

**РАБОТАЮЩАЯ МОЛОДЕЖЬ НА СТАДИИ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ОБЩАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Курбанов Хаким Хайдаркулович*

*Бухара состояние университет , физ. культура факультет учитель*

**Ключ слова :** физический подготовка , скорость , сила , быстрая сила , выносливость , физический прилагательные .

Футбол высокий . организовать сделанный обучение страна физический образование система спереди стоя задания решение делать посмотрел . обучения основной содержание человек пропорциональный зрелость находка , его творческий работа делать и Родина защита для необходимый был духовный и физический способность каждый на двусторонней основе от развития состоит из быть нужно .

Наша страна и за границей ученых научно-методическая литература обучение От этого доказательство дает это детей физический качества разработка в соответствии с ряд научный исследовать брать пошел . В том числе , Т.С.Усманходжаев , В.К.Бальсевич , В.А. Богданова и других их работа принести можно . Детская физический в подготовке молодой характеристики анализ Гуджаловский А.А. , ВИЛЬЯХ , А.Г.Сухарев , В.П.Губа , О.В.Гончарова и других работает через был изучен .

Футболисты подготовка система наука и метод оправдание на поверхности Акрамов РА, Нуримов РИ, Давлетмуратов С.Р., и другой ученые собственный научный их исследование брать пошел . Начальный подготовка этап помолвлен 11-12 лет игроки физический готовность ( скорость , сила , быстрота ) сила , выносливость ) эффективный в развитие применяемый инструмент и методы практиков молодой функции с учетом полученный в случае тренировки процесс организация текущий в то время футболтеория и методология поля большинство текущий от проблем к одному стал .

Физический подготовка обучение процесса важный отделение считается . Физический подготовка организма функциональный возможности общий уровень увеличить , каждый на двусторонней основе физический развивать , здоровье укрепление с органический зависит от был физический способности воспитывать это процесс . Физический подготовка общий и особенный подготовка делится . Обучение на работе общий и особенный физический подготовка обязанности органический зависит .

Футбол – настоящее Спортивное это игра . Она скорость , ловкость , выносливость , сила и неприкосновенный такой как свойств разработка помощь дает . Игра в течение Футбольный игрок очень высокий не загружена работа делает и эту вещь , собственный в свою очередь человека функциональный возможности уровень увеличивается умственно-волевой прилагательные обучает . ( Нуримов Р.И. Ташкент 2014. 16 стр.)

Футболисты общий физический подготовка физический способности каждый на двусторонней основе воспитывать , общий работа способность увеличивать обязанности решение делает . Универсальный разработчик упражнения и практикующие к организму общий эффект указатель спорта другой видов полученный упражнения в этом основной инструменты как используется . В этом мышца суставов разработка и укрепление , внутреннее участник и системы функции улучшить , действия политика координации и движение качества общий уровень увеличивать достигается . ( Акрамов Р.А. Ташкент 2006. 183 страница)

Скорость Когда ты говоришь очень короткий в то время человек определенный действие сделанный увеличивать способность в глаза поймал . Скорость четыре по внешнему виду проявление будет : реакция время . один движение время . действия максимум частота ; действия начинать скорость . Сложный движение в течение человек скорость скорости сложный проявление быть с вместе другой к факторам слишком ( шаг до размера тряска к власти ии т.д. ) зависит от . В футболе скорость пока на поле быстрый движение просто делаю это состоит из этого не будет , вот и все с вместе . мышление скорость , мяч с работа скорость также . Футбол точка зрения с точки зрения быстрый был игрок противник слишком время тоже открыто к месту вне получать с точки зрения побед ( Нуримов Р.И., 2015, стр. 156).

