



6. O‘rmonjonov Azizbek Muhammadjon o‘g‘li. (2025). INKLYUZIV TA’LIMNING MOHIYATI, MAQSADI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI. (2025). *Kelajak o‘qituvchisi - Kelajak Bunyodkori*, 1(2), 701-710.
7. Tursunov Ramziddin Abdixalil-o‘g‘li. (2025). JAMIYAT HAYOTIDA IJTIMOIIY ONG VA MA’NAVIYAT UYG‘UNLIGI. *TA’LIM VA TARAQQIYOT*, 4(4), 324-330.

### **СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИГА БОЛАЛАРНИ САРАЛАШ ВА ЙЎНАЛТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ ВА УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ**

**Абдуллаев Даврон Дилмуродов**

Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедра ассистенти  
Захирридин Мухаммад Бобур номидаги  
Андижон давлат университети

**Аннотация:** Мазкур мақолада спорт машғулотларига болаларни саралаш ва уларни турли спорт турларига йўналтиришнинг назарий ҳамда услубий асослари ёритилган. Болаларнинг ирсий хусусиятлари, жисмоний ва психологик ривожланиш даражалари, спорт турларининг талаблари ва уларни баҳолаш усуллари илмий жиҳатдан таҳлил қилинган.

**Калим сўзлар:** спорт машғулотлари, болалар спорти, саралаш, йўналтириш, жисмоний ривожланиш, психологик тестлар, педагогик методлар.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТБОРА И НАПРАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ НА СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

**Абдуллаева Даврона Дилмуродова**

Межфакультетская физкультура и спорт ассистент кафедры  
имени Захириддина Мухаммада Бабура  
Андижанский государственный университет

**Аннотация:** В данной статье освещены теоретические и методические основы отбора детей к спортивным занятиям и их ориентации на различные виды спорта. Научно проанализированы наследственные особенности детей, уровни физического и психологического развития, требования к видам спорта и методы их оценки.

**Ключевые слова:** спортивные тренировки, детский спорт, отбор, ориентация, физическое развитие, психологические тесты, педагогические методы.

### **THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF SELECTING AND GUIDING CHILDREN TO SPORTS ACTIVITIES**

**Abdullayev Davron Dilmurodov**

Interfaculty Physical Culture and Sports assistant  
of the department named after Zahiriddin Muhammad Babur Andijan State University

**Abstract:** This article covers the theoretical and methodological foundations of selecting children for sports activities and orienting them towards various sports. Children's hereditary characteristics, levels of physical and psychological development, requirements for sports, and assessment methods were scientifically analyzed.

**Keywords:** sports training, children's sports, selection, orientation, physical development, psychological tests, pedagogical methods.

**Кириш.** Жисмоний тарбия ва спорт тизимида болаларни саралаш ва йўналтириш масаласи энг муҳим йўналишлардан бири ҳисобланади. Замонавий илмий тадқиқотлар кўрсатишича, спортда юқори натижаларга эришиш боланинг индивидуал хусусиятларини эрта аниқлаш ва уларни тўғри йўналтириш билан узвий боғлиқ. Болани спорт турига йўналтиришда соғлиқ, ирсий омилар, психологик барқарорлик ва қизиқишларни ҳисобга олиш зарур.



Болалар билан спорт машғулотлари ташкил этишда машғулотлар воситалари ва услубларидан кенг фойдаланилади.

Спорт машғулоти воситалари - бу танланган спорт турининг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шаклланидиган ҳар хил жисмоний машқлар бўлиб, улар тўрт асосий гуруҳга бўлинади: умумтайёрловчи, ёрдамчи, махсус тайёрловчи ва мусобақа машқлари. Улар ёрдамида спортчиларнинг спорт маҳорати даражасини кўтариш мумкин.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси ҳисобланиб, улар ёрдамида спортчи организмга аниқ мақсадли таъсир кўрсатилади, шунингдек, улар ёрдамида ўқув-машқ машғулотларини самарали ташкил этиш ҳамда ўтказиш учун шароит яратилади, бу жараёнда соғломлаштирувчи, таълим ва тарбияга оид вазифалар ҳал этилади. Спорт машғулотларининг ёрдамчи воситаларига: табиий муҳитга боғлиқ, тиббий-биологик, руҳий ва моддий техник воситалар киради.

