



KURASH, FUTBOL, YENGIL ATLETIKA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHILARNING CHIDAMLILIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH

Eshmatov G'.E.

Qarshi davlat universiteti, sport fakulteti katta o'qituvchisi

Tayanch so'zlar: sport, chidamlilik, o'smirlik, futbolchilar, kurashchilar, yengil atletika sportchilari.

Ключевые слова: спорт, выносливость, молодежь, футболисты, борцы, легкоатлеты.

Key words: sport, endurance, youth, football players, wrestlers, track and field athletes.

Резюме: Sportda chidamlilikni shakllantirish darajasini baholash har doim muhim bo'lib kelgan, bu ko'pincha zarur sport natijasini beradi. Turli sport turlari vakillari o'rtasida o'smirlikdan o'smirlikka o'tish davrida ushbu sifat dinamikasini aniqlashtirish muhim yedi. Ular sportchilar, futbolchilar va yunon-rum kurashchilari guruhlariga bo'lingan. Bir guruh o'smirlar va hech qachon sport bilan shug'ullanmagan bir guruh yigitlar ham jalb qilindi. Ishda umumiy chidamlilik va kuchga chidamlilik aniqlandi. O'smirlik va o'smirlik davridagi kurashchilar umumiy va kuchli chidamlilikka ega yedilar. Futbolchilar va sportchilarning ikkala turdagi chidamlilik darajasi o'xshash, kurashchilarnikidan biroz pastroq edi. Chidamlilikning eng kam rivojlanishi jismonan o'qimagan o'smirlar va yigitlar uchun xos edi. O'smirlikdan o'smirlikka o'tish davrida bemorlarning barcha toifalarida chidamlilik muntazam jismoniy zo'riqish sharoitida yanada aniqroq o'sdi. O'smirlikdan o'smirlikka o'tish davrida jismoniy tarbiya fonida chidamlilik sezilarli darajada oshadi. Chidamlilikning eng yuqori darajasi futbolchilar va yengil atletika sportchilaridan kam bo'lgan kurashchilarda kuzatiladi.

Резюме: В спорте всегда была важна оценка уровня развития выносливости, которая зачастую дает желаемый спортивный результат. Важно выяснить динамику этого качества при переходе от подросткового возраста к подростковому возрасту у представителей различных видов спорта. Они разделены на группы спортсменов, футболистов и борцов греко-римского стиля. Также были задействованы группа подростков и группа молодых людей, никогда не занимавшихся спортом. В работе определяли общую выносливость и силовую выносливость. Подростки и юноши-борцы обладают общей и сильной выносливостью. Уровень выносливости у обоих типов футболистов и спортсменов был одинаковым, несколько ниже, чем у борцов. Наименьшее развитие выносливости было характерно для подростков и юношей, не занимающихся физически. При переходе от подросткового возраста к подростковому возрасту выносливость у всех категорий больших возрастала более отчетливо в условиях регулярных физических нагрузок. В период перехода от подросткового возраста к подростковому возрасту на фоне занятий физической культурой значительно возрастает выносливость. Самый высокий уровень выносливости наблюдается у борцов, которые ниже, чем у футболистов и легкоатлетов.

Summary: In sports, it has always been important to assess the level of endurance development, which often provides the desired sports result. It is important to find out the dynamics of this quality during the transition from adolescence to adolescence in representatives of various sports. They are divided into groups of athletes, football players and Greco-Roman wrestlers. A group of teenagers and a group of young people who have never been involved in sports were also involved. The work determined general endurance and strength endurance. Teenagers and young men-wrestlers have general and strong endurance. The level of endurance in both types of football players and athletes was the same, slightly lower than that of wrestlers. The lowest endurance development was characteristic of teenagers and young men who do not do physical exercise. During the transition from adolescence to adolescence, endurance in all categories of patients increased more clearly under conditions of regular physical activity. During the transition from adolescence to adolescence, endurance increases significantly against the background of physical education. The highest level of endurance is observed in wrestlers, which is lower than that of football players and track and field athletes.

Kirish. Insonning asosiy jismoniy fazilatlarining aniq rivojlanishi zamonaviy fan tomonidan asosiy jismoniy fazilatlarni rejalashtirilgan jismoniy takomillashtirish jarayonida hal qilinishi mumkin bo'lgan yeng muhim vazifalardan biri sifatida belgilanadi. Ularning rejalashtirilgan rivojlanishi insonning umumiy jismoniy imkoniyatlarini oshirishga qodir, turli xil tegishli vosita faoliyati davomida amalga oshiriladi. Barcha sport turlarida bajariladigan jismoniy fazilatlarni tizimli tarbiyalash muntazam mashg'ulotlar paytida ularning rivojlanishini ta'minlash uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga, turli xil sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarda turli xil jismoniy fazilatlar va ayniqsa, chidamlilik darajasini oshirish xususiyatlari to'g'risida hali ham aniq tushuncha mavjud yemas. Yendi tinglovchilarning yosh xususiyatlarini qat'iy hisobga olgan holda sport mashg'ulotlarini tashkil yetish va o'tkazishning butun jarayonini optimallashtirish bilan yosh sportchilarda chidamlilik ta'limi samaradorligini oshirish uchun ilmiy bilimlardagi bu bo'shliqni yopish tobora zarur bo'lib bormoqda.

