



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD, dots. P.Lutfullayev, PhD, dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

BOLALARNI OG'IR ATLETIKA SPORT TURIGA SARALASH MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Mahmudov Bekzod Nazirjon o'g'li

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

Ommaviy sport turini tadqiq qilsh o'quv laboratoriyasi laboranti

Toshkent shahar

Email: bekzodmaxmudov43@gmail.com

Tel: +99894 306 50 69

Annotatsiya: Maqolada bolalarni og'ir atletika sport turiga saralashning amaldagi amaliyoti hamda xorijiy va mahalliy tadqiqotlar tahlil qilingan. Saralashni antropometrik, jismoniy tayyorgarlik, koordinatsion va psixologik ko'rsatkichlar majmuasi asosida bosqichma-bosqich amalga oshirishga yo'naltirilgan metodika taklif etilgan. Har bir mezon guruhining ko'rsatkichlari va ularning integral baholashdagi ulushi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, sport saralashi, seleksiya, sportga layoqat, antropometrik ko'rsatkichlar, jismoniy tayyorgarlik, integral baho.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕХАНИЗМОВ ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

Аннотация: В статье проанализирована существующая практика отбора детей в тяжёлую атлетику, а также зарубежные и отечественные исследования. Предложена методика поэтапного отбора на основе комплекса антропометрических, физических, координационных и психологических показателей. Обоснованы показатели каждой группы критериев и их удельный вес в интегральной оценке.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, спортивный отбор, селекция, спортивная предрасположенность, антропометрические показатели, физическая подготовленность, интегральная оценка.

METHODOLOGY FOR IMPROVING MECHANISMS FOR SELECTING CHILDREN FOR WEIGHTLIFTING

Annotation: The article analyzes the current practice of selecting children for weightlifting, together with international and national research. A stage-based selection methodology combining anthropometric, physical fitness, coordination and psychological indicators is proposed. The indicators of each criterion group and their weight in an integral assessment are substantiated.

Key words: weightlifting, sports selection, talent identification, sport aptitude, anthropometric indicators, physical fitness, integral assessment.

KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimizda yosh sportchilarni saralash masalasi davlat siyosati darajasida ko'tarilgan. 2026-yil 24-martda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunda sportga qobiliyatli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport ta'lim muassasalarida o'qitish uchun tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqish vazifasi belgilangan [1]. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 20-martdagi PQ-137-son qarorida esa hududlarda og'ir atletika bo'yicha iqtidorli yoshlarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) ishlarini takomillashtirish hamda bu jarayonlarni raqamlashtirish vazifalari qo'yilgan [2].

Amaliyotda esa bolalarni og'ir atletikaga qabul qilish ko'pincha murabbiyning shaxsiy tajribasi va bir martalik kuzatuviga tayanadi. Xorijiy tadqiqotlar bunday yondashuvning cheklanganligini ko'rsatadi. R.Vaeyens va hammualliflar an'anaviy, bir martalik (kesma) saralash modellari ayniqsa kech yetiluvchi istiqbolli bolalarni chetda qoldirishi mumkinligini ta'kidlab, saralash dasturlarini dinamik tarzda va bolaning biologik yetukligini hisobga olgan holda tashkillashtirishni tavsiya etgan [3]. K. Johnston va hammualliflarning tizimli sharhi yuqori natijalar sportida iqtidorni aniqlash bo'yicha ilmiy bilimlar hali cheklangan ekanini va bu yo'nalishda tadqiqotlarni kengaytirish zarurligini ko'rsatgan [4]. J. Baker va hammualliflar iqtidorni aniqlash va tanlash jarayonidagi nazariy hamda amaliy muammolarni tahlil qilgan [5].

Saralashga ta'sir etuvchi muhim omillardan biri nisbiy yosh effektidir. S. Cobley va hammualliflarning meta-tahlil natijalariga ko'ra, sport guruhlarida yilning boshida tug'ilgan bolalar soni yil oxirida tug'ilganlarga qaraganda ko'proq. Buning sababi shundaki, yil boshida tug'ilgan bola o'z tengdoshlaridan bir necha oy kattaroq bo'lib, jismonan rivojlanganroq bo'ladi va shu sababli sportga ko'proq tanlanadi. [6]. Bu esa saralashda faqat xronologik yoshga tayanish xatoliklarga olib kelishini bildiradi.

