

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

*Муминов Феруз Ильхомович преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта факультета
физической культуры Бухарского государственного
педагогического института*

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

Футбол в соответствии с организовать сделанный обучение страна физический образование система спереди стоя задания решение делать посмотрел на. обучения основной содержание человек пропорциональный зрелость духовные и физические, необходимые для приобретения, своего творчества и защиты Родины способность всесторонне состоит из развития должно быть.

Изучение научно-методической литературы нашей страны и зарубежных ученых показывает, что проведен ряд научных исследований по развитию физических качеств детей. Включая Т.С.Усманходжаев, В.К.Бальсевич, В.А. Богданова и других их работа принести возможный Детская физический в подготовке молодой характеристики анализ А. А. Гуджаловский, ВИЛЬЯХ, А.Г. Сухарев, В.П.Губа, О.В.Гончарова и других через их работу был изучен.

Футболисты подготовка система наука и метод оправдание на поверхности Акрамов РА, Нуримов РИ, Давлетмуратов С.Р. и другие ученые проводили свои научные исследования. Первоначальная подготовка физическая подготовка (скорость, сила, быстрота сила, выносливость) эффективный в развитие применяемый инструмент и методы практиков молодой с учетом особенностей организации тренировочного процесса футболистов в настоящее время теория и методология поля большинство текущий к одной из проблем повернулся.

Физический подготовка обучение процесса важный отделение Считается Физический подготовка организма функциональный возможности общий уровень увеличивать, каждый на двусторонней основе физический развивать, здоровье усиление с органический зависит от был физический способности воспитывать это процесс. Физическая подготовка делится на общую и специальную подготовку. Общая и в учебной работе особенный физический подготовительные задания неотъемлемы зависит от.

Футбол – настоящий Спортивное это игра. Она скорость, ловкость, выносливость, сила и неприкосновенный такой как способствует развитию черт. Во время игры игрок не перегружался работой выполняет, а это, в свою очередь, повышает уровень функциональных возможностей человека прилагательные обучает. (Нуримов Р.И. Ташкент 2014. 16 стр.)

Комплексное воспитание общей физической подготовленности футболистов, общий работа способность увеличивать обязанности решение делает. Универсальный разработчик упражнения и Упражнения, взятые из других видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм участников, являются основными. используются в качестве инструментов. При этом развитие и укрепление мышечных сухожилий, внутренних органов и системы функции улучшить, действия политика координации и движение качества общий уровень увеличивать Достигнут. (Акрамов Р.А. Ташкент 2006. 183 страница)

Под скоростью понимается способность человека выполнить определенное действие за очень короткое время. пойманный. Скорость четыре по внешнему виду проявление будет: реакция время; один движение время; действия максимальная частота; скорость начала движения. Скоростью человека при сложном движении является скорость сложный проявление быть с вместе другой к факторам слишком (шаг до размера тряска к власти ид.), зависит. Скорость в футболе – это не только быстрое перемещение по полю, но и скорость мысли, скорость обращения с мячом в том числе. Быстрый по футбольным меркам игрок слишком время и открытое пространство вне выигрывает в плане получения (Нуримов Р.И., 2015, стр. 156).

11 старый игроков 60 к м на расстояние бежать в соответствии с Результаты изучать год В начале $12,3 \pm 1,3$ в секунду равно был (См. Таблицу 1. видеть). Изучать год в конце пока этот индикатор средний $12,2 \pm 1,1$ в секунду равно Этот возраст игроков физической подготовка результатов ежегодно рост разница 0,1 за см установлено равенство (9,18%). Достоверность статистических различий между показателями отсутствует ($r > 0,05$). Молодой самая базовая подготовка игроков видов один этот сила качество разработка процесс Считается 11 старый игроков сила качество разработка ситуация определение в соответствии с проведенный тестирование результат на турникете Привлечение в условиях средний $3 \pm 0,44$ раз год В начале был если год к концу этот Результаты 1 та разница с $4 \pm 0,40$ было замечено колебание и 3,33% к повысился.

11 старый игроков с места встать 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 физической подготовка был определен.

Футболисты выносливость Когда ты говоришь игры с начала до конца игра деятельность никогда не расслабляясь продолжать Семь получать способность понял. Выносливость снова до изнеможения против вставить получать способность, говорит слишком будет Виды спорта на практике четыре категория истощение встреча может это: психический, датчик, эмоциональное и физическое истощение. Эти четыре вида утомления характерны и для футболиста. Естественно, в этих физический истощения масса более. У футболистов выносливость воспитывать методология верно Подойти к спортсменам, характеру игровой деятельности и за что они отвечают во время игры скачать счет получать необходимый (Нуримов Р.И., 2015, с. 165).

Футболисты игра активность только Прыгать, бежать и от ходьбы состоит из что это не слишком счет получать нуждаться Движение игроков достаточно сложное. В жестком бою один на один самый большой вести себя неестественно (скольжение, прыжки, стояние на одной ноге) на скорости и в течение длительного времени не позволяя игроку эффективно захватить мяч при одновременном решении сложной тактической задачи не должна. Чем лучше игроки держат мяч, тем вдумчивее они на поле движение если они это сделают футбол смотреть как вот и все интересный будет Вот почему для игроков физический подготовка должна быть организована таким образом, с учетом движения их игровой деятельности стать основой для совершенствования своих технических и тактических навыков. (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. результативность в контрольном упражнении в беге на дистанцию между достоверность статистической разницы нет ($r > 0,05$).

Контрольные упражнения в беге и прыжках в длину у игроков 12 лет в начале года $150 \pm 7,45$ см. если да, то видно, что она увеличилась на 9,33% до $164 \pm 6,32$ см на конец года. Теннис от игроков мяч контроль броска делать упражнения $17 \pm 1,5$ 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 состояние развития качества выносливости определяет судьбу игры. 1500 м. бег на длинные дистанции 10.00 минут в кондиционировании, 160 см в прыжках в длину, и 20 м в метании теннисного мяча. счет был если игроки этот условия изучать год в конце 1500 м. на расстояние бежать по состоянию на 10.08 минута, бег приходит до длины в прыжке 164 см, большой теннис мяч в

метании пока 18,5 м. Результаты с сделал это. Между индикаторами статистическая разница надежность нет в наличии.

ВЫВОДЫ

1. По результатам анализа научно-методической литературы, исследования детей 11-12 лет обучение в процессе игроков движение действия учить и физический способности инструменты и методы, используемые в разработке, основаны на возрастных особенностях участников вышел необходимость разработки в случае поверхность пришел

2. Начальный подготовка этап занят 11-12 старый игроков общий физический 10.00 в беге на 1500 м в результате проведенных занятий по определению подготовленности мин., 160 см в беге и прыжках в длину и 20 м в метании теннисного мяча. был счет если игроки соответствуют этим контрольным нормативам в конце учебного года, 1500 м. в условиях бега на длинные дистанции в среднем 10,08 минуты, в среднем 164 см в спринте и прыжках в длину и в среднем 164 см в метании теннисного мяча. выполнено со средним результатом 18,5 м. Существует статистическая разница между показателями достоверности что это не был определен.

3. Физический подготовка каждый другой был игрокам обучение в организации система использования средств обучения с учетом возрастных особенностей участников улучшение необходимость есть. Дети и тинейджеры виды спорта теория и методология в соответствии с ученых исходя из мнений, общее количество игроков этого возраста, т.е. 11-12 лет физический подготовка к процессу экшн игры применять введена система достигать к цели в соответствии.

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 CHIQUISH 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.