ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЛЕЙБОЛИСТОК С УЧЕТОМ ИХ ИГРОВОГО АМПЛУА И ПРИЗНАКОВ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА

О. Т. Умаров
Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

Л. Д. Сейдалиева
Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

Н. И. Мяхкова
Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

В работе проведен анализ результатов анкетирования проведенного среди высоквалифицированных спортсменок. Установлено, что у спортсменок уровень физической работоспособности изменяется в зависимости от фазы менструального цикла. Из-за различий в сроках протекания МЦ количество рабочих дней спортсменок также разнятся. При планировании тренировочных нагрузок тренерам необходимо отводить время на восстановления спортсменок в дни МЦ, что обеспечит не только восстановление, но и сохранит здоровье спортсменок

Ключевые слова: физическая работоспособность, квалифицированные волейболистки, уровень физического развития, тренировочные нагрузки, антропометрические показатели.

FEATURES OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS TAKING INTO ACCOUNT THEIR GAMING AMPLITUDE AND SIGNS OF SEXUAL DIMORPHISM

O. T. Umarov
Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

L. D. Seidalieva
Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

N. I. Myakhkova
Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723

ABSTRACT

The paper analyzes the results of the questionnaire survey conducted among highly qualified athletes. It has been established that the level of physical performance among female athletes changes depending on the phase of the menstrual cycle. Due to the differences in the timing of the MC, the number of working days for athletes also varies. When planning training loads, coaches need to allocate time for the recovery of athletes on the days of the MC, which will ensure not only recovery, but also preserve the health of athletes.

Keywords*:* physical working capacity, word highly gualified volleyball players, physical devolepments, training loadings, antropometrik signs.