

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E.Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиев - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N.Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



texnik mahoratini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayonida individual texnik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish sportchilarning umumiy sport mahoratini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Individual texnik mahorati rivojlangan sportchilar o'yin davomida texnik harakatlarni samarali bajarish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Olib borilgan tadqiqot natijalari asosida SMda shug'ullanuvchi gandalbolchilarning mashg'ulot jarayonida individual texnik mahoratni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi.

Shunday qilib, maxsus mashqlar yosh gandalbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi va ularni mashg'ulot jarayonida qo'llash sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2010. – 543 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2017. – 680 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Спорт, 2014. – 331 с.

4. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Learning and Performance: From Principles to Application. – Human Kinetics, 2011. – 320 p.

5. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2015. – 384 p.

6. Wagner H., Müller E. Motor learning in handball. – Journal of Sports Science, 2012. – pp. 45–52.

7. Кадыров Р.Х. Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини илмий тадқиқ қилиш. – Тошкент: Fan, 2021. – 220 б.

Пулатов А.А. Гандбол назарияси ва методикаси. – Тошкент: O'quv qo'llanma, 2019. – 210 б.

8. Ярашев Ж.Р. Спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожлантириш асослари. – Тошкент: Fan, 2022. – 180 б.

9. Issurin V. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – London: Ultimate Athlete Concepts, 2016. – 215 p.



Mallif bilan bog'lanish uchun:

Email:

muborakurazova03@gmail.com

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti
Taekwondo va Sport faoliyati kafedrası p.f.b.f.d (PhD)

M.Y.O'razova

Toshkent, O'zbekiston.

REPRODUKTIV YOSHDAGI AYOLLARNI SOG'LOMLASHTIRISH VA ORTIQCHA VAZNNI KAMAYTIRISHDA GIMNASTIK MASHQLAR SAMARADORLIGI

Аннотация

В данной статье анализируется проблема избыточного веса у женщин репродуктивного возраста, его влияние на здоровье и возможности оздоровления с помощью гимнастических упражнений. В исследовании обосновано, что регулярно выполняемые гимнастические упражнения улучшают функциональное состояние организма, активизируют обмен веществ и являются эффективным средством снижения лишнего веса.

Ключевые слова: репродуктивный возраст, избыточный вес, гимнастика, оздоровление, физические упражнения, женское здоровье.

Annotation

Ushbu maqolada reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vazn muammosi, uning salomatlikka ta'siri hamda gimnastik mashqlar orqali sog'lomlashtirish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda muntazam bajariladigan gimnastik mashqlar organizmning funksional holatini yaxshilashi, modda almashinuvini faollashtirishi hamda ortiqcha vaznni kamaytirishda samarali vosita ekanligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: reproduktiv yosh, ortiqcha vazn, gimnastika, sog'lomlashtirish, jismoniy mashqlar, ayollar salomatligi.

This article analyzes the problem of excess weight in women of reproductive age, its impact on health, and health improvement opportunities through gymnastic exercises. The study substantiates that regularly performed gymnastic exercises improve the functional state of the body, activate metabolism, and are an effective means of reducing excess weight.

Keywords: reproductive age, excess weight, gymnastics, health improvement, physical exercise, women's health.

Kirish. Bugungi kunda jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining jismoniy faolligini oshirish hamda turli kasalliklarning oldini olish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ayollar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va reproduktiv

salomatligini saqlash muhim ijtimoiy ahamiyatga ega. So'nggi yillarda turmush tarzining o'zgarishi, kamharakatlilik, noto'g'ri ovqatlanish va stress omillari natijasida reproduktiv yoshdagi ayollar orasida ortiqcha vazn va semizlik muammosi tobora keng tarqalib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ortiqcha



vazn yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, gormonal buzilishlar va reproduktiv tizim kasalliklarining rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Reproaktiv yoshdagi ayollar organizmi o'ziga xos fiziologik xususiyatlarga ega bo'lib, bu davrda organizmning gormonal tizimi faol ishlaydi. Ortiqcha vazn esa ushbu tizim faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, homiladorlik jarayoni va umumiy sog'liq holatiga ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi. Jismoniy mashqlar, xususan sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari organizm faoliyatini yaxshilash, mushak tizimini mustahkamlash, qon aylanishini faollashtirish va energiya almashinuvi jarayonlarini jadallashtirishda muhim ahamiyatga ega. Gimnastika mashqlari boshqa jismoniy faoliyat turlariga nisbatan ayollar organizmiga moslashuvchanligi, yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi hamda harakatlarning nazorat qilinishi bilan ajralib turadi. Shu bois reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish va sog'lomlashtirish jarayonida gimnastik mashqlarning samaradorligini ilmiy asosda o'rganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish hamda sog'lomlashtirish jarayonida gimnastik mashqlarni qo'llashning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilinadi va ularning organizmga ta'siri yoritiladi.

