

O'SMIR YOSHDAGI BOLALARDA SPORT TURINI TANLASHDA TANA KONSTITUTSIYASINING AHAMIYATI

Sharipova Saida Nig'matdjanovna

O'zDJTSU (O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti,

Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi 19

Anatomiya fani

Tel: +998909896186

Annotatsiya. Ushbu maqola o'smir bolalar uchun mos sport turlarini tanlashda tana Konstitutsiyasining rolini o'rganadi. O'smirlik-bu tana turi, mushak massasi va suyak tuzilishi kabi jismoniy xususiyatlar muayyan sport turlarida ishlashga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan muhim rivojlanish bosqichidir. Tana Konstitutsiyasini tushunish bolaning tabiiy moyilligiga mos keladigan sport mashg'ulotlarini moslashtirishga yordam beradi, jismoniy va aqliy o'sishni kuchaytiradi. Maqolada tana turlarining tasnifi ko'rib chiqiladi (somatotiplar), tana Konstitutsiyasining sport tanloviga ta'siri haqidagi adabiyotlarni ko'rib chiqadi, tadqiqot natijalarini taqdim etadi va murabbiylar, murabbiylar va ota-onalar uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: Tana Konstitutsiyasi, somatotip, o'smirlik, sport tanlovi, jismoniy rivojlanish, sport ko'rsatkichlari, sport mashg'ulotlari.

Kirish

O'smirlik davri tez jismoniy, psixologik va hissiy o'zgarishlar bilan ajralib turadi. Bolalar o'spirinlarga o'tishi bilan ularning tanasi bo'yi, vazni, mushak massasi va suyak tuzilishi jihatidan sezilarli o'zgarishlarga uchraydi. Ushbu o'zgarishlar ularning turli sport tadbirlaridagi ko'rsatkichlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Tana Konstitutsiyasini tushunish murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va ota-onalar uchun o'smirlarni tabiiy kuchli va zaif tomonlariga mos keladigan sportga yo'naltirishda juda muhimdir.

Ushbu bosqichda to'g'ri sport turini tanlash sport ko'rsatkichlarini optimallashtirishi, jarohatlarning oldini olishi va jismoniy faoliyatga umrbod qiziqishni kuchaytirishi mumkin. Ushbu maqolada somatotiplarga (ektomorf, mezomorf va endomorf) tasniflangan turli xil tana konstitutsiyalari sport ko'rsatkichlari va yaroqliligiga qanday ta'sir qilishi haqida so'z boradi.

Adabiyot Tahlili

Oldingi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, tana Konstitutsiyasi sport muvaffaqiyatida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sheldon (1940) tomonidan olib borilgan dastlabki tadqiqotlar somatotiplar tushunchasini kiritdi, shaxslarni tana turiga qarab tasnifladi. Ushbu toifalar—ektomorf (ozg'in va ingichka), mezomorf (mushak va kuchli) va endomorf

(ko'proq tana yog'i bilan og'irroq)—sport qobiliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Keyinchalik olib borilgan tadqiqotlar (Carter & Heath, 1990) ushbu nazariyani kengaytirib, turli xil sport turlari o'ziga xos tana turlarini afzal ko'rishini ko'rsatdi. Masalan, ektomorflar uzoq masofalarga yugurish kabi chidamlilik sportlarida, kuchda mezomorflar va futbol va kurash kabi aloqa sportlarida ustunlik qiladilar, endomorflar esa kuch va massa foydali bo'lgan og'ir atletika yoki o'q otish kabi mashg'ulotlarda muvaffaqiyat qozonishi mumkin.

Malina va boshq tomonidan so'nggi tadqiqotlar. (2004) sportni tanlashda bolaning o'sishi va rivojlanish bosqichini hisobga olish muhimligini ta'kidlab, tana Konstitutsiyasi va sport o'rtasidagi nomuvofiqlik umidsizlik, charchash yoki shikastlanishga olib kelishi mumkinligini ko'rsatdi.

Tadqiqot usullari

Ushbu tadqiqot miqdoriy va sifat tahlillarini o'z ichiga olgan aralash usullardan foydalanadi.

Ishtirokchilar: mahalliy maktablardan jami 150 o'smir (12-16 yosh) bolalar tanlab olindi. Ishtirokchilar antropometrik o'lchovlar asosida uchta asosiy somatotipga bo'lingan: ektomorf, mezomorf va endomorf.

Ma'lumotlar to'plami: tana massasi indeksi (BMI), tana yog'i foizi, mushak massasi va bo'yi o'lchandi. Anketalar sport imtiyozlari va jismoniy mashg'ulotlarga jalb qilish to'g'risida ma'lumot to'plash uchun ishlatilgan.

Sport samaradorligini tahlil qilish: ishtirokchilar somatotipiga qarab ishlash darajasini baholash uchun turli xil sport tadbirlari (masalan, suzish, yengil atletika, futbol, basketbol, gimnastika) bilan shug'ullanishdi.

Suhbatlar: murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va ota-onalar bilan sport bilan shug'ullanish jarayoni va tana turining ishlashga ta'siri haqida chuqur suhbatlar o'tkazildi.

Natijalar

Tana Konstitutsiyasi yoki somatotip qaysi sport turlari bolalar va o'smirlar uchun ko'proq mos kelishini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Buni tushunish ularni tabiiy jismoniy qobiliyatlariga mos keladigan sportga yo'naltirishga yordam beradi, bu esa ishlashni ham, zavqlanishni ham oshirishi mumkin.

