



PROFESSIONAL SPORTDA YUQORI NATIJALARNI BASHORAT QILISHDA IRSIY VA ORTTIRMA OMILLARNING AHAMIYATI

Umirov Shodi Bobomurodovich

Termiz agrotexnologiyalar va

innovatsion rivojlanish instituti katta o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7302652>

ARTICLE INFO

Received: 25th October 2022

Accepted: 03rd November 2022

Online: 05th November 2022

KEY WORDS

Irsiyat, atrof-muhit va sportdagi muvaffaqiyat, sport genetikasi, material tuzilish, maxsus omillarga, psixomotor, biologic, pedaogik.

Barcha davr va zamonlarda insoniyatning bilib va bazan bilmay qiladigan amallari o'zi uchun, tabiat uchun ma'lum natijalarga olib kelgan. Ta'rixda juda ko'p sohalar, fanniy bilimlarning debochasi aslida bilib bilmay qilingan amallar, bilimlar, tushuncha va odatlarga borib yetadi. Ammo sport deb ataladigan faoliyatning maxsus turi va jismoniy madaniyatning xos sohasi insoniyat tamaddunining daslabki davlatlar shakllanish bosqichida ham birmuncha takomillashgan formada edi. Aytish joizki sportchilar professional faoliyati ham ancha uzoq o'tmishga borib taqaladi. Gap shundaki, sport va professional sport yani yuqori natijalar sporti orasida maxsus omillarning ta'siri natijasida jarayon birmuncha shiddatliligi bilan farqlanadi.

Inson iste'dodi tushuncha sifatida ko'plab tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi; Ulardan biri, xususan sport mashg'ulotlari uchun juda muhim. Gap shundaki hama ham bu iste'dodni yuzaga choqara olmagan. Qobiliyatli sportchilar va taniqli professional sportchilar orasidagi

ABSTRACT

Ushbu maqolada sport faoliyatida xususan professional sport faoliyatida muhim yutuqlarga erishishning asosiy omili bo'lgan sportchilarni tayorlash tizimi, bu jarayon muvaffaqiyatiga asos bo'livchi ikki muhim, doimiy va birmuncha qaramaqarshi xususiyatlar haqida ilmiy asoslar keltirib o'tilgan. Qaysi birining ahamiyati kattaroq ekanligi yuzasida mulohaza yuritilgan.

farqlardan biri tanlangan to'g'ri mashg'ulot bo'lsa, boshqa tomondan ruhiy tayorgarlikning yaxshi shakl berilganligi. Jismoniy mashqlar mohiyatini, unga bog'liq bo'lgan imkoniyatlarni va sport mashg'ulotlari jarayonining cheklanishlarini tushunish uchun biz quyidagi savollarga javob berishimiz lozim: Irsiyat chindan ham katta sport muvaffaqiyatiga hissa qo'shadimi? Genetik shartlar sportchining asosiy somatik va funktsional xususiyatlariga qanday ta'sir qiladi? Mashq yuklamasiga reaksiya (o'quv effekti) genetik jihatdan bog'liqmi?

Yuqoridagi savollar asosan sport genetikasi sohasiga taalluqlidir, bu erda irsiyatning jismoniy faoliyat va sport ko'rsatkichlariga ta'siri keng miqyosda o'rganiladi. Chet el olimlari asosan fitnes orqali bir oila a'zolaridagi xususiyatlarni birxil tartibdagi mashq berish bilan regulyar nazorat qilish tajribasini bajarganlar. Bolalar va o'smirlarning sportga moilligini aniqlashda esa barchaga ma'lum bilimlarni



ishga solamiz: Bular biologik va psixopedagogik jihatlardir:

1-Bolada irsiy omillar va rivojlanish muhitining ta'siri batafsil ko'rib chiqiladi, diagnostika va tadqiqot usullari taqdim etiladi. Bu bilan bolalarning individual imkoniyatlari to'g'risida ob'ektiv tasavvur hosil qilish uchun ma'lumotlar yig'ish mumkin.

