

ОСОБАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ВЫСОКОПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛЬНИЦ СТЕПЕНЬ АНАЛИЗ ДЕЛАТЬ

Курбанов Хаким Хайдаркулович

Бухара состояние университет, физ. культура факультет учитель

Ключ слова: Особенный выносливость контроль делать высокий квалифицированный игроки, обучение процесс контроль.

Это анализ Долзарблиги Чемпионата Мира-2018, Чемпионата Европы-2020, Азиатских игр показали, что состав и организация командных и групповых технико-тактических действий в современном футболе изменилось. Повысилась интенсивность игровых действий, игровые функции девочек-футболисток. расширенный, максимум и субмаксимальный скорость действия объем, мастерства много край. Эти направления увеличивают объем заранее подготовленных программ коллективных игровых действий. на основе импровизационных движений игроков, повышения скорости технических и тактических приемов в соответствии с образование в систему игрока требуются новые подходы сделанный

Игровая работоспособность футболиста во многом зависит от уровня его физической подготовки. существование высокого технического мастерства появиться основа возможно

Работа цель - высокий квалифицированный Футбольный игрок у девочек особенный выносливость уровень анализ делать

Использовал методы: теоретический научный источники и иностранный опыт анализ делать педагогический тест, математическая статистика. Челночный бег 7x50 м и тест УО - УО особенные. используется в качестве теста для оценки уровня выносливости. Олимпийский термин в исследованиях команда 34 кандидата девушка футболисты участвуют в девушках делал

Результаты исследования и их обсуждение. Среднее выступление футболистов индикаторы в тестах мы изучали.

Оказывается, у большинства спортсменов особый уровень выносливости к модельным значениям. не совпало. Лучший результат в спринте «7x50м» у А.Б. и - 71с к примечание сделанный. половина защитник Футбольный игрок девушек Результаты анализ средний результат 82,0 с что показал. Они есть игра в течение команды защита и атака действия участие в организации, поддержание высокого уровня двигательной активности во время игры стоя нуждаться

« ЙО - ЙО » в соответствии с проведенный Результаты анализ вот и все показало, что 34 (8,8%) от только три человек футболистки девушки Ф Т-и - 1700м, А. Н-ва - 1680м, м. Ш-ва - 1620м требуемый стандарт сделай это взял

Таким образом, подводя итоги исследовательского теста, следует отметить, что большинство Футбольный игрок девушек особенный выносливость уровень современный требования отвечать не дал

Выводы

1. литературный источников анализ вот и все показывает, что игроков особенный физический подготовка уровень оценка проблема высокий квалифицированный для игроков актуально.

2. страны Олимпия Срок в команду кандидат девушек особенный выносливость уровень требовать отвечать не дает

3. Обучение в процессе изучать загрузок общий в количестве анаэробно-гликолитический направление делиться увеличение загрузок состав снова обзор необходимый.

Ссылки

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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. 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. Ixomovich 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. Ikhomovich 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. 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.
15. 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.
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. Ikhomovich 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. Ikhomovich 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.