Shu munosabat bilan, o'spirinlikdan o'spirinlikgacha tananing rivojlanishi davrida turli sport turlari vakillarida chidamlilik sifatini rivojlantirishning yoshga bog'liq xususiyatlarini shakllantirishni baholash juda muhim bo'lib tuyuldi. Chidamlilik sifatining jiddiyligining yosh dinamikasini aniqlash yeng yaxshi natijalarga yerishish va yosh talabalar tanasida har qanday buzilishlar yehtimolini minimallashtirish uchun mashg'ulotlarni malakali tashkil yetishga yordam berishi kerak.

120 yerkak kishi kuzatildi-kamida 3 yillik sport tajribasiga yega o'smirlar va kamida 6 yillik sport tajribasiga yega o'g'il bolalar, ular quyidagicha guruhlariga bo'lingan: o'smir sportchilar (14-15 yosh) 15 kishi, yerkak sportchilar (18-19 yosh) – 14 kishi; o'smir futbolchilar (14-15 yosh). yosh) - 16 kishi, futbolchilar – o'g'il bolalar (18-19 yosh)-14 kishi; Yunon – Rim kurashchilari – o'smirlar



(14-15 yosh)-12 kishi, Yunon – Rim kurashchilari – o‘g‘il bolalar (18-19 yosh) - 14 kishi. Hech qachon sport (nazorat) bilan shug‘ullanmagan ikki guruh odamlar ham jalb qilindi: o‘smirlar (14-15 yosh)

- 18 kishi va o‘g‘il bolalar – 18-19 yosh) - 17 kishi.

Umumiy chidamlilikni baholash uchun an’anaviy usullar bilan aniqlangan 170 zarba/min (PVC170) va maksimal kislorod iste’moli (MPC) zarbasida jismoniy ish qobiliyatining qiymatlari hisobga olindi. Qo‘lda dinamometr yordamida ishda quvvat chidamliligi qayd yetildi. Dinamometrning siqish kuchi subyektlar tomonidan maksimalning 1/3 qismi darajasida ta’minlandi va dam olish yepizodidan keyin siqish kuchi maksimalning 50% darajasida qo‘llanildi. Shu bilan birga, ushbu harakatlarni o‘tkazish vaqti sekundomer tomonidan qayd yetildi.

O‘tkazilgan tadqiqot davomida olingan ma’lumotlar talabani t-testini hisoblash bilan statistik ishlov berildi.

An’anaga ko‘ra, chidamlilik deganda jarayonning intensivligini zaiflashtirmasdan uzoq vaqt davomida muayyan ishlarni bajarish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilik sifatini rivojlantirish miya yarim korteksida ushbu sharoitda rivojlanayotgan qo‘zg‘alishga asab tizimining yuqori qarshiligi bilan stress sharoitida faoliyatni amalga oshirishni ta’minlaydigan metabolik jarayonlarni barqarorlashtirish sharoitida mumkin.

Yengil atletika va futbol mutaxassisliklarining o‘smir sportchilari uchun PVC170 ko‘rsatkichlari unchalik farq qilmadi. O‘smir sportchilar orasida kurashchilar maksimal PVC170 darajasiga yega yedilar (788,4 va 6,96 kgm/min kg). Ushbu toifadagi sportchilar va ularning tengdoshlari, yengil atletika sportchilari va futbolchilar o‘rtasidagi farqlar mos ravishda 9,9% va 10,8% ni tashkil yetdi. Bu o‘smirlik davridagi kurashchilar orasida qayd yetilgan ko‘rsatkichning tarqalishi haqida gapirish imkonini berdi. Minimal PVC darajasi qarindosh bo‘lmagan o‘spirinlarda topilgan.

Bu yengil atletika sportchilaridan 11,7%, futbolchilar 10,7% va kurashchilar 22,7% kam yedi.

