

ФУТБОЛИСТЫ В ОБРАЗОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОДГОТОВКА ЗНАЧЕНИЕ

Муминов Ферузжон Ильхомович

*Бухарский государственный педагогический институт, факультет
физической культуры, преподаватель кафедры
«Физическая культура и спорт»*

Ключевые слова: *Физический подготовка, физ. скачать, физ. упражнение, тело, объем, интенсивность, техническое - тактическое движение, скорость, скорость - сила, общее выносливость, подготовка этапы, начало и виды спорта специализация, номер ПФ -5887 президент порядок, физ. прилагательные.*

Футбол сегодняшней в день молодежь и Взрослые любовь занят виды спорта тип стал Молодежь профессиональный футбол с заниматься для наше правительство к необходимый решение и декреты работа разработан Узбекистан Республика президент 2019 год 4 декабря « В Узбекистане футбол разработка абсолютно новый сценарий брать Выход меры на » Постановление № ПФ-5887 на основе в нашей стране этот виды спорта тип более развитый идет Последний годами нашего народа здоровье о Забота делать, духовный и физический идеальный поколение образование, млн. игра был и в нашей стране в отдельности место держа спорта футбол тип населения, особенно молодежь широкий Привлечение достигать в соответствии с один ряд меры сделанный повысился идет

Образование обучение в процессе в ходе выполнения физический скачать (физический упражнения) из практикующие организм функциональный возможности совместимость внимание взятый вот и все скачать к цели в соответствии с планирование возможность создает

Цель. Это верно организованный физический загрузки через в соревнованиях высокий к результатам достичь Футболисты в подготовке к цели в соответствии с запланированный физический подготовка техническое и тактическое навык в формировании и соревнование в течение высокий к результату в достижении важный факторов один Но спорт на практике каждый всегда планируется ожидал результат не давать случаи часто встреча стоит Этого основной причины один в обучении использовал она или Буджисмани упражнений объем и интенсивность и этот индикаторы практикующие к организму эффект достигать уровень цель соответственно не ценится.

Спортсмены в подготовке движение функции двое , друг к другу органический зависит от направление отделяется .

- 1) Спортсмен физический качества выбран виды спорта тип характеристика в соответствии с соответственно образование
- 2) Спортсмен техническое и тактическое квалификации учить и их улучшение .

Обучение уровень В. Н. Платонов в соответствии с общий физический подготовка концепция этот спортсмена движение качества каждый двусторонний (гормональный) развитие уровень означает к делу вот и все способ подход простой персона здоровье (спортсмен слишком) счет полученный без формирование к цели подходит . Конечно , в большом спорте это также необходимо но , такой упражняться и вот и все на основе обучение методология молодой спортсмены подготовка и высокий соревнование как результат достигать Эффект затухание из возможности случай не Потому что , хар к самому спорту особенный и ему самому подходящий функции существование из-за в спорте быстродействующий качество начальство во втором спорте гибкость качество основной место лови , в третьем спорте выносливость качество начальство стоит Но обратите внимание сделанный от мысли определенный виды спорта тип известен физический качество очень необходимо Еще один пока важный это не сказал заключение вне не приходит Наоборот каждый один качество в конкретной спортивной ситуации маленький много , но важный соединять есть будет

Полученный результат Физический подготовки этот во время задача , в первую очередь , молодых игроков движение функции (сила , быстрота , выносливость , ловкость и ловкость) , а также изменения время между (в воздухе и мышц изнашивание уровень в соответствии с администрация знать движение функции основной являются компонентами) от формирования состоит из будет Действия скорость обучать большой внимание давать нужно Потому что детство и подростковый возраст от его возраста вот и все большинство важный физический качество воспитывать для широкий возможности доступен . Вот и все примечание делать должен быть первым подготовка и основной вид спорта специализация этапы быстрота ловкость с сильный зависит от соответственно это воспитывается пока смещения рациональный техника успешный перенимать получать для необходимый основа создает 8-12 молодежь между бег максимум скорости немного увеличивать действия скорости естественный рост с зависит 12-14 лет пока скорость ты сила скорости качества и мушкетера расти идти из-за увеличивается .

