

9-10 YOSHLI O'G'IL BILALARNI YENGIL ATLETIKA TURLARIGA SARALASH

Sitora Elova Axmatqulovna

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti

<https://orcid.org/0009-0009-9844-5342>

Uralova Gulandon Baxodir qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar

fakulteti Jismoniy madaniyat 3-bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada 9–10 yoshli o‘g‘il bolalarni yengil atletika turlariga saralash jarayonining pedagogik, jismoniy va psixologik asoslari yoritiladi. Tadqiqotda yosh sportchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, tezkorlik, chidamlilik hamda egiluvchanlik kabi asosiy sifatlar baholanadi. Saralash mezonlarini aniqlash orqali bolalarning individual salohiyatiga mos yengil atletika yo‘nalishini belgilash, ularning erta sport ixtisoslashuvini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish va sog‘lom raqobat muhitini shakllantirish imkoniyatlari ko‘rsatib beriladi. Maqola yosh sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar uchun samarali tavsiyalar va ilmiy asoslangan amaliy yondashuvlarni taqdim etadi.

Annotation. This article explores the pedagogical, physical, and psychological foundations of selecting 9–10-year-old boys for various types of track and field events. The study evaluates key qualities such as physical development indicators, speed, endurance, and flexibility in young athletes. By identifying selection criteria, the article highlights opportunities to determine the most suitable athletics discipline for each child’s individual potential, to ensure properly organized early sports specialization, and to foster a healthy competitive environment. The article provides scientifically grounded practical approaches and effective recommendations for coaches working with young athletes.

Аннотация. В данной статье раскрываются педагогические, физические и психологические основы отбора мальчиков 9–10 лет в различные виды лёгкой атлетики. В исследовании оцениваются основные качества юных спортсменов, такие как показатели физического развития, быстрота, выносливость и гибкость. Определение критериев отбора позволяет выявить наиболее подходящее направление лёгкой атлетики в соответствии с индивидуальным потенциалом каждого ребёнка, обеспечить правильную раннюю спортивную специализацию и сформировать здоровую конкурентную среду. Статья предлагает научно обоснованные практические подходы и эффективные рекомендации для тренеров, работающих с юными спортсменами.

Kalit soʻzlar: 9–10 yoshli bolalar, yengil atletika, saralash mezonlari, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, jismoniy rivojlanish, sport tayyorgarligi, yosh sportchilar, pedagogik yondashuv, sport seleksiyasi, murabbiy faoliyati, atletik salohiyat.

Keywords: 9–10-year-old children, athletics, selection criteria, speed, endurance, flexibility, physical development, sports training, early specialization, coordination, young athletes, pedagogical approach, sports selection, coach's activity, athletic potential.

Ключевые слова: дети 9–10 лет, лёгкая атлетика, критерии отбора, быстрота, выносливость, гибкость, физическое развитие, спортивная подготовка, ранняя специализация, координация, юные спортсмены, педагогический подход, спортивный отбор, деятельность тренера, атлетический потенциал.

Bugungi kunda bolalar sportini rivojlantirish, iste'dodli yosh atletlarni erta aniqlash va ular bilan ilmiy asoslangan tarzda ishlash jismoniy tarbiya va sport sohasining ustuvor yoʻnalishlaridan biridir. Ayniqsa 9–10 yoshli oʻgʻil bolalar organizmining faol rivojlanish bosqichida boʻlishi, ularning harakat imkoniyatlari tez shakllanishi va yangi koʻnikmalarni oson oʻzlashtirishi yengil atletika turlariga saralash jarayonini aynan shu yoshda boshlash uchun qulay sharoit yaratadi. Bu davrda oʻgʻil bolalarda tezkorlik, koordinatsiya, egiluvchanlik va umumiy chidamlilik kabi muhim jismoniy sifatlar jadal rivojlanadi, bu esa ularning kelgusida yengil atletika boʻyicha yuqori natijalarga erishish salohiyatini belgilab beradi. Shu bilan birga, saralash jarayonida nafaqat jismoniy koʻrsatkichlar, balki bolalarning psixologik barqarorligi, harakat madaniyati, sogʻliq holati va sportga boʻlgan ichki qiziqishi ham muhim mezon sifatida koʻrib chiqiladi. Toʻgʻri tashkil etilgan saralash tizimi yosh sportchilarni ortiqcha yuklamalardan himoya qiladi, erta ixtisoslashuvning salbiy oqibatlarini kamaytiradi hamda har bir bolaning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda samarali sport tayyorgarligiga yoʻl ochadi. Shu sababli, 9–10 yoshli oʻgʻil bolalarni yengil atletika turlariga saralash jarayonini ilmiy-pedagogik jihatdan chuqur oʻrganish bugungi kunda dolzarb masala hisoblanadi.

