



YOSH SPORTCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOMLASHTIRISH JARAYONLARIGA BELBOG'LI KURASHNING FIZIOLOGIK TA'SIRI

Sadirdinova Dilxavas Zulunboy qizi.

ADPI "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi" mutaxassisligi bo'yicha I-bosqich magistratura talabasi.

Axmedov Fazliddin Yusupovich

ADPI, jismoniy madaniyat kafedrasida katta o'qituvchisi, (PhD).

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashtirish jarayonlariga belbog'li kurashning ta'siri fiziologik nuqtayi nazardan tahlil qilingan. Belbog'li kurash bilan shug'ullanayotgan yoshlarning jismoniy sifatlari, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga ta'siri hamda umumiy sog'lomlashuvdagi roliga oid ilmiy kuzatuv natijalari keltirilgan. Tadqiqot natijalari asosida yosh sportchilarni tayyorlashda ushbu sport turining ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: belbog'li kurash, yosh sportchilar, fiziologik ta'sir, jismoniy rivojlanish, sog'lomlashtirish jarayoni.

Аннотация: В данной тезисе анализируется влияние борьбы на поясах на физическое развитие и процессы здоровья молодых спортсменов с физиологической точки зрения. Представлены результаты научных наблюдений за физическими качествами молодых людей, занимающихся борьбой на поясах, ее влиянием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также ее ролью в общем состоянии здоровья. По результатам исследования выявлена значимость данного вида спорта в подготовке молодых спортсменов.



Ключевые слова: борьба на поясах, юные спортсмены, физиологическое воздействие, физическое развитие, оздоровительный процесс.

Abstract: This thesis analyzes the influence of belt wrestling on the physical development and health improvement processes of young athletes from a physiological point of view. The results of scientific observations on the physical qualities of young people engaged in belt wrestling, their impact on the cardiovascular and respiratory systems, and their role in general health improvement are presented. Based on the results of the study, the importance of this sport in the training of young athletes is revealed.

Keywords: belt wrestling, young athletes, physiological effect, physical development, health improvement process.

KIRISH

Yosh avlodning jismoniy rivojlanishi va salomatligini mustahkamlash zamonaviy jamiyatning dolzarb masalalaridan biridir. Bu borada sportning turli turlari orasida belbogʻli kurashning oʻrni alohida ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, oʻsish davridagi bolalar va oʻsmirlar uchun jismoniy va psixologik rivojlanishni ta'minlashda belbogʻli kurash juda samaralidir. Ushbu tadqiqot yosh sportchilarda belbogʻli kurashning fiziologik ta'sirlarini oʻrganishga bagʻishlangan.

MUHOKAMA

Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishiga va sogʻlomlashtirish jarayonlariga belbogʻli kurashning fiziologik ta'siri koʻp qirrali boʻlib, organizmning turli tizimlariga ijobiy ta'sir koʻrsatadi. Quyida bu ta'sirlarning asosiy jihatlari batafsil yoritiladi:

Mushak-skelet tizimining rivojlanishi

Belbogʻli kurash mushaklarning keng guruhlarini, xususan, yadro (core) mushaklari (qorin, bel va tos sohasi), oyoq (son, boldir) va qoʻl (yelka, biceps, triceps) mushaklarini faol ishlatadi. Bu jarayon quyidagi fiziologik oʻzgarishlarga olib keladi:





- Mushak massasining ko'payishi: Kurashning qarshilik va dinamik harakatlari mushak tolalarining gipertrofiyasini (kattayishini) rag'batlantiradi. Yosh sportchilarda bu jarayon tabiiy ravishda o'sish davrida sodir bo'ladi va mushaklarning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi.

- Suyak zichligining oshishi: Yuklangan harakatlar (masalan, raqibni ko'tarish yoki itarish) suyaklarga mexanik stress beradi, bu kalsiyning suyak to'qimalariga singishini tezlashtiradi va suyaklarni mustahkamlaydi. Bu yoshlarda osteoporoz kabi kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

- Bog'lam va paylarning mustahkamlanishi: Kurashning turli harakatlari (burilish, tortish, itarish) bo'g'imlarning barqarorligini oshiradi va jarohatlarga chidamliligini yaxshilaydi.

