

15-17 YOSHLI MALAKALI KURASHCHILARNI JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH

Quvatov Elyor Haqmuratovich

Qarshi irrigatsiya va agrotexnologiyalar instituti o'qituvchisi

tel: 97-805-10-31,

E-mail: elyor1990@mail.ru

ANNOTATSIYA

Milliy Kurash sport turini butun dunyoga taratish va yozgi Olimpiada dasturiga kiritish bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilmoqda. Shu nuqtai nazardan yuqori malakali kurashchilarning tayyorgarlik tizimini optimallashtirish, sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda ularning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishning ilmiy asoslangan uslubiyatlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada kurash sport turi bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash bo'yicha tadqiqot ishlari olib borilgan.

***Kalit so'zlar:** Kurash, hakamlar, jismoniy ishchanlik, jismoniy rivojlanish, funksional ko'rsatkichlar.*

EVALUATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT LEVEL OF 15-17 YEAR OLD SKILLED WRESTLERS

Kuvatov Elyor Hakmuratovich

Teacher of Karshi Institute of Irrigation and Agrotechnology

tel: 97-805-10-31, E-mail: elyor1990@mail.ru

ABSTRACT

A number of measures are being taken to spread the national sport of kurash throughout the world and to include it in the program of the Summer Olympic Games. In this regard, it is important to optimize the system of training highly qualified wrestlers, to develop scientifically grounded methods to increase the effectiveness of their technical and tactical actions, taking into account the morphological and functional performance of athletes. In this article, a study was conducted to assess the level of physical development of wrestlers.

***Key words:** wrestling, judges, physical activity, physical development, functional indicators.*

KIRISH

Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish,

rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratilmoqda.

Kurashchilar tayyorgarligining mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda tuzish, mashg'ulot yuklamalarini meyorlash bo'yicha bir qator tadqiqotlar olib borilgan. Milliy kurashchilarning tana tuzilishini inobatga olgan holda «tashlash» texnik usulini bajarishda harakatlarning biomexanikaviy tahliliga asoslanib texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga bag'ishlangan ilmiy tadqiqot ishlari yetarli darajada o'rganilmagan. Ayniqsa, sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning morfologik, funksional, genotipik ko'rsatkichlariga asoslangan ilmiy tadqiqot ishlari chuqur tahlil qilinmagan. Ushbu muammoni hal etish, birinchi navbatda, katta jismoniy yuklamalar ta'siri natijasida sportchilar organizmida sodir bo'ladigan jarayonlar to'g'risida fundamental bilimlarning o'ta muhimligi, shuningdek, murabbiylarning bunday bilimlarga ega bo'lishi bilan bog'liqdir.

Tadqiqotning maqsadi. Kurash sport turi bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash.

Tadqiqot ishining vazifalari. Kurashchilarning fiziologik ko'rsatkichlarini individuallashtirish hamda ularning funksional holati, jismoniy ishchanlik qobiliyati va zahira imkoniyatlarini o'rganish. Hozirgi zamon talablariga javob beradigan metodlarni ishlab chiqish.

MUHOKAMA

Sport faoliyatiga ta'sir etuvchi omillar qatorida tana tuzilishining ko'rsatkichlari muhim o'rin egalaydi. Tana tuzilishining o'zgaruvchanligi nafaqat yoshga, insonning

egallagan kasbga bogʻliq, balki muayyan sport turiga saralab olishda katta ahamiyatga ega [1:220-b., 6:135-139-b., 5:142-145-b]. Somatotip – inson tanasining morfologik koʻrinishi boʻlib, harakat va funksional holati mezonidir. Somatotip nafaqat tashqi muhit, balki irsiy omillar taʼsirida shakllanadi. Tashqi muhit omillariga sport faoliyatini misol qilib keltirish mumkin, mashqlanish jarayonida sportchida oʻziga xos moslashuvchan somatotip shakllanadi. Morfologik belgilarni turlicha tahlil qilish mumkin: individual taraqqiyot davrida zaif va sensitiv davrlarni hisobga olgan holda morfologik belgilarning oʻzgarish dinamikasini kuzatish mumkin, ikkinchidan, har bir sport turi oʻziga xos xususiyatlarga ega boʻlib, sportchi organizmida moslashish jarayonida muayyan oʻzgarishlarni keltirib chiqaradi, “tuzilmaviy iz” hosil qiladi va bu “iz” aynan tanlangan sport turi talablariga javob beradi.