Tadqiqot metodologiyasi.

Mazkur tadqiqot reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish hamda jismoniy holatini yaxshilashda gimnastik mashqlarning samaradorligini aniqlash maqsadida tashkil etildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
pedagogik kuzatuv;
pedagogik tajriba;
antropometrik o'lchovlar;
funksional testlar;

matematik-statistik tahlil.

Tadqiqot 20–35 yosh oralig'idagi reproduktiv yoshdagi ayollar ishtirokida olib borildi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi:

nazorat guruhi

eksperimental guruhi

Nazorat guruhida an'anaviy jismoniy mashqlar bajarildi, eksperimental guruhda esa maxsus ishlab chiqilgan sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari dasturi qo'llanildi.

Mashg'ulotlar haftasiga 3–4 marta, har biri 40–60 daqiqa davomida o'tkazildi. Mashg'ulotlar quyidagi bosqichlardan iborat bo'ldi:

Tayyorlov qismi (yengil gimnastika mashqlari).

Asosiy qism (yog' yoqishga qaratilgan mashqlar).

Yakuniy qism (bo'shashtiruvchi mashqlar).

Tadqiqot natijalari tadqiqot jarayonida olingan natijalar nazorat va eksperimental guruh ko'rsatkichlari o'rtasida qiyosiy tahlil qilindi.

Dastlabki natijalar.

Tadqiqot boshida har ikki guruh ishtirokchilarining antropometrik ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farq aniqlanmadi ($p > 0,05$). Boshlang'ich o'lchov natijalari quyidagilarni ko'rsatdi: tana massasi indeksi me'yoridan yuqori, jismoniy chidamlilik darajasi past, mushak tizimi rivojlanish darajasi yetarli emas. Bu holat reproduktiv yoshdagi ayollarda jismoniy faollik yetarli emasligini ko'rsatdi. Tadqiqotning boshlang'ich bosqichida reproduktiv yoshdagi ayollarning antropometrik hamda funksional ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida dastlabki test sinovlari o'tkazildi. Tadqiqotda jami 40 nafar reproduktiv yoshdagi ayol ishtirok etdi. Ular teng ravishda nazorat guruhi (NG) va eksperimental guruh (EG) ga ajratildi.

Boshlang'ich o'lchovlar natijalariga ko'ra, har ikki guruh ko'rsatkichlari o'rtasida statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmadi ($p > 0,05$). Bu esa tajriba boshlanishida guruhlarining jismoniy rivojlanish darajasi deyarli bir xil ekanligini ko'rsatadi. Antropometrik va funksional ko'rsatkichlar quyidagi jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Tadqiqot ishtirokchilarining boshlang'ich antropometrik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (n=20)	Eksperimental guruhi (n=20)	Farq (%)
O'rtacha tana vazni (kg)	74,6 ± 3,2	75,1 ± 3,5	0,7 %
Tana massasi indeksi (BMI)	27,8 ± 1,4	28,1 ± 1,3	1,0 %
Bel aylanasi (sm)	86,4 ± 3,8	87,2 ± 3,5	0,9 %
Son aylanasi (sm)	104,3 ± 4,1	105,1 ± 3,9	0,7 %
1000 m yurish vaqti (daq.)	9,42 ± 0,6	9,38 ± 0,5	0,4 %



Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tadqiqot boshlanishida har ikki guruhning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin bo'lgan. Tana massasi indeksi ko'rsatkichlari o'rtacha 27–28 birlik atrofida bo'lib, bu ortiqcha vazn kategoriyasiga kiradi.