Kuzatilgan guruhlar: o‘smirlar, bolalar, bolalar, o‘smirlar

MPC 170, kgm/min kg MPC, ml/min PVC170, kgm / min kg MPC, ml / min

Sportchilar guruhi 717,6 D. 8.26 D. $1 < 0.05$ 2074.6 D. 14.56 D. $1 < 0.05$ 901.4 D. 5.86 D. < 0.01 ; $P1 < 0.05$ 3600.4 D. 10.33 D. 0.01; $p1 < 0.05$

Futbolchilar guruhi 711.6 o‘yinchilar 7.47 $p1 < 0.05$ 2069.8 o‘yinchilar 10.14 $p1 < 0.05$ 896.7 o‘yinchilar 6.61 $p < 0.01$; $p1 < 0.05$ 3587.0 o‘yinchilar 9.72 $p < 0.01$; $p1 < 0.05$

Kurashchilar guruhi 788,4 dots. 6,96 2457,3 dots. 8,25 986,5 dots. 5,76 dots.

<0.01 4112.4 xizmatlar 11.42 $p < 0.01$

Nazorat guruhi 642.6 xizmat 5.78 $p1 < 0.05$ 1875.3 xizmat 9.11 $p1 < 0.01$
841.4 xizmat 8.03 $p < 0.01$; $p1 < 0.05$ 3120.4 xizmat 12.51 $p < 0.01$; $p1 < 0.01$

Yeslatma: p-ko'rsatkichlarning yosh dinamikasining ishonchliligi, p1-bir guruh kurashchilar va ularning tengdoshlari guruhlarida ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlarning ishonchliligi. Quyidagi jadvaldagi belgilar o'xshash.

O'smirlarda kislorodni maksimal iste'mol qilishning yeng yuqori darajasi kurashchilarda (2457,3 va 8,25 ml/min) topilgan bo'lib, bu ko'rsatkich sportchilarda 18,5% ga, futbolchilarda 18,7% ga, o'qimagan tengdoshlarida 31,0% ga oshgan.

Yigitlar orasida sportchilar va futbolchilar guruhlarida PVC170 qadriyatlarida juda yaqin yedi. Kurash ixtisosligi vakillari orasida PVC170 ko'rsatkichining qiymati boshqa ixtisoslikdagi yosh sportchilar va hayotlarida sport bilan shug'ullanmagan yigitlarnikidan oshib ketdi. Yosh kurashchilar va sportchi bo'lmaganlar o'rtasidagi farq (17,2% ga yetdi), bu shunga o'xshash o'smirlar guruhlarida o'rtasidagi PVC170 farqidan kam yedi.

Yerkak sportchilar o'rtasida MPC indeksi darajasini baholash davomida kurashchilarda MPC ning maksimal qiymatlari kuzatilganligi aniqlandi (4112,4 daktak 11,42 ml/min), bu yengil atletika sportchilarinikidan 14,2% ga, futbolchilarda 14,6% ga va o'qimaganlarda 31,8% ga oshdi yigitlar.

PVC170 va MPC darajasidagi yoshga bog'liq o'zgarishlarni tekshirish paytida ularning o'smirlik davrida o'smirlik davriga nisbatan sezilarli o'sishi aniqlandi. Ko'rinishidan, bu tanlangan sport turi doirasida takroriy jismoniy tarbiya sharoitida ontogeneznining boshida adaptiv mexanizmlarning aniq rivojlanishi bilan bog'liq. Taxmin qilish mumkinki, barcha toifadagi sportchilar tanani mustahkamlaydigan morfofunktsional o'zgarishlarni asta-sekin rivojlantiradilar, bu ularga o'z tanasining har qanday sharoitda barqaror ishlash qobiliyatini ta'minlaydi va shu bilan birga yetarlicha yuqori samaradorlikni saqlaydi

2-jadvalda bilak dinamometrini maksimal darajaning 1/3 va 1/2 darajasida kuch sharoitida ushlab turish vaqti bo'yicha tekshirilganlarning kuchga chidamlilik darajasini baholash natijalari to'g'risidagi ma'lumotlar mavjud.

2-jadval – turli ixtisoslikdagi sportchilar uchun turli darajadagi sa'y-harakatlarni saqlash muddati

Kuzatilgan guruhlar: o'smirlar, bolalar, bolalar, o'smirlar

1/3 max 50% max 1/3 max 50% max



Sportchilar guruhi, bilan 223.4 bilan 5.49 $p1 < 0.05$ 102.5 bilan 6.12 $p1 < 0.05$ 329.8 bilan foydalanuvchilar 9.82 $p < 0.01$; $p1 < 0.05$ 117.8 bilan foydalanuvchilar 5.47 $p < 0.01$; $p1 < 0.05$ bilan foydalanuvchilar 5.47 $p < 0.01$; $p1 < 0.05$

227.5 bilan bir guruh futbolchilartarkibida 4.71 $p1 < 0.05$ 101.2 tarkibida 3.96 $p1 < 0.05$ 334.6 tarkibida 8.47 $p < 0.01$; $p1 < 0.05$ 115.3 tarkibida 4.25 $p < 0.01$; $p1 < 0.05$

