

## БОЛАЛАР СПОРТ ҚОБИЛИЯТИ ВА ИҚТИДОРНИ АНИҚЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ

**Абдурахманов Улуғбек Абдурасулович**

доцент в.б , Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7434232>

*Аннотация.* Болалар спорт қобилияти ва иқтидорини аниқлашнинг долзарб масалалари хақида ёритилган.

*Калит сўзлар:* спортда саралаш, саралаш турлари, саралаш босқичлари, болалар нерв тизими, вазминлик, қизиққон, ҳолерик темперамент, сангвинник темперамент, флегматик темперамент меланхолик темперамент.

## АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ

*Аннотация.* Освещены актуальные вопросы определения спортивных способностей и талантов детей.

*Ключевые слова:* отбор в спорте, виды отбора, этапы отбора, детская нервная система, сдержанность, любознательность, холерический темперамент, сангвинический темперамент, флегматический темперамент, меланхолический темперамент.

## CURRENT ISSUES OF DETERMINING SPORTING ABILITIES AND GIVENDENESS OF CHILDREN

*Abstract.* Topical issues of determining the sports abilities and talents of children are highlighted.

*Keywords:* selection in sports, types of selection, stages of selection, children's nervous system, restraint, curiosity, choleric temperament, sanguine temperament, phlegmatic temperament, melancholic temperament.

Спорт иқтидори ва талант муаммосини кўриб чиқишдан аввал, айтиб ўтиш керакки, ҳали биронта ҳам буюк спортчи ўзининг энг яхши натижасига, бошидан охригача мустақил шуғулланиб эришмаган. Салоҳиятни тўғри аниқлаш ва уни тўғри қўллай билишга мутахассислар ва мураббийлар ёрдам беради.

Профессор Бальсевичнинг фикрича турли машғулот таъсирларининг самарадорлигини оширувчи, инсоннинг жисмоний салоҳиятини ривожлани-шини рағбатлантирувчи камида икки турдаги сенситивликлар мавжуд. Биринчи даражадаги сенситивлик – генотипик ва иккинчи даражадаги сенситивлик – фенотипик, машғулот самарасини ошириш учун зарур бўлган яна бир қатор воситалар мавжуд деб тахмин қилиш мумкин.

Болани спортга эрта йўналтиришнинг асосий йўнаишларидан бири бўлиб «мосликнинг юқори тури» (морфологик, функционал, биомеханик, психомотор) хизмат қилади.

Биринчи юқори мослик деганда моторика, соматик мослик ва ривожланиш йўлларининг (тезкор, суст ёки нормал) хусусиятларини тушунамиз.

Ташқи ҳажмлардан келиб чиққан ҳолда тузилган соматик турларнинг турли йўналишдаги машғулот юкламаларига исботланган бошланғич турғунлиги ҳамда соматик турни эрта баҳолаш ва ривожланиш йўналишлари, жисмоний такомиллашнинг унумдор дастурларини ишлаб чиқиш учун замин яратади.

Бундан ташқари, йўналтирилган таъсирли - макродаврларнинг давомийлигини аниқлаш имконини беради. Таклиф этилган ёндашув соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг самарадорлигини оширади.

Амалий ҳисоблар, ҳар бир ёш гуруҳида етарли равишда морфобиомеханик кўрсаткичларини (биологик ёш индикаторларини) ривожланишининг ювенил ва дефинитив поғонасидаги шахсларни аниқлаш имкони борлигини кўрсатди.

Бирон биологик ёш индикаторини маълум суръатида ривожланаётган болаларни аниқлаш учун, ҳар бир гуруҳда ўзгармас – константалар ҳисобланган (ўрганилаётган белгилар ривожланишининг бошланғич ва якуний поғонасидаги болалар фоизи). Олинган рақамларнинг таҳлили, 25–50–75 % ўрганилаётган-арнинг белгилари турли даражада ривожланган аниқ ёшни аниқлаш имконини беради.

Бироқ ушбу услубни, кўп вақт олувчи мушкул алгебраик ҳисоблашлар ўтказилиши лозимлиги туфайли амалиётда қўллаш мақсадга мувофиқ эмас, график дифференциация ёрдамида ҳисоблашлар анча қулай. Тадқиқотлар натижалари жамоанинг биологик ёшини ўзгариши суръатини олдиндан айтишда қўл келади, демак ёш спортчиларнинг машғулоти юкламаларини илмий асосланган ҳолда режалаштириш мумкин, тенгламалар эса ҳар бир гуруҳда биологик ёш индикаторини маълум суръатида ривожланаётган болаларни аниқлаш имконини беради.

