



**Заклучение.** Результаты проведенного исследования позволили выявить важность комплексного подхода к тренировке и подготовке гимнасток. Равновесие, как неотъемлемая часть гимнастических упражнений, требует скоординированной работы различных физиологических систем, включая нервную, мышечную и вестибулярную. Применение специальных упражнений в тренировке, направленных на развитие этих систем, доказало свою эффективность в улучшении навыков равновесия у гимнасток.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают необходимость интеграции физиологических и методических подходов для оптимизации равновесной подготовки в художественной гимнастике. Применение данных рекомендаций в тренировочном процессе позволит повысить уровень подготовки гимнасток, улучшить их техническую подготовку, что в свою очередь способствует достижению высоких результатов на соревнованиях.

#### **Использованная литература:**

1. Валяева И.С. Профессиональная подготовка и инновационное мышление тренеров по художественной гимнастике / И.С. Валяева // Молодой ученый. – 2020. – №. 11. – С. 203–206.
2. Козлов В.И. Анатомия человека/ В.И. Козлов, Практическая медицина., 2020.- 274 с
3. Крючек Е.С., Медведева Е.Н. и др. Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия». — М.: Советский спорт, 2020. — 128 с. — (Библиотечка тренера).
5. Эштаев А.К., Тойлибаев С.М. (2022). Гимнастика и методика преподавания. Уч. пособие. Чирчик. УзГУФКС.
6. <https://usmansport.ru/myshtsy/kakiye-myshtsy-rabotayut-dlya-ravnovesiya/>
7. <https://link.springer.com/article/10.1134/S0022093023030171>

## **YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNI TAYYORLASHDA SARALASHNING AHAMIYATI**

**Baratov Akmaljon Muxammadjonovich**

*p.f.f.d. (PhD), dotsent*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti*

[abm19861220@mail.ru](mailto:abm19861220@mail.ru)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf yoshidagi bolalarni yengil atletika sport turiga saralash bo‘yicha olib borilgan tadqiqot natijalari bayon etilgan. Yengil atletika sport turiga saralashda bolalarning jismoniy va psixologik holatlarini inobatga olish xususida nazorat testlarining natijalari tahlil etilgan.



**Kalit soʻzlar:** *yengil atletika, mashgʻulot, jismoniy rivojlanish, saralash, bolalar.*

**Аннотация:** *В этой статье описываются результаты исследования, проведенного по выбору детей начального школьного возраста для занятий легкой атлетикой. Результаты контрольных испытаний были проанализированы с целью учета физических и психологических условий детей при квалификации на легкую атлетику.*

**Ключевые слова:** *легкая атлетика, тренировка, физическое развитие, отбор, дети.*

**Abstract:** *This article describes the results of the research conducted on the selection of children of primary school age for athletics. The results of the control tests were analyzed in order to take into account the physical and psychological conditions of children in qualifying for athletics.*

**Key words:** *athletics, training, physical development, selection, children.*

**Kirish.** Yengil atletika mashqlari insonlarning yoshi, jinsi va ijtimoiy kelib chiqishidan qatʻiy nazar, har bir kishi shugʻullanishi mumkin boʻlgan kam sonli sport turlaridan biridir. Bugungi kunda ushbu sport turi bilan barcha yoshdagi koʻp sonli aholi vakillari shugʻullanib kelayotganini qayd etish lozim.

Shugʻullanuvchilarning orasida eng yoshi kichigi hisoblangan bolalar uchun yengil atletika juda koʻp afzalliklarga ega. Chunki bu sport turi bolalarda chidamlilikni, reaksiyani oshiradi, immunitet tizimini mustahkamlaydi va toʻgʻri jismoniy rivojlanishga yordam beradi. Mutaxassislarning fikriga koʻra, yengil atletika bilan bolalar yetti yoshdan shugʻullanishi tavsiya etiladi. Aynan shu yoshda bola tartib-intizomga va murabbiyning koʻrsatmalarini toʻliq anglaydi hamda topshiriqlarni bajara oladi, deb hisoblanadi.

