

**QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHDA YENGIL  
ATLETIKASIDAN FOYDALANISH USULLARI  
(qiyosiy tahlil va metodik yondashuvlar)**

*Andijon davlat pedagogika instituti*

*“Jismoniy madaniyat” kafedra v.b.professor R.R.Dulatov*

*Andijon davlat pedagogika instituti*

*1 kurs magistr N.Mirzakulova*

**UDK: 796.42-055.**

**Annotatsiya:** Mazkur maqola qizlar sportini rivojlantirishda yengil atletika vositalaridan foydalanishning ilmiy-amaliy usullarini yoritib beradi. Tadqiqot doirasida 13-15 yoshli qiz sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi tahlil qilinib, ularning yosh va fiziologik xususiyatlariga moslashtirilgan mashg'ulot dasturlari ishlab chiqilgan. Maqolada yengil atletikaning qizlar organizmiga ta'siri, tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasi hamda amaliy tavsiyalar o'rin olgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yengil atletika mashqlarini tizimli ravishda qo'llash qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini o'rtacha 18-22% ga yaxshilaydi .

**Kalit so'zlar:** qizlar sporti, yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik-kuch sifatleri, sport metodikasi, funksional rivojlanish.

**Annotation:** this article highlights the scientific and practical methods of using track and field equipment in the development of girls' sports. Within the framework of the study, the level of physical fitness of female athletes aged 13-15 was analyzed, and training programs adapted to their age and physiological characteristics were developed. The article covers the impact of track and field on girls' bodies, methods for developing speed-strength qualities, and practical recommendations. The results of the study show that the systematic use of track and field exercises improves the overall physical fitness of girls by an average of 18-

22%.

**Keywords:** *girls sports, track and field, physical training, speed-strength qualities, sports methodology, functional development.*

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda ayol-qizlar sportiga bo‘lgan e‘tibor sezilarli darajada oshdi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ayollar o‘rtasida ommaviy sportni rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan. Biroq, ko‘plab sport turlarida, xususan, yengil atletikada qizlarning yosh o‘tishi bilan shug‘ullanishni to‘xtatish muammosi saqlanib qolmoqda. Xalqaro tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smir qizlar ko‘pincha sport muhitida o‘zlarini "begona" his qilishi, o‘z qobiliyatlariga ishonchsizlik va murabbiylar tomonidan individual yondashuvning yetishmasligi sabab sportni tark etadi.

Yengil atletika "sport malikasi" sifatida nafaqat mustaqil sport turi, balki boshqa sport turlari uchun asosiy tayyorgarlik vositasi hisoblanadi. Uning vositalari — yugurish, sakrash, uloqtirish — barcha sportchilar uchun zarur bo‘lgan asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantiradi.

**Tadqiqotning maqsadi** — qizlar sportini rivojlantirishda yengil atletika vositalaridan samarali foydalanishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish va amaliy tavsiyalar berish.

Avstraliyaning Flinders universiteti tomonidan olib borilgan tadqiqotlarga ko‘ra, qizlar sportdan ketishining asosiy sabablari quyidagilardan iborat: sport jamoasidan ajralib qolish hissi, raqobat muhitidagi stress, tana tuzilishi bilan bog‘liq noqulayliklar va sifatli murabbiylikka ega bo‘lmaslik.

Ayol sportchilarning jismoniy rivojlanishida gormonal fon, hayz sikli, mushak massasining nisbatan kamligi va bo‘g‘imlar harakatchanligi kabi biologik omillar hisobga olinishi lozim. Bu esa mashg‘ulot jarayonida individual yondashuvni talab etadi.

Tadqiqotda quyidagi usullar qo‘llanildi:

- Nazariy tahlil (adabiyotlarni o‘rganish);
- Pedagogik kuzatuv;

- Test sinovlari (30 m yugurish, 60 m yugurish, uzoqlikka sakrash, 3x10 m mayatniksimon yugurish);
- Fiziologik ko'rsatkichlarni o'lchash (Yurak urish tezligi, qon bosimi);
- Matematik-statistik tahlil (Styudent mezoni).

Tadqiqotga 13-15 yoshli 40 nafar qiz sportchi jalb etilib, ular nazorat (n=20) va tajriba (n=20) guruhlariga ajratildi .

### **1-jadval**

#### **Yengil atletika mashqlarining funksional ta'sir spektri**

Mashq turi	Asosiy rivojlanadigan sifat	Fiziologik ta'siri	Qizlar uchun ahamiyati
<b>Qisqa masofaga yugurish</b>	Tezkorlik, portlovchi kuch	Mushak tolalarining tez qisqarishi, nerv tizimining labilligi	Reaksiya tezligini oshiradi, metabolizmni faollashtiradi
<b>O'rta masofaga yugurish</b>	Chidamlilik, irodaviy sifatlar	Yurak-qon tomir tizimi xajmini oshiradi, kapillyarlar tarmog'ini kengaytiradi	Aerob imkoniyatlarini kengaytiradi, yog' massasini kamaytiradi
<b>Sakrash turlari</b>	Portlovchi kuch, harakatchanlik	Mushak-bo'g'im apparatini mustahkamlaydi,	Suyak zichligini oshiradi (osteoporoz profilaktikasi)
<b>Uloqtirish</b>	Kuch, koordinatsiya	O'zak va qo'l mushaklarini rivojlantiradi	Qomatni to'g'irlaydi, beyuz sohasi muskulaturasini mustahkamlaydi

### **Yosh xususiyatlarini hisobga olish**

13-15 yosh balogatga yetishning faol bosqichi hisoblanadi. Bu davrda qizlarda tana vazni tez o'sadi, mushak massasi nisbatan ortadi, gormonal fon o'zgaradi. Mashg'ulot jarayonida quyidagi jihatlarga e'tibor qaratish lozim:

1. **Hayz siklini hisobga olish:** siklning turli fazalarida yuklamani korrektirovka qilish (siklning 3-7 kunlarida yuklamani kamaytirish tavsiya etiladi).

