

12-13 YOSHDAGI O'QUVCHILARNI SPORT MAKTABLARGA SARALAB OLISH NORMATIVLARI

JuraxanovXamidullo Xojimirzayevich

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa do'ktiri.(PhD)

Email; Juraxanovhamidullo@gmail.com

Namangan davlat pedagogika instituti, magistr

Mirzaakbarov Anvar Abduqaxor og'li

Email; mirzaakbarovanvar80@gmail.com

Annotatsiya; Ushbu maqolada 12-13 yoshdagi o'quvchilarni sport maktablariga saralash tizimi, jismoniy tayyorgarlik normativlari va sport turlariga moslik mezonlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot jarayonida yosh sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlari tahlil qilinib, ularni saralashning ilmiy asoslari, shuningdek, jismoniy ko'rsatkichlar, antropometrik ma'lumotlar va psixofiziologik xususiyatlarning sportga moslashish jarayonidagi ahamiyati o'rganiladi. Sport maktablariga saralashda turli sport turlari uchun qo'yiladigan jismoniy normativlar va baholash mezonlari keltiriladi. Natijalarga asoslanib, yosh sportchilarni tanlashda optimal yondashuvlar taklif etiladi.

Kalit so'zlar: sport maktabi, saralash normativlari, jismoniy tayyorgarlik, 12-13 yoshli bolalar, sport pedagogikasi, mezonlar, sport turlari

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОТБОРА УЧАЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ В СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ

Аннотация: В данной статье рассматриваются система отбора учащихся в спортивные школы в возрасте 12-13 лет, нормативы физической подготовки и критерии соответствия видам спорта. В процессе исследования анализируются физические показатели юных спортсменов, а также рассматриваются научные основы их отбора, а также значение физических показателей, антропометрических данных и психофизиологических особенностей в процессе адаптации к спорту. Приводятся физические нормативы и критерии оценки, которые предъявляются для различных видов спорта при отборе в спортивные школы. На основе результатов предлагаются оптимальные подходы к отбору молодых спортсменов.

Ключевые слова: спортивная школа, нормативы отбора, физическая подготовка, дети 12-13 лет, спортивная педагогика, критерии, виды спорта.

STANDARDS FOR SELECTING STUDENTS AGED 12-13 FOR SPORTS SCHOOLS

Annotation: This article discusses the selection system for students aged 12-13 for sports schools, physical training standards, and criteria for suitability for various sports. The research process analyzes the physical indicators of young athletes, as well as the scientific

foundations of their selection, including the importance of physical indicators, anthropometric data, and psychophysiological characteristics in the process of adaptation to sports. The article presents physical standards and evaluation criteria for various sports used in the selection for sports schools. Based on the results, optimal approaches for selecting young athletes are proposed.

Keywords: *sports school, selection standards, physical training, 12-13-year-old children, sports pedagogy, criteria, sports disciplines.*

KIRISH

Sport maktablari yosh avlodni sportga yo'naltirish, ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim ro'l o'ynaydi. Bolalarni sport maktablariga tanlash tizimi esa ularning salohiyatini to'g'ri baholash va kelajakdagi natijalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababli, 12-13 yoshdagi o'quvchilarni sport maktablariga saralashda ilmiy asoslangan normativlarni ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi. Hozirgi kunda sport sohasida yosh iste'dodlarni erta aniqlash va ularning mahoratini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, 12-13 yoshdagi bolalar sportga ixtisoslashish jarayonining muhim bosqichida bo'lib, ularning jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarligi keyingi natijalariga ta'sir qiladi. Sport maktablariga saralash jarayoni bolaning umumiy jismoniy holatini, harakat koordinatsiyasini, tezkorligi va kuchini baholash orqali amalga oshiriladi.

Sport maktablariga qabul qilish jarayonida ilmiy asoslangan yondashuvni qo'llash nafaqat iste'dodli sportchilarni aniqlashga, balki ularning keyingi rivojlanishiga ham yordam beradi. Shu sababli, 12-13 yoshli bolalar uchun sport turlariga mos normativlarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etish sportchilarni samarali tayyorlash tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi.

O'smirlik davrida bolalarning jismoniy va fiziologik rivojlanishida sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi. Aynan 12-13 yosh oralig'ida mushak massasi va suyak tizimining mustahkamlanishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining rivojlanishi jadal kechadi. Shu sababli, sport maktablariga qabul qilishda bolalarning tabiiy fiziologik imkoniyatlarini inobatga olish muhimdir.