Bolalar uchun tavsiya etiladigan yengil atletika turlari juda xilma-xildir. Yengil atletikaning har qanday turi bolalarning rivojlanishi uchun juda foydali hisoblanadi. Yugurish va sakrash bolalik davridagi eng organik jismoniy mashgʻulot boʻlib, aynan shu mashqlar mushaklarni rivojlantirishga, mustahkamlashga, chidamlilik va tananing turli infeksiyalar va viruslarga chidamliligini oshirishga yordam beradi.

Avvalo, bolalar yengil atletika turlariga mos kelishini aniqlab olish zarur. Yengil atletika bolaga mos keladimi yoki yoʻqligini tushunish uchun maxsus testdan oʻtish yoki bolalarni diqqat bilan vizual tarzda kuzatish talab etiladi. Agar u faol boʻlsa, toʻp bilan, oʻrtoqlari bilan faol oʻynashni yoqtirsa va doimo tashqarida sayr qilishni xohlasa, har qanday yengil atletika turi unga mos va unga foyda keltirishi mumkin. Biroq, bolalar orasida shundaylari ham uchraydiki, ular odatdagidan juda faol va harakatchan boʻladi. Bunday bolalarni giperaktiv bolalar deb ataladi, ular murabbiyni tinglashga va tartib-intizomni saqlashga qodir emaslar, shuning uchun yengil atletika turlari ularga mos kelmaydi. Aksincha, giperaktiv bolalarni jangavor sport turlariga yoʻnaltirish maqsadga muvofiqdir.



**Tadqiqot metodi.** Tadqiqot oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etish maqsadida yosh yengil atletikachilarni tayyorlashda saralash usullarini qo‘llash bo‘yicha pedagogik tadqiqotlar amalga oshirildi.

**Natija va munozara.**

Bolalar uchun sport to‘liq rivojlanish, kuchli immunitet va sog‘lom muloqotning kalitidir. Bugungi kunda bolalar uchun qaysi sport turlari mos kelishi maxsus testlar yordamida aniqlanadi.

Ushbu tadqiqotda bolalarning temperamentini, uning jismoniy holatini va ehtimoliy qarshi ko‘rsatmalarni hisobga olgan holda o‘tkazildi. Test natijalariga ko‘ra, bolani qaysi sport turiga yo‘naltirish orqali ijobiy xulosalarga kelishni aniq bilib olish mumkin.

Bolaning sportga moyilligini aniqlash testi xususida to‘xtalib o‘tamiz. Demak, bola uchun sport turini tanlashda deyarli barcha ota-onalar bir xil xatoga yo‘l qo‘yishadi. Ular bolalarni do‘stlari, bobolari, buvilari tomonidan tavsiya etigan sportga yoki o‘z xohishiga ko‘ra berishadi. Shu bilan birga, ushbu sport seksiyalari bolaning o‘ziga mos keladimi yoki yo‘qligini umuman hisobga olmaydi.

Ko‘pchilik, masalan, og‘ir, bosiq xarakterdagi bolani faol sport turlariga berishi yoki aksincha holatlarni kuzatishimiz mumkin. Natijada, bola sportga shunchaki borishni rad etadi, chunki u qiziqmaydi va bu uning uchun qulay emasligini xis etadi. Aslida, bolaning sport turiga moyilligini aniqlash juda muhimdir. Bu nafaqat sport seksiyasiga borishni istamasligini oldini oladi, balki ruhiy va jismoniy, sog‘lig‘i uchun ehtimoliy xavflarning oldini oladi.

Agar bolani professional sportga berishni rejalashtirmoqchi bo‘lganda, albatta, maxsus nazorat testlaridan o‘tishi talab etiladi. Maxsus testlashda tegishli sport seksiyalarini aniqlashda bolaning yoshi, jinsi, temperament, qiziqishlar, jismoniy tayyorgarlik, salomatlik holati kabi omillarni hisobga olish zarur.

Maxsus testlar yordamida bolaning natijalariga qarab uni qaysi sport turlariga tavsiya etish mumkinligi va qaysi biri mutlaqo mumkin emasligini aniqlab olish mumkin. Quyida bola uchun mos sport turlarini mustaqil ravishda aniqlashga yordam beradigan testlarni taqdim etamiz.

