



Kurashchilarning yoshga xos jismoniy sifatlarining rivojlanish qonuniyatlari

Azimov Adaxamjon Melikuziyevich –

Farg'ona davlat universiteti

“Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubi” kafedrasida dotsenti

E-mail: gmirsanov@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0737-2953>

Annotatsiya. Maqolada matnning semantik va pragmatik xususiyatlari hamda ularning o'zaro munosabati tahlil qilinadi. Matn semantikasining denotativ va konseptual tarkibi, pragmatik mazmunning kommunikativ jarayondagi o'rni hamda deyshtik birliklarning matn mazmunini shakllantirishdagi vazifalari yoritiladi. Shuningdek, matnning temporal va aspektual xususiyatlari, semantik va pragmatik omillarning matn yaxlitligini ta'minlashdagi ahamiyati ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: matn semantikasi, pragmatika, deyshtis, pragmatik presuppozitsiya, temporallik, aspektuallik, kommunikativ intensiya, denotativ mazmun, konseptual mazmun, matn lingvistikasi.

Закономерности развития возрастных особенностей физических качеств борцов

Аннотация. В данной статье анализируются биологические и педагогические закономерности развития физических качеств юных борцов (быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость). Научно обосновываются наиболее благоприятные «сензитивные» периоды для развития каждого физического качества.

Ключевые слова: борьба, физические качества, сензитивный период, онтогенез, гетерохронность, гормональные изменения.

Regularities of age-related development of physical qualities in wrestlers

Annotation. This article analyzes the biological and pedagogical regularities in the development of physical qualities of young wrestlers (speed, strength, endurance, flexibility, and agility). The most favorable “sensitive” periods for the development of each physical quality are scientifically substantiated.

Keywords: wrestling, physical qualities, sensitive period, ontogenesis, heterochrony, hormonal changes.

KIRISH

Zamonaviy sport kurashi (erkin, yunon-rum, dzyudo va milliy kurash turlari) sportchidan nafaqat yuksak texnik-taktik mahoratni, balki organizmning barcha funksional tizimlari maksimal darajada safarbar etilishini talab qiluvchi murakkab dinamik sport turi hisoblanadi. Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimida yuqori natijalarga erishishning fundamental asosi - bu jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonini inson ontogenezinining biologik qonuniyatlariga muvofiq ravishda boshqarishdir. Ilmiy tadqiqotlar va sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, inson organizmida jismoniy sifatlarining (tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya) rivojlanishi geteroxronlik (turli vaqtda rivojlanish) tamoyiliga bo'ysunadi. Har bir jismoniy sifatning shakllanishi uchun muayyan yosh bosqichlarida sensitiv (sezgir) davrlar mavjud bo'lib, bu davrda organizm tashqi pedagogik ta'sirlarga, ya'ni mashg'ulot yuklamalariga o'ta moyil bo'ladi. Ushbu davrlarni aniq belgilash va mashg'ulot jarayoniga integratsiya qilish sportchining genetik potensialini to'liq ro'yobga chiqarish imkonini beradi. Jismoniy sifatlarining yoshga xos dinamikasi markaziy nerv tizimining (MNT) mielinizatsiyalashuvi, tayanch-harakat apparatining morfologik shakllanishi hamda endokrin tizimidagi gormonal o'zgarishlar bilan uzviy bog'liqdir. Masalan, tezkorlik va koordinatsiya sifatleri MNTning plastikliги yuqori bo'lgan kichik maktab yoshida jadal rivojlansa, kuch sifatleri balog'at davridagi testosteron va boshqa anabolik gormonlar miqdorining ortishi bilan bevosita bog'liq holda shakllanadi. Ushbu biologik qonuniyatlarni inobatga olmaslik sportchining funksional tizimlariga ortiqcha yuklama tushishiga, natijada "sportiv barvaqt toliqish" yoki surunkali jarohatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Mazkur tadqiqotning maqsadi yosh kurashchilarning jismoniy sifatleri rivojlanishining yoshga xos qonuniyatlarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish hamda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashning metodologik asoslarini takomillashtirishdan iborat. Tadqiqotda har bir jismoniy sifatning rivojlanish trayektoriyasi fiziologik, morfologik va pedagogik nuqtai nazardan alohida ko'rib chiqiladi. Sport mashg'ulotlari nazariyasida jismoniy sifatlarining rivojlanishi geteroxronlik (turli vaqtda rivojlanish) tamoyiliga asoslanadi. Kurashchining organizmi o'sish jarayonida ma'lum bir yosh bosqichlarida ayrim jismoniy sifatleri qabul qilishga juda moyil bo'ladi. Bu davrlarni ilmiy tilda sensitiv davrlar deb ataladi. Ushbu davrlarni hisobga olmaslik sportchining kelajakdagi natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi yoki organizmning erta toliqishiga olib kelishi mumkin.

