



YOSH SPORTCHILARNI SARALASHDA IRSIY VA MUHIT OMILLARINING O‘RNI

Sobirova Asalxon Muzaffarovna

Urganch davlat pedagogika instituti

tayanch doktoranti

sobirovaasalxon504@gmail.com

Annotatsiya. Yosh sportchilarni saralash jarayonida irsiy va muhit omillarining ahamiyati tahlil qilinadi. Sportda yuqori natijaga erishish inson organizmining genetik xususiyatlari bilan bir qatorda, mashg‘ulot jarayoni, ovqatlanish, uyqu, psixologik holat, ijtimoiy muhit va murabbiylik ta’siriga ham bog‘liq. Yosh sportchilarni saralashda faqat joriy jismoniy ko‘rsatkichlarga asoslanish kelajakdagi sport imkoniyatlarini to‘liq baholash imkonini bermaydi. Shu nuqtai nazardan, antropometrik, funksional, jismoniy-pedagogik va psixologik ko‘rsatkichlarni kompleks baholash muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada irsiy xususiyatlar va muhit ta’sirining o‘zaro munosabati, sport qobiliyatini shakllantirishda mashg‘ulot jarayonining roli hamda yosh sportchilarni saralashning zamonaviy yondashuvlari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: yosh sportchilar, sport saralovi, irsiy omillar, muhit omillari, sport qobiliyati, jismoniy tayyorgarlik, antropometriya, sport iqtidori, mashg‘ulot jarayoni.

Kirish. Bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimida iqtidorli yoshlarni o‘z vaqtida aniqlash va ularni muayyan sport turiga maqsadli yo‘naltirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Sport natijalarining yuqori darajaga ko‘tarilishi nafaqat mashg‘ulot hajmi va intensivligiga, balki sportchining individual biologik xususiyatlariga ham bog‘liq.

Istiqbolli yosh sportchilarni saralab olishning samarali tizimi sport zaxiralarini tayyorlashda muhim o‘rin tutadi. Mamlakatimizda sportga saralash muammosi XX asrdan boshlab mutaxassislarni qiziqtirib boshlagan. Sportchilarni saralab, tanlab olish – bu, bolalar, o‘smirlar, qizlar va yigitlarni muayyan sport turiga ixtisoslashtirish uchun ularning qobiliyatlarini aniqlashga qaratilgan, pedagogik, sotsiologik, psixologik hamda tibbiy-biologik tadqiqot usullarini o‘z ichiga oluvchi tashkiliy-metodik tadbirlar tizimidir. Mavjud sportchilarni tanlab olish tizimi sportga yo‘naltirish, bolalarni birlamchi tanlab olish, ikkillamchi hamda yakuniy tanlov bosqichlaridan iborat.

Muayyan jihatdan etnik xalqlarning jismoniy rivojlanishi, genetik xususiyatlari va sportga layoqati hamda moyilligini o‘rganish masalasi bo‘yicha ilm-fanning turli sohalarida

alohida ahamiyat kasb etgan. Ayniqsa, so‘nggi o‘n yilliklarda sport genetikasi, etnosotsiologiya, biomexanika va sport psixologiyasi sohalarida ushbu yo‘nalishda qator tadqiqotlar olib borilgan. Jumladan, olimlar S.E. Bakulev, L.P. Sergienko, V.P. Guba, I.I. Axmetov va boshqalar insonning muayyan sport turiga genetik jihatdan moyil ekanligini ilmiy asosda isbotlashgan.

Har bir insonning jismoniy imkoniyatlari ma‘lum darajada irsiy xususiyatlar bilan belgilanadi. Tana tuzilishi, bo‘y-vazn nisbati, mushak tolalarining xususiyatlari, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari kabi ko‘rsatkichlar sport faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Biroq genetik xususiyatlarning mavjudligi sportda yuqori natija avtomatik ravishda kafolatlanishini anglatmaydi.

Sport qobiliyatining shakllanishida tashqi muhit ham katta rol o‘ynaydi. Muntazam va ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar, ratsional ovqatlanish, yetarli uyqu va tiklanish, psixologik qo‘llab-quvvatlash, oila va murabbiy muhiti yosh sportchining potensial imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Shu sababli zamonaviy sport saralovida “irsiyat yoki muhit” degan qarama-qarshi yondashuvdan ko‘ra, ushbu ikki omilning o‘zaro ta‘sirini kompleks o‘rganish muhimdir.

