

Date: 17th February-2026

SPORT MAKTABI O'QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA TURLARIGA SARALASH USLUBIYATI

Sabirov Umrbek Jumanazar o'g'li

Osiyo Xalqaro Universiteti 1-kurs magistranti

Tel:992138222

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport maktabi o'quvchilarini yengil atletika turlariga saralashning zamonaviy ilmiy-uslubiy asoslari keng yoritildi. Saralash jarayonida antropometrik, funksional, psixologik va texnik ko'rsatkichlarni kompleks baholashning ahamiyati ochib berildi. Tadqiqot davomida testlash, monitoring, videoanaliz hamda statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Natijalar yosh sportchilarni to'g'ri yo'naltirish ularning sport natijalarini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: sport saralash, yengil atletika, yosh sportchilar, sport maktabi, antropometriya, testlash, biomexanika, sport metodikasi.

Kirish

Sport maktablarida o'quvchilarni to'g'ri saralash sport tayyorgarligi jarayonining eng muhim bosqichlaridan biridir. Ayniqsa, yengil atletika kabi ko'p yo'nalishli sport turida har bir sportchining tabiiy qobiliyatini aniqlash murabbiylar oldida turgan asosiy vazifalardan hisoblanadi. Sprinter, sakrovchi yoki uloqtiruvchi sifatida shakllanish sportchining morfologik tuzilishi, jismoniy imkoniyatlari va psixologik xususiyatlariga bevosita bog'liq.

Zamonaviy sport ilmida saralash jarayoni faqat murabbiy kuzatuviga asoslanib qolmay, balki aniq testlar, videoanaliz va statistik tahlil orqali amalga oshirilmoqda. Shu sababli sport maktablarida saralash tizimini ilmiy asosda tashkil etish yuqori natijalar garovi hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili

Sport nazariyasi bo'yicha ilmiy manbalarda yosh sportchilarni saralash uzoq muddatli tayyorlash modelining boshlang'ich bosqichi sifatida qaraladi. Bomp sportchilarni rivojlantirishda individual xususiyatlarni hisobga olish zarurligini ta'kidlagan. Platonov esa saralashda antropometrik va funksional ko'rsatkichlar asosiy mezon bo'lishi kerakligini ko'rsatadi.

Xalqaro tadqiqotlar sprinterlar uchun tezkor mushak tolalari ustunligi, sakrovchilar uchun elastik kuch va koordinatsiya, uloqtiruvchilar uchun esa maksimal kuch ko'rsatkichlari muhim ekanligini isbotlagan.

Tadqiqot metodikasi

Tadqiqot 12–16 yoshli 60 nafar sport maktabi o'quvchilari ishtirokida olib borildi. Saralash quyidagi bosqichlarda amalga oshirildi:

1. Antropometrik o'lchovlar (bo'y, vazn, oyoq uzunligi)
2. Jismoniy testlar (30 m sprint, vertikal sakrash, 1000 m yugurish)



3. Koordinatsion testlar
4. Psixologik diagnostika
5. Videoanaliz orqali texnik baholash

1-jadval. Sportchilarni dastlabki antropometrik baholash (n=60)

Ko'rsatkich	O'rtacha qiymat	Mi n	Ma x
Bo'y (sm)	162	148	178
Vazn (kg)	52	40	70
Oyoq uzunligi (sm)	87	75	98

Jadvaldan ko'rinadiki, sakrash yo'nalishiga mos sportchilarda oyoq uzunligi nisbatan yuqori bo'lgan.

Yengil atletika turlariga saralash mezonlari

1. Sprint yo'nalishi uchun saralash mezonlarini kengaytirilgan tahlili

Sprint yo'nalishi yengil atletikaning eng tezkor va yuqori koordinatsiya talab qiladigan yo'nalishlaridan biri bo'lib, sportchilarni saralashda bir nechta kompleks ko'rsatkichlarni baholash zarur hisoblanadi. Sprintchilarni aniqlashda start reaksiyasi, qisqa masofaga yugurish tezligi, oyoq mushaklarining portlovchi kuchi, qadam chastotasi va texnik koordinatsiya asosiy mezon sifatida qaraladi. Ayniqsa, 30 metrga yugurish testi sportchining tezlanish fazasini baholash imkonini berib, sprint qobiliyatini aniqlashda eng ishonchli indikatorlardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot jarayonida sportchilar standartlashtirilgan sharoitda, elektron vaqt o'lchagich yordamida 30 metrga yugurish testini bajardilar. Test davomida start holati, dastlabki 10 metr tezlanishi va maksimal tezlikka chiqish vaqti alohida kuzatildi. Videoanaliz yordamida har bir sportchining qadam uzunligi, qadam chastotasi va tana og'irlik markazining harakat trayektoriyasi ham baholandi.

