

**11-12 YOSHLI BOLALAR UCHUN MURAKKAB
KOORDINATSIYALANGAN YENGIL ATLETIKA TURLARI BILAN
SHUG'ULLANISH UCHUN SPORT TANLOVI METODIKASINI TADQIQ
QILISH**

Popov Vladislav Aleksandrovich
Buxoro Davlat Pedagogika Instituti magisti,
Buxoro. O'zbekiston
E-mail: vladpopov1977@yandex.ru
Tel.+998(93)622-76-03

Baxshullayeva Maloxat Baxtiyor qizi
Buxoro Davlat Universiteti magistri,
Buxoro. O'zbekiston
E-mail: maloxatbaxshullaeva@gmail.com
Tel.+998(94)121-42-20

Annotatsiya

Ushbu tadqiqot murakkab koordinatsiyalangan yengil atletika turlari bilan shug'ullanish uchun 11-12 yoshli bolalar uchun sport tanlovi metodikalarini ishlab chiqish va tahlil qilishga bag'ishlangan. Maqola fiziologik, psixologik, genetik va antropometrik jihatlarini batafsil ko'rib chiqadi, bu omillar yosh sportchilarning sport potentsialiga ta'sir qiladi. Tadqiqotning maqsadi tanlangan sport turida muvaffaqiyatni belgilovchi eng muhim omillarni aniqlashdir.

Kalit so'zlar: sport tanlovi, yengil atletika, yosh sportchilar, fiziologik testlar, psixologik testlash, genetik xususiyatlar, antropometriya.

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫМИ ВИДАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Попов Владислав Александрович
Магистр Бухарский государственный педагогический институт,
Бухара. Узбекистан
E-mail: vladpopov1977@yandex.ru
Tel.+998(93)622-76-03



Бахшуллаева Малохат Бахтиёр кизи
Магистр Бухарский государственный университет,
Бухара.Узбекистан
E-mail: maloxatbaxshullaeva@gmail.com
Tel.+998(94)121-42-20

Аннотация

Исследование посвящено разработке и анализу методик спортивного отбора детей 11-12 лет для занятий сложнокоординационными видами легкой атлетики. Статья подробно рассматривает физиологические, психологические, генетические и антропометрические аспекты, влияющие на спортивный потенциал юных атлетов. Цель эксперимента — выявить наиболее значимые факторы, определяющие успех в выбранной спортивной дисциплине.

Ключевые слова: спортивный отбор, легкая атлетика, юные спортсмены, физиологические тесты, психологическое тестирование, генетические особенности, антропометрия.

Kirish

Zamonaviy sport yutuqlari kontekstida yuqori natijalarga erishish qobiliyati to'g'ri tanlov va yoshlikdan boshlab mashg'ulotlar bilan boshlanadi. Samarali sport tanlovi fiziologik, psixologik, genetik va antropometrik ma'lumotlarni tahlil qilishni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Ushbu tadqiqot murakkab koordinatsiyalangan yengil atletika turlari bilan shug'ullanish uchun yosh sportchilarning potentsialini aniq baholash imkonini beruvchi metodikalar ishlab chiqish va sinovdan o'tkazishga qaratilgan.

Mavzuning dolzarbligi.

Tajriba bir necha bosqichlarni o'z ichiga oldi: Ishtirokchilarni tayyorlash va tanlash: Sport maktablarida muntazam ravishda yengil atletika bilan shug'ullanadigan 50 nafar bolalar ishtirok etdi. Ishtirokchilarni tanlash ularning oldindan sport yutuqlari va jismoniy holatiga asoslanib, guruhning bir xilligini ta'minlash maqsadida amalga oshirildi. Fiziologik testlash: Asosiy ko'rsatkichlarni o'lchashni o'z ichiga oldi:

Tezlik: Tezlik qobiliyatlarini baholash uchun 60 metrga sprint.

Kuch: O'rinli uzunlikka sakrash orqali portlash kuchini baholash.

Chidamlilik: Aerob chidamlilikni baholash uchun 600 metrga yugurish.



Psixologik testlash:

Motivatsiya va stressga chidamlilik:

- Savolnomalar va psixometrik testlardan, o'zini baholash shkalalari va vizual-analog shkalalardan foydalanilgan stressga reaksiyani baholash uchun.
- Diqqatni jamlash: Yuk ostida diqqatni jamlash va e'tiborni qayta yo'naltirish qobiliyatini sinovdan o'tkazuvchi testlar.
- Genetik tahlil: Sportchilarning morfo-funksional ko'rsatkichlariga ta'sir qiluvchi irsiy omillarni baholash.
- Antropometrik testlash: Umumiy bo'yi, qo'llarining uzunligi va boshqa muhim parametrlarni o'lchash, ayrim yengil atletika turlari uchun muhim.

