

ERKIN KURASH SPORT TURIGA BOLALARNI SARALASHDA MORFOFUNKSIONAL VA TIBBIY-BIOLOGIK MEZONLARNING ILMIY TAHLILI

Sobirova Asalxon Muzaffarovna
Urganch davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti

sobirovaasalxon504@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21934762>

Annotatsiya. Mazkur maqolada bolalarni erkin kurash sport turiga saralash jarayonida qo'llaniladigan morfofunktsional va tibbiy-biologik mezonlarning ilmiy-nazariy jihatlarini tahlil qilingan. Insonning asosiy morfofunktsional belgilari va harakat sifatlarining nasliylilik darajasi, ularning sport qobiliyatlari shakllanishidagi o'rni ilmiy manbalar asosida ko'rib chiqilgan. Erkin kurashga dastlabki saralashda faqat jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga tayanishning cheklangan jihatlarini hamda tibbiy-biologik mezonlarni kompleks hisobga olish zarurati asoslangan. Maqolada mavjud ilmiy qarashlar umumlashtirilib, bolalarni erkin kurashga saralash tizimida morfofunktsional va tibbiy-biologik mezonlardan foydalanishning ilmiy-metodik imkoniyatlari yuzasidan xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: erkin kurash, sport saralashi, dastlabki saralash, morfofunktsional ko'rsatkichlar, tibbiy-biologik mezonlar, antropometriya, jismoniy rivojlanish, funktsional imkoniyatlar, aerob imkoniyat, anaerob imkoniyat, nasliylilik.

Ключевые слова: вольная борьба, спортивный отбор, начальный отбор, морфофункциональные показатели, медико-биологические критерии, антропометрические показатели, физическое развитие, функциональные возможности, аэробные возможности, анаэробные возможности, наследуемость.

Keywords: freestyle wrestling, sports selection, initial selection, morphofunctional indicators, medical and biological criteria, anthropometric indicators, physical development, functional capabilities, aerobic capacity, anaerobic capacity, heritability.

Kirish. Davlatimiz mustaqillikni qo'lga kiritgach, hayotni uzaytirish, uning sifatini yaxshilash, sport mashg'ulotlarini targ'ib qilish orqali sog'lom avlodni tarbiyalash, professional sportchilar hamda butun mamlakat aholisi uchun ham sport bilan shug'ullanishlari uchun sharoit yaratish masalalari ustuvor yo'nalishlar bo'lib qolmoqda. Respublikamizning sport tashkilotlari va assosiatlari tashabbusi bilan va bevosita Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev rahbarligida O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi tasdiqlandi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston sportchilarini 2024 yilda Parij shahrida (Fransiya) o'tkaziladigan XXXIII Olimpiya o'yinlariga va XVII Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida" gi Farmoni qabul qilindi[1]. Chiqarilgan bir qator muhim davlat qarorlari jismoniy tarbiya va sportni, shu jumladan, kurash turlarini yanada rivojlantirishga qaratilgan. Sport yakkakurashlarining zamonaviy turlari, sportchilardan texnik va taktik mahoratni egallash va aniqlikni talab qiluvchi, oshib boruvchi jismoniy yuklamalar bilan boyitilgan mashg'ulot jarayonini jadallashtirish bilan tavsiflanadi. Jahon sportida yutuqlarning jadal o'sishi barobarida sport zaxiralarini tayyorlashning yangi, yanada samarali vositalari, usullari va tashkiliy shakllarini tinimsiz izlashni talab qiladi. Bu borada sport maktablari kabi sezilarli ta'sir ko'rsatuvchi ko'plab omillar mavjud. Ilmiy tadqiqotlar natijalari bir qator yirik ilmiy nashrlarda o'z aksini topgan: bu birinchi navbatda V.P. Filinning O'smirlar sporti nazariyasi va uslubi (1987) kitobi, L.V. Volkov – "Yosh sportchini o'qitish va tarbiyalash", V. M. Volkov, V.P. Filin "Sportga saralash", M.Ya.Nabatnikova (1982)ning umumiy tahriri ostida "Yosh sportchilar" va boshqalar tomonidan ilmiy jihatdan ko'p ishlar qilingan. O'smirlar sporti sohasidagi ilmiy - tadqiqot ishlarining ma'lum ijobiy natijalarini qayd etgan holda, bir qator muhim kamchiliklarga ham e'tibor qaratish lozim. Sport zaxiralarini tayyorlashning dolzarb masalalari bo'yicha malakali tahliliy sharhlar juda kamdan-kam hollarda tuziladi, ilmiy-uslubiy tavsiyalar ham yetarlicha joriy qilinmagan.