*1-jadval.*

**Bolalarni temperamentini aniqlash orqali sport turlariga yo‘naltirish so‘rovnomasi.**

<b>Bolaning xarakteriga mos keladigan fazilatlarni tanlang:</b>			
A-do‘stona, lekin o‘ziga ishonmaydi.	B-xotirjam, mulohazali, aniq maqsadli.	C-qiziquvchan, quvnoq, faol.	D-Liderlikni yaxshi ko‘radi, jahldor, bezovta.
<b>Bolaning jamoada munosabatini tasvirlab bering:</b>			
A-do‘stona, u butun sinf bilan yaxshi munosabatda.	B-uning do‘stlari kam, u yopiq.	C-uning eng yaxshi do‘sti bor.	D-uning ko‘plab do‘stlari bor va u har doim ular bilan.



<b>Bola mag‘lubiyat payti o‘zini qanday tutadi?</b>			
A-ishontirgandan so‘ng, u ko‘proq o‘ynashga rozi bo‘ladi.	B-mag‘lubiyat uni xafa qiladi, u o‘ynashni davom ettirishdan bosh tortadi.	C-muvaffaqiyatsizlikka e‘tibor bermasdan o‘ynashni davom ettiradi.	D-yig‘laydi va tajovuzkor bo‘lib qoladi.
<b>Bola sayr vaqtida o‘zini qanday tutadi?</b>			
A-boshqa bolalar bilan o‘ynaydi va zavqlanadi.	B-yolg‘iz o‘ynashi mumkin, har doim o‘zi uchun biror narsa topadi.	C-sport simulyatorlarida faol o‘yinlarni afzal ko‘radi.	D-to‘xtamasdan yugurishi mumkin.
<b>Agar unga koptok tashlansa, uning reaksiyasi qanday bo‘ladi?</b>			
A-e‘tibor bermaydi.	B-hatto ushlayga ham urinmaydi.	C-darhol ushlaydi.	D-ushlaydi va o‘yinni faol davom ettiradi.
<b>Uy vazifasini bajarayotganda bola o‘zini qanday tutadi?</b>			
A-boshlashi qiyin, intilishni ko‘rsatmaydi, yordam so‘raydi.	B-ota-ona nazoratisiz o‘z-o‘zidan uy vazifasini bajaradi.	C-vijdon bilan qiladi, ehtiyotkorlik bilan, hamma narsani tezroq bajarishga harakat qiladi.	D-ehtiyotkorlik bilan emas, balki tezda, mayda-chuyda narsalar bilan chalg‘ib bajaradi.

Mazkur taqdim etilgan maxsus test natijalarini hisoblashni ko‘rib chiqamiz.

Agarda, “A” javoblar ustunlik qilsa:

Bola ochiqko‘ngil, lekin o‘ziga unchalik ishonmaydi. Bunday bolalar uchun individual sport turlari bilan shug‘ullanish tavsiya etilmaydi. Unga jamoaviy sport turlari (basketbol, futbol yoki xokkey kabi) va jamoaviy o‘yinlar mos keladi.

Agarda, “B” javoblar ustunlik qilsa:

Bunday bolalar yakkama-yakka raqib bilan o‘zlarini yaxshi his qilishadi. Ular baxs va musobaqa strategiyasini o‘zlari ishlab chiqishni afzal ko‘rishadi. Ushbu toifadagi bolalar har qanday jangavor sport turlari yoki shaxmatga mos keladi. Shuningdek, sportcha yurish yoki uzoq masofalarga yugurishga tanlab olish mumkin.

Agarda, “C” javoblar ustunlik qilsa:

Bunday bolalar shunchaki, xarakterga ega sanaladi. Ular ochiqko‘ngil, do‘stona, qiziquvchan va diqqat markazida bo‘lishni yaxshi ko‘radi va ularga uzunlik va balandlikka sakrash kabi turlar mos keladi. Shu bilan birga bu kabi bolalarga murakkab-texnik sport turlari - figurali uchish, chang‘i sporti, akrobatika kabi shaxsiy xususiyatlarini ochib beradigan sport turlari tavsiya etiladi.