Saralash jarayonida avvalo 9–10 yoshli oʻgʻil bolalarning tabiiy jismoniy sifatlar darajasini aniqlash muhimdir. Ushbu yoshdagi bolalarning suyak-mushak tizimi hali toʻliq shakllanmagan boʻlgani sababli mashgʻulotlar yuklamasi meʼyorlashtirilgan, xavfsiz va pedagogik tamoyillarga asoslangan boʻlishi lozim. Mashqlarni oʻyin shaklida tashkil etish, harakatlarni qiziqarli topshiriqlar orqali oʻrgatish oʻgʻil bolalarning motivatsiyasini oshiradi va saralash natijalarining aniqligini kuchaytiradi.

Jismoniy sifatlar rivojlanishi

9–10 yoshli oʻgʻil bolalarni yengil atletika turlariga saralashda birinchi navbatda ularning **jismoniy sifatlari** baholanadi. Chunki yengil atletika — insonning barcha harakat imkoniyatlarini talab qiladigan sport turi boʻlib, yosh sportchi qanchalik yaxshi

jismoniy asosga ega bo'lsa, kelajakdagi natijalar shunchalik yuqori bo'ladi.

Tezkorlik – qisqa masofaga yugurish, reaksiya tezligi. Chidamlilik – uzoqroq masofaga yugurish, umumiy jismoniy bardoshlilik. Egiluvchanlik – mushak va bo'g'imlarning harakatchanligi. Kuch – ayniqsa sakrash va uloqtirish turlarida.

9–10 yoshli o'g'il bolalarni yengil atletika turlariga saralashda **salomatlik holatini baholash** eng muhim jihatlardan biridir. Chunki sport faoliyati, ayniqsa yengil atletika, organizmning barcha tizimlariga yuklama beradi. Agar bolaning sog'ligi etarlicha mustahkam bo'lmasa, u sport mashg'ulotlarini xavfsiz va samarali bajarolmaydi, bu esa nafaqat natijaga, balki uning kelajakdagi rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yosh sportchilarning yurak va qon tomir tizimi mashqlar davomida organizmga kislorod yetkazib turadi. Saralash jarayonida bolalarning yurak urish tezligi, nafas olish qobiliyati va umumiy bardoshliliqi baholanadi. Masalan, qisqa va uzoq masofaga yugurish sinovlari orqali ularning yurak-qon tomir chidamliligi aniqlanadi. Shu bilan birga, yurak va qon tomir tizimida muammolari bo'lgan bolalarni yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlarga jalb qilish tavsiya etilmaydi. Yengil atletika mashqlarida nafas olish tizimi ham yuqori yuklamaga duch keladi. 9–10 yoshli o'g'il bolalar uchun nafas olishning samarali ishlashi yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarida energiya tejash va chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Saralashda bolalarning nafas olish ritmi va uzun muddatli mashqlarni bajarish qobiliyati diqqat bilan kuzatiladi. Bu yoshdagi bolalarning suyak va mushak tizimi hali to'liq rivojlanmagan. Shuning uchun ular yuqori og'irlikdagi mashqlarga moslashmagan bo'ladi. Saralash jarayonida suyak-mushak tizimining mustahkamligi va moslashuvchanligi baholanadi. Masalan, sakrash va oyoq mushaklariga yuk beruvchi mashqlar orqali bolaning tabiiy kuch salohiyati va bo'g'imlarning harakatchanligi aniqlanadi. Yosh sportchilarda ortiqcha jismoniy yuklamalar suyak, bo'g'im va mushaklarga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli saralash jarayonida murabbiylar bolaning jismoniy yuklamalarni qanchalik bardosh bera olishini baholaydi. Bu nafaqat mashqlarni to'g'ri tanlash, balki kelajakdagi jarohatlarning oldini olishga yordam beradi. Saralashdan oldin barcha bolalar **tibbiy ko'rikdan** o'tkazilishi kerak. Bu ularning yurak, nafas olish, suyak-mushak va umumiy sog'liq holatini aniqlash imkonini beradi. Shu orqali murabbiylar va pediatrlar bola uchun xavfsiz va samarali mashg'ulot dasturini ishlab chiqadi.