2-Psixologik ko'rsatkichlar temperament va xarakter xususiyatlari ba'zi stressga chidamlilik testlarini o'tkazish mumkin.

3-pedaogik jihatdan esa ushbu bilimlar tahlil qilinib ta'sir etuvchi eng yaxshi metod tanlab olinadi. Etiborga sazovor jihati buy uchun juda murakkab formulalar, qimmat asbob uskunalarining hojati yo'q. jahon sporti sport genetikasi rivoji ta'sirida anchayin klonlashtirildi, amo insoning irsiy omili bizning xalq tilida aytganda "avlodiy meros" tuahunchasi amalda boshqa suniy omillarni chetlab o'tadi.

Irsiyat tuzilishi va sportning jismoniy ko'rsatkichlari holatini belgilovchi asosiy omillarni o'rganish mobaynida sport yutuqlari, irsiy belgilar, atrof muhit ta'sirini hisobga olmay turib samarali prognozlash seleksion bashoratni asoslab bo'lmaydi.

Dastlabki holatda katta yutuqning aslida to'g'ri tanlangan ixtisoslikga bog'liqligini hisobga olib, sport ixtisosligini tanlashni aniqlaydigan usullarni bilish lozim antrpometrik, psixomotor xususiyatlar, jismoniy sifatlar va boshqa faoliyatlar kesimida. Albatta, har qanday faoliyat turida muvaffaqiyat qozonish uchun sabr-

toqat, mehnat, mahorat kerak . amo bularning barchasini bola tanasiga singdirish bir vaqtda bo'lmaydi. Oddiy kuzatish va guruhlariga ajratib olib tajriba qilish bu masalaning birinchi yechimi. Ikkinchi bosqich tanlangan ixtisoslikga bolaning moslashib qolish va erkin imkoniyatlarni ko'rsatish jarayoni yo'lga qo'yilishi lozim. Xorijiy mamalakatlarda bu ikki bosqich bilan ikki va undan ortiq tor doiradagi mutaxassislar ish olib boradilar. Xulosa qilish mukinki, yuksak natijalarniing daslabki bo'g'inida ham malakali mutaxassisning xizati beqiyosdir. Yuqorida kuchni rivojlantirish orqali ko'p ko'rsatkivhlarni yuzaga chiqarish mumkinligini bilib oldik. Ilmiy jihatdab inson biuologik rezervlar asosida hayot kechiradi. Bu materiallarning qo'shimcha to'plami yoki qoplamasi barcha organizmda turlicha bo'ladi, ma'lu sharoitda ta'sir natijasida yuzaga keladi bu anatomik va fiziologik meros bo'lib, qulay shart-sharoitlar yaratilganida qobiliyatlarga aylanishi mumkin. Odamda o'ziga xos bo'lmagan qobiliyatlarni rivojlantirish mumkin emas; Chunki me'yorda bo'lmagan rezerv material ortiqcha samara bermaydi aksincha kuchli travma, qattiq charchash va shunga monand holatlar yuz beradi.

Qobiliyat material tuzilishga bog'liq bo'lsa. Uni yuzaga chiqarishga kerak bo'lgan omillarni bilishdan oldin, bolalarning bo'y ko'rsatkichlarini yoshga nisbatan ko'rib chiqaylik.



Длина тела у мальчиков и девочек в возрасте от 1 года до 18 лет (в % к окончательной длине взрослого человека)

Возраст, лет	Рост, %	
	мальчики	девочки
1	42,66	45,24
2	49,62	52,58
3	54,47	58,41
4	58,85	63,19
5	62,36	67,35
6	65,94	71,17
7	68,67	74,22
8	71,97	77,60
9	75,18	81,17
10	78,17	84,64
11	80,88	88,50
12	84,13	92,50
13	87,94	95,91
14	95,41	99,10
15-16	97,64	99,53
17	98,89	99,71
18	99,59	100