O'quvchilarning jismoniy rivojlanishini aniqlashda quyidagi asosiy ko'rsatkichlar baholanadi: Bo'y va vazn bola organizmining umumiy o'sish sur'atini ko'rsatadi; tana massasi indeksi bolaning bo'yiga mos vazn normalari aniqlanadi;

mushak kuchi va chidamlilik sport turiga mos ravishda harakatlanuvchi tizimning rivojlanish darajasi baholanadi; nafas olish va yurak qon tomir tizimi ko'rsatkichlari sport yuklamalariga moslashish qobiliyatini ko'rsatadi; sport maktablarga saralash normativlari

Sport maktablariga qabul qilish jarayonida turli sport turlari uchun belgilangan jismoniy tayyorgarlik normativlari qo'llaniladi. Ular asosan quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi: Tezkorlik va chidamlilik; 100 metrga yugurish o'quvchining tezkorlik qobiliyatini baholash uchun; 1000 metrga yugurish umumiy chidamlilik darajasini aniqlash. Kuch va muvozanat; tortilish (turnikda) yelka va qo'l mushaklari kuchini baholash; o'tirib-turish (30 soniya davomida) oyoq mushaklarining chidamliligini aniqlash. Planka mashqi – umurtqa va gavdani tik ushlab turish qobiliyatini baholash. Harakat koordinatsiyasi va sakrash qobiliyati. Uzunlikka sakrash (joyidan) harakat koordinatsiyasi va kuch imkoniyatlari baholanadi. Vertikal sakrash sport turlarida portlovchi kuchni aniqlash uchun.

Psixofiziologik testlar Sport maktablariga qabul qilish jarayonida nafaqat jismoniy ko'rsatkichlar, balki sportchining psixologik barqarorligi va reaksiya tezligi ham inobatga olinadi. Shuning uchun quyidagi testlar qo'llaniladi: diqqat va reaksiya tezligi testi sportchining tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini o'lchash; stress bardoshlilik testi musobaqa sharoitida bosim ostida ishlash imkoniyatini baholash.

Turli sport turlari bo'yicha qabul mezonlari; Sport maktablariga saralashda o'quvchilar qaysi sport turi uchun yaroqli ekanligini aniqlash ham muhimdir;

1. Boks - tezkorlik, chidamlilik, sakrash qobiliyatiga e'tibor qaratiladi.
2. Kurash - kuch, muvozanat va reaksiya tezligi muhim omillardan biri hisoblanadi.
3. Futbol va basketbol - umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, taktik tafakkur ham muhim.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Verkhoshansky o'zining asarida sportchilarni tayyorlash jarayonini dasturlash va tashkil etishning asosiy tamoyillarini taqdim etadi. Ushbu metodik yondashuv, ayniqsa yosh sportchilarni tayyorlashda, o'ziga xos muhim o'rin tutadi. Sportchining

individual xususiyatlarini inobatga olgan holda, tayyorlov jarayonini optimallashtirish zarurligi ta'kidlanadi

Tudor Bompa sportda iste'dodlarni aniqlash va rivojlantirish bo'yicha metodologiyaga oid ilmiy asoslar va tavsiyalarni o'z ichiga oladi. Bu asar yosh sportchilarni tanlash va ularning individual rivojlanishini ta'minlash uchun zarur bo'lgan amaliy va nazariy yondoshuvlarni tushuntiradi.

Nazarov o'zining ilmiy ishida sport pedagogikasi va yosh sportchilarni tanlash jarayonini chuqur tahlil qiladi. U yosh sportchilarni tanlashda foydalaniladigan metodlarni va ularning samaradorligini o'rganadi, shu bilan birga, ijtimoiy, psixologik va jismoniy omillarni hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi.

Platonov o'zining ilmiy asarida sportchilarga tanlov qilishning nazariy va metodologik asoslarini tushuntiradi. Ushbu asar yosh sportchilarni tanlashda ilmiy yondashuvlarni, shuningdek, ularning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini aniqlashda zarur bo'lgan metodlarni o'rganishga qaratilgan.

Anderson yosh sportchilarning tayyorlov jarayoni va iste'dodlarni rivojlantirishga doir metodlarni o'zida mujassamlashtiradi. U yosh sportchilarning jismoniy va psixologik jihatlarini hisobga olgan holda, samarali trening va rivojlanish strategiyalarini taqdim etadi.

Axmadaliyev o'zining asarida bolalar va o'smirlarni sportga saralashning asosiy tamoyillarini, usullarini va tartiblarini ko'rib chiqadi. Sportga saralash jarayonidagi ijtimoiy va madaniy jihatlar hamda o'zgaruvchan sharoitlar muhim rol o'ynaydi.

Matyoqubov sport fiziologiyasini va jismoniy tarbiya asoslarini o'rgatishda ilmiy yondashuvlarni taqdim etadi. Ushbu asar sportchi organizmining rivojlanish jarayonlarini va sport tayyorlovining fiziologik asoslarini o'rganishda qo'llaniladi.