Psixologik tayyorgarlik 9–10 yoshli o'g'il bolalarni yengil atletika turlariga saralashda **psixologik tayyorgarlik** muhim mezon hisoblanadi. Chunki sportdagi muvaffaqiyatlar nafaqat jismoniy salohiyat, balki bolaning ichki motivatsiyasi, diqqatini jamlash qobiliyati va ruhiy barqarorligiga bog'liq bo'ladi. Shu yoshda psixologik xususiyatlar tez rivojlanadi, shuning uchun murabbiylarning vazifasi bolaning individual psixologik imkoniyatlarini aniqlash va unga mos mashg'ulotlarni tanlashdir.

Saralash jarayonida birinchi navbatda bolaning sportga bo'lgan tabiiy qiziqishi va ichki motivatsiyasi baholanadi. Agar bola sport bilan shug'ullanishni xohlasa, u mashg'ulotlarga ko'proq e'tibor qaratadi, yangi harakatlarni tez o'zlashtiradi va murakkab mashqlardan charchamaydi. Shu bilan birga, diqqat va konsentratsiya qobiliyati ham muhim ahamiyatga ega. Yengil atletika mashqlarida texnikani to'g'ri bajarish va xavfsizlikni ta'minlash uchun bolalar diqqatini bir joyga jamlay olishlari kerak. Murabbiyning ko'rsatmalariga tez javob berish, harakatlar ketma-ketligini tushunish va signal yoki buyruqlarga moslashish qobiliyati baholanadi. Emotsional barqarorlik ham psixologik tayyorgarlikning asosiy jihatlaridan biridir. 9–10 yoshdagi bolalar hali hissiyotlarini to'liq boshqara olishmaydi, shuning uchun ularni raqobat, musobaqa muhiti yoki yangi mashqlar ta'sirida kuzatish muhimdir. Barqaror bola stress ostida o'zini nazorat qila oladi, xatolardan qo'rqmay, musobaqa muhitiga tez moslashadi. Shu bilan birga, intizom va mas'uliyat ham saralashda e'tiborga olinadi. Bolaning mashg'ulotlarga muntazam qatnashishi, qoidalarni bajarishi va vazifalarni to'liq bajarishi uning kelajakdagi sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishining kafolatidir. 9–10 yoshdagi o'g'il bolalarda raqobatni qabul qilish qobiliyati ham baholanadi. Yengil atletika individual sport turi bo'lsa-da, saralash va musobaqalar bolani raqobat bilan tanishtiradi. Bolaning o'z kuchini sinashga tayyorligi, g'alaba va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilishi uning kelajakdagi sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishida muhim rol o'ynaydi.