Морфологик ва функционал кўрсаткичларнинг ривожланиш суръатини кўрсатувчи кўшимча координатани киритилганлиги функционал ёндашув имкониятларини кенгайтирди.

Жисмоний сифатларнинг ўсиш суръатларининг қиёсий таҳлили мактабгача ва мактаб таълими тизимида умумий ривожлантирувчи машғулотлар билан шуғулланаётган болаларнинг жисмоний ривожланиш даражаси сустигини кўрсатмоқда. Равшанки, олинган натижалар, болаларнинг жисмоний сифатлари нотекис ривожланаётганлигини ва тарбияланаётганлигини кўрсатмоқда, бу ҳол яна бир бор ҳар бир маълум ёшнинг «ўзининг» сенситив даври борлигини тасдиқлайди. Жисмоний етилишгача бўлган даврда жисмоний имкониятлар анча аниқ баҳоланиши мумкин, кейинчалик тестлар натижаларига кўплаб тиббий-биологик омиллар «суқулиб» киради, натижада, уларнинг ҳар бирини бирламчи таҳлилсиз қандай кўрсаткичлар ёрдамида маълум натижага эришилди деган саволга жавоб топишни имкони бўлмайди.

Эрта сараловнинг асосий жиҳати – биомеханик – морфологик ва функционал мослик кўрсаткичларига қараганда анча юқори, имкониятларнинг бошқача сифат савиясини акс эттиради. Кўп ҳолларда у, танланган ҳаракатни динамик ва кинематик характеристикаларини мувофиқлаштирувчи техник мослигини ёки биомеханик таъсир усуллари билан белгиланадиган боланинг имкониятлари салоҳияти тизимини кўзда тутди.

Кўпгина тадқиқотчиларнинг фикрича, асаб системасининг типологик хусусиятлари акробат ва гимнастикачиларнинг мураккаб координациялик ҳаракатни бажаришга сезиларли таъсир қилади.

Кучли ҳаракатчан тип. Динамик машқларни тез бажаришда яхши иш қобилиятни кўрсатади, шунингдек машғулоти охирида машқларни бажариш сифати пасайиб кетмайди.

Заиф ҳаракатчан тип. Ўзининг чидамлилиги билан битта машқни 3–5 мартагача бажариш қобилияти билан ажралиб туради. Машғулот охирида машқларни бажариш сезиларли пасайиб кетади ва спортчи машғулотларни тез тугатиб қўяди.

Кучли инерт тип. Секин ва статистик машқларни бажаришда иш қобилиятини кўрсатади. Фаолиятда ўзининг тез ҳаракати, ҳолатини ўзгартириши, тез чарчаб қолиши билан фарқ қилади.

Спортчининг машғулотларда вақтидаги бажарадиган юкламанинг ҳажмига қараб, ишга қобилиятли деб характерланади.

Заиф инерт тип. Ўзининг ишга қобилияти пастлиги билан фарқланади. Одатда, бундайлар 3 соатлик машғулот-ларига чидай олмайдилар. Машқ бажариш сифати 3–4 марта қайтарилгандан кейин пасайиб кетади ва кейинги машғулотлар натижасиз бўлади.

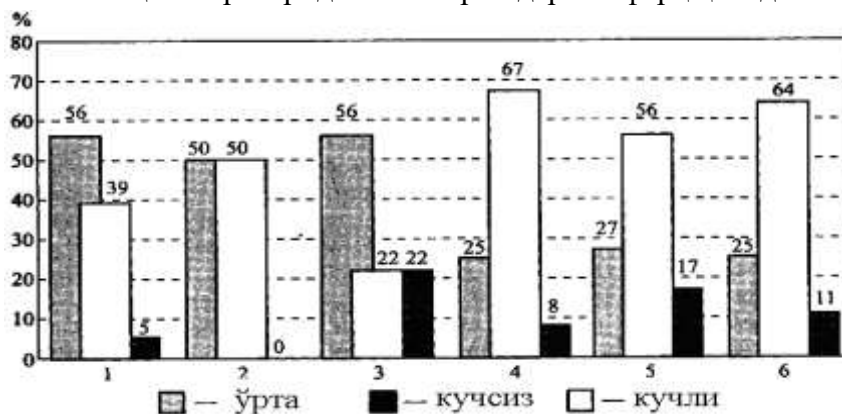
Гимнастикачилар ва акробатлар ўзларининг юқори координациялиги, ишга қобилиятлилиги, ҳолати ва тормозланиш жараёнининг яхшилиги, босиқлиги, ҳаракатнинг яхши-лиги, сифатлари билан фарқланади.

