

**O'QUV-MASHG'ULOT BOSQICHIDA G'OVLAR OSHA  
YUGURUVCHILARNI SARALASH VA SPORTGA YO'NALTIRISHNING  
ILMIY-NAZARIY ASOSLARI**

**НАУЧНЫЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТБОРА И ОБУЧЕНИЯ  
БЕГУНОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА УЧЕБНОМ ЭТАПЕ**

**SCIENTIFIC AND THEORETICAL BASES OF SELECTING AND  
INSTRUCTING RUNNERS INTO SPORTS AT THE EDUCATIONAL  
STAGE**

**Abdullayeva Shahlo Asqar qizi**

*Sharq Universiteti o'qituvchisi*

*ORCID: 0009-0002-3109-011X*

*E-mail: Saabdullayeva997@gmail.com*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'quv-mashg'ulot bosqichida g'ovlar osha yuguruvchilarni saralash va sportga yo'naltirishning ilmiy-nazariy asoslari tahlil qilinadi. Maqolada sport saralashining umumiy tamoyillari, g'ovlar osha yugurish sport turiga xos morfofunktsional va psixomotor talablar, saralash mezonlari hamda diagnostik usullar ko'rib chiqiladi. Xorijiy mamlakatlar tajribasi va yetakchi olimlar tadqiqotlari asosida o'quv-mashg'ulot bosqichi 10–14 yoshdagi o'smirlarni sport yo'nalishiga samarali jalb etish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar beriladi.

**Kalit so'zlar:** *g'ovlar osha yugurish, sport saralashi, sportga yo'naltirish, o'quv-mashg'ulot bosqichi, morfofunktsional ko'rsatkichlar, psixomotor sifatlar, diagnostika.*

**Аннотация:** В данной статье анализируются научно-теоретические основы отбора и спортивной ориентации барьеристов на учебно-тренировочном этапе. В работе рассматриваются общие принципы спортивного отбора, морфофункциональные и психомоторные требования, специфичные для бега с барьерами, а также критерии отбора и диагностические методы. На основе зарубежного опыта и исследований ведущих ученых представлены научно обоснованные рекомендации по эффективному привлечению подростков в возрасте 10–14 лет к данному спортивному направлению на учебно-тренировочном этапе.

**Ключевые слова:** *бег с барьерами, спортивный отбор, спортивная ориентация, учебно-тренировочный этап, морфофункциональные показатели, психомоторные качества, диагностика.*

**Abstract:** This article analyzes the scientific and theoretical foundations of selecting and orienting hurdling runners into sports specialization at the training stage. The paper reviews the general principles of sports selection, morphofunctional and psychomotor requirements specific to hurdle racing, as well as selection criteria and

diagnostic methods. Drawing upon international practices and studies by leading scientists, scientifically grounded recommendations are provided for effectively engaging adolescents aged 10–14 into this sports discipline during the training phase.

**Keywords:** *hurdle racing, sports selection, sports orientation, training stage, morphofunctional indicators, psychomotor qualities, diagnostics.*