Antropometrik ko'rsatkichlar –saralash muhim mezon 9–10 yoshli o'g'il bolalarni yengil atletika turlariga saralash jarayonida **antropometrik ko'rsatkichlar** — bolaning tana tuzilishi va o'lchamlari ham e'tiborga olinadigan muhim mezon hisoblanadi. Har bir yengil atletika yo'nalishi uchun ma'lum tana xususiyatlari katta ahamiyatga ega. Masalan, yugurish, sakrash va uloqtirish turlarida tana uzunligi, qo'l va oyoq uzunligi, tana massasi va bo'y kabi parametrlar natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Yugurish turlarida uzun oyoqlar tezlik va qadam uzunligini oshirishga yordam beradi, shu bilan birga tana massasi optimal bo'lishi chidamlilik va tezkorlikni ta'minlaydi. Sakrash turlarida esa tana bo'yining uzunligi va mushaklarning kuchi baland sakrash natijasini belgilaydi. Uloqtirish turlarida esa qo'l va yelka uzunligi, shuningdek, qo'l kuchi va mushak tonusi bola uchun muhim rol o'ynaydi. Shu sababli saralash jarayonida bolalarning antropometrik ma'lumotlari batafsil o'lchanadi va sport turiga mosligi aniqlanadi. Biroq, 9–10 yoshdagi bolalarda tana tuzilishi hali to'liq shakllanmagan. Shuning uchun murabbiylar antropometrik ko'rsatkichlarni birgina mezon sifatida qabul qilmasdan, uni jismoniy salohiyat, koordinatsiya, egiluvchanlik va boshqa sifatlar bilan birgalikda baholashlari lozim. Shu yondashuv orqali murabbiylar bolalarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularni eng mos sport turiga yo'naltira oladilar.

Erta 9–10 yoshli o‘g‘il bolalarni yengil atletika turlariga saralash jarayonida **erta ixtisoslashuvdan saqlanish** va **individual yondashuv** tamoyillari muhim ahamiyatga ega. Bu yoshdagi bolalar organizmi hali to‘liq shakllanmagan bo‘lib, ularni faqat bitta sport turiga qattiq yo‘naltirish, ortiqcha yuklamalar bilan ta‘minlash yoki texnik jihatdan murakkab mashqlarni tez boshlash salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli dastlab bolalarni umumiy jismoniy va koordinatsion tayyorgarlikka yo‘naltirish tavsiya etiladi. Erta ixtisoslashuvning salbiy tomonlari orasida muskullar, bo‘g‘imlar va suyaklarning noto‘g‘ri rivojlanishi, motivatsiya va qiziqishning pasayishi hamda sport bilan shug‘ullanishdan charchash xavfi mavjud. Shu sababli murabbiylar bolalarni dastlab turli yengil atletika turlariga moslashuvchan tarzda tanishtirib, ularning qaysi yo‘nalishga tabiatan moyilligi va qobiliyati borligini aniqlashlari kerak. Bu yondashuv bolaning kelajakdagi muvaffaqiyatli rivojlanishiga poydevor yaratadi. **Individual yondashuv** esa har bir bolaning jismoniy, psixologik va antropometrik xususiyatlarini inobatga olishni talab qiladi. Masalan, ba’zi bolalar tezkorlik va koordinatsiya jihatidan yuqori salohiyatga ega bo‘lishi mumkin, boshqalari esa chidamlilik va kuch jihatidan kuchliroq bo‘ladi. Murabbiyning vazifasi — har bir bolaning imkoniyatlarini aniqlash, mashg‘ulotlarni uning shaxsiy salohiyatiga moslashtirish va ularning rivojlanish sur‘atini oshirishdir.

