



UO'K: 371.132.796.011.8

**IQTIDORLI O'QUVCHI YOSHLARNI YENGIL ATLETIKA TURLARIGA SARALASH  
TEKNOLOGIYASI****THE TECHNOLOGY OF SELECTING TALENTED STUDENT ATHLETES FOR TRACK  
AND FIELD EVENTS****ТЕХНОЛОГИЯ ОТБОРА ОДАРЕННЫХ УЧАЩИХСЯ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ  
ВИДОВ СПОРТА****Abdurahmov Xayrullo Hakimjonovich** 

Farg'ona davlat universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasida o'qituvchisi

**Annotatsiya**

Maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga shug'ullanuvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari va jismoniy sifatlari bo'yicha yengil atletika sport turiga saralash dastur ishlab chiqish so'rovnomasi tahliliga ko'ra mashg'ulotlarni tashkil qilishda mashg'ulotlarni doimiy rejalashtirish, vosita va uslublaridan foydalanish masalalari bo'yicha ko'plab o'zgartirishlar kiritilishi kerakligi o'quv mashg'ulot dasturlarini tuzishda funksional tayyorgarligiga qarab shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha yengil atletika saralash tasniflashga va oson jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish va pedagogik metodlardan ko'proq foydalanish kerakligi ko'rib chiqildi.

**Аннотация**

В статье рассматривается разработка программы отбора для легкоатлетических видов спорта на основе антропометрических показателей и физических качеств спортсменов на начальном этапе подготовки. Согласно анализу анкеты, необходимо внести множество изменений в организацию тренировок, включая постоянное планирование занятий и использование различных методов и техник. При составлении учебных программ важно учитывать функциональную подготовленность спортсменов, использовать показатели технической подготовки для классификации в легкоатлетических видах спорта, а также больше использовать простые средства физического воспитания и педагогические методы.

**Abstarct**

The article discusses the development of a selection program for track and field events based on the anthropometric indicators and physical qualities of athletes at the initial training stage. According to the survey analysis, it is necessary to introduce numerous changes in organizing the training sessions, including continuous planning of lessons and the use of various methods and techniques. When designing training programs, it is important to consider the athletes' functional preparedness, use technical preparedness indicators for classification in track and field events, and focus on using simple physical education tools and pedagogical methods more frequently.

**Kalit so'zlar:** Saralash, iqtodri o'quvchilar, o'rta masofaga yugurish, siklik sport turi, funksional tayyorgarlik, yoshga xos jismoniy xususiyatlar, harakat faolligini oshirish, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulotlarni rejalashtirish.

**Ключевые слова:** Квалификация, одаренные ученики, бег на средние дистанции, циклический вид спорта, функциональная подготовка, возрастные физические особенности, повышение двигательной активности, физическая подготовка, планирование тренировок.

**Key words:** Qualifying, gifted students, middle distance running, cyclic sports, functional training, age-specific physical characteristics, increased movement activity, physical fitness, training planning.

**KIRISH**

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tashabbusi bilan, Yangi O'zbekiston taraqqiyotining strategiyasi ishlab chiqildi. Unda, "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish aholi salomatligini taminlashda muhim omildir" deb baho berilgan. Shu bilan bir qatorda 2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasining 67-maqsadida; "Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan fuqarolarining sonini oshirish" ko'rsatilib, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholi sonini 2026-yilda 33 foizga chiqarish belgilangan. Ayniqsa prezident Shavkat Mirziyoyevning joriy yilning 1-apreldagi ommaviy sportni rivojlantirishga bag'ishlangan mahsus yig'ilishida, 7 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan yoshlarni ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar sonini 6 milonga yetkazish, 2022-yil 20-dekabrda O'zbekiston xalqiga, Oliy majlis deputatlariga, Senatlariga murojatida: "Turli yoshdagi kishilar uchun jismoniy mashqlarni o'rgatish

ishlari yo'q"ligi to'g'risida alohida ko'rsatmalar berilda. Mamlakatni 2023-yilgi taraqqiyot strategiyasi dasturida, jismoniy tarbiya va sportga nihoyatda keng o'rin berildi.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Ilmiy adabiyotlarda tahlil shuni ko'rsatadiki, yengil atletika turlari bo'yicha aksariyat ishlar sport mashg'ulotini boshqarishning metodologik jihatlariga bag'ishlangan bo'lib, u jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, uning texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik bo'limlarini o'z ichiga oladi. Chunki yengil atletikani yugurish turlarining hammasi chidamlilikni namoyon qilishi bilan bog'liqdir. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan u yoki bu mashqlarning samaradorligi to'g'risidagi masala hozirgacha sohodagi dolzarb bo'lgan vazifalardan bo'lib qolmoqda.

Yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish turi siklik sport turi hisoblanib, harakat amallarining variantli tarkibi bilan ifodalanadi. E'tirof etish joizki, o'rta masofaga yugurish turi respublikamizda ommalashgan sport turlaridan sanaladi. Hozirgi kunda soxa bo'yicha M.Olimov, I.Soliyev, K.Shakirjanova R.Burnashev, N.To'xtabayevlar va boshqalar tomonidan tayyorlangan dissertasiyalar, darslik va nashr etilgan o'quv qo'llanmalar mavjud. Shuningdek, tezislar shaklidagi adabiyotlarda ham ma'lumatlar berilgan. Shu sababli yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish turida ilmiy izlanishlarning olib borilishi juda dolzarb hisoblanadi, chunki sport tayyorgarligi ko'p qirrali pedagogik jarayon bo'lib, u o'qitish-o'rgatish, tarbiyalash, organizimni rivojlantirish, sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish jarayonlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

### NATIJALAR VA MUHOKAMA

Shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha yengil atletika sport turiga saralash harakat faolligini oshirish uchun uchraydigan to'sqinlik qilayotgan omillarni bartaraf etish uchun pedagogik kuzatish va ilg'or tajribali mutaxassislar va sportchilar o'rtasida so'rovnoma olib borildi va savollarga javob olindi.

Mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatdiki, Shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi bo'yicha yengil atletika turlariga saralash harakat faolligini oshirish uchun mashg'ulot jarayonida ularning individual xususiyatlarini hisobga olib mashg'ulotlarini ilmiy asoslangan holda tashkil etish bugungi kunda talab darajasida yo'lga qo'yilmagan. Shu sababli boshqa ilmiy tadqiqot natijalariga tayangan holda ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan yangi usullarni mashg'ulot jarayoniga kiritish lozim.

Ilg'or tajribalarni o'rganish natijasida sport maktablarining mutaxassislari tomonidan mashg'ulotlarni rejalashtirish yo'nalishida harakat faolligiga ta'sir qiluvchi mashg'ulotlardan foydalanish masalasi ko'rib chiqilib, mashg'ulot dastlabki vazifalarining bir tomonlama hal qilinishi hamda hal qilinadigan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi.

Tadqiqot davomida 30 nafar trenerlar orasida anketa savolnomasini o'tkazdik, savolnoma natijalari quyidagicha ko'rinishga ega bo'ldi:

Ilg'or tajribalarni o'rganish natijasida SM mutaxassislari tomonidan mashg'ulotlarni rejalashtirish yo'nalishida harakat faolligiga ta'sir qiluvchi mashg'ulotlardan foydalanish masalasi ko'rib chiqilib, mashg'ulot dastlabki vazifalarining bir tomonlama hal qilinishi hamda hal qilinadigan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi.