Kurashchilar guruhi, 261.4 bilan kurashchilar 4.26 112.1 bilan kurashchilar 5.89 399.4 bilan kurashchilar 4.75 $p < 0.01$ 149.5 bilan kurashchilar 3.90 $p < 0.01$

Nazorat guruhi, 191.0 bilan ko'priki 6.37 $p1 < 0.01$ 92.4 ko'priki 4.48 $p1 < 0.01$ 261.2 ko'priki 5.11 $p < 0.01$; $p1 < 0.01$ 104.2 ko'priki 4.15 $p < 0.05$; $p1 < 0.01$

Kurashchilar o'smirlar orasida maksimal qiymatning 1/3 va 1/2 darajasida yeng uzoq ushlab turish vaqtiga yega yedilar. Ushbu ko'rsatkichlar sportchilar va futbolchilar uchun Biz o'smirlar kabi yaqin yedik. Ilgari sport bilan shug'ullanmagan o'spirinlarda ko'rsatkichlar minimal yedi. Ularning ishlash darajasi yengil atletika sportchilaridan 16,7% va 10,9%, futbolchilar 18,8% va 9,8%, kurashchilar yesa 36,6% va 21,7% past yedi.

Yosh yerkaklar kuchi sabr baholash davomida, u maksimal 1/3 va 1/2 darajasida harakat saqlash vaqti qiymati, o'smirlar nisbatan ancha yuqori yedi, deb topildi. Yosh sportchilar orasida ushbu ko'rsatkichlarning o'smir sportchilar darajasiga nisbatan o'sishi 47,5% (Maksning 1/3 qismi) va 14,7% (Maksning 1/2 qismi) ni tashkil yetdi. Futbolchilar uchun bu ko'rsatkichlar yoshi bilan mos ravishda 47,1% va 13,9% ga oshdi, kurashchilar uchun o'sish mos ravishda 52,9% va 33,0%, sportchi bo'lmaganlar uchun yesa mos ravishda 36,6% va 13,0% ni tashkil yetdi.

Kurashchilar yeng yuqori saqlash qadriyatlarini yedi 1/3 va 1/2 yosh yerkaklar o'rtasida maksimal, qiymatlari taqdirda sportchilar va futbolchilar uchun bu ko'rsatkichlar darajasini oshdi 1/3 Max tomonidan 21.3% va 27.1% va taqdirda 1/2 max tomonidan 14.5% va 16.5% , nisbatan. Yosh sportchi bo'lmaganlarda bu parametrlar yosh kurashchilar darajasidan mos ravishda 52,9% (Maksning 1/3 qismi) va 43,3% (Maksning 1/2 qismi) past yedi.

Xulosalar. Kurashchilar o'smirlik va o'smirlik davrida yeng yuqori umumiy va kuch chidamliligiga yega. Futbolchilar va sportchilarning chidamlilik darajasi kurashchilarnikiga o'xshash va biroz pastroq. Kuch va umumiy chidamlilikning yeng past darajasi jismoniy tarbiyalanmagan o'smirlar va yigitlar uchun xosdir. O'smirlar va yigitlarning parametrlarini taqqoslaganda, kuzatilganlarning barcha toifalarida chidamlilik kuchaygan. Bu o'sish va rivojlanish bilan bog'liq bo'lgan tanadagi muntazam yoshga bog'liq morfo-funksional o'zgarishlarning



rivojlanishi bilan bog‘liq bo‘lishi kerak, ular muntazam jismoniy zo‘riqish sharoitida yanada aniqroq bo‘ladi.

ADABIYOTLAR:

1. Kerimov F.A, Umarov M.N. Sportda prognozlashirish va modellashtirish. O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi. 2005. -279 b.
2. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarini nazariy asoslari –T.: O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi, 2005. – 238 s.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik T • «ITA- PRESS», 2014. 269 bet.
4. Salomov R.S., SHaripov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2015.182 bet.
5. Mahkamdjanov K.M. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” darslik T.: Iqtisod-Moliya, nashriyoti 2008 y.
6. Salomov R.S. “Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish”, o‘quv qo‘llanma T.: O‘zDJTI nashriyoti 2002 y.
7. Salomov R.S. “Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari” o‘quv qo‘llanma T.: O‘zDJTI nashriyoti 2005 y.
8. Goncharova O.V. “Yosh sportchilaming jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” o‘quv qo‘llanma T.: O‘zDJTI nashriyoti 2005 y.

Internet saytlari:

1. www.gov.uz Davlat axborot resurslari portali
2. www.ziyonet.uz. Axborot, ta'lim tarmog‘i
3. www.uzathletics.uz, O‘zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog‘i
4. www.iaaf.org, Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog‘i,
5. www.sports.uz, Milliy Olimpiya qo‘mitasining tarmog‘i,
6. www.lex.uz, O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi
7. www.edu.uz, Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portali.