

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗОК В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И МАССОВОМ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ

Ахмад Мухаметович Мухаметов

Доцент Ташкентского финансового института

muxametov1984@gmail.com

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена повышению уровня физической подготовленности младших школьников на основе разработки и реализации новой методики нормирования учебных нагрузок, базирующейся на половозрастных параметрах процесса развития физических качеств и биологического возраста учащихся.

Ключевые слова: физической подготовленность, нормирования нагрузок, физическое воспитание, развития, обучения

ABSTRACT

This article is devoted to increasing the level of physical training of younger schoolchildren on the basis of the development and implementation of a new methodology for normalizing training loads, based on age and sex parameters of the process of developing physical qualities.

Keywords: physical fitness, load regulation, physical education, development, training