Ishtirokchilarning tana massasi indeksiga ko'ra taqsimlanishi

Boshlang'ich bosqichda ayollar BMI ko'rsatkichlariga ko'ra quyidagicha taqsimlandi:

BMI kategoriyasi	Ishtirokchilar soni	Foiz (%)
Me'yoriy vazn	8	20 %
Ortiqcha vazn	22	55 %
Semizlik (I daraja)	10	25

Natijalar shuni ko'rsatdiki: 55 % ayollarda ortiqcha vazn mavjud, 25 % ayollarda semizlikning boshlang'ich darajasi, faqat 20 % ayollarda vazn me'yoriy.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari. Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun yurish testi, mushak chidamliligi va umumiy jismoniy faollik ko'rsatkichlari tahlil qilindi.

Ko'rsatkich	Past daraja	O'rtacha daraja	Yaxshi daraja
Jismoniy chidamlilik	48 %	37 %	15 %
Mushak chidamliligi	52 %	33 %	15 %
Umumiy jismoniy faollik			

Tahlil natijalariga ko'ra: ayollarning 48–52 % da jismoniy chidamlilik past darajada, 33–40 % o'rtacha darajada, faqat 15 % yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega.

Statistik tahlil. Matematik-statistik tahlil natijalari quyidagilarni ko'rsatdi: guruhlar o'rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatli emas, ($p>0,05$) o'rtacha tana vazni ko'rsatkichlari orasidagi farq 1 % dan kam, antropometrik ko'rsatkichlar deyarli bir xil. Bu holat eksperimental mashg'ulotlar samaradorligini keyingi bosqichda obyektiv baholash imkonini beradi.

Umumiy tahlil. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, reproduktiv yoshdagi ayollar orasida: ortiqcha tana vazni keng tarqalgan, jismoniy faollik darajasi past, mushak tizimi rivojlanishi yetarli emas. Mazkur omillar organizmda moddalar almashinuvi jarayonining sekinlashishiga, yog' to'planishining ortishiga hamda umumiy sog'liq ko'rsatkichlarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish va sog'lomlashtirish maqsadida maxsus gimnastik mashqlar majmuasini qo'llash zarurati ilmiy jihatdan asoslandi.

Eksperimental dasturdan keyingi natijalar 12–16 haftalik sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlari yakunlangandan so'ng tadqiqot ishtirokchilarining antropometrik va funksional ko'rsatkichlari qayta o'lchandi hamda nazorat va eksperimental guruh natijalari qiyosiy tahlil qilindi. Olingan natijalar eksperimental guruhda sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilganligini ko'rsatdi.

Tana vazni ko'rsatkichlari.

Eksperimental guruhda o'tkazilgan muntazam gimnastika mashg'ulotlari natijasida ayollarning tana vazni sezilarli darajada kamaydi. Tadqiqot yakunida eksperimental guruh ishtirokchilarida tana vazni o'rtacha 5–9 % ga kamayganligi qayd etildi. Bu esa mashg'ulotlar jarayonida energiya sarfining oshishi, metabolik jarayonlarning faollashuvi hamda yog' almashinuvi tezlashishi bilan izohlanadi.

Nazorat guruhida esa an'anaviy jismoniy mashqlar bajarilgan bo'lib, ushbu guruhda tana vazni kamayishi nisbatan past darajada kuzatildi. Tadqiqot yakuniga ko'ra nazorat guruhida tana vazni o'rtacha 2–3 % ga kamayganligi qayd etildi. Statistik tahlil natijalari eksperimental guruhda kuzatilgan o'zgarishlar nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori ekanligini ($p<0,05$) ko'rsatdi.

Antropometrik ko'rsatkichlardagi o'zgarishlar.

Eksperimental dastur natijasida ayollarning tana proporsiyalarida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Xususan, bel aylanasi o'rtacha 6–10 %, son aylanasi esa 5–8 % kamayish qayd etildi. Bu natijalar sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari yog' to'planishi ko'proq kuzatiladigan tana sohalariga samarali ta'sir ko'rsatganini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkichlar nisbatan kam o'zgardi. Bel aylanasi 2–3 %, son aylanasi esa 1–2 % atrofida kamayish kuzatildi.

