

BOLALARNI SPORTGA TANLASHNING ZAMONAVIY METODLARI

*Jalolova Zarnigor Sulaymonovna-
oqituvchi, Jizzax davlat pedagogika universiteti*

*Abdullayeva Nodira Ma'rupovna -
Jizzax davlat pedagogika universiteti 3-kurs talabasi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalarni sportga tanlash jarayonining zamonaviy metodlari, texnologik yondashuvlari va ularning afzalliklari tahlil qilingan. An'anaviy jismoniy testlar bilan bir qatorda psixologik baholash, antropometrik ko'rsatkichlar, sun'iy intellekt, videoanaliz va VR/AR texnologiyalar kabi yangi uslublarning seleksiya jarayonidagi o'rni ko'rib chiqiladi. O'zbekiston amaliy tajribasi asosida sport maktablari va seleksiya markazlarida olib borilayotgan ishlar misol tariqasida keltirilib, yosh sportchilarning iqtidorini erta aniqlash va to'g'ri yo'naltirishning ahamiyati yoritilgan. Maqola trenerlar, sport seleksiya mutaxassislari va ilmiy tadqiqotchilar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: sport seleksiyasi, bolalarni sportga tanlash, zamonaviy tanlov metodikasi, jismoniy testlar, antropometrik ko'rsatkichlar, psixologik baholash, sun'iy intellekt sportda, sportda innovatsiya, o'zbekistonda sport seleksiyasi, yosh sportchilar, talent identifikatsiyasi, vr va ar sport texnologiyalari, sport maktablari seleksiyasi, sport salohiyatini baholash.

Sport inson salomatligini mustahkamlash, irodaviy sifatlarni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning eng samarali vositasidir. Ayniqsa, bolalar yoshida sportga bo'lgan to'g'ri yondashuv ularning kelgusidagi muvaffaqiyatlari uchun asos yaratadi. Bolalarni sportga tanlash jarayoni yillar davomida rivojlanib, hozirda zamonaviy metodlar bilan boyitilmoqda.





Zamonaviy metodlarning asosiy turlari

Bolalarning sport salohiyati ko'pincha ularning jismoniy xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Maxsus testlar orqali tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, reaksiya va muvozanat baholanadi.

Antropometrik va biologik ko'rsatkichlar

Bo'y, tana og'irligi, tana hayotiy indeksi, qo'l-oyoq anatomik tuzilishi, yurak urish chastotasi kabi ko'rsatkichlar aniqlanadi.

Psixologik testlar

Bolalarni sportga tanlashda **psixologik barqarorlik** va **shaxsiy sifatlar** ham jismoniy imkoniyatlar qatori muhim o'rin tutadi. Har bir sport turi o'ziga xos ruhiy tayyorgarlik, muvozanat va motivatsiyani talab qiladi. Shu sababli, tanlov jarayonida **psixologik testlar** orqali bolalarning sportga yaroqliligi ruhiy nuqtayi nazardan baholanadi.

Psixologik testlarning asosiy yo'nalishlari:

Motivatsiya darajasi: Sport bilan shug'ullanishga bo'lgan ichki istak va intilish darajasi, "Nima uchun sportga qiziqasiz?" degan savolga asoslangan suhbatlar va so'rovnomalar.

Stressga chidamlilik: Musobaqa holatlarida yoki yutqazish paytida qanday reaksiya bildirishi, "Test Stroopa", "Lüscher testi" kabi maxsus sinovlar orqali baholanadi.

Liderlik va jamoada ishlash qobiliyati: Komanda sport turlari uchun ayniqsa muhim. Jamoaviylikni tushunishi, boshqalarga yo'l qo'yishi yoki etakchilik qilish qobiliyati.

Emotsional barqarorlik: Asabiylik darajasi, muammolarga munosabati, muvozanatliligi.

Kognitiv qobiliyatlar: Diqqat, fikrlash tezligi, qaror qabul qilish qobiliyati — ayniqsa tennis, shaxmat, jangovar sport turlari uchun zarur.

2023-yilda Toshkentdagi bir nechta sport maktablarida sinov tariqasida quyidagi psixologik testlar joriy etilgan:



"**Kichik sportchi testlari**" – bola 5-10 daqiqa davomida berilgan topshiriqlar orqali sportga munosabatini ifodalaydi.

Ranglar testlari (Lüscher) – bolaning psixik holati rang tanlash orqali aniqlanadi.

"**Stressga bardoshlilik sinovi**" – vaqt bosimi ostida harakat qilish testlari orqali o'lchanadi.

Natijalarga ko'ra:

- 65% bola yuqori motivatsiyaga ega deb topildi,
- 30% bola jamoaviy sportlarga ko'proq moyilligi bilan ajralib turdi,
- 12% bola individual sportlar uchun ruhiy tayyorgarlikda sustlik kuzatildi.