11 старый игроков 60 к м на расстояние бежать в соответствии с Результаты изучать год В начале  $12,3 \pm 1,3$  секунду равно был (См. Таблицу 1. см .). Изучать год в конце пока этот индикатор средний  $12,2 \pm 1,1$  в секунду равно . Этот возраст игроков физический подготовка результатов ежегодно рост разница 0,1 . за см равенство было определено (9,18%). Индикаторы между статистика различия надежность есть нет ( $r > 0,05$  ). Молодой игроков большинство основной подготовка видов один этот сила качество разработка процесс считается . 11 старый игроков сила качество разработка ситуация определение в соответствии с проведенный тестирование результат на турнир Привлечение в условиях средний  $3 \pm 0,44$  раз год В начале был если . год к концу приходит этот Результаты 1 та разница с  $4 \pm 0,40$  колебания . наблюдаемый и 3,33% к увеличилось .

11 старый игроков с места вставать до длины Прыгать контроль в упражнении год В начале средний  $120 \pm 6,24$  за см и изучать год в конце  $130 \pm 5,56$  см результат физический подготовка был определен .

Футболисты выносливость Когда ты говоришь игры с начала до конца игра деятельность никогда не расслабляясь продолжать Семь получать способность понимается . Выносливость снова до изнеможения против вставать получать способность , говорит слишком будет . Виды спорта на практике четыре категория истощение встреча можно . это : ментальный , датчик, эмоциональный и физический истощение . это четыре категория истощение это также характерно для игрока . Естественно , это внутри физический истощения масса больше . У футболистов выносливость воспитывать методология верно подход для спортсмены игра активность природа и игра в течение их предпринимать падение скачать счет получать необходимый ( Нуримов Р.И., 2015, с. 165).

Футболисты игра активность только прыжок . бежать и от ходьбы состоит из что это не слишком счет получать нужно . Футболисты движение немного сложный . По одному жесткий борьба в сложившихся обстоятельствах большинство большой на скорости и длинный время в течение нет естественные ( скольжение , прыжки и т. к ноге опирался на без ) быть игроку одинаковый в то время сложный тактический задача точка делал в случае мяч эффективный перенимать получить денег не делать нужно . Футболисты мяч Как хороший брать если они гуляют , по полю Как мышление работа ловить движение если они это сделают футбол смотреть как вот и все интересный будет . Вот почему для игроков физический подготовка их игра активность движение счет полученный без так организовать быть сделано это должно быть их технический и тактический навыки улучшение для основа пусть это будет (Ри Нуримов Ташкент 2014. 150 страниц)

Это оно возраст 1500 игроков м. на расстояние бежать контроль тест результаты изучать год В началесредний  $10,14 \pm 1,1$  V%10,57 в секунду, изучать год в конце  $10,08 \pm 0,59$  в секунду что он изменился определено V%10,5 ( см. Таблицу 2 ). 1500 м. на расстояние бежать контроль в упражнениях индикатор между статистика разница надежность нет ( $r > 0,05$  ).

Бег приходит до длины Прыгать контроль упражнения 12 лет в игроках год В начале  $150 \pm 7,45$  см. был если , год в конце  $164 \pm 6,32$  см. увеличилась на 9,33% чтобы увидеть можно . Теннис от игроков мяч бросать контроль упражнения принятие  $17 \pm 1,5$  после завершения  $18,5 \pm 1,2$  от м к м повысился V% составляет 10,64.

Футболисты соревнование к деятельности смотреть бросает мы практиков общий выносливость качества разработка состояние игра судьба набор дает . 1500 м. на расстояние бежать в пересчете на 10.00 минут , работает приходиться до длины 160 см в прыжках , теннисный мяч в метании и 20 м. счет был если . игроки этот условия изучать год в конце 1500 м. на расстояние бежать по состоянию на 10.08 минута , бег приходиться до длины в прыжке 164 см , большой теннис мяч в метании пока 18,5 м. Результаты сделал это . Индикаторы между статистика разница надежность есть не .

### **ВЫВОДЫ**

1. Перенесено научно-методическая книги анализ к результатам по возрасту 11-12 лет детей исследование - обучение в процессе игроков движение действия учить и физический способности в развитие применяемый инструмент и методы практиков молодой от особенностей приходиться вышел в случае работа Выход необходимость поверхность пришел .