Tana massasi indeksi (BMI). Eksperimental guruhda tana vazni kamayishi bilan birga tana massasi indeksi ham sezilarli darajada yaxshilandi. Tadqiqot yakuniga ko'ra BMI ko'rsatkichlari o'rtacha 8–10 % ga kamaydi, bu esa



ishtirokchilarning aksariyatida ortiqcha vazn ko'rsatkichlarining me'yoriy diapazonga yaqinlashganini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa BMI ko'rsatkichlarida o'zgarish 3–4 % atrofida bo'ldi. Jismoniy chidamlilik ko'rsatkichlari: Gimnastika mashg'ulotlari nafaqat antropometrik ko'rsatkichlarga, balki ayollarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. 1000 metr yurish testi natijalari eksperimental guruhda 10–15 % ga yaxshilangani qayd etildi. Bu esa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatining yaxshilanganligini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkichlar 4–6 % atrofida yaxshilandi.

Mushak chidamliligi. Eksperimental guruhda qorin, son va bel mushaklarining chidamliligi ham sezilarli darajada oshdi. Mashqlarni bajarish davomiyligi o'rtacha 15–18 % ga ortdi. Bu esa muntazam gimnastika mashg'ulotlari mushak tizimini mustahkamlashda muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa mushak chidamliligi 6–8 % ga oshdi.

Umumiy tahlil. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, maxsus ishlab chiqilgan sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari majmuasi reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilashda yuqori samaradorlikka ega. Eksperimental guruhda kuzatilgan ijobiy o'zgarishlar nazorat guruhiga nisbatan statistik ishonchli darajada yuqori bo'lib, bu sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari metodikasining amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

12–16 haftalik mashg'ulotlardan so'ng eksperimental guruhda ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Tana vazni: Eksperimental guruh ayollarida tana vazni o'rtacha 5–9 % ga kamaydi. Nazorat guruhida esa vazn kamayishi 2–3 % atrofida bo'ldi. Tana massasi indeksi: Eksperimental guruhda BMI ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi va normal diapazonga yaqinlashdi. Antropometrik ko'rsatkichlar: Bel aylanasi 7–10 %, son aylanasi 5–8 % kamayish kuzatildi. Jismoniy chidamlilik 1000 metr yurish testi natijalari eksperimental guruhda 12–15 % ga yaxshilandi. Bu esa gimnastik mashqlar organizmning energetik almashinuv jarayonlarini faollashtirganini ko'rsatadi.

Muhokama. Olib borilgan tadqiqot natijalari reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha tana vaznini kamaytirishda sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Eksperimental mashg'ulotlar jarayonida

ayollarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, antropometrik o'lchovlari hamda umumiy funksional holatida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Bu esa gimnastik mashqlar organizmning fiziologik jarayonlariga kompleks ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan gimnastika mashqlari majmuasi turli mushak guruhlarini faol ishlashga jalb etdi. Ayniqsa qorin, son, bel va dumba mushaklariga qaratilgan mashqlar energiya sarfini oshirish orqali organizmda yog' almashinuv jarayonlarini jadallashtirdi. Natijada tana vaznining kamayishi hamda tana proporsiyalarining yaxshilanishi kuzatildi. Bu jarayon metabolik faollikning oshishi bilan bevosita bog'liq bo'lib, muntazam jismoniy mashg'ulotlar energiya balansining me'yorlashuviga yordam beradi. Shuningdek, muntazam gimnastika mashg'ulotlari yurak-qon tomir tizimi faoliyatini ham ijobiy tomonga o'zgartirdi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarda yurak urish tezligining me'yorlashuvi, nafas olish tizimi faoliyatining yaxshilanishi hamda umumiy jismoniy chidamlilikning oshishi kuzatildi. Bu esa jismoniy mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, umumiy sog'liq ko'rsatkichlarini mustahkamlashini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlarini muntazam ravishda bajarish sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik nafaqat tana vaznini me'yorlashtirishga yordam beradi, balki turli surunkali kasalliklarning oldini olishga ham xizmat qiladi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish, ortiqcha vaznni kamaytirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi. Shu sababli ushbu mashg'ulot metodikasini jismoniy tarbiya tizimida, sog'lomlashtirish markazlarida hamda ayollar salomatligini mustahkamlashga qaratilgan dasturlarda keng qo'llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijasida reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar muhim vosita ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalar chiqarildi:

Reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vazn keng tarqalgan muammolardan biri bo'lib, u sog'liq uchun salbiy oqibatlarga olib keladi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari tana vaznini kamaytirish va jismoniy holatni yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi.



