ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МАХСУС ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

Бунёдбек Бахтиёрович Рўзиқулов
Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари институти Қарши филиали ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Илмий мақола футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришни ўрганишга бағишланган. Чидамлилик, хусусан, махсус чидамлилик каби жисмоний сифатни ривожлантиришнинг аҳамияти жаҳон ареналарида юқори даражадаги рақобат билан боғлиқ. Мақоланинг мақсади махсус чидамлиликни ривожлантириш бўйича мавжуд адабиётларни таҳлил қилиш ва энг самарали восита ва усулларни топишдан иборат.

Калит сўзлар: Умумий чидамлилик, махсус чидамлилик, машқ, футболчи, сифат, интенсевлик.

CHALLENGES FOR THE DEVELOPMENT OF SPECIAL ESTABLISHMENT OF FOOTBALLERS

Bunyodbek Bakhtiyorovich Ruzikulov
Teacher of Karshi branch of the Tashkent Institute of Irrigation and Agricultural Mechanization Engineers

ABSTRACT

The scientific article is devoted to the study of the development of special endurance of players. The importance of developing physical quality such as endurance, especially special endurance, is related to the high level of competition in the world arenas. The purpose of the article is to analyze the available literature on specific resilience development and to find the most effective tools and methods.

Keywords. General endurance, special endurance, exercise, player, quality, intensity.