2. Начальный подготовка этап занят 11-12 старый игроков общий физический готовность определение в соответствии с проведенный исследовать 1500 м в результате 10.00 за прогон минута , бег приходиться до длины 160 см в прыжках , теннисный мяч в метании и 20 м. счет был если да , то игроки этот контроль стандарты изучать год в конце 1500 м. на расстояние бежать в условиях в среднем 10,08 минут , бег приходиться до длины в прыжке средний рост 164 см , теннисный мяч в метании пока средние результаты 18,5 млн. с сделал это . Индикаторы между статистика разница надежность есть что это не был определен .

3. Физический подготовка каждый другой был игрокам обучение в организации практиков молодой функции с учетом полученный в случае обучение инструменты применять система улучшение необходимость есть . Дети и тинейджеры виды спорта теория и методология в соответствии с ученых мысль Комментарии надеется если мы этот возраст то есть 11-12 лет игроков общий физический подготовка к процессу мобильный игры применять система текущий достигать к цели согласно .

### **Ссылки**

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

4. Pkhomovich 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.
5. Mo'minov F. YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
6. 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.
7. Mo'minov F. FUTBOL SPORTIDA MASHG 'ULOT JARAYONLARINI BOSHQARISH ASOSLARI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Pkhomovich 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. Pkhomovich 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.
10. Pkhomovich 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.
11. 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.
12. Mo'minov F. Methods of Developing Strength of 12-15 Year Old Football Players //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
13. 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.
14. Pkhomovich M. F. FUTBOL O'YINIDA TOP' BILAN HARAKAT QILISH TEXNIKASI VA TAKTIKASINI ISHLAB CHIQISH ASOSLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 88-91.
15. Pkhomovich 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.
16. Муминов Ф. И. СПОРТСМЕНЫ БУДЬ ГОТОВ СОЦИАЛЬНОЕ ПРОБЛЕМЫ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 112-115.
17. Муминов Ф. И. ФИЗИЧЕСКИЙ ОБРАЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИСТ БУДЬ ГОТОВ СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 140-143.
18. Муминов Ф. И. СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКИЙ ОБРАЗОВАНИЕ И ВИДЫ СПОРТА //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 135-139.
19. Муминов Ф. И., Аслонова Д. Р. ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ

- ТЕХНОЛОГИЙ НА ЭТАПЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 116-120.
20. Муминов Ф. И. ТЕХНИЧЕСКАЯ ТАКТИКА СТУДЕНТОВ НА ФУТБОЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ПОДГОТОВКА МОБИЛЬНЫЙ ИГРЫ С СОЕДИНЯТЬ ХАРАКТЕРИСТИКИ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 121-126.
21. Муминов Ф. И. ОПРЕДЕЛИТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ ФУТБОЛИСТОВ НАМЕРЕВАЛСЯ ИСПЫТАНИЙ ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 95-101.
22. Муминов Ф. И. СКОРОСТЬ И СИЛА КАЧЕСТВА ИСПЫТАНИЯ ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЕНИЕ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 131-134.
23. Муминов Ф. И. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ ПОВЫШЕНИЕ ПО АНКЕТНОМУ СПОСОБУ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 107-111.
24. Муминов Ф. И. ФУТБОЛ СОРЕВНОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЛАТЬ И ПЛАНИРОВАНИЕ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 127-130.
25. Муминов Ф. И. ФУТБОЛИСТЫ В ОБРАЗОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОДГОТОВКА ЗНАЧЕНИЕ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 102-106.
26. Муминов Ф. И. ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ //Journal of new century innovations. – 2023. – Т. 25. – №. 1. – С. 71-76.
27. Муминов Ф. И. ПРОВЕДЕН АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ОБЪЕМА И КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ МОЛОДЫМИ ИГРОКАМИ //Journal of new century innovations. – 2023. – Т. 25. – №. 1. – С. 84-93.
28. Муминов Ф. И. МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ //Journal of new century innovations. – 2023. – Т. 25. – №. 1. – С. 77-83.
29. Pkhomovich 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.
30. Pkhomovich 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.