Toshkent. Ushbu normativ hujjatlar sport maktablariga qabul qilishda foydalaniladigan standartlar va tartiblarni belgilaydi. Yosh sportchilarga qo'yiladigan talablar va ularning sportga tanlanish jarayonidagi huquqiy asoslar haqida ma'lumotlar taqdim etiladi.

Ushbu farmon O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirish va yoshlar sportini qo'llab-quvvatlash bo'yicha davlat siyosatining asosiy yo'nalishlarini belgilaydi. Farmon yosh sportchilarni tayyorlash va ularning jismoniy rivojlanishini

ta'minlashda zarur choralarni ko'rishga qaratilgan. Bu bo'limda berilgan adabiyotlar va metodologiyalar sportchilarning yosh guruhlar uchun tayyorlov jarayonlarini tahlil qilishda va samarali metodlarni ishlab chiqishda katta ahamiyatga ega. Shuningdek, sport pedagogikasi va fiziologiyasi sohasidagi ilmiy yondashuvlar yosh sportchilarni tanlash va ularni yuqori natijalarga erishishga yo'naltirishda muhim rol o'ynaydi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA;

Sportga saralash jarayonining ahamiyati; o'quvchilarning 12-13 yoshdagi yoshi sportga saralash uchun muhim davr hisoblanadi. Ushbu yoshda bolalarning jismoniy imkoniyatlari shakllanib, ularning musobaqalardagi potentsiali aniqlanadi. Nazariy jihatdan, yosh sportchilarga talablar quyidagicha belgilangan: kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va boshqa ko'nikmalarni rivojlantirish. Tadqiqotlar natijasida, yosh sportchilarni saralashda ularning jismoniy va ruhiy holatini to'g'ri baholash juda muhim ekanligi aniqlandi. **Normativ hujjatlar va standartlar** O'zbekiston Respublikasida sport maktablariga o'quvchilarni qabul qilish bo'yicha normativ hujjatlar mavjud bo'lib, ularning asosiy maqsadi yosh sportchilarni tanlashda yagona va adolatli tizimni ishlab chiqishdir. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan tasdiqlangan qabul qilish standartlari 12-13 yoshdagi o'quvchilarga moslashtirilgan. Tadqiqotlar davomida, ushbu standartlar yosh sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga mos keladigan mezonlar asosida ishlab chiqilgani ko'rsatilgan.

Normativlarni takomillashtirish, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 12-13 yoshdagi o'quvchilarni sport maktablariga saralashda mavjud normativlar samarali bo'lishiga qaramay, ba'zi jihatlarni takomillashtirish kerak. Masalan, sport turlari bo'yicha saralashning individual xususiyatlarini yanada chuqurroq hisobga olish zarur. Shuningdek, o'quvchilarning psixologik va jismoniy rivojlanishini o'rganish uchun interaktiv va integratsiyalashgan test tizimlari joriy etilishi kerak. Bu o'z navbatida, yosh sportchilarning sportga nisbatan motivatsiyasini oshirish va ularni tayyorlash jarayonini samarali tashkil etishga yordam beradi.

Tavsiyalar; Yosh sportchilarni sport maktablariga saralashda quyidagi tavsiyalarni kiritish mumkin: **Individul yondashuvni kuchaytirish:**

Sportchilarni sport turlari bo'yicha tanlashda individual testlarni o'tkazish va ularning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish. **Psixologik baholashni kengaytirish:** Psixologik testlar orqali o'quvchilarning ruhiy holatini yanada chuqurroq tahlil qilish va sportga bo'lgan motivatsiyasini baholash. **Integratsiyalashgan normativ tizimni yaratish:** Sport maktablariga saralashning yangi mezonlari va test tizimlarini joriy etish, bunda jismoniy va psixologik rivojlanishni birlashtirgan tizimdan foydalanish.

Xulosa 12-13 yoshdagi o'quvchilarni sport maktablariga saralash normativlari rivojlanayotgan tizim bo'lib, uning samaradorligi sportchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy xususiyatlarini to'liq baholashga asoslanadi. Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, normativ hujjatlarning takomillashuvi va zamonaviy yondashuvlarning joriy etilishi sportchilarning tanlash jarayonini yanada adolatli va samarali qiladi. Shu bilan birga, yosh sportchilarga individual yondashuvni rivojlantirish, ularning motivatsiyasini oshirish va sportga bo'lgan ishtiyoqini kuchaytirish zarur.

