



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT



I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev



MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
M.X.Mirjamolov - Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yoshlarning jismoniy hamda funksional holatini kompleks baholashga mo‘ljallangan dasturiy ta‘minotni yaratish.....	8
Z.P.Rasulov - O‘zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish orqali yuqori malakali sportchilar tayyorlashga erishish shartlari.....	12
M.M. Azizov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimini ishlab chiqish.....	15
A.Akbarov - Nosport oliy o‘quv yurti talabalarining harakatlanish faolligi va sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlarini oshirish.....	19
C.A.Эштаев - Анализ влияния структурированного обучения гимнастическим упражнениям на динамику спортивно-технической подготовленности гимнастов различной квалификации.....	22
Z.S.Artiqov - Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarining o‘rni.....	28
D.Yu.Tashnazarov - Yunon-rum kurashida raqibining qo‘l va belidan ushlab oshirib tashlash texnik harakatlarining biomekanik asoslari.....	31
Sh.G‘.Xasanov - 11–14 yoshli bokschi qizlarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlarning qiyosiy tahlili.....	35
B.D.Ergashov - Belbog‘li kurashda texnik usullarini bajarish samaradorligini oshirishda kuch turlari va chidamlilikning o‘rni.....	39
Sh.S.Tursunov - Musobaqa davrida yuklamalarni rejalashtirish va boshqarish.....	43
N.A.Karimov - Yengil atletika sport turlariga sportchilarni istiqbolli saralashning nazariy va amaliy asoslari.....	47
O.A.A‘zamxonov - O‘quvchi qizlarni olimpiya ruhida tarbiyalashni takomillashtirish yo‘llari.....	50
J.Sh.Jammatov - Yuqori malakali gandbolchilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari.....	53
B.Q.Subanova - Maxsus va inklyuziv ta‘lim sharoitida eshitishda nuqsoni bo‘lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning metodik asoslari.....	58
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Zamonaviy uskunalar yordamida sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish va innovatsion qurilmalarni ishlab chiqish.....	64
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - 10–12, 13–15, 16–18 yoshli futbolchilarni jismoniy, funksional va yelka kuchini rivojlantirish metodikasi.....	68
S.E.Qodirov, K.S.Shodiyeva - O‘quv mashg‘ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamliligini oshirish samaradorligi.....	71
J.A.Kubitdinov, M.O Eshnazarova - Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishning ilmiy-pedagogik jihatlari.....	74
D.N.Raxmatova, M.Y.Yusupova - Paradyudochilarda rivojlangan chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati.....	77



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: uzbekuzkarimov85@gmail.com

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti,
katta ilmiy xodim, p.f.b.f.d (PhD)

N.A.Karimov

Toshkent, O'zbekiston

YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARIGA SPORTCHILARNI ISTIQBOLLI SARALASHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

Аннотация

В данной работе проанализированы антропометрические, физические и функциональные показатели, на которые обращается основное внимание при отборе спортсменов. В легкой атлетике сравнительно изучены особенности телосложения и развития мышечных групп у бегунов на короткие и длинные дистанции, прыгунов и метателей. Рассматривается влияние таких антропометрических показателей, как рост, масса тела, длина рук и ног, ширина плеч, а также основных физических качеств — скорости, силы и выносливости — на спортивные результаты. Обоснована прямая связь уровня развития мышц с эффективностью спортивной деятельности. Подчеркивается, что правильный отбор спортсменов и учет индивидуальных особенностей являются важными факторами достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: спортивный отбор, антропометрические показатели, физические качества, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, бегуны, прыгуны, метатели, мышечные группы, функциональная подготовка, спортивные результаты, телосложение, координация, взрывная сила, легкая атлетика, спортивная методика, биологическое развитие.