Irsiy omillarning sport qobiliyatidagi o‘rni

Irsiy omillar organizmning ko‘plab fiziologik va morfologik xususiyatlariga ta‘sir ko‘rsatadi. Jumladan, mushak-skelet tizimining rivojlanishi, tana proporsiyalari, aerob va anaerob ish qobiliyatiga ta‘sir qiluvchi fiziologik xususiyatlar ham ma‘lum darajada genetik asosga ega.

Turli sport turlari organizmdan turlicha funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Masalan, sprinterlik yo‘nalishida tezkorlik va portlovchi kuch, uzoq masofaga yugurishda aerob chidamlilik, kurash sport turlarida esa kuch, tezkor-kuch qobiliyati, koordinatsiya va maxsus chidamlilik muhim hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan, yosh sportchilarni saralashda ularning tabiiy jismoniy xususiyatlarini hisobga olish sport turini to‘g‘ri tanlashga yordam berishi mumkin.

Biroq genetik ma‘lumotlardan foydalanishda ehtiyotkorlik talab etiladi. Insonning murakkab sport qobiliyatlari ko‘plab genlar va tashqi muhitning o‘zaro ta‘siri natijasida shakllanadi. Shuning uchun muayyan gen yoki genetik belgiga asoslanib, bolaning kelajakdagi sport natijasini aniq bashorat qilish ilmiy jihatdan yetarli asosga ega emas.

Muhit omillarining ahamiyati

Yosh sportchining sport mahoratini shakllantirishda muhit omillari muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, bolalik va o‘smirlik davrida organizm tashqi ta‘sirlarga sezgir bo‘lgani uchun mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish katta ahamiyatga ega.

Muhim muhit omillariga quyidagilarni kiritish mumkin:

- mashg‘ulotlarning muntazamligi va mazmuni;
- mashg‘ulot yuklamalarining yoshga mosligi;
- ratsional ovqatlanish;
- yetarli uyqu va tiklanish;
- oilaviy qo‘llab-quvvatlash;

- murabbiyning pedagogik mahorati;
- psixologik muhit;
- sport inshootlari va jihozlarining sifati;
- maktab va sport ta’limi o‘rtasidagi muvofiqlik.

Masalan, yaxshi genetik potentsialga ega bo‘lgan bola noto‘g‘ri mashg‘ulot rejimi, yetarli tiklanmaslik yoki psixologik bosim sababli o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon qila olmasligi mumkin. Aksincha, qulay muhit va to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulot jarayoni dastlabki jismoniy ko‘rsatkichlari o‘rtacha bo‘lgan sportchining ham yuqori natijaga erishishiga sharoit yaratishi mumkin.

Irsiy va muhit omillarining o‘zaro ta’siri

Sport qobiliyatini faqat irsiyat yoki faqat mashg‘ulot bilan izohlash bir tomonlama yondashuv hisoblanadi. Amalda sport natijasi biologik imkoniyatlar va ularni rivojlantiruvchi muhitning uzviy ta’siri natijasida shakllanadi.

Irsiy xususiyatlar organizmning ma’lum imkoniyatlarini belgilashi mumkin, ammo ushbu imkoniyatlarning qay darajada namoyon bo‘lishi ko‘p jihatdan muhitga bog‘liq. Masalan, kuch va tezkorlikni rivojlantirish uchun muayyan biologik asos mavjud bo‘lishi mumkin, lekin uning sport natijasiga aylanishi muntazam mashg‘ulot, to‘g‘ri yuklama va tiklanish jarayonini talab qiladi.

Shu sababli yosh sportchilarni saralashda genetik xususiyatlar haqidagi ma’lumotlar bo‘lsa, ularni boshqa ko‘rsatkichlar bilan birgalikda talqin qilish maqsadga muvofiq.

Yosh sportchilarni saralashning kompleks yondashuvini o‘rganish.

Samarali sport saralovi bir nechta yo‘nalishdagi ko‘rsatkichlarni baholashga asoslanishi lozim. Bunda quyidagi mezonlardan foydalanish mumkin:

1. Antropometrik ko‘rsatkichlar. Bo‘y, vazn, tana tarkibi, qo‘l-oyoq uzunligi, tana proporsiyalari kabi ko‘rsatkichlar sport turiga moslikni baholashda yordam beradi.