Футболисты с брать идти в обучении в основном меньше нагрузка с на высокой скорости исполняемый упражнения используется . 9-11 лет дети личный

до 30% своего веса, 12-13 лет подростки пока тело масса 50% к равно был масса с исполняемый упражнения Приложения можно

Общий выносливость воспитывать стили другой спортсмены для восковой стать их выбирать игроков специализация, квалифицированный индивидуальный характеристики зависит от Не большое расстояние ошеломленный беги, также спорта цикл типы: плавание, на лыжах бежать и другие общий выносливость воспитывать основной является инструментом. 11-12 старый игроки с держал в обучении общий выносливость воспитывать основной инструмент длинный на расстояние понемногу работает. Бег время вена ударять скорость 140-150 в минуту раз был без понемногу 10 минут до 30 минут увеличивается. Обучение этот стиль один умеренный называется стилем. он один ряд преимуществ имеет: сначала в организме все систем проснуться и понемногу склонность с работать комфортный условия создается; во-вторых, излишек обучение делать вероятность уменьшается. В этом спортсмена организм аэробный в режиме работает

Исходный подготовка и начало виды спорта специализация этапы ловкость и ловкость воспитывать координация в соответствии с сложный был движение действия успешный перенимать получать для основа создает Этот в игре мобильный игры, мяч с исполняемый упражнения, акробатический упражнения, так многосложный не было препятствия более беги, прыжок меньше в высоту баланс хранилище упражнения типичный упражнения. в пути внезапно стоп, поворот, направление изменять и на скорости выполнять требовать такой как добавление задания с исполняемый упражнения большой к точке есть

Заключение. Это верно брать шел физический подготовка высокий к результатам достигать основа будет это Физический загрузки стареть смотрящий распределенный идти спортсмены к росту положительный эффект достаточно Цельный качество в отдельности разработка ложа нет, один физический качество сзади другой физический прилагательные также следуют все идут физический качество один другой уровень это не известен количество придет Этот означает быстрота физический качества разработка с известен количество сила, выносливость физический качества также разработан Пойду это.

Ссылки

1. Ibragimov A. K., Mo'minov F. I. Methodology of optimization of training for young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research. – Т. 10. – С. 43-48.
2. Ilkhomovich M. F. Methods of Developing Strength of 12-15 Year Old

Football Players //European Journal of Innovation in Nonformal Education. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 273-276.

3. Ilxomovich M. F. Methodological Basis for The Formation of Football Training //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 355-363.

4. Ilxomovich M. F. THE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE VOLUME AND QUALITY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG PLAYERS'PERFORMANCE //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 343-354.

5. Mo'minov F. Ёш футболчиларнинг жисмоний ривожланишининг ўзига хос хусусиятлари, уларнинг жисмоний тайёргарлигининг кўпроқ барқарор кўрсаткичларини танлаб олиш //Центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

6. Mo'minov F. YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.

7. Mo'minov F. FUTBOL SPORTIDA MASHG 'ULOT JARAYONLARINI BOSHQARISH ASOSLARI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

8. Ilhomovich M. F. Methodology of Teaching Football to Students of Different Ages //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 127-131.

9. Fatullayeva M. Methods of Technical Improvement of the Football Player //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2022. – Т. 19. – №. 19.

10. Ilxomovich M. F. Features of the educational and training process of young football players at the stage of initial training //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1314-1320.

11. Muminov F. Pedagogical fundamentals of development of physical qualities of young football players.

12. Ilkhomovich M. F. Introducing New Pedagogical Technologies into the Process of Football Lessons in Higher Education //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 24-29.

13. Ilxomovich M. F. YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 97-102.

14. Muminov F. I. THE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE VOLUME AND QUALITY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG PLAYERS'PERFORMANCE //Физическая культура. Рекреация. Спорт.

– 2022. – С. 612-622.

15. Mo'minov F. Methods of Developing Strength of 12-15 Year Old Football Players //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.

16. Mo'minov F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.

17. IBRAGIMOV A., MO'MINOV F. YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI //PEDAGOGIK MAHORAT. – С. 24.

18. Муминов Ф. И. ОСНОВЫ ОТРАБОТКИ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ДВИЖЕНИЙ С МЯЧОМ В ФУТБОЛЬНОМ МАТЧЕ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 92-96.

19. Ixomovich M. F. FUTBOL O'YINIDA TO'P BILAN HARAKAT QILISH TEXNIKASI VA TAKTIKASINI ISHLAB CHIQUISH ASOSLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 88-91.

20. Ixomovich M. F. THE BASICS OF DEVELOPING TECHNIQUES AND TACTICS OF MOVING WITH THE BALL IN A FOOTBALL GAME //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 84-87.

21. Ixomovich M. F. FEATURES OF THE PROCESS OF TRAINING YOUNG PLAYERS IN BEGINNER TRAINING GROUPS //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 97-101.

22. Ixomovich M. F. YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 97-102.

23. Mo'minov F. I. FUTBOL SPORTIDA MASHG'ULOT JARAYONLARINI BOSHQARISH ASOSLARI: 10.53885/edinres. 2021.57. 22.074 Mo'minov FI Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston //Научно-практическая конференция. – 2021.

24. Ixomovich M. F., TAYYORGARLIGINI Y. F. T. V. A. T., SAMARADORLIGI O. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE //SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 97-102.