Annotation

Ushbu maqolada sportchilarni saralash jarayonida asosiy e'tibor beriladigan antropometrik, jismoniy va funksional ko'rsatkichlar tahlil qilingan. Yengil atletika sport turlarida — qisqa va uzoq masofaga yuguruvchilar, sakrovchilar hamda uloqtiruvchilarning tana tuzilishi va mushak guruhlarining rivojlanish xususiyatlari o'zaro taqqoslab o'rganilgan. Tadqiqotda sportchilarning bo'y uzunligi, tana vazni, oyoq va qo'l uzunligi, yelka kengligi kabi antropometrik o'lchovlar hamda tezkorlik, kuch, chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarning sport natijalariga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, mushak guruhlarining rivojlanish darajasi sport faoliyatining samaradorligiga bevosita bog'liqligi asoslab berilgan. Sportchilarni to'g'ri saralash va individual xususiyatlarini hisobga olish yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil ekanligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: sport saralashi, antropometrik ko'rsatkichlar, jismoniy sifatlari, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, yuguruvchilar, sakrovchilar, uloqtiruvchilar, mushak guruhlari, funksional tayyorgarlik, sport natijalari, tana tuzilishi, koordinatsiya, portlovchi kuch, yengil atletika, sport metodikasi, biologik rivojlanish.

This article analyzes the key anthropometric, physical, and functional indicators considered in the athlete selection process. In athletics disciplines, including sprinters, long-distance runners, jumpers, and throwers, the characteristics of body structure and the development of muscle groups were comparatively examined. The study highlights the influence of anthropometric measurements such as body height, body weight, leg and arm length, and shoulder width, as well as fundamental physical qualities including speed, strength, and endurance, on sports performance. Furthermore, it substantiates that the level of muscle group development is directly related to the effectiveness of athletic performance. The article emphasizes that proper athlete selection and consideration of individual characteristics are essential factors in achieving high sporting results.

Keywords: sports selection, anthropometric indicators, physical qualities, speed, strength, endurance, agility, flexibility, runners, jumpers, throwers, muscle groups, functional fitness, sports performance, body structure, coordination, explosive power, athletics, training methodology, biological development.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda sport turlari ichida yengil atletika sport turi eng ommaviy va murakkab yo'nalishlaridan biri hisoblanib, u sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar hamda mukammal harakat koordinatsiyasini talab etadi. Yuguruvchi sportchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi ko'p jihatdan organizmdagi asosiy mushak guruhlarining rivojlanganlik darajasi, ularning o'zaro uyg'un faoliyati hamda bajarilayotgan harakatlarning biomekanik jihatdan to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq bo'ladi. Yugurish jarayonida ayniqsa son, boldir, qorin, bel va yelka mushaklari asosiy yuklamani bajaradi hamda sportchining tezligi, chidamliligi va harakat samaradorligini ta'minlashda muhim o'rin egallaydi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-2026-yillarga mo'ljallangan PF-60-son "Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida", 2020-yil 24-yanvardagi PF-2924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonlari "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari, hamda sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga

oshirish uchun mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Yengil atletikachilarni saralashda asosiy ko'rsatkichlar tahlili, jismoniy va funksional tayyorgarlik mezonlari takimillashtirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari.

Sportchilarni saralashning asosiy mezonlari va omillari. Sportchilarni tanlash va saralashning pedagogik asoslari.

Yengil atletika sport turlariga saralashda sportchilarni antropometrik ko'rsatkichlarning ahamiyati kasb etadi. Masalan, qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarda tezkor-kuch sifati, portlovchi kuch va maksimal tezlanish imkoniyatlari ustun darajada rivojlangan bo'lishi talab qilinadi. Bunday sportchilarda ayniqsa sonning old va orqa mushaklari, boldir hamda oyoq son yuqori mushaklari kuchli rivojlangan bo'lib, ular startdan tez chiqish, qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka erishish hamda yugurish davomida yuqori tezlikni saqlab turishda asosiy ahamiyatga ega hisoblanadi. Sprinterlarda mushak tolalarining tez qisqaruvchi turi ko'proq rivojlangan bo'lib, bu ularga qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilish imkonini beradi.

Uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarda esa asosan chidamlilik sifati ustun rivojlangan bo'ladi.



Ularning mushak tizimi uzoq vaqt davomida yuqori yuklama ostida ishlashga moslashgan bo'lib, yurak-qon tomir va nafas olish tizimining funksional imkoniyatlari ham yuqori darajada rivojlangan bo'ladi. Bunday sportchilarda mushaklarning sekin qisqaruvchi tolalari ko'proq uchraydi va ular energiyani tejab sarflash orqali uzoq vaqt davomida samarali faoliyat olib borishga yordam beradi. Shu sababli uzoq masofaga yuguruvchilarning tana tuzilishi yengil, mushaklari esa chidamli va elastik bo'lishi muhim hisoblanadi.

Yuguruvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlar tizimidan foydalanish katta ahamiyat kasb etadi. Sprint yugurishlari, tepalikka yugurish, og'irlik bilan bajariladigan mashqlar, plyometrik sakrashlar, "squat", "lunge", "core" mashqlari hamda rezina qarshiligida bajariladigan tezlik mashqlari mushak kuchini, tezkorlikni, koordinatsiyani va chidamlilikni samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Mazkur mashqlarni ilmiy asoslangan holda rejalashtirish va muntazam qo'llash sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, texnik mahoratini takomillashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi.

Sportchilarni saralash jarayonida murabbiy va mutaxassislar tomonidan bir qator muhim jihatlarga alohida e'tibor qaratiladi. Sport saralashi sportchining kelajakdagi imkoniyatlarini oldindan aniqlash, uning qaysi sport turiga moyilligini belgilash hamda yuqori natijalarga erishish

imkoniyatini baholashda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Saralash jarayonida nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki biologik, psixologik va funksional ko'rsatkichlar ham kompleks ravishda tahlil qilinadi.

Sportchilarni saralashda asosiy e'tibor beriladigan jihatlari:

Antropometrik ko'rsatkichlar. Bo'y uzunligi. Tana vazni. Qo'l va oyoq uzunligi. Yelka kengligi. Ko'krak qafasi hajmi. Tana proporsiyasi.

Har bir sport turi uchun ma'lum tana tuzilishi ustunlik beradi. Masalan, basketbolda baland bo'y, yugurishda uzun oyoq, uloqtirish sportlarida esa keng yelka muhim hisoblanadi.

Jismoniy sifatlar darajasi.

Tezkorlik; Kuch; Chidamlilik; Chaqqonlik; Egiluvchanlik.

Sportchining tabiiy jismoniy imkoniyatlari va ularni rivojlantirish darajasi asosiy mezonlardan biri hisoblanadi.

Funksional imkoniyatlar;

Yurak-qon tomir tizimi holati;

Nafas olish tizimi faoliyati

Organizmning yuklamaga moslashuvi;

Tiklanish tezligi.

Bu ko'rsatkichlar ayniqsa chidamlilik talab qilinadigan sport turlarida katta ahamiyatga ega. Sportchilarni saralash jarayoni murakkab va ko'p bosqichli tizim hisoblanadi. Unda sportchining jismoniy, funksional, psixologik va antropometrik xususiyatlari chuqur o'rganiladi.

1-jadval

Yengil atletika sport turlarida sportchilarning antropometrik ko'rsatkichlari

Sport turi	Bo'yi (sm)	Tana vazni (kg)	Oyoq uzunligi (sm)	Qo'l uzunligi (sm)	Yelka kengligi (sm)	Ko'krak aylanasi (sm)
Qisqa masofaga yuguruvchilar (100–400 m)	170–190 sm	65–85 kg	90–110 sm	75–90 sm	40–50 sm	95–110 sm
Uzoq masofaga yuguruvchilar	165–185 sm	50–70 kg	85–105 sm	70–85 sm	38–45 sm	85–100 sm
Sakrovchilar	175–195 sm	65–85 kg	95–115 sm	75–95 sm	40–48 sm	90–105 sm
Uloqtiruvchilar	180–205 sm	90–140 kg	90–110 sm	80–100 sm	45–60 sm	110–140 sm

Qisqa masofaga yuguruvchilarda son va boldir muskullari yaxshi rivojlangan bo'ladi.

Uzoq masofaga yuguruvchilarda tana yengil va chidamlilikka mos tuzilgan bo'ladi.

Sakrovchilarda uzun oyoq va yuqori tezkor kuch muhim hisoblanadi.

Uloqtiruvchilarda yelka kengligi, qo'l uzunligi va mushak massasi katta ahamiyatga ega.