Умумтайёрловчи машқлар спортчи организмнинг ҳар томонлама функционал ривожланишига ёрдам беради. Улар танланган спорт тури хусусиятларига мос бўлиши ва айтилган вақтда у билан муайян зиддиятда бўлиб, ҳар томонлама, уйғун жисмоний ривожланиш муаммоларинигина ҳал қилиши мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар таркибига: спорт гимнастикасидан, енгил атлетикадан, спорт ўйинларидан, акробатикадан олинган машқлар кириши мумкин. Булар спортчида турли йўналишда таъсир кўрсатувчи, жисмоний сифатлар мажмуасининг ривожига ёрдам берувчи, шунингдек, турли малака ва кўникмаларни шакллантирувчи ҳаракатлардир.

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида кейинчалик такомиллаштиш учун махсус пойдевор яратувчи ҳаракат ва фаолиятларни ўз ичига олади. Бу машқлар гуруҳига спортчининг тренажер ва бошқа қурилмаларда ишлаш вақтида тезлик-куч сифатларининг ривожланишига ёрдам берадиган воситалар киради. Бошқа спорт турларидан олинган ҳамда спортчининг аэроб ва анаэроб имкониятларини оширишга йўналтирилган воситалар.

Махсус тайёрловчи машқлар малакали спортчиларнинг машғулоти тизимида марказий ўринни эгаллайди. Булар ҳаракатларнинг мувофиқлаш тузилиши, маконий, макон-вақт, ритм ҳамда энергетик тавсифларга, асаб, мушак зўриқишлари, жисмоний қобилиятларнинг кўпроқ намоён бўлиши жиҳатларидан мусобақа машқларига анча ўхшаш ҳаракатлардир. Масалан, югурувчининг махсус тайёрловчи машқлари қаторига танланган масофанинг кесмалари бўйича югуриш; гимнастикачиларда-мусобақа комбинацияларининг элемент ва боғламларини бажариш; штангачиларда штангани тортиш ёки у билан ўтириб туришларга ўхшаш машқлар; футболчиларда тўп билан ва тўпсиз алоҳида, гуруҳ ҳамда жамоали ҳаракатлар ва комбинациялари киради.

Спортга яроқлилиқни аниқлаш – кўпбосқичли, кўпйиллик жараён, у спорт тайёргарлигининг барча босқичларини ўз ичига қамраб олади. У, маълум спорт турида муваффақиятли такомиллаштишини таъминлаш учун, спортчининг қобилиятини ҳар томонлама ўрганиш, ушбу қобилиятларни шаклланиши учун зарур замин яратишга асосланган. Унинг кўпгина назарий ва услубий жиҳатлари етарли даражада очиқ берилган.

Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг икки даври бор: биринчиси болалар ва ўсмирларни танлаган спорт турлари билан шуғулланиш учун саралов, ҳамда янада спорт такомиллашуви учун (масалан, спорт мактабларига, олимпиада тайёргарлиги марказларига): иккинчи давр –масъулиятли спорт беллашувларида қанташиш учун ёш спортчиларни саралови. Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг биринчи даври икки босқичдан иборат.

Биринчи босқич болалар ва ўсмирларни танлаган спорт турлари билан шуғулланиш учун саралов ўтказишни ўз ичига олади. Иккинчи – истикболли босқич – иқтидорли спортчиларни танланган спорт йўналишида чуқурлаштирилган ва ихтисослашган тренировка қилиш учун саралаш ва йўналтириш.

Иккинчи давр ҳам икки босқичдан иборат. Биринчи (олимпиада олди) босқичи яқин олимпиада заҳирасини (мамлакатнинг ўсмирлар ва ёшлар терма жамоалари) шакллантиришни ўз ичига олади, иккинчиси – олимпиада босқичи - мамлакатнинг терма жамоасини йирик халқаро мусобақаларда қанташиш учун саралов ўтказишни ва йўналтиришни ўз ичига олади.

Ўсмирлар ва ёшлар терма жамоаларига номзодлар саралови, спорт муассасаларива жамоаларининг энг иқтидорли ва қобилиятли спортчилари қаторида ўтказилиши лозим. Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг асосий шакли спорт мусобақаларидир. Бунда, спорт натижаси билан бир қаторда, уларнинг охириги 2-3 йилдаги динамикаси, спорт билан доимий шуғулланиш стажи,



жисмоний тайёргарлик даражасининг маълум спорт турининг халқаро тоифадаги спорт устаси савияси талабларига мос келиши эътиборга олинади. Энг кучли спортчилар, ўтган спорт мавсумининг кўрсаткичлари асосида ўз ватанининг терма спорт жамоасига киришга номзод сифатида қабул қилинадилар.