Agarda, “D” javoblar ustunlik qilsa:

Bu toifadagi bolalar juda harakatchan, bir joyda o‘tira olmaydigan hisoblanadi. Bunday bolalar uchun tez reaksiya va tezlikni o‘zgartirish zarur bo‘lgan sport muhim



ahamiyatga ega. Masalan, qisqa masofaga yugurish, uzunlikka sakrash kabi yengil atletika turlari hamda futbol, basketbol, tennis va shunga o‘xshash sport turlari mos keladi.

Bolalarni sport turiga moyilligini yanada aniq bilish uchun ma’lum bir sport turlari bo‘yicha bir nechta sport murabbiylariga ko‘rikdan o‘tish uchun olib borgan ma’qul. Chunki, murabbiy o‘zining sport turi xususiyatidan kelib chiqqan holda shu sport turiga mos bo‘lgan saralash maxsus testlari orqali bolada ayni shu sportga layoqati borligini aniqlash imkoni bo‘ladi.

Bolalarning ma’lum sport turlariga moyilligini aniqlashda murabbiydan e’tiborli va vaziyatga jiddiy yondashish talab etiladi. Chunki, bu vaziyatda bolaning nafaqat jismoniy rivojlanishi balki, uning psixologik holati ham inobatga olinishi muhimdir.

Ota-onalardan murabbiyning ko‘rigiga borishda o‘zlari bilan farzandining salomatligi to‘g‘risida ma’lumotnoma va o‘sha sport turiga mos bo‘lgan sport formasi bo‘lishi kelgusida bolaning shu sport turiga bo‘lgan qiziqishini yanada oshiradi. Bu kabi ko‘riklarni bolaga o‘ta jiddiy sinov tariqasi emas. Shunchaki sport turini tanlash maqsadida amalga oshirilayotganini tushintirish zarur. Aks holda, bola oddiy hisoblangan ko‘rikni jiddiy qabul qilishi va oqibatda kutilgan natija olinmasligi mumkin.

Bolalarni yengil atletika turlariga saralashda qo‘llaniladigan maxsus amaliy testlarni ko‘rib chiqamiz. Bu maxsus testlar ko‘p yillik tajriba va sport amaliyotida sinovdan o‘tgan mashqlar bo‘lib, bu orqali bolalarni qobiliyati va ko‘rsatkichlariga qarab yengil atletikaning ma’lum turlariga saralash va yo‘naltirish imkoni kengayib boradi.

*2-jadval.*

**Bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholovchi test me’yorlari.**

Testlar	O‘g‘il bolalar			Qiz bolalar		
	A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli	A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli
30 m (sek)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
400 m (min:sek)	2:10.0	2:20.0	2:30.0	2:20.0	2:30.0	2:40.0
3x10 mokisimon (sek)	9,4	10,2	10,5	9,7	10,6	10,8
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	170,0	155,0	140,0	160,0	145,0	130,0
Gimnastika devoriga tirmashib chiqish (sm)	220,0	215,0	210,0	170,0	165,0	160,0

Yuqorida tavsiya etilayotgan bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholovchi test me’yorlarini qabul qilish orqali ularni yengil atletikaning ma’lum turlariga saralash imkonini beradi. Bolalarning tezkorligini aniqlashda 30 m., chidamliligi uchun 400 m., chaqqonligiga 3x10 mokisimon yugurish, oyoq kuchi uchun turgan joydan uzunlikka sakrash, qo‘l, gavda mushaklari kuchini aniqlashda



gimnastika devoriga tirmashib chiqish mashqlaridan foydalanildi. Tadqiqot davomida 110 nafar boshlang‘ich sinf (1-2-sinf) o‘quvchilaridan ushbu test me‘yorlari qabul qilindi.