Og'ir atletikaning o'ziga xosligi shundaki, bu sport turida sportchilar adabiyotda qayd etilgan eng yuqori mutlaq va nisbiy quvvat ko'rsatkichlariga erishadi,

sportchilarning antropometrik xususiyatlari esa vazn toifalariga qarab keng farqlanadi [7]. A. Storey va H. Smith qisqaroq tana o'lchamlari mushakning kattaroq ko'ndalang kesim yuzasi bilan birga kelishi og'ir atletika natijasi uchun qulay ekanini qayd etgan [7]. Demak, saralash mezonlari tana tuzilishi va tezlik-kuch sifatlarini albatta aks ettirishi kerak.

Bolalarni kuch yuklamalariga jalb etish masalasida xalqaro yakdil fikr mavjud: malakali mutaxassis nazorati ostida to'g'ri rejalashtirilgan kuch mashg'ulotlari bolalar va o'smirlar uchun xavfsiz va samarali hisoblanadi [8; 9]. R. Lloyd va J. Oliver taklif etgan yoshlar jismoniy rivojlanishi modelida faqat xronologik yoshga asoslangan yondashuvning cheklovlari ko'rsatilib, balog'atga yetishdan oldingi davrda kuch, asosiy harakat ko'nikmalari, tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish ustuvor deb belgilangan [10]. Bu saralashda koordinatsion va harakat ko'nikmalarini alohida mezon sifatida baholashni asoslaydi.

Mahalliy tadqiqotlarda ham kompleks saralash masalasi o'rganilmoqda. Jumladan, N. Xaydarova yosh yengil atletikachilar uchun antropometrik, funksional va jismoniy tayyorgarlik mezonlari asosida saralash algoritmini ishlab chiqqan [11]. Biroq og'ir atletika uchun bunday kompleks, bosqichli va integral baholashga asoslangan metodika hali yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

Bolalarni og'ir atletika sport turiga saralashning kompleks mezonlarga asoslangan, bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan metodikasini ishlab chiqish va nazariy jihatdan asoslash.

TADQIQOT USULLARI

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, murabbiylar o'rtasida so'rovnoma, antropometriya, pedagogik testlash hamda matematik-statistik tahlil. [So'rovnomada ishtirok etgan murabbiylar soni, sport maktablari nomi va tadqiqot o'tkazilgan davrni kiriting.]

Bolalarni og'ir atletikaga saralash bo'yicha amaldagi amaliyot va ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish. Saralash mezonlari guruhlarini va ularning ko'rsatkichlarini aniqlash. Bosqichli saralash metodikasi va integral baholash formulasini ishlab chiqish.

TADQIQOT NATIJALARI VA UNING MUHOKAMASI

Adabiyotlar tahlili asosida amaldagi saralash amaliyotining uchta asosiy kamchiligi ajratildi: saralash bir martalik tekshiruv bilan cheklanadi; asosan kuch ko'rsatkichlari baholanib, tana tuzilishi va koordinatsion qobiliyatlar yetarlicha hisobga olinmaydi; natijalarni yagona ko'rsatkichga keltiradigan integral baholash tizimi mavjud emas. Ushbu kamchiliklarni bartaraf etish uchun saralashni to'rt mezon guruhi bo'yicha olib borish taklif etiladi (1-jadval).

1-jadval

Og'ir atletikaga saralash mezonlari va ularning integral bahodagi ulushi

No	Mezon guruhi	Asosiy ko'rsatkichlar	Integral bahodagi ulushi, %
1.	Antropometrik	tana uzunligi, tana vazni, qo'l uzunligining tana uzunligiga nisbati, vazn-bo'y indeksi	30
2.	Jismoniy tayyorgarlik	joyidan uzunlikka sakrash, 30 m ga yugurish, tortilish, qo'llarni bukib-yozish	35
3.	Koordinatsion va texnik layoqat	muvozanat testi, harakatni takrorlash aniqligi, gimnastik tayoq bilan harakatlar	25
4.	Psixologik	motivatsiya darajasi, diqqat barqarorligi	10

Mezonlar ulushi dastlabki taklif sifatida berilgan bo'lib, ular ekspert baholash va pedagogik tajriba natijalari asosida aniqlashtiriladi. Taklif etilayotgan saralash metodikasi quyidagi bosqichlardan iborat.

1. **Dastlabki saralash** (umumta'lim maktablari va sport to'garaklarida): tibbiy ko'rik va antropometrik o'lchovlar orqali og'ir atletikaga mos tana tuzilishiga ega bolalarni aniqlash.

2. **Asosiy saralash** (2–3 oylik sinov mashg'ulotlari davomida): jismoniy tayyorgarlik va koordinatsion testlarni o'tkazish, bolaning mashg'ulot yuklamasiga moslashuvini kuzatish.