Tezkorlik - bu harakatlarni minimal vaqt ichida bajarish qobiliyati.

Ilmiy asoslanishi: Tezkorlikning rivojlanishi markaziy nerv tizimining (MNT) plastikliги va nerv tolalarining mielinizatsiyalashuv jarayoniga bog'liq. 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda nerv impulslarining o'tish tezligi maksimal darajaga yetadi. Bu davrda MNTning qo'zg'aluvchanlik va tormozlanish jarayonlari almashinuvi juda tez kechadi.

Rivojlanish dinamikasi:

7–9 yosh: Reaksiya tezligi shakllanadi.

10–12 yosh: Harakat chastotasi (temp) maksimal rivojlanadi.

Tezkorlik asosan markaziy nerv tizimining (MNT) qo'zg'aluvchanligi va labilligiga bog'liq. Nerv tolalarining miyelinatsiyalashuvi (nerv impulslari o'tish tezligining oshishi) bolalikda jadal kechadi.

Rivojlanish qonuniyati: Tezkorlikning eng jadal rivojlanish davri 7 yoshdan 12 yoshgacha to'g'ri keladi. 12-13 yoshdan keyin harakatlar tezligining tabiiy o'sishi sekinlashadi.

Kurashda qo'llanilishi: Yosh kurashchilarda 10-12 yoshda reaksiyaga kirishish va harakat chastotasini rivojlantiruvchi o'yinlar o'tkazish maksimal samara beradi. Kurashchida "portlovchi" start va raqibning hujumiga oniy reaksiya qaytarish poydevori 12 yoshgacha qo'yilishi shart. Bu yoshdan keyin tezkorlikni oshirish ancha qiyin kechadi, chunki nerv jarayonlari barqarorlashadi.

Kurash - bu doimiy o'zgaruvchan vaziyatlar sporti. Chaqqonlik sportchining fazodagi holatini oniy o'zgartira olishini ta'minlaydi. Chaqqonlik - murakkab harakatlarni tez va aniq bajarish, o'zgaruvchan vaziyatga moslashish qobiliyati.

Ilmiy asoslanishi: Bu sifat vestibulyar apparat va harakat analizatorlarining shakllanishi bilan bog'liq. Bolaning miya po'stlog'i 7-11 yoshda harakatlarni boshqarishda eng yuqori plastiklikka ega bo'ladi.

Rivojlanish qonuniyati: Koordinatsiya qobiliyatlari uchun oltin davr 7 yoshdan 11 yoshgacha hisoblanadi.

Kurashda qo'llanilishi: Kurash texnikasining poydevori (akrobatika, muvozanatni saqlash) aynan shu yoshda qo'yilishi shart. 14 yoshdan keyin yangi murakkab harakatlarni o'rganish qiyinlashadi.

Koordinatsiya qobiliyatlari miya po'stlog'ining harakat analizatorlari va vestibulyar apparatning funksional holatiga bog'liq. 7-11 yoshda bolalarda "harakat xotirasi" eng yuqori darajada bo'ladi. Bu davrda yangi va murakkab harakat dinamik stereotiplari juda tez shakllanadi.