**3-jadval.**

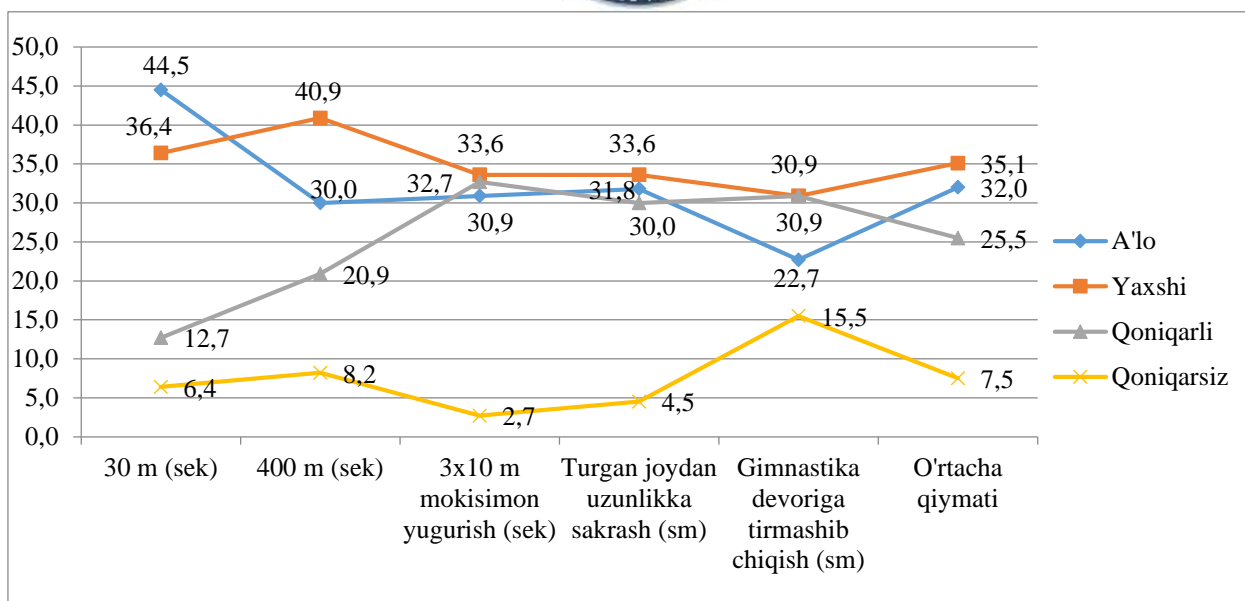
**Bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholovchi test me‘yorlari natijalari (n=110)**

Testlar	O‘g‘il bolalar								Qiz bolalar							
	a‘lo		yaxshi		qoniqarli		qoniqarsiz		a‘lo		yaxshi		qoniqarli		qoniqarsiz	
	soni	%	soni	%	soni	%	soni	%	soni	%	soni	%	soni	%	soni	%
30 m (sek)	31	47,7	19	29,2	10	15,4	5	7,7	18	40,0	21	46,7	4	8,9	2	4,4
400 m (min:sek)	20	30,8	27	41,5	15	23,1	3	4,6	13	28,9	18	40,0	8	17,8	6	13,3
3x10 mokisimon (sek)	23	35,4	19	29,2	21	32,3	2	3,1	11	24,4	18	40,0	15	33,3	1	2,2
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	25	38,5	16	24,6	21	32,3	3	4,6	10	22,2	21	46,7	12	26,7	2	4,4
Gimnastika devoriga tirmashib chiqish (sm)	17	26,2	20	30,8	19	29,2	9	13,8	8	17,8	14	31,1	15	33,3	8	17,8

**4-jadval.**

**Bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholovchi test me‘yorlari natijalarining % hisobida ko‘rinishi (n=110).**

Testlar	A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli	Qoniqarsiz
30 m (sek)	44,5	36,4	12,7	6,4
400 m (min:sek)	30,0	40,9	20,9	8,2
3x10 m mokisimon (sek)	30,9	33,6	32,7	2,7
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	31,8	33,6	30,0	4,5
Gimnastika devoriga tirmashib chiqish (sm)	22,7	30,9	30,9	15,5
$\bar{X}$	32,0	35,1	25,5	7,5



**1-rasm. Bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholovchi test me'yorlari natijalarining % hisobida ko'rinishi (n=110).**

