

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

**Ахмад Мухаметович Мухаметов**

Доцент Ташкентского финансового института

[muxametov1984@gmail.com](mailto: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