**Kirish.** G'ovlar osha yugurish – yengil atletikaning eng texnik murakkab va talab darajasi yuqori turlaridan biri hisoblanadi. Bu sport turida muvaffaqiyatga erishish nafaqat yuqori jismoniy tayyorgarlikni, balki maxsus koordinatsion qobiliyatlar, tezlik-kuch xususiyatlari va psixomotor sifatlarning muvofiqlashuvini taqozo etadi. Shu bois sportchini erta yoshda to'g'ri saralash va mos sport turiga yo'naltirish masalasi katta amaliy ahamiyat kasb etadi. O'zbekistonda yengil atletika, jumladan g'ovlar osha yugurish sohasini rivojlantirish davlat sport siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Biroq amaliyotda bolalar va o'smirlarni sport turiga yo'naltirishda ilmiy asoslangan mezonlarga to'liq rioya etilmayapti, bu esa iqtidorli sportchilarni erta bosqichda aniqlash va tayyorlashga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Bugungi kunda jahon sport maydonlarida yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchilarni seleksiya (saralab olish) qilish va maqsadli yo'naltirishning ilmiy asoslangan tizimiga bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, yengil atletikaning eng murakkab va yuqori koordinatsiya talab etadigan turlaridan biri – g'ovlar osha yugurish yo'nalishida yosh iqtidorlarni o'quv-mashg'ulot bosqichidayoq to'g'ri saralash hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu yo'nalishdagi islohotlarning huquqiy va konseptual asosi sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-sonli Farmoni bilan tasdiqlangan “2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi” [16] xizmat qiladi. Taraqqiyot strategiyasining tegishli maqsadlarida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholi, xususan, yoshlar qamrovini kengaytirish bilan birga, professional sportda iqtidorli yoshlarni saralab olish (seleksiya) tizimini mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish vazifasi belgilangan. Farmonda sport zaxirasini shakllantirishda ilmiy yondashuvlarni joriy etish, trenerlar va seleksionerlarning faoliyatini zamonaviy metodikalar asosida tashkil etish alohida ta'kidlangan.

**Mavzuning o'rganilganlik darajasi.** G'ovlar osha yugurish biomexanik jihatdan bir nechta murakkab harakatlar zanjiridan iborat: start chopish, g'ovga yaqinlashish, g'ov oshib o'tish texnikasi (hujum oyoq harakati, gavda o'qilishi, tortish oyog'ini yig'ish) va g'ovlar orasidagi qadam tuzilmasi. V.M. Dyachkov [7] ta'kidlaganidek, yuqori natijaga erishish uchun har bir g'ov oshib o'tishda aeratsiya fazasini minimallashtirib, horizontal tezlikni saqlash hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Morfologik nuqtayi nazardan g'ovlar osha yuguruvchilarga qo'yiladigan asosiy talablar quyidagilardan iborat:

Bo'y uzunligi – erkaklar uchun 178–190 sm, ayollar uchun 168–178 sm oralig'ida optimal hisoblanadi [7];

Oyoq-tana mutanosibligi – sonning nisbiy uzunligi (son uzunligi / bo'y × 100) 53–56% chegarasida bo'lishi tavsiya etiladi;

Gavda og'irligi – tana massasi indeksi (BMI) 20–23 kg/m<sup>2</sup> oralig'ida saqlash zarur;

Somatotip – mezoektomorf (M.Sheldon bo'yicha) tipidagi sportchilar bu sport turi uchun eng mos keladi.

Funksional tayyorgarlik nuqtayi nazaridan g'ovlar osha yuguruvchilar quyidagi xususiyatlarga ega bo'lishi lozim: yuqori aerob va anaerob ish qobiliyati (VO<sub>2</sub> max = 60–70 ml/kg/min), kuchli yurak-qon tomir tizimi, tez tiklanish qobiliyati. Yu.V. Verxoshanskiy (1988) tadqiqotlari ko'rsatishicha, 60 metr to'siqli yugurish natijasi sportchining anaerobik quvvati bilan 0,87 koeffitsientli korrelyatsiyaga ega. Psixomotor sifatlar orasida eng muhimlari: reaksiya tezligi (oddiy reaksiya vaqti 120–160 ms), harakatlar koordinatsiyasi, ritmik his (g'ovlar orasidagi uch qadam ritmini saqlay olish), muvozanat va fazoviy yo'nalish. Bu sifatlar ko'p jihatdan nasliy omillar bilan belgilanadigan bo'lib, erta yoshda ularni aniqlash saralash jarayonida katta ahamiyat kasb etadi.

Sport saralashi – kelajakda yuqori sport natijalarini ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'lgan shaxslarni aniqlash, tanlash va tayyorlash jarayoni [6]. Nazariy jihatdan sport saralashi bir necha tamoyillarga asoslanadi.