Tadqiqot maqsadi: Ma'lumotlar to'plangandan so'ng, statistik tahlil o'tkazildi, bu korrelatsion tahlil va ko'pfaktorli regressiya tahlilini o'z ichiga oldi. Asosiy natijalar: *Fiziologik ko'rsatkichlar:* Tezlik va sakrash kuchi (tezlik va sakrash kuchi) qisqa masofali sprintlarda muvaffaqiyat bilan yuqori korrelatsiyani ko'rsatdi. Aerob chidamlilik uzoq masofali yengil atletika disciplinalarida yaxshi natijalar bilan korrelyatsiyada edi.

Psixologik ko'rsatkichlar: Stressga chidamlilik va stress vaziyatlarida o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyati musobaqalarda yaxshi natijalar bilan muhim bog'liqlikni ko'rsatdi, bu mashg'ulot jarayonida psixologik tayyorgarlikning muhimligini ta'kidlaydi. Diqqatni jamlash texnik jihatdan murakkab elementlarni bajarish va harakatlarni muvofiqlashtirishda muhim omil bo'ldi.

Genetik jihatdan sport tanlovi aspektlari. Tadqiqotlar genetik moyillikning sport yutuqlarida, ayniqsa morfo-funksional ko'rsatkichlar jihatidan muhim rol o'ynashini tasdiqlaydi. Xususan, meros faktorlari yurakning o'lchamlari, aerob va anaerob imkoniyatlariga ta'sir qilishi mumkin, bu esa sportdagi yuqori natijalarga erishish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Yengil atletika kontekstida, bu xususiyatlar sportchining jismoniy mashqlarni bajarishda bardoshlilik va chidamlilik qobiliyatini belgilashi mumkin.

Antropometrik sport tanlovi komponenti. Antropometrik ma'lumotlar sportchilarni tanlashda, ayniqsa tananing o'lchamlari va proporsiyalari muhim bo'lgan sport turlarida, asosiy rol o'ynaydi. Masalan, disk uloqtirish bilan bog'liq disciplinalarda, faqat sportchining umumiy bo'yi emas, balki qo'llarining uzunligi ham muhimdir. Bu ko'rsatkichlar texnik samaradorlik va potentsial natijalarga bevosita ta'sir qiladi. Tadqiqotlar qo'l uzunligi tananing uzunligidan 10-12 sm ga oshishi kerakligini ko'rsatgan, bu disk uloqtirishda yaxshi natijalarga erishish uchun zarur. Genetik va antropometrik aspektlarni hisobga olgan tanlash yondashuvi yosh atletlarning



potentsial sport yutuqlari haqida aniqroq tasavvur berishga imkon beradi. Antropometrik ma'lumotlarga asoslanib, ma'lum bir sport turlariga mos keladigan bolalarni aniqlash mumkin, ularning jismoniy xususiyatlari va merosga oid moyilliklarini hisobga olgan holda. Bu ta'lim va mashg'ulotlarga sarflanadigan vaqt va resurslarni qisqartirishga, eng istiqbolli atletlarni rivojlantirishga sarflanadigan harakatlarni yo'naltirishga imkon beradi. Ma'lumotlar tezkor-kuch sinovlarida yuqori ko'rsatkichlar qisqa masofali yugurishlarda muvaffaqiyat bilan bog'liq ekanligini ko'rsatgan. Aerob chidamlilik uzoq masofali disciplinalarda yaxshi natijalarga bog'liq bo'lgan. Psixologik bardoshlilik va e'tiborni jamlash qobiliyati texnik jihatdan murakkab elementlarni bajarish va stress ostida yuqori samaradorlikni saqlab qolish qobiliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatgan. Genetik xususiyatlar, masalan yuqori chidamlilikka moyillik, va antropometrik ma'lumotlar, masalan optimal qo'l uzunligi, ma'lum disciplinalarda sport natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatgan.

Xulosa

Tajriba sport tanlovida kompleks yondashuvning ahamiyatini tasdiqladi. Fiziologik, psixologik, genetik va antropometrik testlarni birlashtirish, yosh sportchilarning sport potentsiali haqida yanada to'liq va aniq tasavvur hosil qilish imkonini beradi. Olingan natijalar sportchilarni tayyorlash dasturlarini optimallashtirish va ularning samaradorligini oshirish uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Tadqiqot yosh sportchilarni sportga yo'naltirish va tayyorlashda erta tashxislash va individual yondashuvning muhimligini ta'kidlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Vaytsekhovskiy S.M., Trener kitobi. M.: Fizkultura va sport, 2000. 278 s.
2. Zatsorskiy V.M., Yengil atletika: tanlov mezonlari. M.: Fizkultura va sport, 1970. 200 s.
3. Zimkina N.V., Inson fiziologiyasi. M.: Fizkultura va sport, 1975. 496 s.
4. Ilinichna V.I., Talabani jismoniy madaniyati. M.: Gardariki, 2002. 448 s.
5. Kalodiy O.V., Yengil atletika va o'qitish metodikasi: jismoniy madaniyat institutlari talabalari uchun darslik. M.: Fizkultura va sport, 1985. 271 s.
6. Konin V.P., Yengil atletika. DYUSSh, SDYuShOR va SHVSM uchun dastur. M.: Gardariki, 1978. 127 s.