Rivojlanish dinamikasi: 8 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan davr "koordinatsiya uchun oltin davr" hisoblanadi. 12 yoshdan boshlab tana vazni va bo'yning keskin o'sishi (pubertat sakrashi) natijasida koordinatsiya vaqtincha buzilishi mumkin.

Kurashda qo'llanilishi: Murakkab texnik usullar, akrobatik elementlar va muvozanatni saqlash mashqlari aynan shu yoshda o'rgatiladi. Bu yoshda texnik poydevori mustahkam bo'lmagan kurashchi keyinchalik "qo'pol" texnikaga ega bo'lib qoladi.

Egiluvchanlik - harakatlarni katta amplituda bilan bajarish imkoniyati. Egiluvchanlik kurashchiga usullarni katta amplituda bilan bajarishga va jarohatlardan himoyalashga imkon beradi.

Ilmiy asoslanishi: Bolalarda suyak-bo'g'im tizimi hali to'liq suyaklanmagan, boylamlar va mushaklar elastik bo'ladi. Yosh o'tishi bilan bo'g'imlararo suyuqlik kamayadi va to'qimalar qattiqlashadi. Bolalikda suyaklar tarkibida organik moddalar ko'p, bo'g'im boylamlari esa elastik to'qimalarga boy bo'ladi. Yosh o'tishi bilan suyaklanish jarayoni (ossifikatsiya) kuchayadi va bo'g'imlararo suyuqlikning kimyoviy tarkibi o'zgaradi, bu esa harakatchanlikni cheklaydi.

Rivojlanish qonuniyati: Egiluvchanlikni rivojlantirishning eng samarali davri 6 yoshdan 10 yoshgacha. 10-14 yoshda bu sifatni saqlab qolish ustida ishlanadi, 14 yoshdan keyin esa egiluvchanlik tabiiy ravishda pasaya boshlaydi.

Kurashda qo'llanilishi: Kurashchilar uchun zarur bo'lgan "ko'prik" (most) va bo'g'imlarning harakatchanligi shu yoshda shakllantirilmasa, keyinchalik jarohat olish xavfi ortadi.

Kuch - tashqi qarshilikni mushak kuchi yordamida yengish qobiliyati. Kuch - kurashchining raqib qarshiligini yengishdagi asosiy quroli.

Ilmiy asoslanishi: Kuchning rivojlanishi bevosita organizmdagi gormonal fon, xususan, testosteron miqdori bilan bog'liq. Balog'at davrigacha (pubertat) mushak massasining o'sishi sekin kechadi. Kuchning rivojlanishi organizmdagi anabolik gormonlar (testosteron, o'sish gormoni) miqdoriga bevosita bog'liq. Balog'at yoshiga yetguncha mushak tolalari asosan uzunligiga o'sadi (ekstensiv o'sish). 14-15 yoshdan boshlab testosteron miqdori keskin ortishi natijasida mushak tolalarining ko'ndalang kesimi (gipertrofiya) kattalasha boshlaydi.

Rivojlanish qonuniyati: Kuch sifatlarining jadal o'sishi o'g'il bolalarda 14-17 yoshga to'g'ri keladi. 13 yoshgacha og'ir yuklamalar bilan ishlash suyak o'sish zonalariga zarar yetkazishi mumkin. Yosh kurashchilarga 13 yoshgacha og'ir toshlar (shtanga) berish man etiladi, chunki bu suyak o'sish zonalarini yopib qo'yishi mumkin. Asosiy e'tibor o'z tana vazni bilan ishlashga qaratiladi. 15 yoshdan boshlab esa maxsus kuch tayyorgarligiga o'tiladi.

Kurashda qo'llanilishi: 12-13 yoshgacha faqat o'z tana vazni bilan (turnik, otjimaniya), 14 yoshdan boshlab esa kichik va o'rta vaznli toshlar bilan ishlash tavsiya etiladi.