Бу натижалар Л.Егунов ўрганаётган ҳар хил спорт турларидаги вакилларни асаб тизимининг типологик хусусиятлари билан мос келади.

Муаллифнинг таъкидлашига, кучли асаб тизимига эга бўлган спортчилар жисмоний вазифаларни яхши бошдан кечиради, машғулотларда эса режаштирилгандан ҳам кўпроқ бажаришга ҳаракат қилади.

Асаб тизими заиф спортчилар иш қобилияти пастлиги, чарчашдан шикоят қилиши ва машғулотларга қатнашмаслиги сабаби билан бошқалардан фарқ қиладилар.

Ҳар хил типологиядаги гуруҳлар вакилларининг иш қобилияти турли бўлиши билан бирга уларнинг мураккаб шароитларда машқларни бажариши, техник ҳаракатларни эгаллаши билан ҳам бир-биридан сезиларли даража фарқ қилади.



1-расм. Ҳар-хил спорт туридаги асаб тизими кучлари-нинг кўрсаткичларига тур гуруҳларининг фоиздаги муноса-батлари:

1– энгил атлетика; 2 – чанги спорти; 3 – бешкураш ва сузиш; 4–бокс, кураш ва оғир атлетика; 5–гимнастика; 6–спорт ўйинлари.

Олимларнинг тадқиқотларига кўра гимнастика машқ-ларини характерли хусусиятларини ўрганишда спортчи-ларнинг турли асаб тизимларини ўрганиш орқали аниқлашга имкон беради.

Масалан: жуда фаол спортчилар ўзлари кучи етмаган машқларни олиб, кўркмасдан бажаришга ҳаракат қиладилар. Бундай янги шароитларга қўшилиш уларда жуда тез юз

беради ва ҳаракат асосларини тез ўзлаштириб оладилар, лекин кўп хато қиладилар. Бундай гимнастикачиларда янги элементлар қизиқиш уйғотади ҳамда эскиларини ўрганишни давом эттириш улар учун қизиқ эмас. Улар ишдаги муваффақиятсизликни кўтара олмайдилар.

Кам ҳаракатли, инициаторсиз спортчилар гуруҳи тормозланиш жараёнига эга. Иш вақтида спортчилар ҳаракатчан эмас, лекин машқларни бажаришдан бош тортмайди.

Куч талаб қиладиган машқларда эса машқни бажара олмаётганидан шикоят қилади ва ўз кучига ишонмаслик улар учун характерли.

Янги шароит – рефлекторига ўтиш уларда жуда суст, лекин машқни ўзлаштириб олгандан сўнг улар умуман хато қилмайдилар.

Мутахассислар ишга қобилияти яхши, меҳнатсевар спортчиларни асаб тизим жараёни босиқ бўлган кишилар деб ҳисоблайдилар.

Улар ўзларининг ютуқларига ҳам мағлубиятларига ҳам хотиржам қарайдилар. Булар тартибли, фаол спортчилардир ва спорт билан доим шуғулланадилар, унга бўлган қизиқишини йўқотмайдилар.

Кузатишлардан шундай хулоса қилинадики, ўқиш, ҳаракатларни яхши ўрганиш асаб тизимининг турига боғлиқ.

Шунинг учун, гимнастикачилар тайёрлашда қайси жараёнга тегишли эканлигини ёш спортчиларнинг асаб тизими орқали текшириб кўриш керак.

Мелонҳолик темперамент вакиллари ўзларининг журъатлари етишмас-лигидан баъзида машқ бажаришда кўрқадилар ва маълум вақтгача ҳаракатларни ўргатиб бориш керак.

Бундай спортчиларни шуғуллантириш учун қуйидагиларга риоя қилиш керак:

- аста-секинлик билан машқ бажаришни кучайтириб бориши керак;
- ҳаракатларини аста-секинлик билан мураккаблашти-риш керак;
- эҳтиёт чораларини кўриш ва ижобий рағбатланти-риш керак.

