ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00362

ФАКТОРЫ ДОПОЛНЯЮЩИЕ ЭФФЕКТ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ И СОТЯЗАНИЙ

Р. Ж. Шаниязов
Уз Гос университет физической культуре и спорта
декан филиала г. Нукус.
shaniyozovrashid@gmail.com

У. Х. Абдуллаева
Ургенчский государственный университет
abdullayeva1996@internet.ru

АННОТАЦИЯ

Планируя тренировочный процесс мы главное внимание уделяем нагрузке – ее динамике форме и видам но зачастую забываем что оборотная сторона любой нагрузки это отдых не ради отдыха а ради роста тренировочного эффекта непрерывности тренировочного процесса. При многоразовой тренировки (два три раза) в день желательно учитывать суточные колебания работоспособности.

Ключавой слова: Нагрузка, восстановлены, отдых, ритм, работоспособность, тренировка, усталость, восстановлении, давление, с паринг,эффект, дихание.

FACTORS ADDITIONAL EFFECT OF SPORTS TRAINING AND COMPETITION

R. Zh. Shaniyazov
Uzbekistan Sate University of Physical Culture and Sports
Dean of Nukus branch
shaniyozovrashid@gmail.com

U. Kh. Abdullayeva
Urgench State University
abdullayeva1996@internet.ru

ABSTRACT

When planning the training process, we focus on the load-its dynamics, shape and types, but we often forget that the downside of any load is rest not for the sake of rest, but for the sake of increasing the training effect of the continuity of the training process. When training multiple times (two or three times) a day, it is advisable to take into account the daily fluctuations in performance.

Keywords: Load, recovered, rest, rhythm, performance, training, fatigue, recovery, pressure, with paring, effect, dihanie.