Ta'sirning ahamiyati: Yoshlikda mushak-skelet tizimining to'g'ri rivojlanishi umumiy jismoniy salomatlik, to'g'ri tana shakli va kelajakda sportdagi muvaffaqiyatlar uchun poydevor yaratadi.

Yurak-qon tomir tizimining rivojlanishi

Belbog'li kurash aerob va anaerob faoliyatni o'z ichiga oladi, bu yurak-qon tomir tizimiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi:

- Yurak mushaklarining mustahkamlanishi: Intensiv mashg'ulotlar yurakning qisqarish kuchini oshiradi va qon aylanishini yaxshilaydi. Bu yosh sportchilarda yurakning samarali ishlashiga yordam beradi.

- Qon aylanishining yaxshilanishi: Kurash paytida mushaklarning faol ishlashi qon tomirlarining kengayishiga va qon oqimining tezlashishiga olib keladi. Bu hujayralarga kislorod va ozuqa moddalarining yetib borishini yaxshilaydi.

- Aerob va anaerob quvvatning oshishi: Kurashning qisqa muddatli, yuqori intensiv harakatlari anaerob quvvatni (masalan, laktat bardoshliligini) rivojlantirsa, uzoq davom etadigan mashg'ulotlar aerob chidamlilikni oshiradi.

- Qon bosimining muvozanatlashishi: Muntazam mashg'ulotlar qon bosimini tartibga soladi va yoshlarda gipertoniya xavfini kamaytiradi.



Ta'sirning ahamiyati: Yurak-qon tomir tizimining rivojlanishi yosh sportchilarda umumiy jismoniy chidamlilikni oshiradi va kelajakda yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Nerv tizimining moslashuvi

Belbog'li kurash nerv tizimining funksional holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi:

- Reflekslar va koordinatsiyaning rivojlanishi: Kurashning tez va kutilmagan harakatlari (masalan, raqibning harakatlariga javob berish) markaziy nerv tizimining reaksiya tezligini oshiradi. Bu yoshlarda motorli ko'nikmalarni rivojlantiradi.

- Muvozanat va propriotseptsiyaning yaxshilanishi: Kurash paytida tana holatini doimiy ravishda nazorat qilish (masalan, yiqilishdan saqlanish) propriotseptiv sezuvchanlikni (tananing fazodagi holatini his qilish) rivojlantiradi.

- Nerv-mushak aloqasining kuchayishi: Mushaklarning tez va aniq harakatlari nerv signallarining samaradorligini oshiradi, bu harakatlarning aniqligi va kuchi uchun muhimdir.

Ta'sirning ahamiyati: Nerv tizimining moslashuvi yosh sportchilarda nafaqat sportdagi muvaffaqiyatlarni, balki kundalik hayotda harakatlarning xavfsizligi va samaradorligini ham oshiradi.

Metabolik ta'sir

Belbog'li kurashning intensiv tabiati organizmning metabolik jarayonlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi:

- Energiya sarfining oshishi: Kurash paytida organizm ko'p miqdorda kaloriya sarflaydi, bu yog' to'qimalarining kamayishiga va mushak massasining ko'payishiga yordam beradi.

- Metabolizmning tezlashishi: Muntazam mashg'ulotlar bazal metabolizm tezligini oshiradi, bu hatto dam olish holatida ham ko'proq kaloriya sarflash imkonini beradi.



- Uglevod va yog' almashinuvining yaxshilanishi: Kurash anaerob va aerob energiya tizimlarini faollashtiradi, bu glyukoza va yog' kislotalarining samarali ishlatilishini ta'minlaydi.

- Qon shakarining tartibga solinishi: Jismoniy faollik insulin sezuvchanligini oshiradi, bu yoshlarda diabet xavfini kamaytiradi.

Ta'sirning ahamiyati: Metabolik moslashuvlar yosh sportchilarda sog'lom tana kompozitsiyasini (mushak va yog' nisbati) saqlashga yordam beradi va semizlikning oldini oladi.