Chidamlilik - charchoqqa qarshi turib, uzoq vaqt davomida ish qobiliyatini saqlash. Chidamlilik kurashchining 6 daqiqalik bellashuv davomida yuqori intensivlikni saqlab qolishini ta'minlaydi.

Ilmiy asoslanishi: Chidamlilik yurakning zarb hajmi, o'pkaning hayotiy sig'imi va qondagi gemoglobin miqdoriga bog'liq. Maksimal kislorod iste'moli (VO2 Max) ko'rsatkichi 15–17 yoshda eng yuqori o'sish sur'atiga ega bo'ladi. Chidamlilik yurak-qon tomir va nafas olish tizimining imkoniyatlariga (MOK - maksimal kislorod iste'moli) bog'liq. O'pka hajmi va yurakning zarb hajmi 15-16 yoshda maksimal o'sish darajasiga yetadi.

Rivojlanish qonuniyati: Umumiy chidamlilik 10-12 yoshdan boshlab rivojlanadi, biroq maxsus (anaerob) chidamlilik 16-18 yoshda eng yuqori cho'qqisiga chiqadi.

10–12 yosh: Aerob chidamlilik (yengil yugurish).

15–18 yosh: Maxsus anaerob-glikolitik chidamlilik (kurashga xos chidamlilik).

Kurashda qo'llanilishi: Yosh kurashchilarga uzoq davom etuvchi og'ir anaerob yuklamalar (laktatli mashqlar) berish mumkin emas, chunki ularning yurak mushagi hali bunday kislotali muhitga tayyor bo'lmaydi. Yosh bolalarga uzoq vaqt davom etadigan og'ir "kislotali" (laktatli) yuklamalar berish yurak mushagining gipertrofiyasiga (sportiv yurak patologiyasi) olib kelishi mumkin. Shuning uchun chidamlilik bosqichma-bosqich, avval aerob, so'ngra anaerob yo'nalishda rivojlantiriladi.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda quyidagi ketma-ketlikka amal qilish ilmiy jihatdan to'g'ri hisoblanadi:

7-10 yosh: Egiluvchanlik va chaqqonlik.

10-12 yosh: Tezkorlik va koordinatsiya.

13-15 yosh: Kuch-tezkorlik (portlovchi kuch).

15-17 yosh: Maksimal kuch va maxsus chidamlilik.

Kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda "tabiat bilan hamnafaslik" tamoyili ustuvor bo'lishi kerak. Ilmiy tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

Boshlang'ich tayyorgarlik (7–10 yosh): Asosiy e'tibor egiluvchanlik, chaqqonlik va o'yinlar orqali koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilishi lozim.

O'rta bo'g'in (11–14 yosh): Tezkorlik va texnik mahoratni mukammallashtirish, o'z tana vazni bilan kuch-tezkorlik mashqlarini bajarish.

Yuqori mahorat bosqichi (15–18 yosh): Maksimal kuch, maxsus chidamlilik va psixologik barqarorlikni shakllantirish. Ushbu qonuniyatlarga amal qilish nafaqat sport natijalarini kafolatlaydi, balki sportchining salomatligini uzoq yillar davomida saqlab qolishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'zDJTI, 2018. (Kurash bo'yicha eng asosiy darsliklardan biri).
2. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Musiq, 2004.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. – Toshkent: O'zDJTI, 2005.
4. Yusupov K.T. Kurash. – Toshkent: G'afur G'ulom, 1999. (Xalqaro kurash qoidalari va texnikasi bo'yicha).
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'zDJTI, 2005.
6. Nurshin J.M. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2011.
7. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Cho'lpon, 2017.
8. Bomp T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2018. (Davriylashtirish va jismoniy sifatlar rivojlanishi bo'yicha).
9. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2006. (Kuch sifatini ilmiy asoslash bo'yicha).
10. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sports Training. – Ultimate Athlete Concepts, 2008.