

“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT:  
TA’LIM DASTURLARINI TAKOMILLASHTIRISH,  
MUAMMOLAR VA YECHIMLAR”

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ПРОГРАММ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

PHYSICAL CULTURE AND SPORT:  
IMPROVING EDUCATIONAL PROGRAMS,  
PROBLEMS AND SOLUTIONS

Xalqaro miqyosidagi  
ilmiy amaliy-anjuman



2023-yil 1-2-may

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY TA’LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT: TA’LIM  
DASTURLARINI TAKOMILLASHTIRISH, MUAMMOLAR VA  
YECHIMLAR”**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ПРОГРАММ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT: IMPROVING  
EDUCATIONAL PROGRAMS, PROBLEMS AND SOLUTIONS**

**Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman**

**2023 yil 1-2 may**

**Buxoro – 2023**

**“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”**

Б.Жумадурдиев, А.Кувондиқов, А.Комилов. КУРАШ АНЪАНАСИ ТАЛАБА ЁШЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШДА МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТ .....	241
Kadirov Abdurashid Abduganievich, Feruza Anarbaeva. TECHNICAL AND TACTICAL CHARACTERISTIC OF SWIMMING METHODS .....	245
Лозовой Д.А., Кулмуродов Р.М. ЖЕНСКИЙ ТРИАТЛОН КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ОЖИРЕНИЕМ И ПРИВЛЕЧЕНИЯ К ЗОЖ .....	248
Mo'minov Feruzjon Ilxomovich. Yoshlar futbolida mashg'ulot ish rejasini tuzish .....	251
Jahongir Jo'rayevich Murodov. Yengil atletika seksiyalarida o'quvchi yoshlarni saralash uslubi .....	253
Mukhitdinova Nigora Mekhridinovna. MECHANISMS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 6-7 YEARS OLD WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES .....	258
Muzafarova Feruza Bahridinovna. TENNISCHILARNI MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGINI INNOVATSION YONDASHUV ASOSIDA AMALGA OSHIRISH .....	261
Нарзуллаев Ф.А. ЁШЛАР ҲАЁТИДА СПОРТ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ .....	263
Ньёматова Н.Н. Машгулот давомида курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш .....	264
Ниязова Р.Р., Хасанова Г.М. POST-ISOMETRIC MUSCLE RELAXATION AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF WOMEN .....	265
M.I. Nizomov. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHILAR KUN TARTIBIDA O'TKAZILADIGAN SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH AHAMIYATI .....	267
Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich. OG'IR ATLETIKA SPORT TURIDA VAZN TOIFALARINING AHAMIYATI VA O'ZGARISHLAR TARIXI .....	269
Qurbonov Ilhom Kamalovich. YOSH BASKETBOLCHILARNI BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA UMUMIY VA MAXSUS CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI VA NAZORAT QILISH USHLUBLARI .....	272
Rustamov Akbar Askarovich, Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li. YOSH FUTBOLCHILAR TAYYORLASHNING XUSUSIYATLARI .....	275
Sadriddinova Dilobar Husniddin qizi. TALABA QIZLARDA SPORT TURLARI BILAN SHUG'ULLANISHNING FIZOLOGIK O'ZGARISHLARI .....	276
I.I.Saidov, Istamova Durдона Mashraf qizi, S.I.Saidov. BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA DARSINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH .....	278
I.I.Saidov, Istamova Durдона Mashraf qizi, S.I.Saidov. 12-13 YOSHLI QIZLAR TAYANCH HARAKAT SISTEMASINING FIZOLOGIK RIVOJLANISH ASOSLARI .....	282
Г. М. Салимов. ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ДЕЯТЕЛЬНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ .....	286
Anvar Ergashovich Sattorov, To'rayeva Sitora. MASHG'ULOTLARDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK - PSIXOLOGIK JIHATLARINI O'RAGNISH ORQALI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH YO'LLARI .....	287
R.U.Memetov, S.A.Saydinov. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ В УЗБЕКИСТАНЕ .....	291
Serimbetov Qarlibay Orazimbetovich. YOSH VELOSIPEDCHILARGA TEXNIKA TAYYORLASHNING O'RGATISH ASOSLARI .....	293
Шодиев Олимжон Тошмаматович. ПАРАЛИМПИЯ ХАРАКАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИ .....	296
Sidikova Gulbahor Sabirovna. O'SMIRLARGA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI .....	298
Aslanova M.A., Sultanova Diana Bahodir qizi. BADIY GIMNASTIKACHILARNING O'ZINI NAZORAT QILISH KUNDALIGINI QO'LLASH QOIDALARINING AHAMIYATI VA TAVSIFI .....	300
A.T.Toshev. YOSH SHAHMATCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI MUAMMOLARI .....	303
Umarov Qaxxorjon Abbosovich. 15-16 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlashning zamonaviy usullari .....	305
С.Б.Ўроқова. СПОРТДА ХАЛҚАРО ТАЖРИБАЛАРГА ТАЯНИШ ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СПОРТЧИЛАРИНИНГ ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРГА ЭРИШИШ, ТАЪЛИМ СИФАТИНИ ОШИРИШНИНГ АСОСИ СИФАТИДА .....	308
A.Sh.Inoyatov, F.M. Xalimov. TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING AHAMIYATI .....	312
Xaydarov Ulug'bek Rustamovich, Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li. GANDBOLCHILARNING SHAHSIY FAOLIYATINING RIVOJLANISH JARAYONI .....	315