2-jadval

Yuguruvchi sportchilarda asosiy mushak guruhlarining rivojlanish xususiyatlari

Sport yo'nalishi	Bo'y uzunligi	Tana vazni	Oyoq uzunligi	Qo'l uzunligi	Yelka kengligi	Mushak rivojlanishi	Tana tuzilishi xususiyati
Qisqa masofaga yuguruvchilar (sprinter)	O'rtacha yoki baland	Mushakdor, zich	Uzun va kuchli	O'rtacha	Keng	Son, boldir va dumba mushaklari kuchli	Atletik, tezkor kuchga mos



Uzoq masofaga yuguruvchilar	Oʻrtacha yoki baland	Yengil	Uzun	Uzunroq	Torroq	Mushaklari yengil chidamli va	Ozgʻin, energiya tejovchi
Sakrovchilar	Baland	Oʻrtacha	Juda uzun	Uzun	Oʻrtacha	Oyoq mushaklari kuchli	Egiluvchan va tezkor
Uloqtiruvchilar	Baland	Ogʻirroq	Oʻrtacha	Uzun kuchli va	Juda keng	Yelka, qoʻl, koʻkrak va bel mushaklari kuchli	Quvvatli va massiv

Qisqacha tavsif.

Qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor-kuch sifati yuqori boʻladi. Son va boldir aylanasi kattaroq rivojlangan. Mushak tolalari asosan tez qisqaruvchi turga mansub.

Uzoq masofaga yuguruvchilar Tana yengilligi ustunlik beradi. Yurak-qon tomir va nafas tizimi yaxshi rivojlangan. Ortiqcha vazn kam boʻlishi muhim.

Sakrovchilar. Uzun oyoq va yuqori portlovchi kuch asosiy omil hisoblanadi. Tananing ogʻirlik markazi qulay joylashgan boʻladi.

Uloqtiruvchilar. Katta mushak kuchi talab qilinadi. Yelka kamari va qoʻl uzunligi uloqtirish masofasiga taʼsir qiladi. Tana massasi va absolut kuch yuqori boʻladi.

Sportchilarni saralash jarayoni murakkab va koʻp bosqichli pedagogik hamda biologik jarayon hisoblanib, unda sportchilarning antropometrik koʻrsatkichlari, jismoniy sifatlari, funksional imkoniyatlari va psixologik xususiyatlari kompleks ravishda baholanadi. Har bir sport turi oʻziga xos jismoniy tayyorgarlik va tana tuzilishini talab qilganligi sababli sportchilarni toʻgʻri saralash kelajakdagi yuqori sport natijalariga erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa yengil atletika sport turlarida qisqa masofaga yuguruvchilar, uzoq masofaga yuguruvchilar, sakrovchilar va uloqtiruvchilarning tana tuzilishi hamda mushak rivojlanish darajasida sezilarli farqlar kuzatiladi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor-kuch sifati, portlovchi kuch va mushak massasining yaxshi rivojlanganligi muhim ahamiyat kasb etsa, uzoq masofaga yuguruvchilarda chidamlilik, yengil tana tuzilishi va yurak-qon tomir tizimining yuqori funksional holati asosiy ustunlik hisoblanadi. Sakrovchilarda uzun oyoq, tezkorlik va koordinatsiya muhim boʻlsa, uloqtiruvchilarda

kuchli mushak tizimi, keng yelka va katta tana massasi yuqori natijalarga erishishda asosiy omillardan biri sanaladi.

Xulosa qiladigan boʻlsak, sportchilarning mushak guruhlari rivojlanish darajasi ham sport faoliyati samaradorligiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Son, boldir, dumba, qorin va bel mushaklarining uygʻun rivojlanganligi yugurish texnikasini takomillashtirish, tezlik va chidamlilikni oshirish hamda jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Shu sababli mashgʻulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish hamda maqsadli saralash tizimini qoʻllash zamonaviy sport tayyorgarligining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 2005.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — Москва: Советский спорт, 2009.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2010.
4. Harre D. Principles of Sports Training. — Berlin: Sportverlag, 2001.
5. Bompa T. O., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Human Kinetics, 2009.
6. Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of Sport and Exercise. — Human Kinetics, 2015.
7. G. S. Tumanyan. Sportchilarning tayyorgarlik asoslari. — Toshkent, 2012.
8. Oʻzbekiston Respublikasi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligi. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. — Toshkent, 2020.
9. Abdullayev Sh. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. — Toshkent, 2018.