NATIJALAR

Adabiyotda muayyan sport turiga xos mashqlanish natijasida sportchi tana vaznini tashkil etuvchi komponentlarning nafaqat miqdoriy nisbatlari oʻzgaradi, balki sportchining yaxlit konstitutsiyasi, ayniqsa, yosh bolalar va oʻsmirlarda oʻzgarishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olgan holda ushbu tadqiqotda bitta ixtisoslik doirasida, xususan, kurashning har xil turlarida oʻziga xos mashgʻulot jarayonida somatotiplarning shakllanishi va bir-biridan farqlanishini oʻrganish vazifasi oʻrganildi. Tadqiqotda ishtirok etgan har xil kurash turlari vakillarining antropometrik koʻrsatkichlari 1-jadvalda koʻrsatib oʻtamiz

Qarshi olimpia zahiralari kollejida kurash sport turi bilan shugʻullanuvchilarning antropometrik koʻrsatkichlari (n-25)

1-jadval

Belgilari	Parametrlar	Курашчилар
Boʻyi	M+m (sm)	171,12 ±1,08
Vazni	kilogramm	66,18±2,81
Koʻkrak qafasi aylanasi	M+m (sm)	86,31±1,54
Yelka uzunligi	M+m (sm)	33,14±1,36
Bilak uzunligi	M+m (sm)	28,71±0,30
Son uzunligi	M+m (sm)	43,86±1,57
Boldir uzunligi	M+m (sm)	41,71±1,02
Bosh aylanasi:	M+m (sm)	58,20±0,23
Yelka kengligi	M+m (sm)	42,40±0,57

Sportda yuqori natijalarga erishishda sportchilar imkoniyatlarini tahlil qilish uchun ishning morfologik boʻlimiga tana massasini tashkil etuvchi tarkiblar koʻrsatkichlarining kiritilishi maqsadga muvofiqdir. Tana tarkibini baholashda yetakchi tana tarkiblaridan ektomorfiya, endomorfiya va mezomorfiya yetakchi omillar hisoblanadi. Endomorfiya - tanada yogʻ toʻqimasining rivojlanish koʻrsatkichi;

mezomorfiya - muskullarning rivojlanish darajasi ko'rsatkichi va ektomorfiya – tananing bo'y - vazn ko'rsatkichi bo'lib, tananing bo'yiga qarab uzunligini ifodalaydi.

Ilmiy adabiyotlardagi dalillarga ko'ra, jismoniy yuklamalar ta'sirida ishga o'rta meyorda muskul tolalari ishga tushib, metabolik jarayonlarga uncha kuchli ta'sir etmaydi, qon tomir tizimiga ham ta'siri o'rta meyorda bo'lishi, tiklanish jarayonlarining ro'y berishi shu ko'rsatkichlar bilan tasdiqlanadi.

