ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00268

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Илхом Камолович Курбонов
Старший преподаватель Каршинский инженерно-экономический институт

Ёкуб Бабаевич Азимхонов
Преподаватель Каршинский инженерно-экономический институт

АННОТАЦИЯ

Спортсмены с нормотонией сохраняют оптимальные реакции адаптации и мышечной деятельности независимо от периода спортивной подготовки В связи с этим целью нашего исследования является выявление индивидуально-типологических особенностей адаптационных свойств при сравнении показателей мышечной активности в процессе тренировки скоростно-силовых качеств у юных спортсменов на различных спортивных занятиях. Это вызывает интерес к формированию оптимальных планов физических упражнений для повышения эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова: легкоатлеты, типы вегетативной егуляции, адаптационные реакции периферической крови, мощность мышечной работы, работоспособность закономерности адаптации организма к физической нагрузке.

INDIVIDUAL-TYPOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF JUNIOR ATHLETES TO PHYSICAL LOADS IN SPEED-POWER KINDS OF ATHLETIC

Ilkhom Kamalovich Kurbonov
Senior Teacher at the Karshi engineering economics institute

Yokub BabayevichAzimkhonov
Teacher at the Karshi engineering economics institute

ABSTRACT

Athletes with normotonia maintain optimal responses of adaptation and muscle activity regardless of the period of sports training. In this regard, the purpose of our

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00268

study is to identify individual and typological features of adaptive properties when comparing indicators of muscle activity in the process of training speed and strength qualities in young athletes at various sports classes. This causes interest in the formation of optimal exercise plans to increase the effectiveness of the training process.

Keywords: athletes, types of vegetative regulation, adaptive reactions of peripheral blood, power of muscular work, exercise performance, rules of body adaptation to physical load.