Komplekslik tamoyili. N.G. Ozolin [7] ta'kidlaganidek, sport saralashida faqat bir ko'rsatkich emas, balki morfologik, funksional, psixologik va harakat qobiliyatlarini qamrab oluvchi ko'rsatkichlar majmuasi hisobga olinishi zarur. Faqat jismoniy ma'lumotlarga tayangan holda olib boriladigan saralash ko'pincha xatolarni keltirib chiqaradi.

Istiqbollilik tamoyili. V.N. Platonov [9] bo'yicha, saralashda hozirgi ko'rsatkichlardan ko'ra o'sish sur'ati va potentsial imkoniyatlar muhimroq hisoblanadi. Bir o'g'il bola 12 yoshda past ko'rsatkich namoyish etsa ham, uning imkoniyatlari kattalar davrida yuqori bo'lishi mumkin – bu fenomen “biologik yetilish farqi” deb ataladi.

Bosqichlilik tamoyili. Zamonaviy sport pedagogikasida saralash odatda uch bosqichda amalga oshiriladi: dastlabki saralash (6–10 yosh): sport seksiyasiga qabul qilish; ixtisoslashgan saralash (10–14 yosh): sport turini aniqlash; sport yo'nalishi bosqichi (14–16 yosh): musobaqa yo'nalishini belgilash. G'ovlar osha yuguruvchilar uchun ikkinchi bosqich ayniqsa muhim hisoblanadi. O'quv-mashg'ulot bosqichi (10–14 yosh) – biologik, psixologik va motorik rivojlanishning senzitiv (o'ta sezgir) davri sifatida xarakterlanadi. Bu davrda tezlik, koordinatsiya va moslashuvchanlik rivojlanishining maxsus imkoniyatlari mavjud bo'lib, ularni o'tkazib yuborish

keyinchalik qisman qoplanishi mumkin, lekin to'liq emas [6]. Sportga yo'naltirish – sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda unga eng mos keluvchi sport turi, musobaqa masofasi va musobaqa yo'nalishini belgilash jarayoni. G'ovlar osha yuguruvchilar uchun quyidagi mezonlar majmui amaliy ahamiyat kasb etadi. Morfologik mezonlar. Tananing tuzilishi va o'lchovi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Quyidagi jadvalda o'quv-mashg'ulot bosqichi uchun tavsiya etilgan asosiy morfologik ko'rsatkichlar keltirilgan.

**1-jadval. O'quv-mashg'ulot bosqichida g'ovlar osha yuguruvchilar uchun morfologik mezonlar**

Ko'rsatkich	O'g'il bolalar (12–14 yosh)	Qiz bolalar (11–13 yosh)
Bo'y (sm)	155–170	150–163
Oyoq uzunligi (sm)	82–92	77–87
Tana og'irligi (kg)	42–58	38–52
Moslashuvchanlik (yengib o'tirish, sm)	$\geq 10$	$\geq 15$
Son-tana nisbati (%)	53–56	52–55

Motorik mezonlar. Harakatlar sifati – bu g'ovlar osha yugurish uchun eng muhim saralash ko'rsatkichlaridan biridir. Amaliyotda quyidagi motorik testlar keng qo'llaniladi:

60 metr yugurish (tezlik): o'g'il bolalar uchun  $\leq 8,4$  sek., qiz bolalar uchun  $\leq 8,8$  sek. – tavsiya etilgan mezon;

Uzunlikka sakrash (kuch-tezlik): o'g'il bolalar uchun  $\geq 180$  sm, qiz bolalar uchun  $\geq 165$  sm;

Ko'ndalang bor-kel (koordinatsiya): 4×9 metr testi – o'g'il bolalar uchun  $\leq 9,5$  sek.;

Moslashuvchanlik testi: oldinga engib turish holati (sm) – g'ov oshish texnikasi uchun zarur;

Qadam chastotasi testi: 10 soniyada oyoq urishlar soni – 55 ta va undan yuqori optimal.

