

# **YOSH SPRINTERLARNI SARALAB OLISHNING O'ZIGA HOS JIHLTLARI**

**Azizov Sobitxon Valiyevich**

Ilmiy rahbar: Namangan davlat pedagogika instituti dotsenti, p.f.n.

**Oripov Azizdjon**

Namangan davlat universiteti 1-bosqich magistri

**Annotatsiya** Maqolada yosh sprinterlarni saralab olishning ba'zi bir jihatlari to'g'risida fikr yuritiladi. Xozirgi kunning raqobatbardosh sprinterlarini tayyorlash uchun avvalo ularni saralab olish mehanizmini ilmiy asosda yo'lga qo'yish maqsadga muvofiq bo'ladi. Yengil atletika murabbiylari faoliyati asosini sportchilarni saralash va tarbiyalash tashkil etadi. Soha bo'yicha uning bilimi va malakasining yuqoriligi bu vazifalarni amalga oshirish omili bo'lib xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar:** murabbiy, saralash, raqobat, tarbiya, mahorat, sprinter, malaka, ilmiy.

## **ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ**

**Азизов Собитхан Валиевич**

Научный руководитель: доцент Наманганского государственного педагогического института, к.п.н.

**Орипов Азизджон**

Магистр первого курса Наманганского государственного университета

**Аннотация** В статье рассматриваются некоторые аспекты отбора юных sprinterov. Для подготовки современных конкурентоспособных sprinterov было бы целесообразно сначала создать механизм их отбора на научной основе. Деятельность тренеров по легкой атлетике основана на подборе и подготовке спортсменов. Высокий уровень их знаний и навыков в данной области служит фактором реализации данных задач.

**Ключевые слова:** тренер, отбор, соревнование, тренировка, мастерство, sprinter, навык, научный.

**Features of selection of young sprinters**

**Azizov Sobitkhan Valievich**

Scientific supervisor: Associate Professor of Namangan State  
Pedagogical Institute, Ph.D.

**Oripov Aziddjon**

1st stage master's degree of Namangan State University

**Annotation:** The article discusses some aspects of the selection of young sprinters. To prepare modern competitive sprinters, it would be advisable to first create a mechanism for their selection on a scientific basis. The activities of athletics coaches are based on the selection and preparation of athletes. The high level of his knowledge and skills in this area serves as a factor in the implementation of these tasks.

**Key words:** coach, selection, competition, training, skill, sprinter, skill, scientific.

**Mavzuning dolzarbligi.** Bugungi kunda sportning barcha turlariga innovatsion texnologiyalarni keng ko‘lamda kirib kelishi va qo‘llanilishi, murabbiylar faoliyatida keskin burilishlar paydo bo‘lishini taqazo qilmoqda. Ayniqsa yengil atletikada yosh sprinterlarni saralab olish va tarbiyalash dunyo olimlari xamda mutaxassislarining asosiy tadqiqot obyektlariga aylanmoqda. Chunki jahon sportining shiddat bilan rivojlanishi, raqobatning keskin kuchayishi, xar-bir sport turini zamonaviy innovatsion texnologiyalarsiz tasavvur qilib bo‘lmasligini taqazo qilmoqda. Ayniqsa sprinterlarni saralash, mashg‘ulotlarni metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil qilish, sog‘lom ovqatlanish, xar-bir sprinterga tayyorgarlikni barcha turlarida individual yondashish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

**Tadqiqot maqsadi;**

-yosh sprinterlarni saralab olish bo‘yicha mamlakatimiz va chet el olimlarining ilmiy-uslubiy ishlarini o‘rganish va taxlil qilish;

- soha mutaxassislarini sprinterlarni saralab olishdagi amaliy tajribalarini o‘rganish;

-yosh mutaxassis murabbiylar uchun sprinterlarni saralab olish bo‘yicha uslubiy ko‘rsatma tayyorlash.