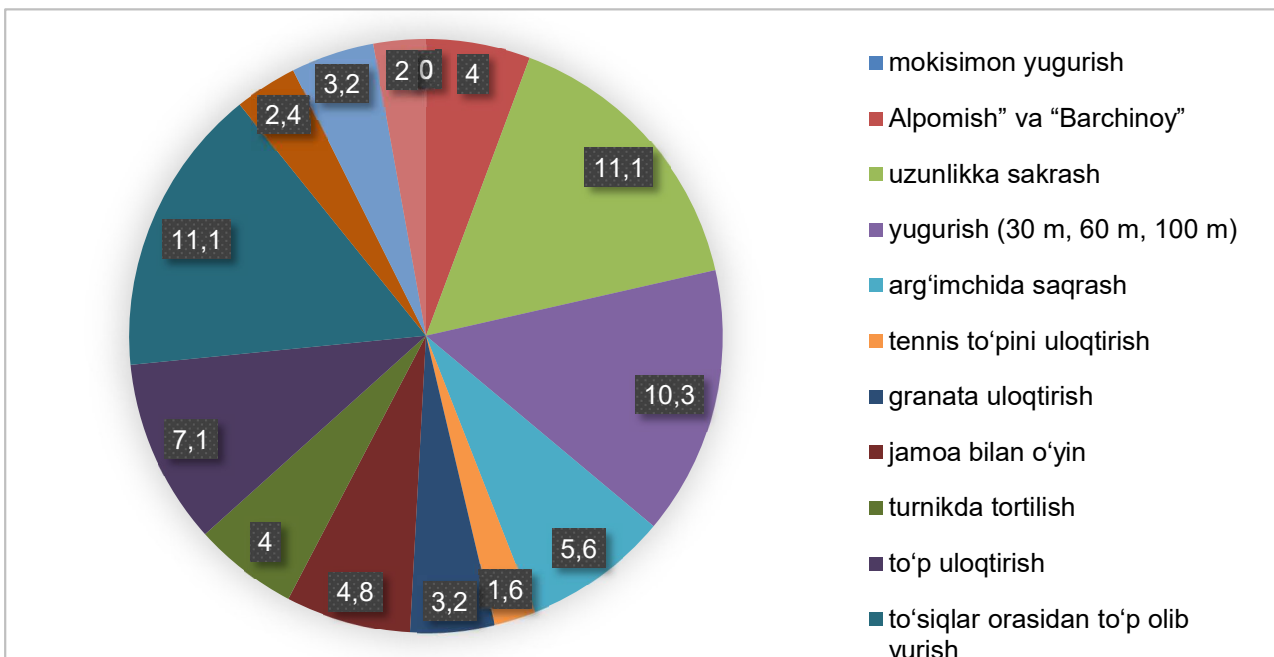
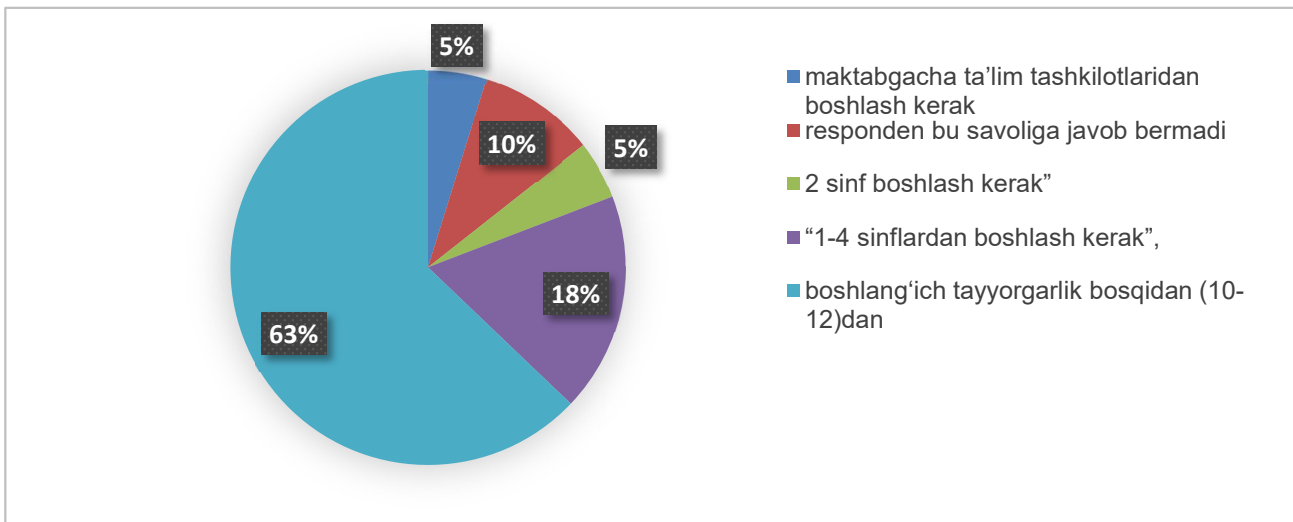
Ilmiy tadqiqotimiz davomida 30 nafar murabbiylar orasida anketa so'rovnomasi o'tkazdik, so'rovnoma natijalari quyidagicha ko'rinishga ega bo'ldi:

"Sizningcha, sport bilan shug'ullanish uchun saralash ishlari qachondan boshlanishi kerak?", degan savolga respondentlardan 4,8 foizi yengil atletika sport turiga saralashni "maktabgacha ta'lim tashkilotlaridan boshlash kerak", 9,6 foizi respondent bu savolga javob bermadi, 4,8 foizi "aynan 2-sinf dan boshlash kerak", 61,8 foizi esa yengil atletika sport turi bo'yicha "1-4 sinflardan boshlash kerak", 19 foizi respondentlar ham "1-4 sinflardan boshlash kerak, faqat chuqurlashtirilgan holda", degan javobni berganlar. Bundan ko'rinadiki, respondentlarning aksariyat qismi yengil atletika sport turi bo'yicha shug'ullanishni 1-4 sinflardan boshlash kerak va ayrimlar chuqurlashtirilgan holda shug'ullantirish lozim deb o'ylaydi. Dang'ara tumanidagi 32 yillik tajribaga ega bo'lgan trener-o'qituvchi bolalarni umumta'lim maktab o'quvchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan (10-12) dan boshlab yengil atletika sport turiga yo'naltirish kerak, deb javob bergan. Darhaqiqat, ayrim yengil atletika elementlarini rivojlantirish, ayniqsa boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi, deb o'ylaymiz.