Hozirgi vaqtda sportga samarali yo'naltirish va yosh sportchilarni saralab olishni faqat pedagogik test natijalari asosida amalga oshirish mumkin emas. Afsuski, sport natijasi barqaror emas, shuning uchun u yoki bu sportchining istiqbollari aldamchi bo'lib chiqadi. Bularning barchasi yetarlicha barqaror va bashoratga ega yanada ishonchli mezonlarni izlashni talab etadi. Sportga saralab olishni takomillashtirish maqsadida, so'nggi yillarda, tug'ma (irsiy) barqaror xususiyatlar - genetik markerlardan foydalanishga asoslangan yangi tadqiqot usullariga tobora ko'proq kiritilmoqda. O'tgan o'n yilliklar davomida olib

borilgan ko‘p sonli tadqiqotlar, nasl va tashqi muhit ta’siri ostida shakllangan organizm xususiyatlari sifatidagi sportchi fenotipining shakllanishiga genotip katta ta’sir o‘tkazishini ko‘rsatadi. Insonning morfofunktsional belgilari va harakat sifatlarining nasldan-naslga o‘tishi to‘g‘risidagi umumiy tasavvurlarni quyidagi jadvalda ko‘rish mumkin (1-jadval).

1-jadval

Belgi	Nasliylik
Tana, qo‘l va oyoqlar uzunligi	Yuqori
Gavda, yelka va yelka oldi uzunligi	Yuqori
Yelka va tos kengligi	Katta
Bo‘yin, yelka, yelka oldi, son, boldirning aylanasi	O‘rta
Tana vazni	Katta
Mushaklarning BS- va MS-to‘qimalari nisbati	Yuqori
Anaerob ishlab chiqarish	Katta
Aerob ishlab chiqarish	Katta

Ushbu ma’lumotlarni sportchi funksional salohiyatining bir qator muhim ko‘rsatkichlariga nisbatan nasliy meros va oilaviy o‘xshashlikni tajribaviy baholash natijalari bilan to‘ldirish mumkin (2-jadval).

2-jadval

Belgi	Nasliylik
Oddiy harakat ta’sirchanligi vaqti	Yuqori
Oddiy harakatlar vaqti	Katta
Maksimal statik kuch	Katta
Maksimal dinamik kuch	O‘rta
Tezlik kuchi	Katta
Koordinatsiya	O‘rta
Egiluvchanlik	Katta
Lokal mushak chidamliligi	Katta
Global mushak chidamliligi	Yuqori

Monozigot va dizigot egizaklar, ota-onalar va bolalar, aka-uka va opa-singillar ishtirokida o‘tkazilgan tajribalar sport uchun muhim bo‘lgan belgilarga nasliy meros va oilaviy o‘xshashlikning ta’siri mavjudligini aniqlashga imkon beradi. Turli tadqiqotchilar tomonidan keltiriladigan natijalarda anchagina mos kelmasliklar mavjud bo‘lishiga qaramasdan, VO_{2max} ning oqilona mashg‘ulot sharoitida 20–25 % gacha o‘zgarishi sportchining genotipi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Bu ma’lumotlarga nasliy merosning kislorod pulsi ko‘rsatkichi va yurak urishiga ta’siri ham mos keladi. Oilaviy o‘xshashlikning sportdagi yutuqlarga ta’siri ota-onalar va bolalari, aka-uka va opa-singillarning ko‘p marotaba sportda muvaffaqiyatlarga erishganliklari bilan tasdiqlanadi. Sportning istalgan turida bunga misol topish mumkin. Lekin bunda oilaviy o‘xshashliklarning ta’siri nafaqat genlarga, balki bir-biriga o‘xshash oila a’zolarida mavjud bo‘lgan umumiy oilaviy muhitga ham bog‘liqligini e’tiborda tutish kerak. Xususan, bunga sportga munosabat, ba’zi oila a’zolari o‘rtasidagi raqobat va boshqa omillar kiradi.