Ishning xajmi birmuncha qisqaradi, lekin jadalligi ortadi. Mashg'ulot usullari ham o'zgaradi: birmaromdagi va o'zgaruvchandan takroriy va intervallikka qarab. O'yinning texnik elementlari va variantlarini qayta o'zlashtirish keng olib boriladi.

Musobaqa bosqichi – uning davomiyligi (5-6 oy) vazifalarni maqsadga yo'naltirilgan taqsimlanishini talab qiladi, chunki mavsum davomida ortib boradigan toliqishni faqatgina to'g'ri balanslashtirilgan rejalashtirish bilan bartaraf qilish mumkin.

Ushbu bosqichdagi mashg'ulot umumiy va maxsus tayyorgarlikni qo'llab turishga yo'naltiriladi.

O'yin texnikasi va taktikasidagi mashqlar texnik va taktik harakatlarni mustahkamligini va variativligini oshirishga ustivor yo'naltirilgan.

Musobaqa bosqichida, asosan aerob-anaerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantirishga ustivor yo'naltirilgan mashg'ulot yuklamalari rejalashtiriladi.

Agarda, yosh futbolchilarda ushbu bosqichda aerob imkoniyatlarini pasayishi sodir bo'lsa, maxsus jismoniy tayyorgarlikni qo'llab turish bo'yicha mashg'ulot ishini olib borish qiyin bo'ladi. bunday holatda, umumiy chidamlilikni oshirishga irilgan mashg'ulot yuklamalari rejalashtiriladi.

O'tish bosqichi – bu bosqich, musobaqa bosqichida to'plangan toliqishni bartaraf qilish, organizmning funksional va adaptatsion imkoniyatlarini tiklash uchun zarur.

Lekin, jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanish to'xtatilmaydi, bu, sport formasini keskin pasayishini oldini olishga imkoniyat yaratadi. Yuklamaning xajmi kamayadi. Sportning boshqa turlari (tennis, suzish, sport va harakatli o'yinlar va b.) bilan shug'ullanish ishchanlik qobiliyatini saqlashga ko'maklashadi, bunda, harakat apparati, uning passiv qismlari ishtirok etadigan har xil harakatlarni bajarishga majbur bo'ladi, spetsifik musobaqa turi bilan band bo'lgan qismlari dam oladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdullaev M.J. Methodology of application games in the training of young athletes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. P. 115-122 [13.00.00№3]
2. Акрамов Р., Тихонов В., Нуримов Р. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов. Метод., рекомендации., Т, 1997, 54с.
3. Kadirov R.X. Diagnostics and correction of athlete's training / European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJHEA) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No. 9, September 2021 ISSN: 2660-5589.
4. Kadirov R.X., Jismoniy tarbiya diagnostikasi va korreksiyasi [Matn]: darslik / R.H. Kadirov. - Buxoro: "Sadridin Salim Buxoriy" Durдона nashriyoti, 2020. - 184 b.
5. Ibragimov A. K., Mo'minov F. I. Methodology of optimization of training for young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research. – Т. 10. – С. 43-48.
6. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. Методика и планирование. - М., 2000. - 127 с.
7. Орлов А.В. Алгоритм-метод проектирования тренировочной нагрузки как инструмент моделирования недельных циклов подготовки юных футболистов. // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. Вып. 4 [Bulletin of TulSU. Physical culture. Sport. 2022. Issue 4] DOI: 10.24412/2305-8404-2022-4-112-117
8. Радчич И.Ю., Преображенский И.Н., Овчаренко Л.Н. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле // Научные труды ВНИИФК 1999 года.- М., 2000.- С. 204-210.
9. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов.-Днепропетровск, 2001. — 104 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений.-М.: Академия, 2000.- 480 с.

**Jahongir Jo`rayevich Murodov**

Buxoro Davlat universiteti "Sport faoliyati"  
kafedrasi katta o'qituvchisi

## **YENGIL ATLETIKA SEKSIYALARIDA O'QUVCHI YOSHLARNI SARALASH USLUBIYATI**

### **Annotatsiya**

Ushbu maqola maktab yengil atletika seksiyalarida mashg'ulot samaradorligini oshirish masalasiga bag'ishlangan bo'lib, unda tayyorgarlikning maqsad vazifalari, yuklamalarni qo'llash tartibi, yosh sportchilarni saralab olishda antropometrik xususiyatlar va jismoniy rivojlanganlik darajasi,

## "Jismoniy madaniyat va sport: ta'lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar"

tayyorgarligi hamda mashg'ulot yiluk yuklamalarini taqsimlanishi yuzasidan mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha tadqiqot ishlari olib borilgan

**Kalit so'zlar :** sport, yengil atletika sog'lom, seksiya, mashg'ulot.

Mamlakatimiz aholisining asosiy qatlamini tashkil qiluvchi yoshlarni sog'lom qilib tarbiyalash ularni bugungi kunda har hil salbiy ta'sirlardan asrash va ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport eng muhim vosita sifatida e'tirof etilgan.

Bugungi kunda sport to'garaklarida shug'ullanayotgan o'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish texnik, taktik, psixologik tayyorgarligi bo'yicha ilmiy izlanishlarni yetakchi mutaxassis va olimlar tomonidan olib borilgan.

Hozirgi kunda barcha xalq ta'limiga qarashli umumta'lim maktablarida yengil atletika seksiyalari tashkil qilingan bo'lsada, ularni faoliyati qonqarli deb bo'lmaydi. Shuning uchun maktab yengil atletika seksiyalari faoliyatini tartibga solish o'quvchi yoshlarning ko'proq qismini mashg'ulotlarga jalb qilish masalalari bugungi kunda dolzarb masalalardan biriga aylanib bormoqda.

Maktab yengil atletika seksiyalarida mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishda o'quvchi yoshlarni yoshidan va jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqib, mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlash va vositalarini qo'llash orqali mashg'ulot samaradorligini oshirish va malakali sportchilar zaxirasini tayyorlash.

Maktab yengil atletika seksiyalarida mashg'ulotlarni tashkil qilishda o'quvchilarni yoshini inobatga olgan holda vosita, usullarni saralash orqali mashg'ulotlarni 2/1 nisbatga qo'llash orqali samaradorligini oshirishni yangilik qilib kiritish mumkin. Maktab yengil atletika seksiyalarida mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishga doir ilmiy uslubiy adabietlarni o'rganganimizda yetarlicha ma'lumotlar yo'qligi aniqlandi. Umumta'lim maktablarida yengil atletika seksiyalarini tashkil qilish va mashg'ulotlarni o'tkazish samaradorligiga etibor qaratilgan bo'lib, sohada nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Maktab yengil atletika seksiyalarida o'quvchi yoshlarni saralash metodikasi:

Zamonaviy sportning natijalari darajasi shu qadar yuqoriki, ularga erishish uchun sportchi kamyob morfologik xususiyatlarga, jismoniy va psixologik tayyorgarlik jihatlarning mutanosibliigi kabi talablarga javob berish kerak, va ular albatta, rivojlanshning eng yuqori saviyasida bo'lishi lozim.