**Tadqiqot materiallari** - sprinterlarni saralab olish va tarbiyalash sohasida juda ko‘p olimlar ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan;

E.S. Ozolinning fikricha : Qisqa masofaga yuguruvchilarni, ya'ni sprinterlarni tanlab olishning boshlang'ich davrlarida, ularning tana va oyoq qismlariga e'tibor qaratish kerak. Ko'p holatlarda yaxshi natija ko'rsatayotgan sprinterning son va pastki oyoq qismlari uzun bo'ladi.(1)

Birinchi bo'lib sportchilarning jismoniy imkoniyatlariga, ularning tana tuzilishiga, jismoniy sifatlarning rivojlanishi va koordinatsiyasiga e'tibor qaratish zarur. Men, endigina yugurishni boshlagan sprinterning, ritmini xis qilayotganligiga nazar solaman. Ba'zida masofaning o'rtalarida sprinter, yugurish ritmini, o'zining past darajadagi koordinatsiyasi tufayli yo'qotadi va to'g'ri yugurish modeliga rioya qilolmaydi.

Chempionlikka bo'lgan barcha da'vogarlarni sinchkovlik bilan kuzatish kerak. Ba'zida, sinovlar paytida biz mag'lub bo'lgan sportchiga e'tibor qaratmaymiz, lekin hech kim ta'kidlamaydiki, o'sha sportchi masofaning uchdan birida birinchi bo'lganini. Bundan tashqari, shunday bo'lishi ham mumkinki, hech qanday jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmagan, endigina sportni boshlagan sportchi, o'zining bir yil mobaynida shug'ullanib kelayotgan tengdoshlariga mag'lub bo'lishi, buni ham hisobga olish kerak. Balki, keyinchalik aynan shu sportchi chempion bo'lar.

Ikkinchi faktor shuki, yosh atletning qanday qilib yerdan deysinishi. Agarda u oyoqlarini tovon qismida qo'ymasa va deysinishni tez yakunlasa, ushbu atletning juda ham yaxshi sprinter bo'lishiga imkonlari katta. Keyinchalik e'tibor qaratishimiz lozim bo'lgan jihat, atlet o'zining harakatlarida qay darajada agressiyaga ega – bu jihat ham kelajakdagi muvaffaqiyatlar ko'rsatkichidir.(1)

B.I. Tabachnik bu masalada shunday fikr bildiradi: eng yaxshi sprinterlarning antropometrik xususiyatlarini taqqoslash, olimlarni - bo'y, vazn, oyoq-qo'l uzunligi va boshqalar kabi ko'rsatkichlar yuqori sport natijalariga erishishga sezilarli ta'sir ko'rsatmasligiga ishontiradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, aksariyat olimlar antropometrik ma'lumotlar va 100 metr ga yugurishdagi natija o'rtasidagi munosabatni integral ko'rsatkich sifatida

o'rgandilar. Ko'pgina olimlar – bo'yi, qollari, pastki oyoq qismlarining uzunligi va vazni 100 metrga yugurish natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmaydi, degan xulosaga kelishdi, ammo qisqa vaqt ichida tezlik, kuch sifatlarini namoyon eta olish, hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligiga iqror bo'lishdi. (2)

Sprinterning muvaffaqiyat darajasi odatda belgilangan maqsadni erishilgan natija bilan solishtirish orqali aniqlanadi. Shunday ekan, murabbiyning noreal va murakkab munosabatlari sportchini ruhiy tushkunligiga, murabbiyga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiy sprinterni saralshga juda ehtiyotkorlik bilan yondashishi zarur. (5-6)

Boshlang'ich saralashlarda e'tiborni sportchining psixologik tomonlariga qaratish ham kerak. Bunda uning nerv tizim barqarorligi, harakterining ayrim jihatlarini hisobga olish kerak. Eng asosiysi, bo'lajak sprinterlarning musobaqaga bo'lgan ishtiyoqini, ya'ni raqobatlashish hissini doimo yuqori darajada bo'lishi, kelgusida katta-katta natijalarga zamin yaratadi.