PEDAGOGIKA

2. “Bolalarni nimaga asoslanib saralaysiz?”– deb berilgan savolga javoban 14,3 foizi yengil atletika sport turi bo‘yicha trener-o‘qituvchilar “shaxsiy tajribamga tayanib”, 13,1 foizi esa “bolaning qiziqishiga qarab”, 10,7 foizi “tibbiy ma’lumotnomaga ko‘ra” va “texnik-taktik tayyorgarligiga qarab”, 9,5 foizi “bolaning intilishiga qarab, 37 foizi, 8,3 foizi “mashg‘ulotlarning o‘zlashtirilishiga qarab”, faqat 7,1 foizi “jismoniy va funksional rivojlanishiga ko‘ra (chaqqonlik, epchillik, chidamlilik)”, deb o‘z munosabatlarini bildirganlar (1 – rasm)

1– rasm. “Bolalarni nimaga asoslanib saralaysiz?” savoliga respondentlarning javob natijalari

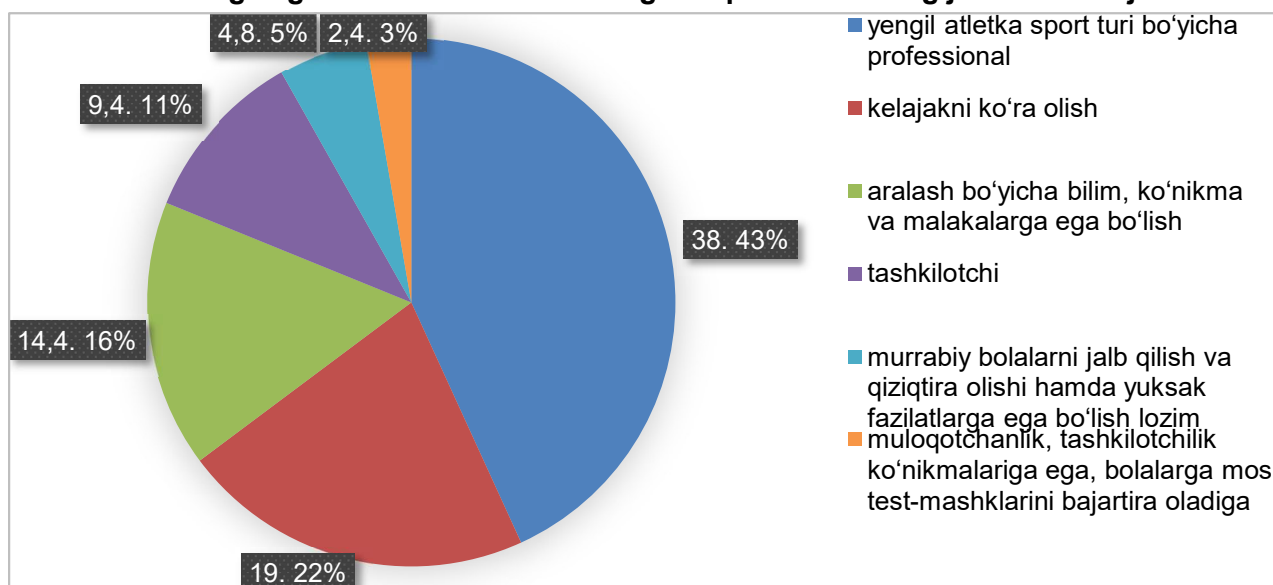


2-rasm. “Saralashda bolalarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun qanday test me‘yorlaridan foylanasiz?” savoliga respondentlarning javoblari natijalari