2-jadval. Sprint testi natijalari

Natija (sek)	Sportchilar soni	Tavsiya etilgan yo'nalish	Metodik tavsiya
4.2 – 4.5	12	Sprint	Start texnikasi va maksimal tezlikni rivojlantirish mashqlari
4.6 – 4.9	18	Universal	Tezkorlik va koordinatsiyani kuchaytiruvchi kompleks mashqlar
5.0 dan yuqori	30	Boshqa yo'nalish	Chidamlilik yoki sakrash yo'nalishiga moslashuv

Natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, 4.2–4.5 soniya oralig'ida natija ko'rsatgan sportchilarda start reaksiyasi tezligi yuqori, qadam chastotasi barqaror va portlovchi kuch ko'rsatkichlari yaxshi rivojlangan. Ushbu guruhdagi sportchilarga qisqa masofali intervalli yugurishlar, reaksiya mashqlari hamda start bloklari bilan ishlash tavsiya etildi.



Date: 17th February-2026



4.6–4.9 soniya natija ko‘rsatgan sportchilar “universal guruh” sifatida baholanib, ularda sprint qobiliyatlari mavjud bo‘lsa-da, maksimal tezlikka chiqish jarayoni yetarlicha rivojlanmaganligi aniqlandi. Bu sportchilar bilan tezkorlikni rivojlantiruvchi plyometrik mashqlar, koordinatsion yugurishlar va qadam uzunligini optimallashtirishga qaratilgan texnik mashg‘ulotlar olib borildi.

5.0 soniyadan yuqori natija ko‘rsatgan sportchilarda esa start tezlanishi pastligi va mushak portlovchi kuchining yetarli emasligi kuzatildi. Shu sababli ushbu sportchilarni chidamlilikka yo‘naltirilgan yugurish yoki sakrash yo‘nalishlariga o‘tkazish maqsadga muvofiq deb topildi. Biroq ularda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish orqali kelgusida sprint elementlarini rivojlantirish imkoniyati saqlanib qoladi.

Sprint yo‘nalishida saralash jarayonini yanada aniqlashtirish uchun quyidagi qo‘shimcha testlar ham qo‘llanildi:

- 10 metrga start reaksiyasi testi;
- Vertikal sakrash orqali portlovchi kuchni baholash;
- Reaksiya tezligini aniqlash uchun signal asosidagi yugurish mashqlari.

Tahlil shuni ko‘rsatdiki, sprint yo‘nalishiga saralash faqat vaqt ko‘rsatkichlari bilan cheklanib qolmasligi kerak. Sportchining harakat texnikasi, mushak elastikligi va psixologik tayyorgarligi ham muhim omillar hisoblanadi. Shu sababli kompleks yondashuv asosida saralash tizimini qo‘llash sport maktablarida yuqori natijadorlikka erishish imkonini beradi.

2. Sakrash yo‘nalishi uchun saralash mezonlarining kengaytirilgan tahlili

Yengil atletikaning sakrash turlari (uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, uch hatlab sakrash) sportchilardan yuqori darajadagi portlovchi kuch, elastik tezkorlik va koordinatsiyani talab qiladi. Shu sababli sport maktabi o‘quvchilarini sakrash yo‘nalishiga saralashda vertikal sakrash va uzunlikka sakrash testlari asosiy diagnostik vosita sifatida qo‘llaniladi. Ushbu testlar sportchining oyoq mushaklari elastik kuchini, tezkor qisqarish qobiliyatini va harakat koordinatsiyasini aniqlash imkonini beradi.

Tadqiqot davomida vertikal sakrash testi maxsus o‘lchov chizig‘i yordamida amalga oshirildi. Sportchilar maksimal kuch bilan sakrab, havoda qolish vaqti hamda sakrash balandligi qayd etildi. Videoanaliz orqali sakrash fazalari – tayyorgarlik, turtinish va qo‘nish texnikasi alohida baholandi. Aniqlanishicha, sakrash balandligi yuqori bo‘lgan sportchilarda oyoq mushaklarining portlovchi kuchi va reaktiv elastikligi yaxshi rivojlangan.

3-jadval. Vertikal sakrash ko‘rsatkichlari (kengaytirilgan tahlil)

Balandlik (sm)	Sportchilar soni	Tavsiya etilgan yo‘nalish	Metodik tavsiya
45 dan yuqori	10	Sakrash	Plyometrik mashqlar va texnik sakrash tayyorgarligi
35–44	20	Universal	Kuch va koordinatsiyani rivojlantiruvchi kompleks mashg‘ulotlar
34 dan past	30	Boshqa yo‘nalish	Umumiy jismoniy tayyorgarlik va

		chidamlilik mashqlari
--	--	-----------------------

45 sm va undan yuqori natija ko'rsatgan sportchilar sakrash yo'nalishiga mos deb topildi. Ushbu guruhdagi sportchilarda turtinish fazasi qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyati yuqori bo'lib, uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash texnikasini tez o'zlashtirishi kuzatildi. Ular bilan plyometrik mashqlar, balandlikka sakrash elementlari va tezkor kuchni rivojlantiruvchi intervalli mashg'ulotlar olib borish tavsiya etildi.