Холерик–темпераментли спортчилар ўзларини мураккаб ҳаракатларни бажаришда, хавфли шароитда таваккал қилиш жасоратига эга. Мураббий бошчилигида мураккаб координацияли ҳаракатларни бажаришда ютуқ-ларга эришади.

Флегматик темпераментли спортчилар машқ бажа-ришда жуда суст ва ташвишли. Пайдо бўлган қийинчилик-ларни тез ҳал қила олмайди ҳамда янги машқларни бажа-ришдан бош тортади.

Сангвиник темпераментли спортчилар мураккаб машқларни тез бажариб, мураккаб координацияли ҳаракат-ларни тез ўзлаштириб оладилар.

Тадқиқотлар натижаси шуни кўрсатадики, спортчилар темпераментини билиш юқори даражадаги ютуқларни эгаллашда муҳим рол ўйнайди.

Темперамент хусусиятлари билан психологик сифатлар ўртасидаги ўзаро боғланиш, фақат катталарда эмас балки ёш спортчиларда ҳам кузатилади.

В.Касьянов ёш спортчиларни асаб тизимини индивидуал хусусиятларини аниқлади.

Ҳаяжони ўртача ҳаракатли–ўсмирлар машғулот жараёнидаги турли машқ техникаларини осон ўзлаштириб оладилар. Ҳаракатнинг ҳар хил вазифаларини аниқ уддалай оладилар.

Ўзини ушлаб қилолмайдиган – типли ўсмирлар машғулотлардаги жисмоний машқларни бажаришга тез улгурмайдилар, лекин уларда тез ҳаракатланиш малакаси яхши ривожланган.

Уларни хулқ - атворини, эмоционал реакцияни ҳара-катини фаоллигига қараб тартибсиз деб бўлмайди.

Ўртача ҳаяжонли – ўсмирларнинг асаб тизимлари босиқ бўлади ва мураккаб координацияли ҳаракатларни тез ўзлаштириб оладилар. Бироқ уларда шартли рефлексларининг секин ҳосил бўлиши туфайли ҳаракатларни секин бажариш кузатилади.

Паст ҳаяжонли – тормозланган ўсмирлар ҳаракати жуда фаол эмас. Шартли рефлекс қийин пайдо бўлади ва сезиларли даражада пасайиб кетади. Ҳаракатларни қоникарли ҳолатда бажаради.

Асаб тизимларининг хусусиятлари ҳар–хил бўлган ўсмирлар машқларни турли ҳаракат қобилиятлари билан эгаллайдилар ва мусобақа жараёнини мураккаб ҳолатларида бу қобилиятларни амалга оширадилар.

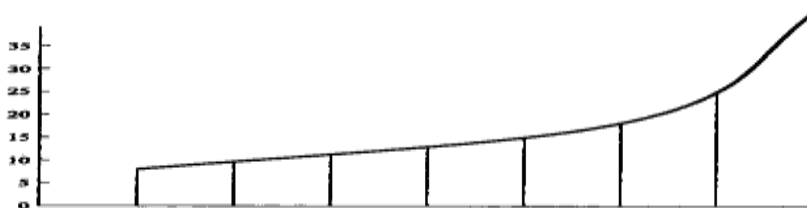
Спортчининг – муҳит таъсирида асаб тизимлари қанча-лик кучли кўзғалса, шунчалик мусобақа давомида яхши натижаларни қўлга киритади. Агар таъсири кам бўлса, натижа ҳам етарли бўлмайди.

В.Горожанин (1974) югурувчиларни қобилиятини тадқиқ қилиб, икки гуруҳга ажратади.

Биринчи гуруҳ – қисқа масофага югуришда юқори старт тезлигига эга. Ҳаяжонланиши юқори, таъсирчан, қизиққон ва арзимаган омадсизликка ҳам ташвишланади, қийин ҳолат-ларда ўзини ёмон тутадилар. Жуда асабий бўлиб, уйқусизликдан, бош оғриғидан, кайфияти ўзгариб туриши-дан шикоят қилади. Масъулиятли мусобақалардан бир-икки кун олдин уларда ички тормозланиш юз беради.

Иккинчи гуруҳ – спринтерча югурувчилар, паст старт тезлигида ўрта ва узок масофага югурувчилардир. Хотиржам, босиқ, таъсирчанлиги кам инсонлар. Кутилмаган ҳолатларда ўзларини ҳаяжонларини, асабийлашаётга-нини билдирмайдилар. Мусобақаларда асосан рекорд натижаларга эриша-дилар. Улар ўзларининг меҳнатсеварлиги билан оғир вазифаларни тез бажарадилар, тез куч йиғиб оладилар узок масофага югуришда яхши натижалар эришадилар.

Олинган маълумотлардан шундай хулосага келинадики, старт тезлигининг катталиги асаб тизимининг кўзғалишидан, ҳаяжонланишнинг тезлигидан ҳосил бўлади. Старт тезлиги катта бўлган спортчининг, тормозланиш динамикаси паст бўлади, таъсирланиш тезлиги юқори бўлади. Асаб тизими бундай бўлган спортчилар таъсирчанлиги юқори бўлади ва тинч ҳолатдан ҳаракат бажаришга тез ўтадилар. Ҳаракатчан спортчилар тезликни бирдан бошлаганлари билан тез тугатадилар. Секин бошланган тезлик эса, кўп вақт сақланиб туради ва уни масъулиятли мусобақаларда унумли фойдаланиш мумкин.



**3.5-расм. Енгил атлетика турларидаги асаб тизими ҳаракатчанлигининг даражаси: 1– спортча юриш; 2– тўсиқлар билан 300 м; 3–5000–10000 м; 4 – марофон; 5–800 м; 6 – 1500 м; 7 – 400 м; 8 – 100–200 м.**

Табиий спорт қобилятларини ўрганишда диққатни кўпроқ асаб тизими-нинг кучи, ҳаракати, каби хусусиятларига қаратилади. Шундай қилиб, спортнинг тезлик тури билан шуғулланувчилар вакилларида асаб жараёнининг ҳаракати юқорилиги кузатилади. Тадқиқотчилар югурувчиларнинг асаб тизимини ҳар хил масофада ҳаракатчанлигини кузатиб, уларни қандай масофада югуришини аниқлайдилар.

Шундай қилиб, спортдаги назарий ва амалий ўзига хослик, асаб тизимининг асосий хусусиятларини ўрганиб, жисмоний ривожланишини ҳамда ҳаракат қобилятларини аниқлайди. Ҳозирги замонда спорт натижалари кундан-кунга халқаро миқёсда ўсиб бормоқда.

#### REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. (2015. 4.09) Халқ сўзи- Тошкент, 2015.5-сентябр.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. – Тошкент: “Адолат”, 2017. -112 б.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора- тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ- 3031-сонли Қарори.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги “Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4063-сон қарори
5. Мирзиёев Ш. Эркин ва фаравон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
6. Мирзиёев Ш. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й. 2011. 80-91 б.
7. Бабаева Ҳ.Х. Амалий антропология ва биомеханика. –Т.:”Ворис нашриёт” 2009 306 б.
8. Бердиева Дилнавоз Тошкан қизи. Биохимия (Спорт биохимияси)// Ўқув қўлланма. – Чирчиқ : ЎзДЖТСУ, 2020, 190 б.
9. Болтабоев С.А. Спорт тиббиёти, даволаш жисмоний маданияти ва жисмоний тарбия гинетикаси//Ўқув қўлланма. –Наманган 2015 185 б
10. Жўраев Р.М. Жисмоний тарбия ва спорт физиологияси.- Самарқанд 2019 223 б.
11. Қувондиқова Д.Е., Давлатова М.Е. Ёшлар физиологияси ва гигиенаси// Ўқув услубий мажмуа. –Навоий.:2013. -219 б
12. Сафарова Д.Д., Нурбаева В.Ш. Жисмоний тарбия ва спортда қўлланиладиган морфофункционал мезонлар.// Ўқув-услубий қўлланма.- Т.:2014. – 95 б.
13. Сафарова Д.Ж. Спот морфологияси// Ўқув қўлланма – Т.: 2015 – 202 б.
14. Сафарова Д.Д Одам анатомияси –Т.:2010 307 б



15. Содиқов К., Арипова С.Н., Шаҳмурова Г.А., «Ёш физиологияси ва гигиена». «Янги аср авлоди», 2009-йил.
16. Холмирзаев Е.Ж. Спорт ўйинлари ва ўқитиш metodikasi.//Оўқув услубий қўлланма – Т.: 2011.- 243б.
17. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz).
18. [www.djti.uz](http://www.djti.uz)
19. eLIBRARY.RU
20. JSTOR