

YOSH SPORTCHILARNI SARALASH VA ULARNING SPORT QOBILIYATLARINI ANIQLASH METODIKASI

Jumaniyazov Dawranbay Kaljanbaevich

Berdaq nomidagi QDU.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.23350339>

Annotatsiya. Mazkur tezisda yosh sportchilarni saralashning nazariy va amaliy asoslari, ularning individual jismoniy imkoniyatlari hamda sport qobiliyatlarini aniqlash metodlari yoritilgan. Sportga saralash jarayonida antropometrik ko'rsatkichlar, jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, funksional imkoniyatlar, psixologik xususiyatlar va sportga bo'lgan qiziqishni kompleks baholash masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Shuningdek, yosh sportchilarning istiqbolli rivojlanishini ta'minlashda pedagogik kuzatuv, nazorat sinovlari va muntazam monitoringning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: yosh sportchilar, sportga saralash, sport qobiliyati, jismoniy tayyorgarlik, antropometrik ko'rsatkichlar, funksional imkoniyatlar, pedagogik kuzatuv, sport istiqboli.

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish, iqtidorli yoshlarni aniqlash va ularni maqsadli tayyorlash sport mashg'ulotlari tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Sport natijalarining barqaror o'sishi ko'p jihatdan yosh sportchilarni dastlabki bosqichdan boshlab to'g'ri saralash, ularning individual xususiyatlarini o'rganish va sport turiga mos qobiliyatlarini rivojlantirishga bog'liq.

Sportga saralash murakkab pedagogik jarayon bo'lib, unda yoshlarning jismoniy rivojlanishi, harakat imkoniyatlari, funksional holati, psixologik xususiyatlari va muayyan sport turiga bo'lgan qiziqishi o'rganiladi. Bunda faqat hozirgi jismoniy natijalarga tayanish yetarli emas.

Chunki ayrim yosh sportchilar dastlabki bosqichda yuqori natijalarni ko'rsatmasligi, ammo muntazam mashg'ulotlar va to'g'ri metodika yordamida katta rivojlanish imkoniyatiga ega bo'lishi mumkin.

Shu sababli yosh sportchilarni saralashda kompleks, individual va uzoq muddatli yondashuvni qo'llash muhim ahamiyatga ega. Mazkur yondashuv sportga layoqatli yoshlarni aniqlash, mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish va sport zaxirasini shakllantirishga xizmat qiladi.

Asosiy qism

Yosh sportchilarni saralash metodikasi bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan bir nechta yo'nalishlarni qamrab oladi. Birinchi navbatda, sportchining jismoniy rivojlanishi va antropometrik ko'rsatkichlari o'rganiladi. Bunda bo'y uzunligi, tana vazni, tana proporsiyalari va boshqa tegishli ko'rsatkichlar baholanadi. Ushbu ma'lumotlar sport turining o'ziga xos talablarini hisobga olgan holda tahlil qilinadi. Masalan, voleybol va basketbolda bo'y hamda sakrovchanlik muhim omillar bo'lsa, gimnastika va kurashda boshqa jismoniy va texnik xususiyatlar ham katta ahamiyat kasb etadi.

Ikkinchi muhim yo'nalish yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlashdan iborat.

Bunda tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati tegishli nazorat mashqlari orqali baholanadi. Masalan, qisqa masofaga yugurish tezkorlikni, sakrash mashqlari portlovchi kuchni, belgilangan vaqt davomida bajariladigan mashqlar esa chidamlilikni baholashda qo'llanilishi mumkin. Nazorat sinovlari yosh xususiyatlari, sog'liq holati va sport turining talablariga mos tanlanishi lozim.

Uchinchi yo'nalish sportchilarning funksional imkoniyatlarini o'rganish bilan bog'liq.

Mashg'ulotlarga organizmning moslashuvi, yurak urish tezligining jismoniy yuklamaga javobi, tiklanish jarayoni va umumiy ish qobiliyati tegishli mutaxassislar tomonidan nazorat qilinishi mumkin. Bunday baholash sport yuklamalarini individual rejalashtirishga yordam beradi.

Tibbiy ko'rik va xavfsizlik talablariga rioya qilish saralash jarayonining zarur sharti hisoblanadi.

Yosh sportchilarning psixologik xususiyatlarini aniqlash ham muhimdir. Sport faoliyatida diqqatni jamlash, hissiyotlarni boshqarish, qat'iyat, intizom, musobaqa sharoitiga moslashish va murabbiy ko'rsatmalarini qabul qilish qobiliyati katta o'rin tutadi. Biroq psixologik xususiyatlarni bir martalik kuzatuv asosida qat'iy baholash to'g'ri emas. Ularni mashg'ulotlar va musobaqalar davomida muntazam kuzatish, zarur holatlarda mutaxassislar bilan hamkorlikda o'rganish maqsadga muvofiq.