3-jadval

Ko'rsatkich	Nasliylilik	Oilaviy o'xshashlik
Maksimal kislorod iste'moli	Katta	Katta
Yurak hajmi	Katta	Yuqori
Sistolik hajm va yurak tashlashi	Yuqori	Yuqori
Mushak to'qimalari tarkibi	Katta	Yuqori
Mushakning oksidlash salohiyati	Katta	Yuqori
Lipid substratlarning oksidlanishi	Yuqori	Yuqori
Lipidlarning jalb qilinishi	Yuqori	Yuqori

Genotip ma'lum ma'noda sportchining qanday darajada tayyorlanganligiga sabab bo'ladi. Masalan, yoshi, jinsi va boshlang'ich tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lgan shaxslar standart trening dasturlariga turlicha ta'sirlanadi: sportchining aerob imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan uzoq muddatli tayyorgarlik ayrimlarda VO_{2max} ko'rsatkichining 1 l/min gacha keskin ko'payishiga sabab bo'lsa, boshqalarda umuman o'zgarishlar kuzatilmaligi mumkin. Shu bilan birga, monoziqot egizaklar o'rtasida 20 hafta davomida o'tkazilgan tadqiqotlar har bir monoziqot juftlikda adaptiv natijalarning yuqori darajadagi o'xshashligini ko'rsatdi.

Umuman olganda, tayyorgarlik darajasiga genetik ta'sirning tabiati hali ham to'liq o'rganilmagan. Lekin ishonch bilan ta'kidlash mumkinki, kuch, tezlik, aerob va anaerob yo'nalishdagi mashg'ulotlarga adaptatsion ta'sir genetik omillar bilan ma'lum darajada bog'liqdir. Ayrim shaxslar mashg'ulotlar ta'siri ostida tez ko'nikmalar hosil qilishi mumkin, boshqalarda bu jarayon o'rtacha, uchinchilarda esa sust kechishi mumkin[2].

Sport tanlovining pedagogik va tibbiy biologik mezonlari sosiogen ta'sir vositasi sifatida. Mutaxassislarining fikricha “organizmning morfologik, fiziologik, psixologik va boshqa xususiyatlari katta yoki kichik darajada tug'ma (irsiy) o'zgaruvchanlikni namoyon qilganligi sababli, sport faoliyatini amalga oshirish organizmning reaksiya bildirish me'yori bilan cheklangan [3]. Aytilganlarning barchasi sportdagi tibbiy-biologik muammolar tarkibida genetik tadqiqotlar o'rmini aniqlashga imkon beradi. Sportga qobiliyatli” shaxslarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yo'naltirish, sport yutuqlarini bashoratlash, ayrim tug'ma (irsiy) sport uchun muhim fiziologik ko'rsatkichlarga ega bo'lish. Sportga yo'naltirish – individual morfofunktsional va psixofiziologik xususiyatlarga ega bo'lgan aniq bir shaxs uchun optimal faoliyat turini tanlashdir. Tanlov ham, yo'naltirish ham inson omili haqida qayg'urish bilan bog'liq, ammo yetakchi rolni, birinchi navbatda, atrof- muhit sharoitlarini hisobga olgan holda professional yoki sport), ikkinchidan – shaxsning ehtiyojlar egallaydi. Sport morfologlarining tanlov va yo'naltirish masalalariga qarashlari o'zgarishlarga uchradi. Morfologik kuzatuvlar nuqtai nazaridan kam samara beradigan pedagoglardan olingan tanlov shakllarining tasnifi, original tasnif bilan almashtirildi. U tanlovning ta'kidlovchi va bashoratlovchi shakllarini ajratib ko'rsatadi.

Inson qobiliyatlari faoliyat davomida shakllanadi, bu ularning paydo bo'lish muddatini belgilaydi. Biroq, bashoratli tanlovda genetik markerlardan foydalanish, potensiyaning ba'zi belgilari uchun ularning real paydo bo'lishidan ancha oldin oshkor bo'lishini oldindan baholashga imkon beradi. Ta'kidlovchi tanlov uslubi bashoratli tanlov bilan mos kelmaydi. Birinchi holatda, inson – ishlab chiqaruvchining, faoliyat sub'yektining umumiy morfofunktsional ko'rinishi hisobga olinadi. Ikkinchi holatda, alohida belgilar yoki sifatlar aniqlanadi, ularning ushbu insonda namoyon bo'lish salohiyati ancha yuqori. Bunday shaxslar haqiqatan mavjud va ularning har bir alohida belgi bo'yicha ko'payishdagi ulushi 2-3% ni tashkil qiladi.

