

СКОРОСТЬ И СИЛА КАЧЕСТВА ИСПЫТАНИЯ ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Муминов Ферузжон Ильхомович

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

Ключ слова: *скорость, сила, дыхание получить напряжение, мышца, бегать, оратор, мой организм.*

Дыхание должно быть в особом порядке во время силовых тренировок. Известно, что человек только только при стрессе дыхание выпускать мышцы, звук путь закрыто в случае только при усилении граница возможно напряжение. Напряжение увеличивает силовые показатели. Основной причиной этого является дыхательная система. с скелет мускулатура между функциональный это отношения. Взволнованный в то время легкие внутри давления увеличивать легкие механорецепторов возбуждать причина будет этот пока скелет мышц функциональный ситуация отражатель соответственно изменения изменения. Например, дыхание получить дыхание выпускать и дыхание останавливаться вставать если измерять во времени, сила тела напряженный больше всего в то время много то есть 133 кг был дыхание 127 и 119 кг, что меньше во время вдоха и выдоха. Кроме того, в результате длительного стресса снабжение крови кислородом снижается, что приводит к временной нехватке кислорода в головном мозге может возникнуть дефицит. Эти изменения в динамике вращения очень индивидуальны. плохой эффект достаточно и они есть часто если повторяется хороший подготовка не видел человек к организму отрицательный эффект показывать возможный Вот и все несмотря на обучение верно к методологии в соответствии с брать если вы идете организм приспособливается к вышеперечисленным эффектам. Ежегодная тренировка тяжелоатлетов на сердечно-сосудистую системулюбой патологический не производит изменений (Р.Э. Мотименская и Н.Б.Томбиан).

Некоторый мышца групп власть друг от друга разница делает. Различный мышца группы максимум силыотношение называется топографией мощности. (А.В.Коробков и др.). Мышечная сила разработка изометрический метод, то есть изометрический упражнения приложение в спорте мышца сила наряду с широкой окраской образования в развитии, даже после травмы в клинике это нормальнофункция в выздоровлении также как мощный инструмент применены.

Перекрытие работы в режимах релаксации и расслабления мышц довольно велико. позволяет выполнять амплитудные движения, эта мощность является

появлением и развитием качеств положительный для будет фактором.

Физический прилагательных один был быстрота ваше движение исполнение время с выражающий она высокий на скорости развивается при выполнении физических упражнений. Например, циклическая динамическая работа в исполнении короткий расстояния: 100-200 к м велосипед раса такой как упражнения, скорость и сила с заниматься такими видами спорта, как метание, прыжки в длину и высоту, бег быстрота развивает качество.

С физиологической точки зрения скорость движения в основном зависит от следующих факторов. 1. Движение устройства возбудимость то есть к латентному периоду:

2. Мышцы снижение и расслабляться вовремя:

3. Определенный В бою участие который нерв мышца салфетка лабильность функциональный мобильность.

Развитие скорости особенно важно для спринтеров и любителей скорости имеет большое значение для спортсменов. Например, при беге на короткую дистанцию спортсмен каждую секунду 10 должен пройти расстояние около м. Согласно современным данным, спринтер может пробежать 100 м за 9,8 секунды. достигает перехода. Имеет значение латентный период двигательной реакции спортсмена при выполнении на такой скорости. играет роль, потому что важную роль играет двигательная реакция спортсмена, проклятый период, или спортсмен от начала Как быстрый выпрыгнуть если это выйдет действие Как быстрый если это начнется Расстояние так много быстрый нажатие проходит. Нерв мышц-антагонистов за счет скоростного выполнения циклической динамической работы в центрах возбуждение и торможение процессов место обмен скорость слишком необходимый в Ахемию иметь Например ноги Бендер и писатель мышц последовательно высокий скорость с производительность, время обмена нервными процессами в управляющих центрах определяется это процесс чем быстрее она проходит, тем короче время сокращения и расслабления мышц, скорость движения так что будет высоко. Качественные закономерности двигательной активности под влиянием упражнений носят иной характер. будет Качество может быть положительным и отрицательным. Развивать скоростные качества, тренировать мышцы Мы смотрели на факторы при разработке. В этом исследовании не наблюдалась работа мышц. в повышении бездонный упражнение был под контролем.

Бег скорость улучшения подготовка скачать особенный инструменты знать передача возможность дам. На практике быстрота прилагательные в улучшении из следующих мы использовали

1. Быстро сила потратить особенность иметь был добавить упражнения .2.

Устройство с максимальной скоростью метод повторения с .

3. Выполнение быстрых упражнений. 4. «Игра стиль».

5. Тест через наблюдение

Двигательная активность – это когда в движении участвуют быстросокращающиеся волокна. это будет интенсивно и сильно. Период подготовки – это в основном развитие физических качеств быстрота Полномочия, проявляющие сопротивление с точки зрения силы достаточно.

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. Ilkhomovich 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. Ilkhomovich 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. Ilkhomovich 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. Ilkhomovich 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. 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.
 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 TOP 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.