Sportga saralashda pedagogik kuzatuv va nazorat sinovlari natijalarini o'zaro taqqoslash alohida ahamiyatga ega. Murabbiy yosh sportchining mashqlarni o'zlashtirish tezligi, texnik harakatlarni bajarish sifati, xatolarni tuzatish qobiliyati va muntazam shug'ullanishga bo'lgan munosabatini kuzatib boradi. Ushbu ma'lumotlar sportchining faqat bugungi imkoniyatlarini emas, balki kelajakdagi rivojlanish istiqbollarini ham baholashga yordam beradi.

Zamonaviy saralash tizimida muntazam monitoringni tashkil etish zarur. Dastlabki sinov natijalari ma'lum vaqt oralig'ida qayta o'lgan ko'rsatkichlar bilan taqqoslanadi. Natijalar maxsus kuzatuv jadvalida qayd etilib, sportchining individual rivojlanish dinamikasi aniqlanadi.

Bunda turli yoshdagi bolalarning natijalarini bevosita solishtirishdan ko'ra, ularning yoshiga mos me'yorlar va shaxsiy rivojlanish sur'atlarini hisobga olish maqsadga muvofiq.

Sportga saralash jarayonida quyidagi metodlardan foydalanish mumkin:

- **Pedagogik kuzatuv metodi** — sportchining mashg'ulotlardagi faolligi, intizomi va harakatlarni o'zlashtirish xususiyatlarini o'rganish.
- **Nazorat sinovlari metodi** — jismoniy sifatlar va harakat ko'nikmalarini maxsus mashqlar yordamida baholash.
- **Antropometrik metod** — tana o'lchamlari va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash.
- **Tibbiy-funksional baholash** — sog'liq holati va jismoniy yuklamalarga moslashuvni mutaxassislar nazoratida o'rganish.
- **Psixologik baholash** — motivatsiya, diqqat va hissiy barqarorlik kabi xususiyatlarni o'rganish.
- **Qayta testlash va monitoring** — sportchining vaqt davomida erishgan rivojlanish natijalarini tahlil qilish.

Mazkur metodlarni kompleks qo'llash saralashning ishonchliligini oshiradi.

Shu bilan birga, sportchining yoshiga, biologik rivojlanish darajasiga, sog'lig'iga va individual imkoniyatlariga e'tibor berish zarur. Ayniqsa, o'sish va rivojlanish davrida jismoniy ko'rsatkichlar tez o'zgarishi mumkinligi sababli, dastlabki natijalar asosida yosh sportchining kelajakdagi imkoniyatlari haqida qat'iy xulosa chiqarish tavsiya etilmaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yosh sportchilarni saralash va ularning sport qobiliyatlarini aniqlash ko'p omilli, uzluksiz va tizimli pedagogik jarayondir. Uning samaradorligi jismoniy tayyorgarlik, antropometrik ko'rsatkichlar, funksional imkoniyatlar, psixologik xususiyatlar va sportga qiziqishni birgalikda baholashga bog'liq.

Sportga saralashda faqat bir martalik sinov natijalariga tayanish o'rniga, muntazam kuzatuv, qayta testlash va individual rivojlanish dinamikasini o'rganish maqsadga muvofiq.

Bunday yondashuv iqtidorli yoshlarni aniqlash, ularning imkoniyatlarini to'liq namoyon etish va sport mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish uchun zarur shart-sharoit yaratadi.

Amaliy tavsiyalar

Yosh sportchilarni saralashda sport turining o'ziga xos talablariga mos nazorat mashqlarini tanlash, testlarni bir xil sharoitlarda o'tkazish va natijalarni muntazam qayd etish tavsiya etiladi.

Saralash jarayonida sportchining hozirgi natijalari bilan bir qatorda, mashg'ulotlar davomida erishayotgan rivojlanish sur'ati ham hisobga olinishi kerak.

Murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport shifokorlari va zarur hollarda psixologlar o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish muhimdir. Yosh sportchilarni sport turiga yo'naltirishda ularning qiziqishi, sog'lig'i va individual imkoniyatlarini hisobga olish, ortiqcha yuklamalarning oldini olish hamda sport bilan uzoq muddat shug'ullanishga rag'batlantirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya*. — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
2. Bompá T.O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. — Human Kinetics, 2019.
3. Lloyd R.S., Oliver J.L. (eds.). *Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application*. — Routledge, 2014.
4. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. *Growth, Maturation, and Physical Activity*. — Human Kinetics, 2004.
5. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. — Geneva: WHO, 2020.