Qabul qilingan test natijalarida 110 nafar o'quvchidan (65 ta o'g'il bola va 45 ta qiz) 49 tasi (44,5%) a'lo, 40 tasi (36,4%) yaxshi, 14 tasi (12,7%) qoniqarli va 7 tasi (6,4%) baholarni qayd etdi. Bolalarning ushbu ko'rsatkichlari orasida ayrimlarining natijalari juda yuqori ekanini qayd etish lozim. Masalan, 19 ta o'quvchi 30 m.ga yugurishda, 14 ta o'quvchi 400 m.ga yugurishda “A'lo” dan yuqori natija qayd etdilar. Turgan joydan uzunlikka sakrashda 22 ta o'quvchi 170 sm. dan uzoqroqqa sakragani kuzatildi. Gimnastika devoriga tirmashib chiqishda esa kutilgan ijobiy natija qayd etilmadi. O'quvchilarning qo'l mushaklari kuchsiz ekani sabab, o'g'il bolalarning 13,8%i, qizlarning esa 17,8%i talab me'yorlarini topshira olmadilar.

**Xulosa** qilib aytish mumkinki, tadqiqotimiz davomida bolalarning yangi atletika turlariga saralash va yo'naltirish bugungi kunda ham o'zining dolzarbligini saqlab qolmoqda. Chunki o'sib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama kamol topishi yo'lida mamlakat miqyosida jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan davlat siyosatining tub mazmuni va maqsadi aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy shug'ullanishlarini tashkil etish va ular orasidan iqtidorlilarini professional sportga yo'naltirish kabi ustivor vazifalar aniq qilib belgilab qo'yilgan. Bolalarni yengil atletika turlariga saralashning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olib, psixologik hamda jismoniy tayyorgarligini maxsus test usulida nazoratdan o'tkazildi. Tadqiqotga jalb etilgan 110 nafar boshlang'ich sinf o'quvchilarining deyarli hammasi aniqrog'i, umumiyning 92,5%i belgilangan talab me'yorlarini topshira oldilar. Biroq aytib o'tish joizki, 30 m.ga yugurishda 94,6%, 400 m.ga yugurishni 91,8%, 3x10 m.ga mokisimon yugurishda 97,3%, turgan joydan uzunlikka sakrashda 95,5%,



gimnastika devoriga tirmashib chiqishda esa 84,5% sinaluvchilar talab me‘yorlarini topshira olganini ko‘rishimiz mumkin. Aytish mumkinki, boshlang‘ich sinf yoshidagi bolalarning tabiiy ravishdagi ushbu ko‘rsatkichlari ularning harakat faolligi, jismoniy tarbiya darslarida egallagan ko‘nikmalari va albatta, oiladagi hayot tarzining qanday ekanini namoyon etadi. Bularning ayrimlari esa genetik jihatdan ota-onasi va ulardan avvalgi ajdodlarining sportga bo‘lgan qiziqishi va faolligining natijasida bolada ham o‘z aksini ko‘rsatmay qolmaydi.

Tadqiqotga jalb etgan bolalarning talab me‘yorlarini topshirish chog‘idagi o‘zlarining tutishi, mashqlarni zavq bilan bajarayotgani va g‘oliblikka bo‘lgan intilishi ham kuzatildi. Bu esa bolalarning bu yoshdayoq baxslashishga, musobaqalashishga bo‘lgan qobiliyatlarining yaxshi shakllanganidan dalolat beradi. Bu kabi saralash ishlarini izchil ravishda doimiy va uzluksiz barcha yosh toifalarida davom ettirish, kelgusida sport zaxirasiga iqtidorli yoshlarni tayyorlash borasidagi vazifalarga ijobiy yechim bo‘la oladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-son qaroriga muvofiq ishlab chiqilgan yosh toifalari bo‘yicha “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlarining turlari va mezonlari. T.: - 2021-yil.
2. G‘aniboyev I.D., Xo‘jamkeldiyev G‘.S. / O‘quv qo‘llanma. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika” / O‘quv qo‘llanma. -Chirchiq.: 2019-yil.
3. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To‘xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. – Toshkent, 2018 y.
4. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To‘xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashtiyoti, 2018-yil.
5. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent.: 2017-yil.
6. [https://xn--76-glc8bt.xn--plai/sdayushchemu/summary\\_table.html](https://xn--76-glc8bt.xn--plai/sdayushchemu/summary_table.html)
7. <https://sport.insure/autor>
8. <https://marathonec.ru/beg-na-30-i-60-m>