Psixologik mezonlar. Tadqiqotchilar [5] ko'rsatishicha, g'ovlar osha yuguruvchilarning muvaffaqiyatini psixologik jihatdan belgilovchi asosiy sifatlar quyidagilardan iborat:

Irodaviy barqarorlik va stress vaziyatlariga chidamlilik;

Yuqori diqqat konsentratsiyasi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyati;

O'z harakatlarini nazorat qilish (kinestetik his);

Muvaffaqiyatga erishishga motivatsiya va sport bilan shug'ullanishga qiziqish barqarorligi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Ushbu tadqiqotda o‘quv-mashg‘ulot bosqichida 10–14 yoshdagi o‘smirlar g‘ovlar osha yuguruvchilarni saralash va sportga yo‘naltirishning ilmiy-nazariy asoslarini shakllantirish maqsadida tizimli, qiyosiy-pedagogik va konseptual-modellashtirish metodologiyasiga tayanildi [11, 12, 13]. Nazariy tadqiqot obyekti sifatida sport saralashining umumiy tamoyillari hamda g‘ovlar osha yugurish sohasidagi mavjud ilmiy-metodik kontseptsiyalar majmuasi olindi [6, 9].

Tadqiqotning metodologik yondashuvlari, birinchi navbatda, N.G. Ozolin tomonidan ilgari surilgan komplekslik tamoyiliga asoslanadi [7]. Unga ko‘ra, yosh sportchilar iqtidorini faqat birgina ko‘rsatkich bo‘yicha emas, balki morfofunktsional, motorik va psixologik mezonlarni yagona tizim sifatida qamrab oluvchi diagnostika prinsiplari asosida o‘rganish maqsadga muvofiq deb topildi [5, 7]. Shu bilan birga, V.N. Platonov konsepsiyasiga tayanib, 10–14 yoshdagi o‘smirlarning joriy jismoniy tayyorgarlik darajasini emas, balki “biologik yetilish farqi”ni hisobga olgan holda, ularning kelajakdagi o‘shish sur‘atlari va potentsial imkoniyatlarini prognozlashga qaratilgan istiqbollilik yondashuvi qo‘llanildi [9]. Mazkur yosh davri 10–14 yosh jismoniy tarbiya nazariyasiga muvofiq, tezlik, koordinatsiya va moslashuvchanlik xususiyatlarini rivojlantirishga ta'sir etuvchi o‘ta sezgir (senzitiv) bosqich ekanligi hisobga olinib, metodologik mezonlar aynan shu yosh chegarasiga muvofiqlashtirildi [3, 5].

Maqolada qo‘yilgan vazifalarni hal etish uchun bir qator nazariy tahlil va diagnostik guruhlash metodlaridan foydalanildi. Birinchi navbatda, teoretik kontent-tahlil metodi orqali g‘ovlar osha yugurish biomexanikasi [2], sport tayyorgarligi nazariyasi [6, 9] hamda xorijiy [1, 4] va milliy [11, 12, 13] pedagogik tajribalarga oid ilmiy adabiyotlar tizimli tahlil qilindi. G‘ovlar osha yuguruvchilar uchun eng zarur bo‘lgan diagnostik mezonlar klassifikatsiya qilinib, uchta mustaqil blokka ajratildi [14, 15].