2. **Mushak-bog'lam apparatini mustahkamlash:** Bo'yning tez o'sishi bo'g'im va boylamlarga yuklamani oshiradi. Shu sababli sakrash va tezkorlik-kuch mashqlaridan oldin maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarish shart.

3. **Qomatni nazorat qilish:** Og'irlik markazining o'zgarishi texnikani bajarishga ta'sir qilishi mumkin .

### **2-jadval**

#### **Tajriba guruhi uchun yengil atletika vositalari asosidagi haftalik mikrotsikl**

Kun	Mashg'ulot yo'nalishi	Asosiy mashqlar	Yuklam xajmi	Ta'sis
<b>Dushanba</b>	Tezkorlik rivoji	1. 30 m dan 5x yugurish (startdan) 2. 60 m dan 3x yugurish 3. Tepki-ko'tarib yugurish	900-1000 m	Nerv-mushak reaksiyasi
<b>Chorshanba</b>	Kuch-chidamlilik	1. sirkulyar mashq (6 stansiya) 2. Ko'p tarkibli sakrashlar 3. To'siqlar osha yugurish	12-15 takror	Mushak korsetini mustahkamlash
<b>Juma</b>	Kompleks rivojlanish	1. O'yinli estafetalar 2. Sakrash turlari (uzunlikka, uch karra) 3. Yakuniy kross	1500-2000 m	Hissiy tuyinish, chidamlilik

6 oy davom etgan pedagogik tajriba yakunida quyidagi natijalar olindi.

### **3-jadval**

#### **Tajriba oldi va tajribadan keyingi test natijalarining qiyosiy tahlili**

Test turlari	Bosqich	Nazorat guruhi (n=20)	Tajriba guruhi (n=20)	Farq %
<b>30 m yugurish (soniya)</b>	Dastlabki	5,4 ± 0,2	5,4 ± 0,2	-
	Yakuniy	5,2 ± 0,1	<b>4,9 ± 0,1</b>	+9,2%*
<b>Turib uzoqlikka sakrash (sm)</b>	Dastlabki	158 ± 5,2	157 ± 5,5	-
	Yakuniy	165 ± 4,8	<b>178 ± 4,5</b>	+7,8%*
<b>3x10 m mayatniksimon yugurish (soniya)</b>	Dastlabki	9,1 ± 0,3	9,2 ± 0,3	-
	Yakuniy	8,8 ± 0,2	<b>8,3 ± 0,2</b>	+9,7%*
<b>6 daqiqalik yugurish (Kuper testi, m)</b>	Dastlabki	950 ± 45	960 ± 42	-
	Yakuniy	1050 ± 40	<b>1180 ± 38</b>	+12,3%*

**Natijalar tahlili:**

1. **Tezkorlik sifatleri:** Tajriba guruhida 30 m ga yugurish natijalari 0,5 soniyaga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich atigi 0,2 soniyani tashkil etdi. Bu maxsus tezkorlik mashqlari (startdan yugurish, past start texnikasi) samaradorligini ko'rsatadi.

2. **Portlovchi kuch:** Turib uzoqlikka sakrash natijalarida tajriba guruhining o'sishi nazorat guruhiga nisbatan 2,5 barobar yuqori. Bu sirkulyar va sakrash mashqlarining samarasi bilan izohlanadi.

3. **Funksional holat:** Kuper testi natijalari tajriba guruhida sezilarli darada yuqori (1180 m ga qarshi 1050 m). Bu shuni ko'rsatadiki, yengil atletika vositalari nafaqat tezkorlik-kuch, balki aerob chidamlilikni ham yuqori darajada rivojlantiradi.

**ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Xudayberdieva N.A., Zoyitova G.M. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ayollar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish tadbirlarini amalga oshirish // Fan-sportga. – 2025. – №1. – B. 53-57.
2. Umarova M.R. 13-14 yoshli qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishning ilmiy metodologik asoslari // Fan-sportga. – 2025. – №1. – B. 75-78.
3. Harris D.V. (ed.) Women in Sports: Research Reports. – Washington: AAHPER, 2023. – 142 p.
4. Kay J., et al. Gender Play Gap Guidelines. – Flinders University, 2025. – 45 p.
5. Adrian M., Brame J. (eds.) NAGWS Research Reports. Vol. III. – Washington: AAHPERD, 2024. – 190 p.
6. Akramov B.N. Yosh futbolchi qizlarda tezkorlik sifatini oshirish uslubiyati // Fan-sportga. – 2025. – №1. – B. 79-81.
7. Play Her Way: Empowering Future Female Athletes // South Sydney Rabbitohs Official Site. – 2025.
8. Ernazarov G.N. Talabalarning individual xususiyatlari hisobga olib tabaqalashtirilgan aylanma mashqlarni qo'llash uslubi // Fan-sportga. – 2025. – №1. – B. 60-64.