Мамлакатнинг терма жамоасига кириш учун номзодлар саралови қуйидаги кўрсаткичлар асосида ўтказилиши лозим:

- 1) спорт-техника натижалари, ва уларнинг охириги йиллардаги динамикаси;
- 2) ёши, танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда антропометрик маълумотлар, ёш спортчининг соғлиги;
- 3) спорт машғулотларнинг муҳим элементларини бажаришдаги хатоликларни қайтармаслик даражаси;
- 4) кўп йиллик тренировка жараёнида кам ривожланадиган махсус жисмоний сифатларнинг ривожланиш савияси;
- 5) ҳаракат фаолиятини бажаришда организм функционал тизимининг имкониятлари салоҳияти;
- 6) ўзига хос тренировка юкламаларини бажаришда психологик турғунлик;
- 7) ёш спортчининг танланган спорт турида натижаларга эришишга интилиши.

Халқаро мусобақаларда қатнашиш учун ўсмирлар ва ёшлар терма жамоалари аъзоларини саралаш қуйидаги кўрсаткичлар асосида ўтказилиши керак:

- 1) спорт-техника натижалари;
- 2) спорт формасини ривожланиш динамикаси (бошланиши, чўққиси, пастлашуви);
- 3) экстремал шароитларда спорт машғулотларнинг муҳим элементларини бажаришдаги хатоликларни қайтармаслик даражаси;
- 4) экстремал шароитларда спорт курашини олиб боришга тайёрлик ва турғунлик даражаси;
- 5) спорт ихтисослигининг ўзига хос хусусиятларини эътиборга олган ҳолда спортчи соғлигининг ҳолати.

Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг биринчи босқичини асосий вазифаси спорт машғулотларига имкон қадар кўпроқ иқтидорли болалар ва ўсмирларни жалб қилиш, уларни текшириш ва бошланғич спорт тайёргарлигини ташкил қилиш. болаларни спортга жалб қилишнинг мақсадга мувофиқлиги мезонлари қаторига бўй, оғирлик, гавда тузилишининг хусусиятлари киради. спортга яроқлилиқни тўғри аниқлашда болаларни жисмоний тарбия дарси машғулотларида, спорт секцияларида, туман ва шаҳар мусобақаларида кузатган тренер ва жисмоний тарбия ўқитувчисининг кузатувлари муҳим ўрин тутади.

**Хулоса.** Болаларни спорт машғулотларига саралаш ва йўналтириш илмий-назарий асосга таянадиган мураккаб, бироқ жуда муҳим жараёндир. Тўғри йўналтирилган бола нафақат спортда катта натижаларга эришиши мумкин, балки соғлом турмуш тарзига амал қилади ва баркамол шахс сифатида камол топади. Шунинг учун спорт муассасаларида илмий асосланган саралаш тизимини жорий этиш жисмоний тарбия ва спорт ривожининг устувор йўналишларидан бири ҳисобланади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Арипов, М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент: «Ўқитувчи», 2019.
2. Жўраев, Ш. Спорт психологияси. – Тошкент: «Илм Зиё», 2020.
3. Қодиров, А. Спортчи организмнинг морфофункционал ривожланиши. – Самарқанд: СамДУ нашриёти, 2021.
4. Хўжакулов, Ф. Жисмоний тайёргарлик ва саралаш усуллари. – Бухоро: БДУ, 2018.
5. Маҳмудов, Ҳ. Спорт педагогикаси асослари. – Тошкент: «Фан», 2017.
6. Нурматов, Б. Болалар спорти ва унинг ривожланиш йўналишлари. – Тошкент: «Ўзбекистон», 2020.
7. O'rmonjonov Azizbek Muhammadjon o'g'li. (2025). MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALAR UCHUN INKLYUZIV TA'LIM SHAROITIDA MUSIQIY TA'LIMNI TASHKIL ETISH METODIKASI. *Kelajak o'qituvchisi - Kelajak Bunyodkori*, 1(1), 470-475.