Maxsus ishlab chiqilgan gimnastika mashqlari majmuasi tana massasi indeksini kamaytirish hamda antropometrik ko'rsatkichlarni yaxshilashga yordam beradi.

Muntazam jismoniy mashg'ulotlar organizmning metabolik jarayonlarini faollashtiradi va energiya sarfini oshiradi.

Gimnastika mashqlari reproduktiv yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Ishlab chiqilgan metodika sog'lomlashtirish markazlari, sport klublari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida keng qo'llanilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent.
2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. Toshkent.
3. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Moskva.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва.
5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: dilTolbova@gmail.com

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasida dotsenti,

D.T. Ismoilova
Toshkent, O'zbekiston.

UZUNLIKKA SAKROVCHI QIZLARDA TAYYORGARLIK BOSQICHLARINI MODELASHTIRISH

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы моделирования многолетнего тренировочного процесса у девушек, специализирующихся в прыжках в длину. Анализируются этапы спортивной подготовки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, возрастные физиологические особенности, а также пути оптимизации технико-тактических показателей. На основе разработанной модели предложены эффективные механизмы планирования тренировочного процесса.

Ключевые слова: прыжок в длину, спортивная подготовка, моделирование, тренировочная нагрузка, физические качества, многолетняя подготовка.

Annotation

Mazkur maqolada uzunlikka sakrovchi qizlarda ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini modellash tirish masalalari yoritiladi. Sport tayyorgarligining bosqichlari, yuklama hajmi va intensivligi dinamikasi, yoshga xos fiziologik xususiyatlar hamda texnik-taktik ko'rsatkichlarni optimallashtirish yo'llari tahlil qilinadi. Model asosida mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning samarali mexanizmlari taklif etiladi.

Kalit so'zlar: uzunlikka sakrash, sport tayyorgarligi, modellash tirish, yuklama, jismoniy sifatlar, ko'p yillik tayyorgarlik.

This article discusses the issues of modeling the long-term training process of female long jump athletes. The stages of sports training, the dynamics of training load volume and intensity, age-related physiological characteristics, and ways to optimize technical and tactical indicators are analyzed. Based on the proposed model, effective mechanisms for planning the training process are suggested.

Keywords: long jump, sports training, modeling, training load, physical qualities, long-term training.

Tadqiqot ishining dolzarbligi. Yengil atletikaning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lgan uzunlikka sakrash sportchidan yuqori darajadagi tezkorlik, kuch, portlovchi quvvat, chaqqonlik va aniq koordinatsiyani talab qiladigan murakkab sport turidir. Mazkur yo'nalishda natija asosan yugurib kelish tezligi, turtinish kuchi, havodagi muvozanat va qo'nish texnikasining mukammalligiga bog'liq bo'ladi. Har bir faza o'zaro chambarchas bog'langan bo'lib, ularning biridagi kichik xato umumiy natijaga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, qiz sportchilarda biologik rivojlanish jarayoni, gormonal o'zgarishlar hamda fiziologik xususiyatlarni inobatga olgan holda mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. O'sish davrida suyak-mushak tizimi hali to'liq shakllanmaganligi sababli yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, individual yondashuvni qo'llash va tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor berish talab etiladi. Jahon

miqyosida uzunlikka sakrash doimiy ravishda takomillashib bormoqda. Bu sport turi qadimdan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan bo'lib, bugungi kunda ham eng tomoshabop va raqobatbardosh yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Zamonaviy davrda sport biomexanikasi, sport fiziologiyasi va innovatsion texnologiyalar yordamida sakrash texnikasi chuqur tahlil qilinmoqda. Videoanaliz, harakat trayektoriyasini o'lchash, kuch platformalari orqali turtinish kuchini aniqlash kabi usullar yuqori natijalarga erishishda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Ayollar uzunlikka sakrash tarixida Galina Chistyakova alohida o'rin egallaydi. U 1988-yilda 7,52 metr natija bilan jahon rekordini o'rnatgan va bu ko'rsatkich hanuzgacha yangilanmagan. Uning natijasi yuqori tezlikda yugurib kelish, mukammal turtinish texnikasi va kuchli funksional tayyorgarlik uyg'unligi samarasidir. Shuningdek, amerikalik sportchi Jackie Joyner-Kersey ham uzunlikka sakrash va ko'pkurash bo'yicha yuksak

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