3. **Integral baholash:** har bir ko'rsatkichni 100 ballik shkalaga o'tkazish, mezonlar ulushini hisobga olib umumiy ball chiqarish va bolalarni layoqat darajasi bo'yicha (yuqori, o'rta, past) guruhlash. Bunda bolaning tug'ilgan oyi va biologik yetuklik darajasi ham qayd etiladi, chunki nisbiy yosh va yetuklikdagi farqlar saralash natijasiga ta'sir qiladi [3; 6].

4. **Yo'naltirish va monitoring:** yuqori va o'rta layoqatli bolalarni boshlang'ich tayyorlov guruhiga qabul qilish, ularning ko'rsatkichlarini har 6 oyda qayta baholab borish.

Integral ball quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi:

$$IB = 0,30 \cdot A + 0,35 \cdot J + 0,25 \cdot K + 0,10 \cdot P$$

bu yerda A, J, K, P — mos ravishda antropometrik, jismoniy tayyorgarlik, koordinatsion va psixologik mezonlar bo'yicha 100 ballik shkaladagi o'rtacha ball.

Taklif etilayotgan metodikaning afzalligi shundaki, u saralashni bir martalik tekshiruvdan uzoq muddatli kuzatuv jarayoniga aylantiradi, murabbiy qarorini aniq raqamli ko'rsatkichlarga tayantiradi va PQ-137-son qarorda belgilangan saralash jarayonlarini raqamlashtirish vazifasi bilan uyg'un keladi [2]. [Pedagogik tajriba natijalari mavjud bo'lsa, shu yerga nazorat va tajriba guruhlari ko'rsatkichlarini hamda ishonchlilik darajasini (p) kiriting.]

XULOSA

Bolalarni og'ir atletikaga saralashning amaldagi amaliyoti ko'pincha bir martalik va asosan kuch ko'rsatkichlariga tayanadi, bu esa xorijiy tadqiqotlarda asoslangan dinamik yondashuv talablariga javob bermaydi. Saralashni antropometrik, jismoniy tayyorgarlik, koordinatsion va psixologik mezonlar majmuasi asosida, nisbiy yosh va biologik yetuklikni hisobga olgan holda o'tkazish bolaning istiqbolini ancha to'liq baholash imkonini beradi. Taklif etilgan to'rt bosqichli metodika va integral baholash formulasi murabbiylarga layoqatli bolalarni asosli tanlash va ularni maqsadli yo'naltirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. 24.03.2026-yil, O'RQ-1123-son. – <https://www.lex.uz/uz/docs/-8093787>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Og'ir atletika sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. 20.03.2024-yil, PQ-137-son. – <https://www.lex.uz/uz/docs/-6845429>
3. Vaeyens R., Lenoir M., Williams A.M., Philippaerts R.M. Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions // Sports Medicine. – 2008. – Vol. 38, No. 9. – P. 703–714. – DOI: <https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00001>
4. Johnston K., Wattie N., Schorer J., Baker J. Talent identification in sport: a systematic review // Sports Medicine. – 2018. – Vol. 48, No. 1. – P. 97–109. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>
5. Baker J., Schorer J., Wattie N. Compromising talent: issues in identifying and selecting talent in sport // Quest. – 2018. – Vol. 70, No. 1. – P. 48–63. – DOI: <https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1333438>
6. Cobby S., Baker J., Wattie N., McKenna J. Annual age-grouping and athlete development: a meta-analytical review of relative age effects in sport // Sports Medicine. – 2009. – Vol. 39, No. 3. – P. 235–256. – DOI: <https://doi.org/10.2165/00007256-200939030-00005>
7. Storey A., Smith H.K. Unique aspects of competitive weightlifting: performance, training and physiology // Sports Medicine. – 2012. – Vol. 42, No. 9. – P. 769–790. – DOI: <https://doi.org/10.1007/BF03262294>
8. Faigenbaum A.D., Kraemer W.J., Blimkie C.J., Jeffreys I., Micheli L.J., Nitka M., Rowland T.W. Youth resistance training: updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – Vol. 23, No. 5 Suppl. – P. S60–S79. – DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>

9. Lloyd R.S., Faigenbaum A.D., Stone M.H., Oliver J.L., Jeffreys I., Moody J.A., et al. Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus // British Journal of Sports Medicine. – 2014. – Vol. 48, No. 7. – P. 498–505. – DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092952>
10. Lloyd R.S., Oliver J.L. The Youth Physical Development Model: a new approach to long-term athletic development // Strength and Conditioning Journal. – 2012. – Vol. 34, No. 3. – P. 61–72. – DOI: <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>
11. Xaydarova N.R. Yosh yengil atletikachilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari asosida saralash algoritmini ishlab chiqish // Research Focus International Scientific Journal. – 2025. – Vol. 4, No. 5. – DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15665392>