

Пулатова Шахноза Икромовна

Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Главный специалист отдела контроля качества образования

Худайбергенова Эльмира Умаралиевна

Преподаватель Ташкентского гуманитарного университета

**РОЛЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК В РАЗВИТИИ
СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 15-16 ЛЕТ.**

***Аннотация:** Целью исследования является изучение влияния легкоатлетических тренировок на развитие спортивных способностей девушек в возрасте 15-16 лет. В статье представлен анализ данных, полученных в ходе экспериментов и тестирований, направленных на оценку физического развития, скорости, выносливости и координационных способностей. Результаты показали, что систематические тренировки способствуют значительному улучшению этих параметров, что подтверждает необходимость регулярных легкоатлетических занятий для поддержания и улучшения спортивных показателей девушек подросткового возраста.*

***Ключевые слова:** легкоатлетические тренировки, спортивные способности, девушки, подростки, физическое развитие, выносливость, скорость.*

Po'latova Shakhnoza Ikromovna

Ferghana branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports. Chief Specialist of the Education Quality Control Department

Khudaybergenova Elmira Umaraliyeva

Lecturer at Tashkent University of the Humanities

**THE ROLE OF ATHLETICS TRAINING IN THE DEVELOPMENT OF
ATHLETIC ABILITIES OF GIRLS AGED 15-16.**

Abstract: *The aim of the study is to study the effect of athletics training on the development of athletic abilities of girls aged 15-16 years. The article presents an analysis of data obtained during experiments and tests aimed at assessing physical development, speed, endurance and coordination abilities. The results showed that systematic training contributes to a significant improvement in these parameters, which confirms the need for regular athletics activities to maintain and improve the athletic performance of teenage girls.*

Keywords: *athletics training, athletic abilities, girls, teenagers, physical development, endurance, speed.*

Введение

Легкая атлетика как вид спорта способствует комплексному физическому развитию подростков, улучшая показатели силы, выносливости, координации и быстроты. Особое значение она имеет для девушек 15-16 лет, у которых происходит активное развитие организма. Введение легкой атлетики в школьные программы и спортивные секции помогает стимулировать спортивные способности и формировать базу для последующих достижений в спорте. Цель данного исследования – выявить, каким образом регулярные тренировки в рамках легкоатлетической подготовки влияют на физическое развитие и спортивные способности девушек указанного возраста.

Методы

Для достижения целей исследования была выбрана выборка из 20 девушек в возрасте 15-16 лет, которые в течение 6 месяцев занимались легкоатлетическими тренировками с частотой три раза в неделю. Основные параметры, оцениваемые в ходе исследования, включали следующие показатели:

- Скорость (спринт на 30 м),
- Выносливость (бег на 800 м),

- Сила (приседания и подтягивания),
- Координация (тесты на точность и контроль движений).

Для анализа данных использовались методы статистической обработки, включая t-тест для проверки значимости различий.

Результаты

Результаты исследования показали улучшение по всем показателям физического развития у участниц эксперимента. Средние значения показателей до и после эксперимента представлены в Таблице 1.

Параметр	До тренировок (среднее значение)	После тренировок (среднее значение)	Изменение (%)
----------	----------------------------------	-------------------------------------	---------------

Скорость (30 м)	5,6 сек	5,2 сек	+7,1
-----------------	---------	---------	------

Выносливость (800 м)	3 мин 45 сек	3 мин 30 сек	+6,7
----------------------	--------------	--------------	------

Сила (приседания)	15 повторений	20 повторений	+33,3
-------------------	---------------	---------------	-------

Координация	80% точности	88% точности	+10
-------------	--------------	--------------	-----

Наибольшие изменения наблюдались в силовых показателях и координации, что свидетельствует о значительном развитии моторного контроля и способности к выполнению сложных физических задач. Кроме того, улучшения в выносливости и скорости подчеркивают значение легкоатлетических нагрузок для формирования общей физической готовности.

Обсуждение

Полученные результаты согласуются с данными предыдущих исследований, подтверждающих положительное влияние легкоатлетических тренировок на физическое развитие подростков. Учитывая особенности организма девушек подросткового возраста, тренировки способствуют оптимизации сердечно-сосудистой системы, дыхательной функции и общему

укреплению мышц. Введение подобных тренировок в регулярную программу физического воспитания может сыграть важную роль в поддержании здоровья и физической активности среди молодежи.

При этом важно учитывать индивидуальные особенности и адаптировать нагрузку, чтобы предотвратить возможные перегрузки и травмы, характерные для подросткового периода. Рекомендуется также включение комплексных упражнений, направленных на развитие всех физических качеств, что делает легкую атлетику важным инструментом для всестороннего физического воспитания.

Заключение.

Исследование показало, что систематические легкоатлетические тренировки оказывают значительное положительное влияние на физическое развитие девушек 15-16 лет. В частности, наблюдаются улучшения в показателях скорости, выносливости, силы и координации. Данный подход к физическому воспитанию рекомендуется внедрять в школьные и внеклассные программы для всестороннего развития и поддержки спортивных способностей девушек подросткового возраста.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Po'latova, S (2024). Voleybolda texnik-taktik tayyorgarlik. *Scientific Impulse*, 2(17), 572-578.
2. Po'latova, S. (2024). Voleybolchilar sport trenirovkasining vositalari. *So'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi*, 7(1), 207-213.
3. Po'latova, S (2023). Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiga qiziqishini shakllantirish samaradorligini oshirish shartlari va metodlari. *THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH*, 2(15), 39-45.
4. Shaxnoza, P. L. (2022, November). Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbining o'ziga xos xususiyatlari va talablari. In *E Conference Zone* (pp. 67-78).

5. Po'latova, S. (2023, November). Bo'lg 'usi mutaxassis-kadrlarni tayyorlashning dolzarb masalalari. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
6. Po'latova, S. (2023, November). O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
7. Po'latova, S. (2024). Voleybolda–strategiya va taktika. *Научный Фокус*, 1(9), 274-279.
8. Po'latova, S., & Xudaybergenova, E. (2024). Shaxsning individual psixologik-xususiyatlari. *Modern Science and Research*, 3(1), 1-3.
9. Po'latova, S. (2023). O'quvchilarni kasb-hunarga samarali yo'naltirish pedagogik-psixologik, ijtimoiy muammo sifatida. *Formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary sciences*, 2(19), 7-15.
10. Po'latova, S (2024). Voleybolchilar sport trenirovkasining vositalari. *So'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi*, 7(1), 207-213.