Sport seleksiyasi — bu yosh sportchilarning jismoniy, psixologik va individual xususiyatlariga asoslanib, ularni mos sport turiga tanlash jarayonidir. 9–10 yoshli o‘g‘il bolalar uchun seleksiya jarayoni ayniqsa muhimdir, chunki aynan shu yoshda bolaning tabiiy salohiyati va qobiliyatlari aniq namoyon bo‘la boshlaydi. Seleksiya jarayoni bolalarni yengil atletikaning turli yo‘nalishlariga (yugurish, sakrash, uloqtirish) mosligini aniqlashga yordam beradi. Shu bilan birga, seleksiya yosh sportchilarda ortiqcha yuklamalardan saqlanish, ularning sog‘lom rivojlanishini ta‘minlash va kelajakdagi muvaffaqiyatli sport faoliyati uchun poydevor yaratish imkonini beradi. Seleksiya jarayonida murabbiylar jismoniy salohiyat (tezkorlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik), psixologik tayyorgarlik, koordinatsiya va antropometrik ko‘rsatkichlarni baholaydilar. To‘g‘ri o‘tkazilgan sport seleksiyasi yosh atletlarning individual imkoniyatlariga mos yo‘nalishga yo‘naltirishga va ularni kelajakda yuqori natijalarga erishish uchun tayyorlashga yordam beradi.

Murabbiy faoliyati — yosh sportchilarni tayyorlash, ularning salohiyatini aniqlash, mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va sport maqsadlariga yo‘naltirish bilan bog‘liq faoliyatdir. 9–10 yoshli o‘g‘il bolalar bilan ishlashda murabbiyning roli ayniqsa katta: u bola salohiyatini aniqlash, psixologik va jismoniy tayyorgarlikni hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni rejalashtiradi.

Murabbiyning vazifalari orasida:

Saralash va musobaqa jarayonini tashkil etish;

Bolalarning texnik va jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantirish;

Individual yondashuvni ta'minlash;

Sport mashg'ulotlarini xavfsiz va samarali o'tkazish;

Bolalarning motivatsiyasini oshirish va ularni sportga qiziqtirish.

Murabbiy faoliyati yosh sportchilarning kelajakdagi sportdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, 9–10 yoshli o'g'il bolalarni yengil atletika turlariga saralash jarayoni — murakkab va ko'p qirrali tizim bo'lib, unda jismoniy, psixologik va individual xususiyatlar birgalikda baholanadi. Saralashning asosiy maqsadi — bolalarning tabiiy salohiyatini aniqlash, ularni xavfsiz va samarali mashg'ulotlarga yo'naltirish hamda kelajakdagi sport muvaffaqiyatlari uchun poydevor yaratishdir., 9–10 yoshli o'g'il bolalarni yengil atletika turlariga saralash murakkab, ammo muhim pedagogik va sport jarayoni bo'lib, u bolaning jismoniy va psixologik salohiyatini hisobga olgan holda to'g'ri yo'naltirish va kelajakdagi muvaffaqiyatlar uchun mustahkam poydevor yaratishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **1.Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika)** — muallif M. S. Olimov.
2. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa Masofaga Yuguruvchilarni Mashg 'Ulotlarida Vosita Va Usullarni Qo 'Llanishi." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 526-528.
3. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik mashg'ulotlarida yuklamalarni taqsimlanishi." *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences*. Vol. 3. No. 6. 2024.
4. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor kuchni rivojlantirish." *international journal of science and technology* (2024): 1085-1087.
5. Axmatkulovna, Elova Sitora, and Ergasheva Zulayxo Sodiqovna. "Dars tahlili, turlari va uning pedagogik ahamiyati." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 11.6 (2023): 145-147.
6. Элова, Ситора. "Формирование и совершенствование педагогического мастерства учителей физического воспитания." *Общество и инновации* 4.10/S (2023): 75-79.
7. Baxodirov, Sarvar Sirojiddinovich. "Turli darajadagi va amplyadagi futbolchilarning texnik tayyorgarligi xususiyatlarni o'rganish." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1694-1701.
8. Xolmaxmatov, Boburjon. "13-15 Yoshli Yosh Futbolchilarning Funktsional tayyorgarligining Yoshga Bog'Liqlik Xususiyatlari." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 493-496