Saralashning boshlang'ich davrlarida, sprinterlarning nerv sistemasini zo'riqtirib qo'ymaslik uchun ularga mashg'ulot jarayonini o'yin tarzida va shu o'yin tarkibida yugurishning ko'plab turlariga aloqador elementlar bilan o'tkazish eng samarador yo'ldir. Masalan: Yugurish paytida yo'lakchalarda katta bo'lmagan to'siqlardan sakrab o'tish, nishon belgilab nayza, toshlar, yengil bo'lgan uloqtiriluvchi sport anjomlari bilan nishonga tekkizish va shunga o'xshash uslublarini qo'llash, bo'lajak sprinterlarda barcha besh sifatlarni shakllanishi va rivojlanishi yuqori darajada bo'ladi.

Hozirgi kunda ko'plab zamonaviy video-tasvirga tushiruvchi, oluvchi moslamalar ko'paygani bois, mashg'ulot jarayonining har birida video-tasvirga tushirish tavsiya etiladi. Bu orqali, murabbiylar to'g'ri olingan rakurs yordamida, bo'lajak sprinterlarning yugurish jarayonidagi hato va kamchiliklarini oson topishlari mumkin. Masalan: Sprinterning qaysi bir oyog'i yoki qaysi qo'li ikkinchisiga qaraganda kattaroq yoki kichikroq amplitudada harakatlanishi, start va yugurish holatlarida tananing noto'g'ri tomonga og'ishi, to'g'ri gradusda startdan

chiqmasligi, qadamlar aynan qaysi qismi bilan yerga tushishi, sportchining haddan tashqari ko'p kuchini masofaning qaysi qismida sarf qilishini aniqlashlari mumkin.

(3)

Xulosa. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili va amaliy tajribalar quyidagicha xulosa qilish imkonini beradi:

-sprinterlarni saralab olish jarayoni juda murakkab bo'lib, murabbiydan soxasidan tashqari anatomiya, fiziologiya, sport fiziologiyasi, pedagogika, psixologiya va sport biomexanikasi fanlaridan chuqur bilimga ega bo'lishini talab qiladi.

-saralash jarayonida zamonaviy innavatsion texnologiyalardan unumli foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi;

-sprinterlarni saralab olish bo'yicha o'tkazilayotgan ilmiy- tadqiqotlar natijalariga asoslanib ish ko'rish yuqori natijalarga erishishni kafolatlaydi;

-mamlakatimizda va xorijiy davlatlarda faoliyat yuritayotgan tajribali murabbiylarni ish faoliyatlarini o'rganish va amaliyotga tadbiiq qilish.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Спринтерский бег / Э. С. Озолин — «Спорт», 2010 — (Библиотека легкоатлета).
2. (Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020.№4(182).
3. Эгон Андриис – Обзор: Подготовка легкоатлетов – бегунов на короткие дистанции. [uzathletics.uz](http://uzathletics.uz)
4. Орипов Азизджон, Азизов Собитхон Валиевич  
Махоратли спринтерларни тайёрлашда замонавий инновацион технологиялар ўрни *Международный научный журнал* № 7(100), часть 1 «Научный Фокус» ноябрь, 2023
5. Azizov S.V. Methodology for monitoring the effectiveness of throwing techniques in the jump of handball players of different qualifications. // RESEARCH FOCUS | VOLUME 2 | ISSUE 11 | 2023  
ISSN: 2181-3833 ResearchBip (7.8) | Google Scholar | SJIF (5.708) | UIF (8.3)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10224184>

6. Azizov S.V. Principles of psychological training of handball players. // NOVATEUR PUBLICATIONS JournalNX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal ISSN No: 2581 - 4230 VOLUME 9, ISSUE 12, December - 2023 <https://repo.journalnx.com/index.php/nx/article/view/5164>