



ЁШ СПОРТСМЕНЛАРДА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ БАҲОЛАШ

Джуракулова Диёра Тужиддин кизи

Рахматуллаева Самира Мирзохидовна

Камбарова Севара Алижон кизи

Илмий раҳбар: Гиясова Нигора Кобиловна

Аннотация: Ёшспортсменларда жисмоний ривожланишини баҳолаш, спортнинг турларини танлашда, мусобақаларга саралаб олишда аҳамияти юқори. Мураббийларга машғулотлар жараёнида, ёш спортсменлар учун машқ турларини ва унинг давомийлигини тўғрилаш ва баҳолаш каби вазифаларни бартарафэтиш учун зарур.

Калит сузлар: ёш спортсменлар, мактаб, тўғрилаш, баҳола

Тадқиқотнинг мақсади. Ёш спортсменларда жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини баҳолаш.

Тадқиқот материали ва усуллари. Тадқиқотўтказиш мақсадида Самарқанд шаҳрида жойлашган спорт мактабларида шуғулланувчи 30 та ёш спортсменлар (15 нафар қиз бола ва 15 нафар ўғилбола) текширувдан ўтказилди. Текширилувчилар 11 ёшдан 15 ёшгача бўлган ўрта мактаб давридаги ўқувчилардан иборат. Ёш спортсменлар спортмактабларида спортнинг турли хил тури бўйича шуғулланишади. Жисмоний ривожланишни баҳолаш учун қуйидаги кўрсаткичлардан фойдаланилди:бўй узунлиги,тана вазни, кўкрак қафаси айланаси,тана вазни - бўй



узунлиги индекси, ўпканинг тириклик сифими (ЎТС), динамометрия, елка, сон, болдирайланаси.

Тадқиқот натижалари. Текширилган спортсменларнинг 72% дан юқориси нормал жисмоний ривожланишга эгалиги, 14% шуғулланувчиларда бўй ўсишининг сусайиши ва 6% ида тана вазнининг етишмовчиликлари аниқланди. Тана вазни – бўй узунлиги индекси шуғулланаётган спорт турига қараб $26 - 32 \pm 0,56$ ташкил этди. ЎТС кўрсаткичлари 1800-2500 мл оралиғини ташкил этди. Текширилувчилар орасида нормостеник тип 58%, гиперстеник тип 25% ва астеник тип 17% ташкил этди. Олинган натижаларни умумлаштирсак бўй узунлиги ва тана вазни, динамометрия, шу билан бирга ўпканинг тириклик сифими, елка, сон, болдир айланаси кўрсаткичларида, спортсменлар ёшига қараб турлича ўзгаришлар аниқланди.

Хулоса. Ёш спортсменларда жисмоний ривожланишини баҳолаш, спортнинг турларини танлашда, мусобақаларга саралаб олишда аҳамияти юқори. Мураббийларга машғулотлар жараёнида, ёш спортсменлар учун машқ турларини ва унинг давомийлигини тўғрилаш ва баҳолаш каби вазифаларни бартараф этиш учун зарур.

Литература:

1. Азимова, А. А., Абдухоликов, С. Х., & Бозоров, Х. М. (2023). ОСЛОЖНЕНИЕ ГЛЮКОКОРТИКОИДНОЙ ТЕРАПИИ У БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19. ББК 5я431 М42 Печатается по решению Редакционно-издательского совета Государственного гуманитарно-технологического университета, 18.
2. АЗИМОВА, А. А., & МАЛИКОВ, Д. И. (2022). ПОВРЕЖДЕНИИ МЯГКОТКАНЫХ СТРУКТУР КОЛЕННОГО СУСТАВА И УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ. МОЛОДЕЖНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ ВЕСТНИК



Учредители: Воронежский государственный медицинский университет имени НН Бурденко, 11(2), 10-13.

3. Азимова, А. А., Маликов, Д. И., & Шайкулов, Х. Ш. (2021). МОНИТИРОИНГ ЭТИОЛОГИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ СЕПСИСА ЗА. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 48.
4. Азимова, А. А., & Маликов, Д. И. (2023). ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЕЖЕГОДНОГО СКРИНИНГА УЗИ ИЛИ ОДНОКРАТНОГО СКРИНИНГОВОГО МРТ К МАММОГРАФИИ У ЖЕНЩИН С ПОВЫШЕННЫМ РИСКОМ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. THE BEST STUDENT OF THE CIS, 1(1).
5. Азимова, А. А., & Маликов, Д. И. (2023). ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЕЖЕГОДНОГО СКРИНИНГА УЗИ ИЛИ ОДНОКРАТНОГО СКРИНИНГОВОГО МРТ К МАММОГРАФИИ У ЖЕНЩИН С ПОВЫШЕННЫМ РИСКОМ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. THE BEST STUDENT OF THE CIS, 1(1).
6. Супхонов, У. У., Файзиев, Х. Ф., Азимова, А. А., & Абдурахмонов, Д. Ш. (2024). СУЩЕСТВУЮТ СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛИПОСАКЦИИ, КОТОРЫЕ УСПЕШНО ПРИМЕНЯЮТСЯ ДЛЯ КОНТУРНОЙ ПЛАСТИКИ ТЕЛА. NAZARIY VA AMALIY FANLARDAGI USTUVOR ISLOHOTLAR VA ZAMONAVIY TA'LIMNING INNOVATSION YO'NALISHLARI, 1(2), 18-22.