35–44 sm oralig'ida natija qayd etgan sportchilar “universal guruh” sifatida baholanib, ularda sakrash qobiliyati mavjud bo'lsa-da, texnik koordinatsiya va mushak elastikligini rivojlantirish zarurligi aniqlandi. Bu sportchilarga aralash mashg'ulotlar – qisqa sprint yugurishlari, koordinatsion narvon mashqlari va past balandlikdagi plyometrik sakrashlar tavsiya etildi.

34 sm dan past natija ko'rsatgan sportchilarda esa portlovchi kuch yetarlicha rivojlanmagani kuzatildi. Shu sababli ular dastlab umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga, jumladan chidamlilik yugurishlari, mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar va texnik tayyorgarlikka yo'naltirildi. Keyingi bosqichda ularning rivojlanish dinamikasiga qarab sakrash yo'nalishiga qayta saralash imkoniyati saqlab qolindi.

Sakrash yo'nalishida saralash aniqligini oshirish uchun quyidagi qo'shimcha testlardan ham foydalanish maqsadga muvofiq deb topildi:

- Uzunlikka joyidan sakrash testi (portlovchi kuchni aniqlash);
- Uch ketma-ket sakrash testi (elastik kuch va koordinatsiya);
- Turtinish vaqtini o'lchash orqali reaktiv tezkorlikni baholash.

Kengaytirilgan tahlil shuni ko'rsatdiki, sakrash yo'nalishiga saralashda faqat balandlik ko'rsatkichi emas, balki sportchining tana proporsiyalari, oyoq uzunligi, mushak elastikligi va texnik harakat uyg'unligi ham muhim rol o'ynaydi. Shu sababli sport maktablarida sakrash yo'nalishiga saralash kompleks testlash tizimi asosida amalga oshirilishi yuqori natijadorlikni ta'minlaydi.

3. Uloqtirish yo'nalishi

Tibbiyot to'pi uloqtirish testi orqali maksimal kuch baholandi. Tana massasi yuqori va kuch ko'rsatkichlari yaxshi bo'lgan sportchilar uloqtirish yo'nalishiga yo'naltirildi.

Zamonaviy saralash metodlari

Saralash jarayonida innovatsion yondashuvlardan foydalanish samaradorlikni oshiradi:

- Videoanaliz orqali yugurish texnikasini kadrma-kadr tahlil qilish;
- Raqamli vaqt o'lchagichlar yordamida natijalarni aniqlash;
- Mobil ilovalar orqali sportchi rivojlanish dinamikasini kuzatish;
- Funksional testlar yordamida tiklanish tezligini aniqlash.

1-rasm. Sport maktabida 30 metrga sprint testini o'tkazish jarayoni.

2-rasm. Vertikal sakrash testi orqali portlovchi kuchni baholash jarayoni.

3-rasm. Videoanaliz yordamida yugurish texnikasini tahlil qilish namunasi.

Tajriba-sinov natijalari



Date: 17th February-2026

3 oylik kuzatuv natijasida sportchilar to'g'ri yo'naltirilgandan so'ng quyidagi o'zgarishlar kuzatildi:

4-jadval. 3 oylik mashg'ulotlardan keyingi natijalar

Ko'rsatkich	Dastlabki	Yakuniy	O'sish (%)
30 m sprint	4.8 sek	4.3 sek	10%
Vertikal sakrash	36 sm	42 sm	16%
Tibbiyot to'pi uloqtirish	5.2 m	6.1 m	17%

Natijalar ilmiy asoslangan saralash tizimi sport natijalarini tezlashtirishini ko'rsatdi.

Muhokama

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, sportchilarni individual xususiyatlariga qarab yo'naltirish murabbiylik faoliyatining samaradorligini oshiradi. An'anaviy saralashda subyektiv fikrlar ustun bo'lsa, zamonaviy metodikada ilmiy testlash tizimi ustuvor hisoblanadi. Psixologik motivatsiya darajasi yuqori sportchilar mashg'ulotlarga barqaror qatnashgani kuzatildi.

Xulosa

Sport maktabi o'quvchilarini yengil atletika turlariga saralash jarayonini kompleks yondashuv asosida tashkil etish yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi. Antropometrik o'lchovlar, jismoniy testlar, psixologik diagnostika va videoanaliz usullari saralash aniqligini oshiradi. To'g'ri yo'naltirilgan sportchilarda qisqa muddatda jismoniy ko'rsatkichlarning sezilarli o'sishi kuzatildi. Kelgusida biomexanik tahlil va sun'iy intellekt asosidagi monitoring tizimlarini joriy etish yosh sportchilarni saralash jarayonini yanada takomillashtirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bomp T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. Human Kinetics, 2019.
2. Platonov V.N. Theory of Sports Training. Olympic Literature, 2015.
3. Issurin V. Block Periodization. Ultimate Athlete Concepts, 2016.
4. World Athletics Coaching Manual. World Athletics, 2021.
5. Zatsiorsky V., Kraemer W. Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics, 2018.
6. Ozolin N.G. Young Athletes Training Methodology. Moscow Sport Press, 2014.