Sport saralovi —sportning ma'lum turda yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo'lgan, iqtidorli sportchilarni qidruv jarayoni hisoblanadi. V.N.Nikitushkin, F.A.Kerimov va boshqalar fikrlariga ko'ra sport saralovi kelajakda yuqori sportchilarni tayorlash mumkin bo'lgan istiqbolli sportchilarni aniqlash masalasini yechsa, sportga yo'naltirish esa ushbu tayyorlovning o'qitish va taktikasini aniqlaydi. Sport turlariga saralov va yo'naltirish sportchi mahoratini ko'p yillik davomida takomillashtirish tuzilmasiga yaqindan bog'langan. Shundan kelib chiqqan holda ko'p yillik tayyorgarlikni ma'lum bosqichida sportchilar oldiga qo'yilgan masalalarni yecha oladilarmi degan savolga javob olish uchun saralovning besh bosqichigina alohida ko'rsatib o'tishi maqsadga muvofiqdir. Bularga mos ravishda har bir bosqichda saralovning asosiy vazifasi belgilanishini ko'rsatib o'tishgan.

Sport saralovning birinchi va boshlang'ich davrida sport bilan shug'ullanishni ta'qiqlovchi tavsiyalar bo'lmagan holda, baholar asosan taxminiy va tavsiyaviy xarakterga ega bo'lsa, keyingi bosqichlarda ular aniqroq bo'lib boradi. Bu ma'lumotlar bilan majmuaviy tadqiqotlar natijalar yig'indisi asoslangan xulosalar chiqarish uchun o'tkaziladi. Sport saralovida yengil atletika mashqlarning xilma-xilligi yurish, yugurish, sakrash, sakrash va ulotirishda kuch va tezkorlik mashqlarida mushakdagi kuchni o'zgarib turishi har-xil yoshdagi va jinsdagi bolalarda va kattalarda yengil atletika mashg'ulotlarida qatnashish imkonini yaratadi. Yengil atletika mashg'ulotlari maktabda jismoniy tarbiya darslarida, maktab yengil atletika sport to'garaglarida o'tkaziladi. Umumta'lim maktab o'quvchilari va yoshlarning jismoniy tarbiya dasturida ham yengil atletika mashqlariga keng o'rin berilgan.

O'zbekiston Resublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasni tuzish to'g'risidagi" 2002 yil 24 oktyabrdagi PF-3154-sonli Farmonida "Bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi, yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarni singdirish, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlaridagi mashg'ulotlariga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tatbiq qilishga ko'maklashish" lozimligi alohida ta'kidlab o'tilgan.

Umumta'lim maktab o'quvchilari va yoshlarning jismoniy tarbiya dasturida ham yengil atletika mashqlariga keng o'rin berilgan. Yengil atletika bilan shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash, bu sport turi bilan shug'ullanishni rejalashtirish va musobaqalarni yuqori saviyada tashkil etish uchun, ularni muntazam ravishda sport mashg'ulotlariga jalb etish lozim. Bolalar, o'smirlar va o'spirinlar

bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarning mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tiborga olish zarur.

Yengil atletika mashqlaridan maktab sport to'garaklari mashg'ulotlarida, shuningdek, yozgi dam olish oromgohlarida ham keng qo'llaniladi. Yengil atletika turlaridan "Alpomish va Barchinoy" maxsus test sinovlari majmuasiga ko'pgina mashqlar kiritilgan. Yengil atletika mashqlari bilan muntazam shug'ullanuvchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizmi mustahkamlanadi, mushaklarning garmonik rivojlanishi ta'minlanadi, bo'g'inlardagi harakatchanlik yaxshilanadi va asab-mushak koordinatsiyasi takomilashadi. Mal'umki, kishi organizmning o'sishi, shakllanishi va rivojlanishi o'rta hisobda 25 yoshgacha davom etadi. Organizmning shakllanishi bilan birga, bolaning suyak tizmi ham rivojlanadi. To'qimalardagi zich g'ovak moddalar tuzilishi o'zgaradi, suyaklar bo'yiga va eniga o'sadi. Bolalar harakat faoliyati ko'p jihatdan genetik negizga ega, bu ayniqsa sportda yaqqol korinadi. Genlarning katta o'rin egallashi tabiiydir, chunki gen organizmning barcha kimyoviy reaksiyalarini boshqarib va uning belgilarini aniqlagan holda, ma'lum oqsil, ferment va boshqalarning sintezi jarayoniga zamin yaratishi ham mumkin.