Somatotipga ko'ra, tananing rivojlanish sur'atlarini, xususan, balog'atga yetish vaqtini taxmin qilish mumkin. Somatotipga bog'liq ravishda bir qator morfo-funksional tizimlar faoliyatida o'ziga xos xususiyatlar mavjud bo'lib, ular sport morfologlarining ma'lumotlarida aks etgan [4]. Somatotip toifasiga qarab mushak tizimini o'rganish natijasida, mushak qisqarish kuchining uning anatomik yoki fiziologik kesishmasi – nisbiy kuchga nisbati individual o'ziga xos va boshqa omillar qatorida gavda tuzilishi va jinsga bog'liqligi aniqlandi. Nisbiy kuchning kattaligi ektomorfik vakillarda yuqori, endomorfik somatotipda esa pastroq. Agar nisbiy kuchning qiymatlarini mediomorfik somatotip bilan 100 dan ortiq qabul qilingan darajasining foizi sifatida ifodalasak, ektomorfik gavda tuzilishiga ega bo'lgan shaxslarning ushbu sifat bo'yicha mediomorfik somatotip egalariga nisbatan afzalliklari unchalik katta emasligi ma'lum bo'ldi. - Ushbu farqlarning sabablari ham anatomik (mushaklar shakli, uning g'ovakliligi, birlashtiruvchi to'qima tarkibining namoyon bo'lish xususiyatlari), ham neyrofiziologik xususiyatga ega bo'lishi

mumkinMa'lumotlarga ko'ra genetik markerlarni identifikatsiyalash insonning jismoniy sifatlarini rivojlanishini bashoratlash imkonini beradi, bu sport va ekstremal jismoniy yuklamalar bilan bog'liq boshqa faoliyat turlarida yanada samarali professional tanlov uchun katta ahamiyatga ega. Mutlaq genetik markerlarga dermatoglifika va odontoglifikaning ba'zi belgilari, qon guruhlari, HLA immunogenetik tizimi va ba'zi serologik ko'rsatkichlar kiradi. Shartli genetik markerlarga somatotip, temperament, asab faoliyat turi, fyenotip asyetillash kiradi.

Xulosa. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, bolalarni erkin kurash sport turiga saralashda morfofunktsional va tibbiy-biologik mezonlarni kompleks hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Tana tuzilishi va proporsiyalari, tana vazni, mushak tizimining rivojlanishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari, aerob va anaerob ish qobiliyati sportga istiqbollilikni tavsiflovchi muhim ko'rsatkichlar hisoblanadi.

Shuningdek, ayrim morfofunktsional va harakat ko'rsatkichlarining nasliylik darajasi sport qobiliyatlarining individual namoyon bo'lishiga ta'sir etishi mumkin. Biroq sport istiqbolini faqat nasliy xususiyatlar bilan belgilash to'g'ri emas; ularning namoyon bo'lishi tashqi muhit va mashg'ulot jarayoni bilan uzviy bog'liq. Shu sababli erkin kurashga dastlabki saralashda tibbiy-biologik ko'rsatkichlarni yosh va individual rivojlanish xususiyatlari bilan uyg'un holda baholash ilmiy jihatdan maqbul yondashuv hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrda "O'zbekiston sportchilarini 2024-yilda Parij (Fransiya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga har tomonlama tayyorlash to'g'risida"gi PQ-5281-son qarori.

2. Kerimov F.A., Umarov M.N. *Sportda prognozashtirish va modellashtirish*. Darslik. Toshkent: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005. 279 b.

3. Volkov V.M., Filin V.P. *Sportga saralash*. Moskva: Jismoniy tarbiya va sport, 1983. -176 b.

4. Shvars V.B., Xrushchyov S.V. *Sportga yo'naltirish va saralashning tibbiy-biologik jihatlar*. Moskva: Jismoniy tarbiya va sport, 1984. -151 b.

5. Filin V.P. *O'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati*. Moskva: Jismoniy tarbiya va sport, 1987. 127 b.