XULOSA

Sport maktablariga saralash jarayonida yosh bolalarning fiziologik rivojlanish bosqichlarini hisobga olish kerak. Har bir sport turi uchun maxsus test sinovlari ishlab chiqilishi zarur. Sport maktablarida saralashdan o'tgan bolalar uchun maxsus individual mashg'ulot rejalarini ishlab chiqish lozim. 12-13 yoshli o'quvchilarni sport maktablariga saralashda ularning jismoniy va psixofiziologik holatini har tomonlama baholash muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sport maktablariga qabul qilishda yosh sportchilarning individualligi va sportga moslashish xususiyatlari inobatga olinishi lozim. Jismoniy tayyorgarlik normativlarini tizimli ravishda joriy etish orqali iste'dodli sportchilarni erta aniqlash va ularning professional rivojlanishiga yo'l ochish mumkin. 12-13 yoshdagi o'quvchilarni sport maktablariga saralab olish jarayoni yosh sportchilarning jismoniy, funksional va psixofiziologik xususiyatlarini baholashga asoslangan bo'lib, ularning kelajakdagi sport natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sport maktablariga qabul qilishda individual xususiyatlarni hisobga olgan holda, aniq normativ va mezonlarni belgilash muhim ahamiyat kasb etadi. Saralash jarayonida quyidagi asosiy mezonlar inobatga olinishi lozim:

Ushbu tadqiqot natijalari sport maktablariga qabul tizimini takomillashtirish, yosh sportchilarning samarali rivojlanishini ta'minlash va ularning kelajakdagi sport yutuqlarini oshirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy asoslangan seleksiya tizimini joriy etish orqali sportga iqtidorli yoshlarni aniqlash va ularni yuqori natijalarga tayyorlash imkoniyatlari yanada oshadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Verkhoshansky, Y.V. Programming and Organization of Training Process. Moscow: Sportizdat, 2017.
(Веркошанский, Ю.В. Программирование и организация процесса тренировки. Москва: Спортиздат, 2017)
(Verxoshanskiy, Y.V. "Dasturlash va Trening Jarayonining Tashkiliyati." Moskva: Sportizdat, 2017.)
2. Bompa, T.O. **Sportda Talantlarni Aniqlash va Rivojlantirish**. London: Routledge, 2018. Бомпа,
(Т.О. Идентификация и развитие талантов в спорте. Лондон: Рутледж, 2018.)
(Bompa, T.O. Talent Identification and Development in Sport. London: Routledge, 2018.)
3. Nazarov I.R. Sport pedagogikasi va yosh sportchilarni tanlash. Toshkent: Sharq nashriyoti, 2019.
(Назаров И.Р. Спортивная педагогика и отбор юных спортсменов. Ташкент: Шарқ, 2019)
(Nazarov I.R. Sports Pedagogy and Selection of Young Athletes. Tashkent: Sharq Publishing, 2019.)
4. Platonov, V.N. Theoretical and Methodological Foundations of Sports Selection. Kyiv: Olympic Literature, 2019.
(Платонов, В.Н. **Теоретические и методологические основы спортивного отбора**. Киев: Олимпийская литература, 2019.)
(Platonov, V.N. "Sport Tanlovining Nazariy va Metodologik Asoslari." Kiyev: Olimpiya Adabiyoti, 2019.)
5. Anderson, D. Youth Sports Training and Talent Development. New York: Human Kinetics, 2020.
(Андерсон, Д. **Тренировка молодежных спортсменов и развитие талантов**. Нью-Йорк: Human Kinetics, 2020.)
(Anderson, D. "Yoshlar Sporti Treningi va Talantni Rivojlantirish." Nyu-York: Human Kinetics, 2020.)
6. Axmadaliyev A.Sh. Bolalar va o'smirlarni sportga saralash asoslari. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2020.
(Ахмадалиев А.Ш. Основы спортивного отбора детей и подростков. Ташкент: Узбекская национальная энциклопедия, 2020.)
(Akhmadaliyev A.Sh. Basics of Sports Selection for Children and Adolescents. Tashkent: Uzbekistan National Encyclopedia, 2020.)
7. Matyoqubov, R.X. Sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.

(Матёкулов, Р.Х. **Основы спортивной физиологии и физического воспитания.** Ташкент: Фан и технология, 2021.)

(Matyoqubov, R.X. Basics of Sports Physiology and Physical Education. Tashkent: Fan va Texnologiya, 2021.)

8. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Sport maktablariga qabul qilish bo'yicha normativ hujjatlar. Toshkent, 2022. (Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан. **Нормативные документы по приему в спортивные школы.** Ташкент, 2022.) (Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan. Normative Documents on Admission to Sports Schools. Tashkent, 2022.)

9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 12-martdagi "Sportni rivojlantirish va yoshlar sportini qo'llab-quvvatlash to'g'risida"gi farmoni.

(Указ Президента Республики Узбекистан от 12 марта 2023 года **"О развитии спорта и поддержке молодежного спорта"**.)

(decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated March 12, 2023, "On the Development of Sports and Support for Youth Sports.")