

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИХ ТРЕНИРОВОК

Фатуллаева Муаззам Азимовна

Старший преподаватель кафедры «спортивная деятельность»

Бухарского государственного университета

Факультет физической культуры

Эргашев Миршод Тохир угли

Студент 4-го курса

Бухарского государственного университета

Ключевые слова: физическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, функциональные возможности, специальные упражнения, физические качества.

Tayanch so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar, maxsus mashqlar, jismoniy sifatlar.

Key words: physical training, general physical training, special physical training, functional opportunities, special exercises, physical attributes.

Физическая подготовка - важная часть тренировочного процесса. Физическая культура - это процесс развития физических способностей, которые неразрывно связаны с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, всесторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Физическая культура делится на общие и специальные виды тренировок. Общие и специальные задачи физической подготовки напрямую связаны между собой в тренировочном процессе.

Общая физическая подготовка спортсменов служит для решения задач комплексной тренировки физических способностей, повышения общей работоспособности. В качестве основных инструментов используются общеразвивающие упражнения и упражнения, полученные из других видов спорта, которые оказывают общее воздействие на организм участников. Он способствует развитию и укреплению мышечной массы, улучшает работу внутренних органов и систем, улучшает координацию и общее качество движений.

Целью специальной физической подготовки является развитие и улучшение физических и функциональных качеств, присущих спортсмену [1,5].

Для него характерно то, что интенсивность движений спортсменов постоянно меняется. Высокий уровень мышечной активности сопровождается

снижением активности и переходом в относительно спокойное состояние. Быстрый бег, прыжки вперед, прыжки чередуются с легким бегом, ходьбой, остановками, при этом меняется направление, ритм и скорость движения. Такая активность связана с выполнением определенных физических нагрузок, и вегетативные процессы продолжают, прежде всего со значительными функциональными изменениями обмена веществ, дыхания и кровообращения [3,4].

С помощью специальных упражнений, направленных на развитие конкретных физических качеств, можно в процессе улучшить выполнение определенных приемов. Обычно это делается с помощью специальных упражнений, которые по своей технике или отдельным элементам схожи по характеру и структуре выступления.

В физической культуре используются более повторяющиеся, прерывистые, изменчивые, игровые и соревновательные стили.

В годичном тренировочном цикле целесообразно сначала заниматься общей физической подготовкой, а затем на этой основе специальной физической подготовкой.

Сила, скорость, ловкость и выносливость играют важную роль в общей и специальной физической подготовке спортсменов. Именно эти физические качества отражают уровень двигательной способности спортсменов.

Развитие физических качеств - часть тренировочного процесса. Когда мы смотрим на методы улучшения физической подготовки спортсменов, мы имеем в виду, прежде всего, методы развития физических качеств.

Чтобы всесторонне развиваться, укреплять здоровье и преуспевать в спорте, необходимо развивать и развивать основы физической и духовной силы воли. Развитие и тренировка основ этой физической и духовной силы воли является важной частью подготовки спортсменов.

Развитие основных физических качеств спортсменов (физическая подготовка) - это прежде всего процесс комплексного и специализированного физического развития спортсмена. Физическая культура подразделяется на общефизическую и специальную физическую [2,6].

Упражнения, развивающие силу, скорость, выносливость, ловкость и гибкость, играют главную роль в общей и специальной физической подготовке. Те же физические качества отражают способность спортсмена двигаться, основанную на способности органов и систем по всему телу функционировать.

Список использованной литературы

1. Azimovna F. M. VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 438-440.
2. Фатуллаева М. А. и др. VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2022. – №. 6. – С. 154-158.
3. Azimovna F. M., Kuziboevich O. B. UNIQUE WAYS OF AESTHETIC EDUCATION OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 11-15.
4. Azimovna F. M., Kuziboevich O. B. UNIQUE WAYS OF AESTHETIC EDUCATION OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 11-15.
5. Azimovna F. M. Peculiarities of Aesthetic Education of Students By Means of Physical Culture and Sports //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 212-215.
6. Azimovna F. M. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 275-283.
7. Фатуллаева М. А., Дустов Б. А. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 504-511.
8. Фатуллаева М. А. СПЕЦИФИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПРЫЖКОМ, В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 499-503.
9. Rasulovna S. N. Ways to Improve the Efficiency of Technical and Tactical Actions Performed by Skilled Players during the Competition //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 196-206.

10. Собирова М. Р., Собирова Н. Р. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ПОНЯТИЯ И ТЕОРИЯ //Психология XXI столетия. – С. 173-175.
11. Rasulovna S. N., Hamzayevich I. S. JISMONIY TARBIYA–SOG ‘LOM JAMIYAT POYDEVORI: 10.53885/edinres. 2022.32. 34.107 Sabirova Nasiba Rasulovna Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o‘qituvchisi Ismoilov Shahzod Hamzayevich Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti talabasi //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 854-856.
12. Rasulovna S. N., Nusratilloevich Y. J. Possibilities of using the tools used in teaching short-distance running techniques //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 210-222.
13. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. Advantages of Using Action Games in Teaching the Sport of Basketball //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 44-48.
14. Сабирова Н. Р. и др. Роль физического воспитания в пропаганде здорового образа жизни в школе и воспитании здорового поколения //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 1162-1168.
15. Rasulovna S. N. Stages of modeling and age indicators in the optimization of the process of sports activities //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 75-86.
16. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. BASKETBOL SPORTINI O‘RGATISHDA TA ‘LIM PRINSIPLARI //Journal of new century innovations. – 2022. – Т. 11. – №. 8. – С. 51-56.
17. Sabirova N. malakali sportchilarni tarbiyalashda psixologiyaning o'rni hamda ahamiyati: malakali sportchilarni tarbiyalashda psixologiyaning o'rni hamda ahamiyati //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.
18. Rasulovna S. N. The Mechanism of Improving the Primary Training Methods of Basketball Sports, Training Skilled Basketball Players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1085-1091.