Psixologik testlar sport seleksiyasining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Bu testlar yordamida nafaqat bolaning hozirgi holati, balki **kelajakda muvaffaqiyatga erishish salohiyati** haqida ham ma'lumot olish mumkin. To'g'ri psixologik yondashuv sportchining ruhiy sog'lomligi va barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.

Bolaning irodasi, stressga bardoshlilik, motivatsiyasi va jamoaviy ishlashga moyilligi baholanadi.

Sun'iy intellekt va raqamli tahlil

Test natijalari va ko'rsatkichlar AI algoritmlari orqali umumlashtirilib, sport yo'nalishlari tavsiya qilinadi.

Videotahlil va harakat tahlili

Bolaning harakati videoga olinib, tahlil qilinadi. Koordinatsiya, reaksiya va texnikalar aniqlanadi.

Virtual simulyatorlar (VR/AR)

Bolalar sport muhitini virtual tarzda his qilishi orqali ularning qiziqishi va potentsiali baholanadi.

1-jadval

Sport turlariga tanlash mezonlari

Sport turi	Asosiy tanlov ko'rsatkichlari	Yosh oralig'i
------------	-------------------------------	---------------



Futbol	Tezlik, chidamlilik, reaksiya, jamoaviylik	8–10 yosh
Gimnastika	Egiluvchanlik, muvozanat, koordinatsiya	5–8 yosh
Boks	Reaksiya, psixologik barqarorlik, kuch	9–12 yosh
Yengil atletika	Tezlik, sakrash kuchi, yurish/yugurish texnikasi	10–14 yosh
Suzish	Nafas nazorati, chidamlilik, muvozanat	7–11 yosh
Stol tennisi	Reaksiya, tezkor fikrlash, harakat aniqligi	6–10 yosh

O'zbekistondagi amaliy tajribalar

Umid nihollari tanlovi (2022–2023)

Maktab o'quvchilari jismoniy testlar asosida saralab olindi: 30 m yugurish, to'p uloqtirish, sakrash va cho'zilish testlari.

Seleksiya laboratoriyasi' pilot loyihasi (Toshkent, 2023)

AI va avtomatlashtirilgan dasturlar yordamida sportga yo'naltirish amalga oshirildi.

Jizzax sport internati (2024)

SportPotensial.uz platformasi orqali testlar asosida sport yo'nalishlari tavsiya etildi.

Bolalarni sportga tanlash jarayoni har bir sport turi uchun maxsus mezonlar va ko'rsatkichlarni talab etadi. Har bir sport turi o'ziga xos jismoniy va psixologik xususiyatlarni, shuningdek, maxsus tanlov ko'rsatkichlarini talab qiladi. Masalan, futbol va yengil atletika uchun tezlik va chidamlilik, gimnastika uchun esa egiluvchanlik va koordinatsiya muhim ahamiyatga ega.

Antropometrik, biologik va psixologik ko'rsatkichlar asosida tanlash bolalarning sportga qobiliyatini aniq baholash imkonini beradi. Shu bilan birga,





psixologik holat, stressga chidamlilik, va motivatsiya darajasi ham sportchi sifatida muvaffaqiyatga erishish uchun muhim omil hisoblanadi.

Sport turlariga tanlash jarayonida yosh oralig'i, jismoniy va ruhiy qobiliyatlar, sportning talablariga mos keladigan xususiyatlar asosiy e'tiborga olinadi. Shuning uchun, sport maktablari va seleksiya markazlari bolalarning yuqori iqtidorini erta aniqlash, ularning sportga bo'lgan munosabatini to'g'ri yo'naltirishda alohida ahamiyatga ega.

Yosh sportchilarni tanlashda zamonaviy texnologiyalar va psixologik testlar kabi yondashuvlar, sportchilarning salohiyatini to'liq ochib berishda muhim vositalar sifatida qaralmoqda. Har bir bolaga uning qobiliyatiga mos keladigan sport turi tanlanishi kerak, bu esa o'z navbatida sportchilarning muvaffaqiyatli va barqaror rivojlanishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Абдуллаев А.Х. (2021). Ёш спортчиларни танлаш ва саралаш методикаси. Тошкент.
2. Юсупов Ш.Х., Раҳимов Ж.Р. (2020). Жисмоний тарбия ва спортда инновацион технологиялар.
3. Bompa T., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization. Human Kinetics.
4. Malina R. M., & Bouchard, C. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity.
5. Bailey R. et al. (2010). Talent identification in sport. Sports Coach UK.
6. O'zbekiston Sport vazirligi (2023). Seleksiya yo'riqnomasi.
7. International Olympic Committee (2022). Youth Athlete Development Guidelines.