Morfofunktsional blokda bo‘y uzunligi, oyoq va son uzunligi mutanosibligi hamda tana og‘irligi kabi ko‘rsatkichlar D.Harre baholash tizimi asosida [4], organizmning funksional holati esa Harvard step-test, Rufye indeksi va spirometriya metodlari prizmasidan turib o‘rganildi [5]. Motorik va biomexanik darajani tahlil qilishda tezkorlik, portlovchi kuch, koordinatsiya va qadam chastotasini aniqlovchi harakatlar testlari majmuasi olindi [14, 15]. Bunda Yu.V. Verxoshanskiyning tezlik-kuch xususiyatlari hamda anaerobik quvvat o‘rtasidagi yuqori korrelyatsiya ko‘rsatkichlari ( $r = 0,87$ ) diagnostik testlarni mantiqiy jihatdan tanlash uchun asos qilib olindi [10]. Psixologik blokda esa J.X. Mirzayev tizimiga mos ravishda sportchining irodaviy barqarorligi, stressga chidamliligi va motivatsion sohasi pedagogik monitoring usulida tahlil qilindi [12].

Ushbu metodologik karkas xorijiy mamlakatlar tajribasini solishtirish hamda O'zbekistondagi yengil atletika tizimi uchun yagona standartlashtirilgan saralash diagnostikasi protokollarini ishlab chiqish uchun nazariy zamin yaratadi [11, 14].

**Natija va muhokama.** Zamonaviy sport pedagogikasida saralash diagnostikasi bir necha usullar kombinatsiyasiga asoslanadi. Birinchi guruh – antropometrik o'lchashlar: bu usul tananing uzunligi, og'irligi, segmentlar nisbati kabi ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi. Nemis sport olimi Harre [4] tomonidan ishlab chiqilgan kompleks baholash jadvaliga ko'ra, har bir ko'rsatkich ballda ifodalanib, umumiy reyting tuziladi.

Ikkinchi guruh – funksional testlar. Bular ichida eng keng tarqalganlari: Harvard step-test (yurak-qon tomir tizimini baholash), Ruffe indeksi (tiklanish qobiliyati), spirometriya (o'pka sig'imi). Bu testlarning natijasi sportchi organizmining adaptatsiya salohiyatini ko'rsatadi.

Uchinchi guruh – biomexanik tahlil. Zamonaviy sport markazlarida videotahlil tizimlari yordamida harakat tuzilmasidagi nuqsonlar aniqlanadi. Bu usul ayniqsa g'ov oshib o'tish texnikasini baholashda samarali.

Xorijiy tajribaga nazar tashlasak, Germaniya modelida saralash jarayoni quyidagicha tashkil etilgan: 10 yoshdan boshlab ixtisoslashtirilgan sport maktablarida to'rt bosqichli diagnostika o'tkaziladi, har yili ikkita to'liq baholash amalga oshiriladi. Germaniyalik mutaxassislar Bauersfeld va Schroter [1] ta'kidlaganidek, saralash samaradorligi individual o'sish egri chizig'ini kuzatish orqali oshiriladi.

Keniya va Efiopiyada esa boshqacha yondashuv qo'llaniladi: ommaviy test sinovlari asosida iqtidorlilar aniqlanib, keyinchalik ixtisoslashtirilgan markazlarda tayyorlanadi. Bu model g'ovlar osha yugurish uchun emas, balki o'rta masofaga yugurish uchun muvaffaqiyatli qo'llanilgan [8].

Rossiyada V.P. Filin [3] ishlab chiqqan modelga ko'ra, o'quv-mashg'ulot bosqichida sportga yo'naltirish ikki bosqichda amalga oshiriladi: birinchi yilda umumiy motorik imkoniyatlar baholanadi, ikkinchi yilda esa ixtisoslashgan tayyorgarlik boshlanadi. Bu model O'rta Osiyo respublikalari, jumladan O'zbekistonda ham qo'llanilmay kelindi.

**Xulosa.** O'quv-mashg'ulot bosqichida 10–14 yosh g'ovlar osha yuguruvchilarni saralash va sportga yo'naltirishning ilmiy-nazariy asoslarini o'rganish hamda xorijiy va milliy ilmiy manbalarni tizimli tahlil qilish natijasida bir qator muhim nazariy xulosalar shakllantirildi. G'ovlar osha yugurish yengil atletikaning eng murakkab koordinatsion turlaridan biri bo'lganligi sababli, bu yo'nalishda sport seleksiyasini tashkil etishda N.G. Ozolin tomonidan asoslangan komplekslik tamoyiliga qat'iy rioya qilinishi shart. Faqat bitta ko'rsatkichga, ya'ni faqatgina bo'y uzunligiga yoki yugurish tezligiga tayanib olib boriladigan saralash tizimi o'zini oqlamaydi hamda amaliyotda ko'plab iqtidorli yoshlarning erta bosqichda yo'qotilishiga olib keladi.

