

ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЭТАПЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Муминов Ферузжон Ильхомович

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

Аслонова Дилдора Рахмоновна

Бухарский государственный медицинский институт Арденатор

Ключ слова: этап, виды спорта, поколение, велнес, технологии, подарок гулять пешком бегать, подготовка

Актуальность темы. Подрастающее молодое поколение с физкультурой и массовым спортом регулярно заниматься и здоровый свадьба лапки в соответствии с жизненно важный навыки образование через каждый один в человеке к болезни против сильный иммунный система появляться быть предоставлять вредный от привычки сдаться оздоровление, соблюдение принципов правильного питания, восстановительно-реабилитационная работа, массовость систематическая и эффективная организация мероприятий по физической активности, соответствующая инфраструктура и др. необходимый условия Создавать, молодой спортсмены подготовки исходный этап здоровье технологии развитие инструменты в соответствии с научный практичный рекомендации полный загораться не дано. Это случай темы определяет актуальность.

Сегодня миллионы наших мальчишек и девчонок занимаются физкультурой и тренировками на самых современных спортивных объектах. активно занимается спортом и укрепляет здоровье. Кроме того, чтобы подчеркнуть главное, что прогресс не останавливается, достижения значительны, но есть и недостатки. Наблюдения, студенты и к спорту страсть высокий был молодежь с проведенный объективно разговоры От этого доказательстводает то пока только во многих учебных заведениях, особенно в школах далеко от районного центра виды спорта круги организовать делать обучение научный по сути планирование, соревнования высокий отсутствие серьезного внимания к вопросам культурно-духовного доведения до совершенства и согласие и преемственность принципы мы можем найти, что это не оправдано.

Начальный тренировочный процесс в спортивной практике является основополагающим этапом многолетней спортивной подготовки. а правильное использование методов и средств обучения на данном этапе - спорт на

следующих этапах навыки эффективное формирование возможность создает.

Онтогенетика ребенка в планировании начального тренировочного процесса и организации обучения и биопсихологической функции внимание быть взятым необходимым. В противном случае при выполнении так сказать исходный физическое и функциональный возможности смотрящий стандартизация и приложение должен Известно, что движение (скачать) объемами свирепый человек здоровье, его физический и в функциональном формировании это важно.

Размещено к задаче зависит от соответственно точно один инструмент другой в стилях поддержка от него иначе использовать возможный Из этого кроме каждый один подготовка тип задания и видов последовательность слишком имеет определенную логическую связь. Основное спортивное движение – ходьба, бег, шагание в сторону. оставлять беги обратно с, шаг за шагом останавливаться, состоит из прыжков.

Много случаи в спорте движения трудный это не что объяснил, им достаточно внимание не дано.

Это заблуждение. Потому что спорт – это выбор позиции и места для выполнения различных действий. непосредственно влияет на эффект от выполняемого действия. Следовательно, движения учить большой внимание фокус необходимый.

Молодой спортсменов общий физический подготовка физический способности каждый на двусторонней основе обучать общий работа способность решать проблемы благоустройства служит.

Физический подготовка организма функциональный возможности общий уровень увеличивать, каждый на двусторонней основе физический развивать, здоровье усиление с органический зависит от был физический это процесс тренировки способностей. Физическая подготовка к общим и специальным видам подготовки поделен. В тренировочной работе задачи общей и специальной физической подготовки являются взаимоисключающими. имеет прямое отношение. Наше наблюдение, что интенсивность движения юных спортсменов постоянно меняется возможный Мышцы работы высокий интенсивность деятельности отклонить и относительно спокойствие к ситуации переход с обмен стоит Быстрый бегать, до заброшенность, прыжки свет бегать, гулять пешком остановиться с обмен, движение направление, церемония и темп меняется.

Такой активность определенный физический загрузки сделанный увеличивать с зависит от существование вегетативный процессы, прежде всего, серьезные функциональные в обмене веществ, дыхании и кровообращении продолжается с изменениями. Определенные физические качества с более

омолаживающими упражнениями можно развивать и улучшать. Для этого упражнения, выполняемые юными спортсменами характер и к структуре в соответствии с она или этот технический метод или его в отдельности к элементам похожий будет

Молодой спортсмены подготовка в обучении более повторный между держал, переменная, игра и соревнование стили применять эффективный Считается

Краткое содержание. Сами взрослые и дети как средство физического воспитания и оздоровления самостоятельную деятельность не только в центрах городов и районов, но и в отдаленных селах, микрорайонах средство соревнования, здоровья, физического и психического благополучия на площадках, свадьбах и праздниках как другой молодой и к слоям принадлежит к жизни населения входит.

Особенно в последние годы он получил распространение среди населения. «Семена надежды», «Баркамол Авлод», В программу таких спортивных мероприятий включены «Универсиада», «Женская спартакиада», «Фахрылар». географическая граница и практикующие номер острый повысился земля, чтобы идти созданный.

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. Ilxomovich 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. Ilxomovich 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. Ilxomovich 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. Ilxomovich 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. 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.

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. Ilxomovich 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.