Bolalarning sport tanlovi uchun, ayniqsa uning boshlang'ich bosqichlarida irsiyat bilan cheklangan va konservativ bo'lgan sport faoliyatining muvaffaqiyatini belgilovchi omillar alohida ahamiyatga ega. Bu tushunarli, chunki har qanday muvaffaqiyatli seleksiya faqat barqaror, bashorat qilinadigan rivojlangan (shakllangan) omillarga asoslangandagina haqiqatga aylanadi. Ushbu omillardan biri tananing konstitutsiyaviy tuzilishi, uning antropometrik ma'lumotlari. Bundan tashqari, irsiyat tananing uzunasi o'lchamlariga (magistral uzunligi, yuqori va pastki ekstremitalarning uzunligi va hokazo) eng katta ta'sir ko'rsatadi. Kenglik o'lchamlari (tos bo'shlig'i, elkalarining kengligi kamroq va hajm o'lchamlari bo'yicha kichikroq (bilak, tizzasidan yuqorisiga, pastki oyoq va oyoqqa). Bularning barchasini irsiylik darajisini o'rganish lozim.

Agar prognozni tayyorlash maxsus omillarga asoslangan bo'lsa, (ya'ni atrof-muhit ta'siriga bog'liq bo'lsa), unda bolalik

davrida tananing to'liq shakllanmaganligini hisobga olsak, bashorat qilish deyarli mumkin emas diyish mumkin, ammo bu fikrni ba'zi qarashlar bilan rad etamiz.

Futbol-Yoshli Ronaldiniyo Gauchoning akasi mahalliy Gremio o'yinchisi edi. Kichik Ronaldiniyo bir machda 23 ta gol kiritib katta sahnaga chiqqanda mutaxassislar oldida ikkita yo'l bor edi: katta yoki kichik futbol.

Shaxmat- Javohir Sindorovning ko'rsatgan natijasi ukasida ham takrorlandi.

O'ta og'ir vanzda faoliyat olib borga Valuev aslida basketbol bilan shug'ullangan.

Shvetsiyalik futbol yulduzi Zlatan Ibrahimovich taekvondo aslida taekvondo bilan shug'ullangan.

Bu kabi misollar juda ko'p etibiorli jihati esa: ularning irsiyati, qobiliyati va jismoniy ko'rsatkichiga berilgan to'g'ri ta'sir. Bu bilan bir fikrni ilgari surish mumkin. Bolalarda yosh davrida bixildagi rezerv qoplamlari anatomo-fiziologik jihatdan yaqin va birxil bo'lishiga qaramay to'g'ri tanlanadigan oddiy mashg'ulot va sport turlari bilan ham eng yaxshi bashoratni berish omili 50



foizgacha ortadi. Chunki barcha sport turiga moillik bo'lgani bilam ma'lun turlarda imkoniyat ortishini kuzatish mumkin. Ko'zga tashlanadigan moyilliklar va qulay atrof-muhit ta'siri (birinchi navbatda ta'lim, o'qitish) mavjud bo'lganda iste'dod shakllanadi.

XULOSA

Bir so'z bilan aytganda professional sport faoliyatigacha bo'lgan yo'lni oldindan bilish qanchalik ilmiy yondashsakda, suniy

omillarga doim ham bo'ysunmasligi ma'lum. Ammo inson faoliyatini o'z imkoniyatiga mos ravishda rejalashtirish usul va omillarini bilish seleksiyaning asosiy qismidir, irsiyatning esa chuqur ta'siri bo'lsada qobiliyatli yalqov shug'ullanuvchidan ko'ra maqsadga ruhiy qat'iyat va irodaviy yondashadigan sportchi afzalroq. Zero irsiy boylikning yuzaga chiqib qobiliyat bo'lishi uchun harakat lozim.

References:

1. "O'quv qo'llanma". - M.: Sovet sporti, 2005 .-- 142 p.
2. "Psixologiya atlas" Moskva 1989
3. A. Abdullayev Sport jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi "Toshkent" -2016
4. F.T. Miravmedov, J.S. Sobirov Trenerlik metodikasi Toshkent-2017 "Faylasuf"