Gemodinamika ko'rsatkichlari tinch holatda olinib, so'ng birinchi va ikkinchi jismoniy yuklamalardan so'ng solishtirildi. Kurashchilarda ikkinchi yuklamadan so'ng yurak urish soni, qonning daqiqalik hajmi kabi ko'rsatkichlarning oshishi kuzatildi. Ikkala yuklamalardan so'ng 3 minut davomida barcha gemodinamika ko'rsatkichlari-yurak urish soni, tomir bosimi, Garvard step-testi indeksi soni asta - sekin meyoriga kelishi kuzatildi. Organizmning javobi o'rinli va samarali, sportchilarning funksional holati yuqori darajada rivojlanganligi va ularning imkoniyatlari kengligidan dalolat beradi. Individual yondashuvini yana bir eslatib, har bir sportchining funksional holatini, jismoniy ishchanlik qobiliyatini, kislorodni maksimal o'zlashtirish qobiliyatini tahlil qilmokchimiz. Eng katta jismoniy yuklamani ko'tara olgan kurashchi bu- B.Tursunov - kurash sporti bo'yicha sport ustasi bo'lib, uning bo'yi 179 sm, vazni 72 kg, birinchi yuklama shiddati – 1366.4 2 kgm/min, ikkinchi yuklama shiddatining ko'rsatkichi – 1624.62 kgm/min. ni tashkil etdi. Ikkinchi o'rinda T.Xolmamatov, kurash bo'yicha sport ustasi, tana uzunligi 177 sm, vazni 81 kg. bo'lib, birinchi yuklama shiddati - 1249.9,25 kgm/min, ikkinchi yuklama shiddati - 1581.1 kgm/min.ni tashkil etdi. A.Shuhratov, sport ustasi, bo'yi – 187sm, tana vazni – 87 kg, E.Quvvatov yuklama shiddati biroz pastroq, birinchi yuklamadan so'ng ish shiddati -884.4 kgm/ min. ga teng bo'lsa, ikkinchi yuklamaning shiddati 1504.41 kgm/min.gacha yetdi. Yuklamalar hajmi deyarli farqlanmaydigan darajada. J.Ro'ziyev: birinchi yuklamadan so'ng 1059 kgm/min – ikkinchi yuklamadan so'ng jismoniy yuklama shiddati 1351.9 kg/m/min gacha ko'tarildi. A.Muqimovda birinchi yuklamadan so'ng ish shiddati - 1207.1 kgm/min, ikkinchi yuklamadan so'ng - 1389.2 kgm/min. gacha ko'tarildi, F.Saydaminovda esa birinchi yuklama shiddati 988.4 dan - 1298.7 kgm/min, gacha ko'tarildi, J.Taxirovda 1060.7 – dan 1245.2 kgm/min gacha, T.Eshbayevda ikkinchi jismoniy yuklamaning shiddati - 1245,2 kgm/min., B.Sharopovda yuklama shiddati – 1053.72 kgm/min dan 1203.9 2 kgm/min gacha oshdi. Sh.Avloqulov va G.Yusupovning ish shiddati 849.0 va so'nggisi 1139.92 kgm/min gacha ko'tarilib, S.Xusanning ish shiddati – 1184.52 kgm/min ga teng bo'ldi, M.Boynazarov, bo'yi 186 sm, vazni 76 kg, sport ustasi, ko'targan ish shiddati 1137.16 ni tashkil etib, o'rtadan yuqori deb baholandi. Yuqorida ko'rsatilgan sportchilari o'zining kurash sohasida tan olingan va yuqori

sport unvonlariga ega bo'lgan sportchilar, lekin o'z ustida biroz ishlashlari lozimligi tadqiqot jarayonida aniqlandi.

XULOSA

Dinamik kuzatuvlar va o'tkazilgan tadqiqotlar asosida muvozanatli–mezomorf somatotipiga ega bo'lgan sportchilarning moslashish imkoniyatlari keng va turli yo'nalishdagi yuklamalar ta'sirida ularning somatotiplari samarali va tanlangan sport turi talablariga javob bera oladigan tarzda shakllanishi mumkinligi aniqlangan.

Kurashchilarning PWC170 bo'yicha umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyatining mutlaq va nisbiy qiymatlari tahlil qilingan. Jismoniy ishchanlik qobiliyati eng yuqori bo'lgan 6 nafar sportchi aniqlanib, ularda jismoniy ishchanlik qobiliyati qiymatlari 250,6-286,4 vatt atrofida o'zgarib turgan va bu qiymatlar ham a'lo natija sifatida baholangan. O'rta baholangan kurashchilarning jismoniy ishchanlik qobiliyati 196,0 vattni tashkil qilgan. Natijada kelajagi porloq 5 sportchi aniqlanib, ularning nufuzli musobaqalarda yuksak natija berishi bashorat qilindi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

1. Аболенская А.В. Геометрия адаптивного изменения биосистемы //Физиология человека, 1993г.19 №3, с.148-153
2. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И. и др. Особенности телосложения в оценке функционального состояния спортсменов /Проблемы современной морфологии человека М.: : Мат. межд.конф. –2008 - С.127-129.
3. Алексанянц Г.Д. Исследование феномена сердечно-дыхательного синхронизма для оценки регуляторно-адаптивных возможностей юных спортсменов //Теория и практика физической культуры.- М.: 2004.- №8.- С. 25.
4. Рўзикулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. Муаллим ва узлуксиз таълим, (2), 145-149.
5. Рўзикулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Academic Research in Educational Sciences, 1 (4), 260-265.
6. Рўзикулов, Б. Б. (2020) Сравнительный анализ компонентного состава массы тела и функционального состояния футболистов различного игрового амплуа. Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского научного конгресса 2020, 111-117.
7. Рўзикулов Б. Б.(2020) Физическое развитие и физическая работоспособность футболистов с учетом их игрового амплуа Актуальные вопросы науки и практики. Сборник научных трудов по материалам XXI Международной научно-практической конференции, 2020 года, г Анапа, 277-282.