Gormonal muvozanat

Belbog'li kurash gormonal tizimga ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

- O'sish gormonining ko'payishi: Jismoniy yuklamalar o'sish gormoni sekretsiasini rag'batlantiradi, bu yoshlarda mushak va suyak to'qimalarining rivojlanishi uchun muhimdir.

- Testosteron darajasining oshishi: Erkak va ayol sportchilarda testosteronning tabiiy darajasi mashg'ulotlar tufayli oshadi, bu mushak massasining ko'payishiga yordam beradi.

- Stress gormonlarining boshqaruvi: Muntazam mashg'ulotlar kortizol (stress gormoni) darajasini muvozanatlashtiradi, bu yoshlarda stressga chidamlilikni oshiradi.

- Endorfinlarning ishlab chiqarilishi: Kurash paytida endorfinlar (baxt gormonlari) ajralib chiqadi, bu kayfiyatni yaxshilaydi va psixologik barqarorlikni ta'minlaydi.

Ta'sirning ahamiyati: Gormonal muvozanat yosh sportchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishi uchun muhim bo'lib, ularning umumiy salomatligini mustahkamlaydi.

Psixo-emosional ta'sir

Belbog'li kurash psixologik salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

- O'ziga ishonchni oshirish: Muvaffaqiyatli mashg'ulotlar va musobaqalardagi yutuqlar yosh sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.





- Intizom va mas'uliyat: Kurashning qat'iy qoidalar va mashg'ulotlar rejimi yoshlarda intizom va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi.
- Stressni boshqarish: Jismoniy faollik stressni kamaytiradi va ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi, bu o'smirlik davrida ayniqsa muhimdir.
- Ijtimoiy ko'nikmalar: Jamoaviy mashg'ulotlar va musobaqalar hamkorlik, jamoaviy ruh va do'stona munosabatlarni rivojlantiradi.

XULOSA

Belbog'li kurash yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashtirish jarayonlariga keng qamrovli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. U mushak-skelet tizimini mustahkamlaydi, yurak-qon tomir va nerv tizimlarini rivojlantiradi, metabolism va gormonal muvozanatni yaxshilaydi, shuningdek, psixo-emosional barqarorlik va immun tizimini qo'llab-quvvatlaydi. Biroq, bu foydalarni maksimal darajada olish uchun mashg'ulotlar malakali nazorat ostida, yosh va jismoniy tayyorgarlikka mos ravishda olib borilishi kerak.

Belbog'li kurash yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashtirish jarayonida sezilarli fiziologik foyda keltiradi. Shunga ko'ra quyidagi tavsiyalar beriladi:

Yoshlar o'rtasida belbog'li kurashni ommalashtirish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqish.

Maktab va sport maktablari jismoniy tarbiya dasturiga belbog'li kurashni muntazam ravishda kiritish.

Belbog'li kurash bo'yicha murabbiylar va instruktorlar tayyorlash tizimini rivojlantirish.

Adabiyotlar.

1. Бобомуродов Норпулат Ширинович Структуры физической подготовленности курашистов // Вестник науки и образования. 2020. №4-2 (82). общ.
2. Bobomurodov, Norpo'lat Shirinovich. "Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmalari". Fan va ta'lim axborotnomasi 4-2 (82) (2020).).ения: 24.12.2021.





3. Mirjamolov M.X., Odilov R.F., Zokirov. Salomatligida nogironligi bo'lgan o'quvchilarning maxsus jismoniy tarbiyasini takomillashtirish // Jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari. - 2020. - S. 20-23.
4. Н. Ю. Валиева, Р. Ф. Одилов Методы развития эффекта тонусных рефлексов при детском церебральном параличе с помощью фитбольной гимнастики // Academic research in educational sciences. 2021. №11. (2021): 966-972.
5. Собирова Лайло Бахромовна Эффективность использования специальных упражнений для предупреждения сколиоза у учеников начальных классов // Современное образование (Узбекистан). 2019. №10 (83).
6. Sherali Hoshimovich G'ofurov Malakali sprinterchilarning sport mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari // Academic research in educational sciences. 2021. №4.