O'quv-mashg'ulot bosqichiga to'g'ri keladigan 10–14 yosh davri inson ontogenezida tezkorlik, harakatlar koordinatsiyasi va g'ov oshish texnikasining asosi hisoblangan bo'g'imlar moslashuvchanligini rivojlantirish uchun eng qulay, ya'ni sezitiv palla hisoblanadi. Ushbu davrda V.N. Platonov konsepsiyasida ko'rsatilgan sportchilarning "biologik yetilish farqi" hamda individual o'sish dinamikasini hisobga olish, kelajakda yuqori natija ko'rsatishi mumkin bo'lgan istiqbolli sportchilarni bashorat qilishda markaziy o'rinni egallaydi. Zamonaviy sport pedagogikasida g'ovlar osha yuguruvchilar iqtidorini diagnostika qilish morfofunktsional ko'rsatkichlar, portlovchi kuch va qadam chastotasini aniqlovchi motorik testlar hamda irodaviy barqarorlikni belgilovchi psixologik mezonlarning o'zaro integratsiyasiga tayanishi lozim. Germaniya va Rossiya kabi yetakchi davlatlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, bir marta o'tkazilgan yakka tekshiruvdan ko'ra, yillik dinamik monitoring va zamonaviy videotahlil tizimlari orqali biomexanik xatolarni aniqlash saralashning ishonchligini sezilarli darajada oshiradi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bauersfeld K.H., Schröter G. Grundlagen der Leichtathletik. – Berlin: Sportverlag, 1992. – 312 s.
2. Dyachkov V.M. Sovershenstvovaniye tekhnicheskogo masterstva sportsmenov. – Moskva: Fizkultura i sport, 1986. – 208 s.
3. Filin V.P. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta: uchebnoye posobiye. – Moskva: Fizkultura i sport, 1987. – 128 s.
4. Harre D. Trainingslehre: Einführung in die allgemeine Trainingswissenschaft. – Berlin: Sportverlag, 1982. – 280 s.
5. Krutsevich T.Yu. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya: uchebnik. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2011. – T. 1. – 392 s.
6. Matveyev L.P. Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2001. – 317 s.
7. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: nauka pobezhdat. – Moskva: Astrel, 2006. – 863 s.
8. Pitsiladis Y., Bale J., Sharp C., Noakes T. East African Running: Toward a Cross-Disciplinary Perspective. – London: Routledge, 2007. – 264 p.
9. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: uchebnik. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.
10. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy silovoy podgotovki v sporte. – Moskva: Fizkultura i sport, 1988. – 331 s.
11. Abdullayev A.A. O'zbekistonda yengil atletikani rivojlantirish istiqbollari // Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti. – 2019. – № 3. – B. 45–51.

12. Mirzayev J.X. Maktab yoshidagi bolalarda sport saralashining psixologik asoslari // Pedagog ilmiy jurnali. – 2020. – № 7. – B. 112–118.
13. Rashidov Sh. Sport pedagogikasi asoslari: darslik. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018. – 244 b.
14. Toshmatov N.A. Yengil atletika: o‘quv-metodik qo‘llanma. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021. – 186 b.
15. Yusupov B.E. G‘ovlar osha yugurish texnikasini o‘rgatish metodikasi // Sport jurnali. – 2022. – № 2. – B. 33–39.
16. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022 – 2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-sonli Farmoni. – URL: <https://lex.uz/uz/docs/-5841063>