlit.com/348846/fizicheskaya_podgotovka_futbole
6. Физическая подготовка футболистов как основа достижения спортивных результатов // https://studwood.net/1141054/turizm/obosnovanie_problemy_

[sovershenstvovaniya_fizicheskoy_podgotovlennosti_yunyh_sportsmenov](#)

7. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания//
https://studopedia.ru/9_185309_glava--futbol.html