

**ЮНЫЕ ФУТБОЛИСТЫ В ПОДГОТОВКЕ ВЫНОСЛИВОСТЬ
КАЧЕСТВА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

Жумамуратов А.Б.
Академия, Казахстан

Абстрактный. В статье много ежегодно подготовка в процессе игроки подготовка степень, развитие функциональных особенностей, физических качеств, индивидуальное развитие организма спортсмена характеристики напрямую зависимость открыть данный

Ключ слова: Образование процесс, аэробный власть, митохондриальный состав, мышц сократительный функции, много ежегодно этап, обучения интенсивность.

Входить. Сегодняшнее в день молодой игроков высокий виды спорта к результатам достигать для от интегральных показателей подготовленности спортсменов и юного футболиста данной возрастной категории-существующие научные знания о закономерностях формирования и развития спортивного мастерства в от использовать на основе виды спорта обучение теория и в методологии новый важно развитие и внедрение технологий. Образовательный процесс справляться улучшение и игроков соревнование активность состав обобщение и анализ делать на основе в футболе виды спорта обучение стили в поле многообещающий научный направления виды спорта навыки формирования общий из законов это один.

Исследовать цель: выносливость качество в развитие применяемый инструмент и методы функциональный характеристики с зависимость анализ делать

Организация исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогика контроль, педагогический опыт.

Обучение результатов обсуждение. Футболист выносливость много компонент является физическим качеством. Мощность и возможности производства энергии, уровень ее развития, также скорость, сила, выносливость-координация, проприоцепция и гибкость определяет; специфика приспособительных реакций; двигательные навыки и вегетативные реакции совершенствование; уровень специализированных восприятий; тактическое распределение сил на игру; духовный стабильность[3].

Аэробная мощность является основным фактором, определяющим выносливость, а ограничивающим фактором является сердечная мышца. власть и крови минута объем – исследователи к вида выпущенный Рабочий гипоксия кислород максимум уровень потребления низко сделать с уровня приходиться что это вышло и Как результат в крови лактат и другой метаболитов концентрации увеличивать и мышц усталость и их сократительный характеристики уменьшать они верили. Такой идеи приписывал выносливость неизбежности снижения работоспособности и буферной способности крови надеяться кислотно-щелочной оптимальный баланс на границах сохранять единственный путь [1,2].

Увеличение силы митохондриальных систем и митохондриальных ферментов на единицу мышечной массы повышенная активность – важнейшее условие, повышающее выносливость. Это окислительный ресинтез АТФ. способность увеличивается и пирувата использовать интенсивность увеличивается, его кормить грудью проходить снижается, в результате чего последний накапливается в крови и скелетных мышцах. Митохондриальные системы власть выносливости разработка с увеличивается, этот максимум кислород потребления от роста значительный уровень увеличивается. Если выносливость 3-5 один раз, митохондрии номер и мышц при увеличении окислительной способности в 2 раза максимальный расход кислорода составляет 10-14% и выносливости увеличивать сразу мышцы число увеличивать с зависит от. Но

окислительная способность митохондрий и мышц, при максимальной величине потребления кислорода нет.[4,5]

Важную роль играет улучшение сократительных свойств мышц. Во время соревнований особое внимание уделяется крупным несущим мышцам и их использованию в тренировке должны иметь более сильный тренировочный эффект, чем дистанционные методы. Поэтому мышечная система выносливость в обучении слишком основной направление. Считается Скелет мышц работа заказ их деятельность которая обеспечивает все физиологический к системам быть размещенным требования определяет. Отсюда следует, что методическая система развития жизнестойкости выглядит следующим образом. нуждаться:

- свойства сокращения и окисления скелетных мышц, требующие выносливости определенная работа для необходим был в направлении улучшение;

-использование мощности и мощности наиболее экономичного источника энергоснабжения для работы и разработка;

-организм физиологический системы, их гибкий инерция счет полученный в случае, обеспечивает функциональные возможности мышц и их работу до определенного срока- хан физиологический системы в середине оптимальный совместимость создавать направленный систематический последовательно подготовка сделанный увеличивать

Краткое содержание. литературный анализ источников Наиболее эффективный обучение методы в состоянии определить отдал Конечно, высокий квалифицированный эксперты подготовка на практике один на двусторонней основе изучать действия используются редко. На современном этапе развития футбола игрок- Требования к многогранной подготовке потратил на времени вызывая увеличение пришел .

РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Муминов Ф. И. СПОРТСМЕНЫ БУДЬ ГОТОВ СОЦИАЛЬНОЕ ПРОБЛЕМЫ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 112-115.
2. Муминов Ф. И. ФИЗИЧЕСКИЙ ОБРАЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИСТ БУДЬ ГОТОВ СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 140-143.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Муминов Ф. И. СКОРОСТЬ И СИЛА КАЧЕСТВА ИСПЫТАНИЯ ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЕНИЕ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 131-134.

8. 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.
9. Муминов Ф. И. ФУТБОЛ СОРЕВНОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЛАТЬ И ПЛАНИРОВАНИЕ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 127-130.
10. Муминов Ф. И. ФУТБОЛИСТЫ В ОБРАЗОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОДГОТОВКА ЗНАЧЕНИЕ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 4. – С. 102-106.
11. 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.
12. 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.
13. Муминов Ф. И. МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ //Journal of new century innovations. – 2023. – Т. 25. – №. 1. – С. 77-83.
14. Ilxomovich M. F. YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI YOSHGA OID XUSUSIYATLARI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 288-290.

15. Ilkhomovich M. F. CREATING A TRAINING WORK PLAN IN YOUTH FOOTBALL //SCIENCE AND PEDAGOGY IN THE MODERN WORLD: PROBLEMS AND SOLUTIONS. – 2023. – T. 1. – №. 4.
16. Ilkhomovich M. F. AGE-RELATED CHARACTERISTICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS //SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM. – 2023. – T. 1. – №. 4.
17. Ilkhomovich M. F., Suratovich J. H. ON THE NOSOLOGY OF STUDENTS IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION PHYSICAL CHARACTER DEVELOPMENT //Ustozlar uchun. – 2023. – T. 16. – №. 1. – С. 352-357.
18. Ilkhomovich M. F., Suratovich J. H. EMPLOYED YOUTH IN PRIMARY PREPARATION STAGE OF FOOTBALL PLAYERS GENERAL PHYSICAL FITNESS //Ustozlar uchun. – 2023. – T. 16. – №. 1. – С. 345-351.
19. Ilkhomovich M. F., Suratovich J. H. SPECIAL ENDURANCE OF HIGHLY SKILLED FOOTBALL GIRLS DEGREE ANALYSIS //Ustozlar uchun. – 2023. – T. 16. – №. 1. – С. 367-371.
20. Муминов Ф. И. РАБОТАЮЩАЯ МОЛОДЕЖЬ НА СТАДИИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА //Journal of new century innovations. – 2023. – Т. 26. – №. 1. – С. 56-61.
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 Vuxoro davlat universiteti, Vuxoro, O 'zbekiston //Научно-практическая конференция. – 2021.
24. 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.
25. 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.
26. 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.
27. 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.
28. 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.
29. 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.
30. Ilxomovich M. F. FUTBOL O'YINIDA TO'P BILAN HARAKAT QILISH TEXNIKASI VA TAKTIKASINI ISHLAB CHIQISH ASOSLARI

//ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 88-91.

31.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.

32.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.

33.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.

34.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.

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.