Xususan, bolaning morfofunktsional beliglarini genetikasini, harakat funksiyalarini ko'rsatkichlar, genotilin bolaning sifatlariga ta'siri, ushbu ko'rsatkichlarning nisbatida oilaviy o'xshashligining mavjudligi kabilarni aniqlashga etibor qaratiladi. Sport saralovining har bir bosqichida nafaqat yosh sportchini bolalarning tayyorlashni maqsadga muvofiqiqligi aniqlandi, balki, yosh sportchi bolalarning qobiliyati va imkoniyatlari, texnik taktik mahoratining kuchli va zaif tomonlari, funksional tayyorgarligi harakat sifatlarining rivojlanganligi, psixologik xususiyatlariga to'la baho berilib o'tilgan bosqich chuqur tahlil qilinadi, uning yo'nalishi kattaligi va yuklamalar xarakteri, yosh sportchi bolalarni shaxsiy xususiyatlariga mosligi o'rganiladi.

Bularning barchasi kelajakda sportchining faoliyatiga asos solishi va faoliyatining istalgan sohalarida faol ishtirok etish imkoniyatlarini oshirishini ko'zda tutar ekan.

Bola'larning sportda yutuqlarga erishishdagi asosiy omillardan biri, bu uning qaysi yoshdan boshlab shug'ullanayotganligidir. Sport mashg'ulotlarida bolalar va o'smirlar umumta'lim maktablarining yengil atletika seksiyalarida ham sport muvaffaqiyatiga ershish yosh sportchi bolalarga tabiiy qiziqishni oshiradi, o'z mehnati natijalarini his etishga va o'z kuchiga ishonishga yordam beradi. Yosh sportchi bolalarning yuqori sport natijalariga erishish uchun maxsus va tayyorlov mashqlarini yil davomida bajarib borish kerak bo'ladi. Bu sport texnikasi mahorati o'sishida yordam beradi, shulardan kelib chiqqan holda, bolalarni yengil atletika mashg'ulotlariga 9-10 yoshidan jalb qilayotgan umumta'lim maktablarining yengil atletika seksiyalari rahbarlari quyidagini e'tiborga olishlari lozim.

-sportga layoqatligini oldindan aniqlash, ma'lumotlarning ishonchi bo'lish ehtimolini pasaytirish ham mumkin ekan.

-zamonaviy sport mashg'ulotning xususiyatlari sportchi organizmiga shunday yuqori talablar qo'yimoqdaki, natijada, sport bilan shug'ullanishni erta boshlagan bolalar sportda erta ketib qolmoqdalar. Bu pedagogik kuzatuvlarning ko'rsatishiga qaraganda yengil atletika mashg'ulotlarini 9-10 yoshdan boshlagan bolalar, ko'p hollarda sportda 15-27 yoshda ya'ni, yuqori natijalarga erishish uchun eng oqilona yoshga yetganlarida chiqib ketmoqdalar. O'quvchi bolalarning istiqbolini baholash vaqtida eng yuqori natijalar sportida muvaffaqiyatga erishishni ta'minlaydigan sifat va qobiliyatlariga e'tibor berish muhim bo'lsada ikkinchi tomoni ularni iqtisodiy sharoitlari ham bunga sabab bo'lmoqda. Vaqtincha xarakterga ega bo'lgan va faqat o'rgatish vaqtida yuzaga chiqishi mumkin bo'lgan belgilarni saralov me'zoni sifatida qo'llab bo'lmaydi. Masalan, qobiliyatlarni aniqlash vaqtida sport turini texnikasini tez o'zlashtirish xususiyati hal qiluvchi bo'la olmaydi chunki, tajribalarning ko'rsatishicha boshlang'ich o'rgatish vaqtida past bo'yli, qotmadan kelgan bolalar sport texnikasini yaxshi o'zlashtiradi, va yuqori natijalarga yerishishlari mumkin. Lekin xuddi shu bolalar ko'p yillik tayyorlovining birinchi bosqichlariga o'ta olmaydilar. Ayni vaqitda, ozg'in va baland bo'yli bolalar, ko'pincha boshlang'ich davrida texnikani egallashda qiynchiliklarga duch kelsalarda, keyinchalik sportning turli yo'nalishlariga oliy mahoratli sportchi bo'lib yetishadilar. Shuning uchun, maktabda yengil atletika mashg'ulotlarida saralovning boshlang'ich davrida o'zgaras (o'sish davrida kam o'zgaradigan va mashg'ulot ta'siriga kam bog'liq bo'lgan) belgilarga e'tibor berish lozim. Yengil atletikaga bolalarni saralash vaqtida ularning sog'lig'ini baholash katta ahamiyatga ega.