2. Jismoniy tayyorgarlik. Kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiya maxsus testlar orqali aniqlanadi.

3. Funktsional imkoniyatlar. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining holati, jismoniy ish qobiliyati, yuklamaga moslashish va tiklanish tezligi baholanishi mumkin.¹

4. Psixologik xususiyatlar. Motivatsiya, diqqat, irodaviy sifatlar, stressga chidamlilik va musobaqa sharoitiga moslashish qobiliyati muhim ahamiyatga ega.

5. Mashg‘ulotga moslashish dinamikasi. Sportchining vaqt o‘tishi bilan jismoniy ko‘rsatkichlari qanday o‘zgarayotgani va rivojlanish sur’ati uning istiqbolini baholashda muhim mezon bo‘lishi mumkin.

Muammoning amaliy ahamiyati

Yosh sportchilarni saralashda kompleks yondashuvdan foydalanish sport maktablari va ixtisoslashtirilgan ta’lim muassasalari uchun muhim amaliy ahamiyatga ega. Bunday yondashuv bolaning faqat hozirgi natijasini emas, balki uning rivojlanish dinamikasini ham hisobga olish imkonini beradi.

¹ Sabirov U.J. Sport maktabi o‘quvchilarini yengil atletika turlariga saralash uslubiyati // Advanced methods of ensuring the quality of education: problems and solutions. – 2026. – Vol. 3, No. 2.

Ayniqsa, o‘shish va biologik yetilish sur‘atlaridagi individual farqlarni hisobga olish zarur. Erta biologik yetilish tufayli ma‘lum bir yoshda ustun ko‘rinayotgan bola keyinchalik boshqa sportchi tomonidan quvib yetilishi mumkin. Shuning uchun saralash jarayonida bir martalik test natijalaridan ko‘ra, dinamik kuzatuv natijalariga ham tayanish maqsadga muvofiq.

Yosh sportchilarni saralashda irsiy va muhit omillarini o‘rganishning amaliy ahamiyati, avvalo, sportga qobiliyatli bolalarni o‘z vaqtida aniqlash, ularni mos sport turiga yo‘naltirish va keyingi tayyorgarlik jarayonini individual tarzda tashkil etish imkoniyati bilan belgilanadi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda sport iqtidorini faqat tug‘ma qobiliyatlar asosida baholash yetarli emasligi, balki sportchining biologik rivojlanishi, mashg‘ulot tajribasi, murabbiylik muhiti va boshqa tashqi omillarni kompleks hisobga olish zarurligi ta‘kidlanadi. R. Vaeyens, M. Lenoir, A.M. Williams va R.M. Philippaerts sport iqtidorini aniqlash va rivojlantirish dasturlarini tahlil qilib, yosh sportchilarni saralashda yagona mezon yoki universal model mavjud emasligini ko‘rsatganlar. Ularning fikricha, saralash va rivojlantirish jarayoni sportchining ko‘p o‘lchamli xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi kerak.

Xulosa

Yosh sportchilarni saralash jarayonida irsiy va muhit omillarining o‘zaro ta‘sirini hisobga olish yuqori istiqbolli sportchilarni aniqlash imkoniyatlarini kengaytiradi. Irsiy xususiyatlar sportchining muayyan jismoniy va fiziologik imkoniyatlariga ta‘sir qilishi mumkin, ammo ular kelajakdagi sport natijasini yakka holda belgilab bermaydi.

Sport qobiliyatining rivojlanishida mashg‘ulot jarayoni, ovqatlanish, uyqu, tiklanish, psixologik holat, oilaviy va pedagogik muhit muhim ahamiyatga ega. Shu bois yosh sportchilarni saralashda genetik ma‘lumotlarni mutlaq mezon sifatida emas, balki antropometrik, funksional, jismoniy va psixologik ko‘rsatkichlar bilan birgalikda baholash maqsadga muvofiq.

Umuman, zamonaviy sport saralovining asosiy vazifasi bolani “genetik jihatdan sportchi” deb belgilash emas, balki uning individual imkoniyatlarini aniqlash, munosib sport yo‘nalishini tanlash va ushbu imkoniyatlarni xavfsiz hamda samarali tarzda rivojlantirish uchun optimal muhit yaratishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bouchard C., Malina R.M., Pérusse L. Genetics of Fitness and Physical Performance. Human Kinetics.
2. Tucker R., Collins M. What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. British Journal of Sports Medicine.
3. Vaeyens R., Lenoir M., Williams A.M., Philippaerts R.M. Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions. Sports Medicine.
4. Baker J., Cobley S., Schorer J. Talent Identification and Development in Sport: International Perspectives. Routledge.
5. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics.