

УЎК 5527

**МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕВУШЕК,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В НЕЙТРАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

Ералиева Гулжахон Алимбаевна

старший преподаватель

Государственного университета
физического воспитания и спорта Узбекистана.

Досжанов Бахитжан Муратович

преподаватель Государственного университета
физической культуры и спорта Узбекистана.

Хайдаров Шохрух Толкин угли

преподаватель Государственного университета
физической культуры и спорта Узбекистана.

Аннотация: Нейтральные виды спорта, такие как бадминтон, настольный теннис и другие виды спорта, требуют наличия спортсменов со специфическими морфофункциональными показателями. В данной статье анализируются морфофункциональные показатели девушек, специализирующихся в нейтральных видах спорта, их физическая подготовленность и значимость в спортивной деятельности.

Ключевые слова: нейтральные виды спорта, специальность, девушки, морфофункциональные показатели, физическая подготовленность, скорость, равновесие.

Annotatsiya: Neytral sport turlari, masalan, badminton, stol tennisi, va boshqa sportlar, o'ziga xos morfo-funksional ko'rsatkichlarga ega bo'lgan sportchilarni talab qiladi. Ushbu maqolada, neytral sport turlarida mutaxassislashgan qizlarning morfo-

функционал ko'rsatkichlari, ularning jismoniy tayyorgarligi va sport faoliyatidagi ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: neytral sport turlari, mutaxassislik, qizlar, morfo-funksional ko'rsatkichlar, jismoniy tayyorgarlik, tezlik, muvozanat.

Abstract: Neutral sports, such as badminton, table tennis, and other sports, require athletes with specific morpho-functional indicators. In this article, the morpho-functional indicators of girls specializing in neutral sports, their physical fitness and importance in sports activities are analyzed.

Key words: neutral sports, specialty, girls, morfo-functional indicators, physical fitness, speed, balance.

Долзарблиги. Специализация в нейтральных видах спорта предполагает для девушек не только физическую подготовку, но и психическую устойчивость и стратегическое мышление. Морфофункциональные показатели девушек, то есть их физические параметры, такие показатели, как сила, выносливость, скорость и равновесие, имеют важное значение для успеха в спортивной деятельности. Эти показатели определяют результативность спортсменов во время игры и повышают их конкурентоспособность. Поэтому изучение морфофункциональных показателей девушек, специализирующихся в нейтральных видах спорта, способствует повышению их физической подготовленности и успешности в спортивной деятельности. В данной статье анализируются морфофункциональные показатели девочек, их роль в спортивной деятельности и методы развития.[1]

Цель исследования. Морфофункциональные показатели включают в себя физическое состояние спортсменов, мышечную силу, выносливость, скорость и другие физические показатели. Для успеха в нейтральных видах спорта важны следующие показатели. Параметры спортсменов определяют их физическую форму. Параметры спортсменов определяют их физическую форму. Как правило, высокий рост и сбалансированная масса тела позволяют спортсменам

лучше двигаться. Спортсмены с высокой мышечной массой обладают большей силой, что помогает им добиться успехов в спорте. Выносливость очень важна в нейтральных видах спорта. Студентам необходимо обладать высокой выносливостью, поскольку она повышает их результативность во время игры. Скорость и быстрота реакции помогают спортсменам иметь преимущество над соперниками во время игры. Эти показатели играют важную роль в реализации игровой стратегии. [3]

Исследовательские задачи. Хорошая координация и баланс необходимы для успеха в нейтральных видах спорта. Эти показатели помогают спортсменам выполнять свои движения точно и эффективно. Для достижения успеха в нейтральных видах спорта необходимо развивать морфофункциональные показатели девушек. Для этого можно использовать следующие методы. Должны быть разработаны специальные программы тренировок для повышения силы, выносливости и скорости спортсменов. Питание спортсменов влияет на их физическое состояние. Правильная диета повысит уровень их энергии.[4]

Важна и психологическая подготовка спортсменов. Нейтральные виды спорта развивают у девочек навыки равновесия, что помогает им выполнять движения точно и эффективно. Благодаря растяжке и другим упражнениям на равновесие повышается уровень гибкости девочек, что помогает предотвратить травмы. Занятия спортом повышают способность девушек противостоять стрессам и обеспечивают психическую устойчивость. Успехи в спорте повышают самооценку и мотивацию девушек.[2]

Для повышения морфофункциональных показателей девушек, занимающихся нейтральными видами спорта, важное значение имеют правильное питание и восстановительный процесс. Во время занятий спортом девушки уделяют внимание правильному питанию, что улучшает общее состояние их здоровья. Улучшается процесс восстановления после физических нагрузок, что помогает мышцам быстрее восстанавливаться. Нейтральные виды

спорта играют важную роль в повышении морфофункциональных показателей девушек. Благодаря этим видам спорта девушки могут улучшить свою физическую форму и вести здоровый образ жизни. Улучшение морфофункциональных показателей повышает успехи девушек в спорте и улучшает их общее состояние здоровья. Поэтому важно привлекать девочек к занятиям нейтральными видами спорта и поощрять их регулярное участие.[1]

Результаты исследования и их обсуждение. Морфофункциональные показатели включают физическое состояние, мышечную силу, выносливость, скорость, равновесие и психологическое состояние девушек. Эти показатели изменяются и развиваются во время занятий спортом. Нейтральные виды спорта улучшают рост, вес и индекс массы тела у девушек. В результате регулярных тренировок увеличивается мышечная масса и уменьшается накопление жира. Во время занятий спортом увеличивается мышечная сила девушек, что повышает их эффективность в физической активности. Нейтральные виды спорта развивают сердечно-сосудистую систему девушек, что повышает выносливость при длительных физических нагрузках. Анаэробная выносливость увеличивается за счет кратковременных, но высокоинтенсивных тренировок. Нейтральные виды спорта помогают девочкам увеличить скорость, что позволяет им быстро передвигаться во время игры. Занятия спортом улучшают скорость реакции и координацию движений девочек, что важно при реализации игровых стратегий. Морфофункциональные показатели девушек, специализирующихся в нейтральных видах спорта. Им необходимо развивать уверенность в себе и навыки управления стрессом. Нейтральные виды спорта, то есть виды спорта, в которых не проводится различие между полами в физической активности, играют важную роль в улучшении физической подготовленности девочек. Эти виды спорта способствуют улучшению морфофункциональных показателей девушек, что повышает их общее состояние здоровья и успехи в спорте.

Заключения.

Морфофункциональные показатели девушек, специализирующихся в нейтральных видах спорта, имеют важное значение для их успешности в спортивной деятельности. Такие показатели, как физическая подготовленность, выносливость, сила, скорость и баланс, повышают результативность спортсменов во время игры. Поэтому необходимо учитывать и развивать эти показатели при подготовке спортсменов. Для достижения успеха в нейтральных видах спорта важна разработка программ, направленных на улучшение морфофункциональных показателей девушек.

Использованная литература:

1. Абдуллаев А., Хонкельдиев Ш. Теория и методика физического воспитания. Фергана 2001.
2. Алламуратов Ш.И. Физиология и физиология спорта//Учебник для ПТУ. - Т.: Турон перспектива 2010 214 с.
3. Железняк Ю.Д. Основные научно-методические сведения и физическая культура в спорте. - М.: Академия, 2013.
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов Вузов. - М., Академия, 2013.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и систематическая подготовка спортсменов. - Киев, Олимпийская литература, 1999.