Sportchilar organizmi faoliyatida chetlashuvlarning yo'qligi zamonaviy sportga yutuqqa erishishining eng muhim shartlaridan birdir. Hattoki, sog'liqdagi kichkina chetlashuvlar, organizmni ko'nikish imkoniyatlarini keskin kamaytirishi mumkin. Yengil atletika mashg'ulotlariga saralov jarayonining boshlang'ich davrida bolalarning harakatchanligini aniqlash imkonini beradigan oddiy pedagogik testlar keng qo'llaniladi. Tezlik sifatlarini, shidat zonalari bo'yicha aniqlovchi testlar va aerob

## "Jismoniy madaniyat va sport: ta'lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar"

anaerob mashg'ulot bajarishda chidamliligini baholash imkonini beradigan maxsus testlarga ustivorlik berish lozim. Shuningdek psixologik ko'rsatkichlarini e'tiborga olish juda katta ahamiyatga ega bo'ladi. Yengil atletika mashg'ulotlariga saralovida va boshqa sport turlarida asosiysi psixologik ko'rsatkichlar bo'lib, sport bilan shug'ullanishiga ishtiyoq bilan mashg'ulotlarni bajarish vaqtida yuqori baholar olishga intilish, qat'iylik va tirishqoqlik, tanish bo'lmagan mashg'ulotlarni bajarish vaqtida qo'rqmaslik jasurlik fazilatlarini xizmat qiladi.

Ko'pchilik va boshqa tadqiqotchilarning fikricha, 11-13 yoshli bolalarning 15-20 % jismoniy rivojlanishi erta bo'ladi. Ular tengdoshlaridan bo'yi va og'irlik, mushak, harakatchanlik ko'rsatkichlari yuqoriligi, ayniqsa sport texnikasini yaxshi o'zlashtirish bilan ustun turadilar. Garchi bu farqlar katta bo'lmasada, me'yorida rivojlanayotgan bolalarga nisbatan 4-8 % biroq, mashg'ulotlar hajmi va natijalar saviyasi sezilarli darajada ustunlikka egalar. Yengil atletika mashg'ulotlari bilan shug'ullanish jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari bolalarni saralashda qo'l kelishi yengil atletika bilan bir yoki undan ko'p vaqt shug'ullangandan keyingi davirda olingan jismoniy sifatlar to'g'risida ma'lumotlar saralovining navbatdagi bosqichlari vazifalarini yechishda foydalanish yaxshi samara beradi.

Bu vazifalarni majmuaviy tahlil asosida hal etish mumkin, bunda yengil atletika bilan shug'ullanuvchilarni yosh sportchi bolalarni morfologik, funksional, psixologik xususiyatlari, ularning ko'nikma malakalari imkoniyatlari, mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga ta'sirchanligi, yangi harakatlarni o'zlashtirish va takomillashtirish kabi sifatlarini e'iborga olish kerak bo'ladi. Yengil atletikada mashqlarni maksimal, submaksimal, katta va mo'ta'dil quvvat bilan bajarishni talab qiladigan davriy yo'nalishlar hamda davriy bo'lmagan tezlik-kuch, muvofiqlashuvchi tezlik-kuch yo'nalishlari mavjud. Gavda tuzilishi, somatik rivojlanish xususiyatlari bu mashqlarni bajarishga katta ta'sir ko'rsatadi. Yosh yengil atletikachi bolalarni mashg'ulotlarda tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida, bolalarni yengil atletika sport turiga la'eqati darajasini aniqlashda shaxsni vizual baxolash usuli murabbiylar uchun asosi xisoblanadi. Demak shaxsni vizual baxolash ko'rsatkichlarning tanlanaётgan sport ixtisosligiga mos kelishni aniqlash uchun tana tuzilishining o'lchamlarini o'lchash, ularni yuqori natijaga erishgan sportchilarning ko'rsatkichlari bilan taqoslash zarur. Shu bilan birgalikda barcha sport turlari uchun umumiy bo'lgan bir qator ko'rsatgich mezonlarni ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.

