



BOLALARNI SPORT TURLARIGA SARALAB OLISH TEXNOLOGIYALARI

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

*Mirzaqulova Mayram Yusupovna –
Jizzax davlat pedagogika universiteti 4-kurs talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarni sport turlariga saralab olish va ularni rivojlantirish jarayonlarida qo'llaniladigan zamonaviy pedagogik va metodik texnologiyalar tahlil qilinadi. Bolalarda jismoniy qobiliyatlarni aniqlash, sport salohiyatini baholash va ularga mos sport turini tanlashdagi yondashuvlar va usullar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: bolalarni sportga tanlash, sport turlariga sarlash, jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiyalar, sport turlari, jismoniy tarbiya, bolalar sporti, innovatsion uslublar, individuallashtirilgan metodologiya.

Jismoniy tarbiya va sportga salomatlikni ta'minlovchi asosiy vositalardan biri sifatida yondoshish o'z ortidan jismoniy tarbiya va sport tizimini rivojlantirish bilan birga sohada malakali kadrlarni tayyorlash jarayonlarini yanada rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojni yuzaga keltiradi. Bu esa bugungi zamon talabalariga javob beruvchi mutaxassislarni tayyorlash mezonlarini yanada mukammallashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shu jihatdan yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini oshirish orqali ularni jismoniy tarbiyaga jalb qilish hamda ular orasidan kuchli bo'lajak sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkil qilish zarur bo'lib borayotganligini ko'rsatadi.

Sportda saralash texnologiyasi: sportda saralash talablarini bilish va nomzodlar doirasini chegaralovchi ko'rsatkichlarning o'ziga xos me'yorlari, saralashning maqsad va vazifalari bilan tanishish; ilmiy asoslangan va



metodologik jihatdan tasdiqlangan saralash mezonlari, ularning sifat va miqdoriy xususiyatlari; me'yorlashtirilgan va sinovdan o'tgan tahliliy tartibi, shu jumladan so'rov natijalari va yakuniy xulosalar berishga asoslanadi. Ya'ni, ma'lum bir sport turini ommalashtirish uchun undagi mumammolarni "so'rovnoma" orqali o'rganish sohadagi muammolar va yutuqlarni aniqlash imkoniyatini beradi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali mutaxassislar tayyorlash jarayonini yanada takomillashtirish zarur ekan, har bir sport turidagi muammolarni aniqlash va o'rganish asosida sohaga doir chora-tadbirlarni ishlab chiqish zaruriy omil hisoblanadi.

Xususan, basketbol sport turida murabbiylarning sohadagi muammolar bo'yicha fikrlarini o'rganish basketbol sport turini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda bir qancha mutaxassis olimlar tomonidan (Rouz Li, V.I. Andreev, A.V. Laptev, M.Yu. Skvorsova va boshqalar) basketbol sport turini rivojlantirish va ommaviylashtirish ustida ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Yurtimizda ham basketbol sport turini ommalashtirish yo'lida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish muammolarni chuqur o'rganish imkoniyatini berish bilan birga rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport va jismoniy tarbiya – bolalarning sog'lom o'sishi va o'smirlik davrida to'g'ri jismoniy rivojlanishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Bolani sportga yo'naltirishda uning shaxsiy xususiyatlari, qobiliyatlari, jismoniy imkoniyatlari va qiziqishlarini hisobga olgan holda saralab olish juda muhim. Bu jarayonda ilmiy asoslangan, zamonaviy texnologiyalarga tayangan tizimli yondashuv talab etiladi.

Saralab olish jarayonining ahamiyati. Bolalarni sport turlariga saralab olish – bu muayyan mezonlar asosida bolaning qaysi sport turiga ko'proq moyilligini aniqlash va shu asosda uni rivojlantirishga qaratilgan amaliy va nazariy jarayondir. Bu orqali:

- Bolaning jismoniy salohiyati to'g'ri baholanadi;
- Unga mos sport turi tanlanadi;



- Travma ehtimoli kamaytiriladi;
- Maqsadli mashg'ulot orqali yuqori natijalarga erishiladi.