“Saralashda bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun qanday test me‘yorlaridan foydalanasiz? – degan savolga 11,9 0 foiz trener-o‘qituvchi mokisimon yugurish, 4 foizi “Alpomish” va “Barchinoy” testlari me‘yori, 11,1 foizi uzunlikka sakrash, 10,3 foizi yugurish (30 m, 60 m, 100 m), 5,6 foizi arg‘imchida saqrash, 6,3 foizi tennis to‘pini uloqtirish, 1,6 foizi granata uloqtirish, 3,2 foizi jamoa bilan o‘yin, 4,8 foizi turnikda tortilish, 4 foizi to‘p uloqtirish, 7,1 foizi to‘siqlar orasidan to‘p olib

yurish, 11,1 foizi 1000 m orqali, 2,4 foizi maxsus texnik elementlar orqali, 3,2 foizi harakatli o'yin asosida, deb javob berganlar

### 3 -rasm. "Saralash ishlarini muvaffaqiyatli olib borish uchun trener qanday fazilatlariga ega bo'lishi lozim?" savoliga respondentlarning javoblari natijalari



"Saralash ishlarini muvaffaqiyatli olib borish uchun trener qanday fazilatlariga ega bo'lishi lozim? – deb berilgan savolga javoblar quyidagicha taqsimlandi: 38,0 foizi yengil atletika sport turi bo'yicha professional, 19,0 foizi esa kelajakni ko'ra olish, 14,4 foizi saralash bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lish, 9,4 foizi tashkilotchi bo'lish kerak, deb javob berganlar, 4,8 foizi repondentlar fikricha, murrabiy bolalarni jalb qilish va qiziqтира olishi hamda yuksak fazilatlariga ega bo'lish lozim, 2,4 foizi esa muloqotchanlik, tashkilotchilik ko'nikmalariga ega, bolalarga mos test-mashqlarini bajartira oladigan, o'z ustida ishlaydigan trener bo'lishi kerak, deb fikr bildirganlar. Shunday qilib, har bir trener o'zining tajribasidan va bilimlaridan kelib chiqib, saralashni amalga oshirishni bildirgan. Bu, o'z navbatida, saralashning bir xil tizimi yo'qligidan darak beradi va yagona saralash texnologiyasini ishlab chiqish zaruratini yuzaga keltiradi. Saralash paytida iqtidorli bolalar 30 natija ko'rsatmasa ham, lekin keiyinroq juda yaxshi natija ko'rsata olishi ehtimoli nazardan chetda qolib ketmoqda. Chet elda, ayniqsa, Yevropada odam resurslari kam bo'lganligi uchun har bir bolani sport turlariga jalb etishda raqobat kuchli.

### XULOSA

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga shug'ullanuvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari va jismoniy sifatlari bo'yicha yengil atletika sport turiga saralash dastur ishlab chiqish so'rovnomasida tahliliga ko'ra mashg'ulotlarni tashkil qilishda mashg'ulotlarni doimiy rejalashtirish, vosita va uslublaridan foydalanish masalalari bo'yicha ko'plab o'zgartirishlar kiritirilishi kerakligi o'quv mashg'ulot dasturlarini tuzishda funksional tayyorgarligiga qarab shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha yengil atletika saralash tasniflashga va oson jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish va pedagogik metodlardan ko'proq foydalanish kerakligi ko'rib chiqildi.

Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi hisobga olgan holda jismoniy mashqlarni tuzishda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiruvchi va harakatni tezkor aniqlovchi uskunalardan foydalanish va tegishli tartibda uslublari joriy qilish masalasi ushbu muammoni muvaffaqiyatli hal qilish uchun shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi bo'yicha yengil atletika turlariga saralash uslubiyatini o'rganib tasnifga kiritish hamda uskuna orqali prognoz (bashorat) qilish, tahlil qilish, maktab o'quvchilarining funksional tayyorgarligi bo'yicha yengil atletika turlariga saralash mashqlar va ta'sir qilish faoliyatini o'rganish talab qilinadi. Mazkur masalani yechish turli mashg'ulotlarni almashlab o'tishning mashqlar tizimini ishlab chiqish va saralash metodlarini optimallashtirish, saralashning yangi kompyuter dasturini, saralash texnologiyasini ishlab chiqish imkon beradi.

**ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Губа В.П., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия пресс, 2006. - 219 с.
2. Джонсон есть Джонсон: 110 метров с/б //Легкая атлетика. - Москва, 2003. № 9 (10). - С. 10.
3. G'aniboev D.I, Soliev R.I, Abdiev A.Sh. Yosh yengil atletikachilarni yengil atletika turlari texnikasiga o'rgatish uslubi. – Toshkent. ITA-PRESS, 2014. - 214 b.
4. Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р. Барьерлар оша югуришга ўргатиш техникаси ва услубияти. - Т.: ЎзДЖТИ, 2011. - 158 б.