-Sportchining salomatlik holati mazkur mezon ko'p yillik tayyorlanuvchining barcha bosqichlarida qo'llaniladi, tibbiy ko'riklarning asosiy vazifasi tanlangan sport turi bilan shug'ullanishga to'sqinlik qiladigan belgilarni aniqlashdan iboratdir.

-Sportchi organizmi a'zolarining va tizmining holati, mazkur mezonlar asosida ko'p yillik tayyorlovning barcha bosqichlarida qo'llaniladi, ayniqsa sport bilan shug'ullanishni davom ettirishga yaroqliligini aniqlash chog'ida ham bunga alohida e'tibor beriladi.

-Morfofunktsional ko'rsatkichlar majmuasi sifatidagi jismoniy rivojlanish, mazkur mezonlar asosida sportga yaroqliligini aniqlashning birinchi va ikkinchi bosqichlaridan boshlab qo'llaniladi.

Ko'pchilik yetakchi olimlar tadqiqotlari jaraenida aniqlanishicha, tezlik-kuch va davriy sport turlarida yosh sportchilarning istiqbolliligi asosan ularning jismoniy sifatleri bilan belgilanadi. Mrakkab muvofiqlashuvchi harakatlari mavjud sport turida sportga yaroqliligi, shug'ullanuvchilarning muvofiqlashish imkoniyatlarini ochish asosida aniqlanadi. Yengil atletika sport turlarida yosh sportchining istiqbolliligi sport faoliyati jaraenida texnik-taktik vazifalarni yecha oluvchi uning o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi. Yengil atletikada saralov yosh sportchilarning jismoniy sifatleri va xarakterlarining murakkab uyg'unligini chegaralangan vaqt oralig'ida aniq va muvaffaqiyatli bajara olish xamda raqib xarakterlarini baxolash imkoniyatlarini o'rganish yo'li bilan o'tkaziladi. Sportga yaroqliligini aniqlashda bolalar organizmning rivojlanish xususiyatlari e'tiborga olish lozim.

Kichik maktab yoshdagi bolalarda asab tizmi o'sib takomillashib boradi va 11 yoshga kelib rivojlanishning yuqori pog'onasiga yetadi. Biroq bolalar qanchalik yosh bolsa, uning bosh miyasidagi junbushga kelish jaraenlari shunchalik sustkashlik jaraenlaridan ustun kela boshlaydi. Bolalarning yuqori emotsionalligi, e'tiborning kamligi, psixologik turg'unliklar shu sabablidir. Kichik maktab yoshdagi bolalar uchun bo'y usushining birmuncha sekinlashuvi va og'irligining ortishi kuzatiladi, jismoniy yetilishi davridan oldin vaqtinchalik "to'xtash" yuz beradi. Bu davir o'gil bolalarda 13-14 yoshda, qizlarda ertaroq 11-12 yoshda boshlanadi. 9-10 yoshda bolalarning skleti suyaklari xali qotmagan, nimjon, mushaklari yaxshi rivojlanmagan bo'ladi. (A.Ikramov, D.Axmedova.)

Kichik maktab yoshdagi bolalar yuragi xajmi sekinlik bilan ortib boradi. Qon tomirlari kattalarnikiga nisbatan kengroq bo'ladi, shuning uchun bolalarda qon bosimining past ko'rsatkichlari kuzatiladi. Kichik maktab yoshdagi bolalarning yuqori nafas yo'llari (burun bo'shlig'i, tomoq, bronxlar), kattalarnikiga nisbatan tor. Bolalarning nafas olish tezligi (22-25 nafas/min) kattalarnikidan biroz ko'p (16-18 nafas/min). 10-11 yoshli bolalar organizmi yurakning samarali ishlashi xisobiga yuqori saviyada