Saralab olishda asosiy mezonlar

Bolalarni saralab olishda quyidagi mezonlar inobatga olinadi:

- **Antropometrik ko'rsatkichlar:** bo'yi, vazni, tananing umumiy proporsiyasi.
- **Fiziologik holati:** yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, funksional imkoniyatlar.
- **Jismoniy sifatlar:** kuch, tezlik, chidamlilik, harakat muhitidagi muvofiqlashuv.
- **Psixologik omillar:** maqsadga intilish, stressga chidamlilik, jamoaviy ishlash qobiliyati.
- **Qiziqish va motivatsiya:** bolaning qaysi turda ko'proq qiziqishi borligi.

Rivojlantirish texnologiyalari

Bolalarni sportga saralab olishdan so'ng ularni mos ravishda rivojlantirish uchun qo'llaniladigan asosiy texnologiyalar:

a) Individuallashtirilgan mashg'ulotlar texnologiyasi

- Har bir bolaning xususiyatlariga moslashgan mashg'ulot dasturlari tuziladi.
- Yuklamalar bolaning salohiyatiga moslashtiriladi.

b) Aql va harakat uyg'unligiga asoslangan metodlar

- Bolaning harakatini anglash, qaror qabul qilish tezligi, diqqatni jamlash qobiliyati rivojlantiriladi.
- Reaksiya tezligi, moslashuv qobiliyati kuchaytiriladi.

v) Innovatsion vositalardan foydalanish

- Videotahlil, sport simulyatorlari, biomexanik baholash vositalari orqali natijalar kuzatiladi.
- Jismoniy testlar (beep test, vertical jump, flexibility tests va boshqalar) muntazam o'tkaziladi.

g) Motivatsion trening va psixologik tayyorgarlik

- Bolalarda sportga nisbatan ijobiy munosabat shakllantiriladi.



- Muhitda o'zini erkin his qilish, o'z qobiliyatiga ishonchni oshirishga yordam beriladi.

- Maktablarda va bolalar-o'smirlar sport maktablarida doimiy testlash jarayonlarini tashkil etish;

- Saralash uchun maxsus komissiya (jismoniy tarbiyachi, sport vrachlari, psixolog) tuzish;

- Ota-onalarni bolaning sport tanlovida faol ishtirok ettirish;

- Bolalarni saralab olish jarayonida barchaga teng imkoniyat yaratish

Bolalarni sport turlariga saralab olish va ularni rivojlantirish bugungi zamonda faqat tajriba emas, balki ilmiy yondashuv talab qiladigan sohadir.

To'g'ri sport turini tanlash va uning asosida maqsadli rivojlantirish orqali nafaqat professional sportchilar yetishtirish, balki sog'lom, ruhan mustahkam, jismoniy tayyor avlod voyaga yetkazish mumkin. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar va ilmiy metodlar ushbu jarayonni samarali tashkil qilishda muhim o'rin tutadi.

Adabiyotlar:

1. Axmedova G.Sh. (2020). *Jismoniy tarbiya va sport o'qitishda innovatsion texnologiyalar*. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
2. Qo'chqorov O.A. (2018). *Maktab yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni aniqlash metodikasi*. Toshkent: "O'qituvchi".
3. Nazarov R.M. (2021). *Sport psixologiyasi asoslari*. Samarqand: SamDU nashriyoti.
4. Verxoshanskiy Y.V. (2005). *Ta'limni dasturlash va tashkil etish*. Moskva: Fizkultura va sport.
5. Bomp T. va Buzzichelli C. (2019). *Davrlash: ta'lim nazariyasi va metodikasi* (6-nashr).
6. Matkarimov, Q.T. (2019). *Jismoniy tarbiya va sport turlari va metodikasi*. Toshkent: "Ilm Ziyos" nashriyoti.
7. Reilly T., Williams A.M. (2003). *Fan va futbol*. London: Routledge.
8. Mahmudov I. (2022). *Innovatsion ta'lim texnologiyalari uchun jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish*. Pedagogika va psixologiya, №2, 33–37-betlar.