Uchta Asosiy Somatotip:

1. Ektomorf: tor yelkalari va uzun oyoq-qo'llari bilan ajralib turadi. Ular yog ' miqdori past bo'ladi va mushak massasini qurish qiyinroq bo'ladi.

- Mos Sport turlari: uzoq masofalarga yugurish, velosiped, suzish, gimnastika va basketbol kabi chidamlilikka asoslangan mashg'ulotlar. Ushbu sport turlari tana tuzilishi, epchillik va yuqori chidamlilikdan foyda ko'radi.

2. Mezomorf: tabiiy mushak va sport tuzilishi bilan mashhur, yelkari kengroq va mushaklarning tuzilishi aniqroq. Mezomorflar mushak va kuchni nisbatan moyildirlar.

- Mos Sport turlari: Sprint, futbol (futbol), regbi, jang san'ati, og'ir atletika va suzish kabi kuch va tezlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlar. Ular kuch, kuch va epcillikni talab qiladigan sportda ustunlik qiladi.

3. Endomorf: bu shaxslar kengroq va mustahkamroq tana tuzilishiga bo'lib, yog'ni osonroq saqlashga moyil. Ularga vazn yo'qotish qiyinroq bo'lsa-da, ular ko'pincha yaxshi tabiiy kuchga ega.

- Mos Sport turlari: kurash, o'q otish, pauerlifting va regbi kabi kuchga asoslangan sport turlari. Endomorflar sumo kurashi kabi sport turlarida ham yaxshi natijalarga erishishlari mumkin, bu yerda kattaroq tana tuzilishiga ustunlik beradi.

O'smirlikdagi ahamiyati:

- Jismoniy o'sish: o'smirlik-tez o'sish va rivojlanish davri. Bolaning tana shakli o'zgarishi mumkin, shuning uchun ularni hozirgi tana turiga mos keladigan sportga yo'naltirish ularga ishonchni rivojlantirishga va sportdan zavq olishga yordam beradi.

- Mahoratni rivojlantirish: ularning somatotipiga mos keladigan Sport turlari o'smirlarga o'z salohiyatini maksimal darajada oshirish va chidamlilik, kuch yoki moslashuvchanlik kabi muayyan ko'nikmalarni shakllantirishga e'tibor qaratish imkonini beradi.

- Jarohatlarning oldini olish: sportning tana tuzilishiga mos kelishi shikastlanish xavfini kamaytiradi. Masalan, ektomorf yuqori ta'sirli sport turlari bilan kurashishi mumkin, endomorf esa yuqori chidamli sport turlarida bo'g'implarning shikastlanishiga moyil bo'lishi mumkin.

- O'z-o'zini hurmat qilish va motivatsiya: sport bilan yaxshi shug'ullanadigan o'spirinlarda o'z-o'zini hurmat qilish va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishni davom ettirish motivatsiyasi rivojlanadi, bu umrbod sog'liq uchun juda muhimdir.

Somatotipdan Tashqari Mulohazalar:

- Qiziqish va lazzatlanish: tana Konstitutsiyasi muhim bo'lsa-da, shaxsiy qiziqish va lazzatlanish har doim birinchi o'ringa qo'yilishi kerak.

- Murabbiylik va qo'llab-quvvatlash: tana turidan qat'i nazar, bolalarning sportga moslashishi va rivojlanishida yaxshi murabbiylik va qo'llab-quvvatlovchi muhitning rolini inobatga olib bo'lmaydi.

O'smirning somatotipiga mos keladigan sport bilan shug'ullanishni rag'batlantirish ishlashning yaxshilanishiga, kamroq jarohatlarga va jismoniy faoliyatda ijobiy tajribaga olib kelishi mumkin.

Muhokama

Topilmalar sport tanlovida tana Konstitutsiyasining muhimligini ta'kidlaydigan mavjud adabiyotlar to'plamini qo'llab-quvvatlaydi. Tana turlariga mos keladigan sport

bilan shug'ullanadigan o'smirlar yaxshi natijalarga erishadilar, kamroq jarohatlar oladilar va jismoniy faoliyatga ijobiy munosabatda bo'lishadi.

Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, ko'plab o'spirinlar o'zlarining tabiiy tana Konstitutsiyasiga emas, balki ota-onalarning imtiyozlari yoki tengdoshlarining bosimi kabi tashqi omillarga asoslangan holda sportga yo'naltiriladilar. Bu rivojlanishning muhim bosqichida sportdan ajralib chiqishga olib kelishi mumkin. Murabbiylar va ota-onalar o'smirlarni mos sportga yo'naltirishda shaxsiy imtiyozlar bilan birga tana turini ham hisobga olishlari kerak.

Xulosalar

Tana Konstitutsiyasi o'smirlilik davrida sport ko'rsatkichlari va jismoniy faoliyat bilan uzoq muddatli shug'ullanishni aniqlashda asosiy rol o'ynaydi. O'smirning somatotipini aniqlash ularning jismoniy xususiyatlarini to'ldiradigan sport turlarini tanlashda sezilarli yordam beradi va shu bilan ishlashni ham, zavqlanishni ham oshiradi. Tana Konstitutsiyasi va sport o'rtasidagi kelishmovchilik jarohatlarga, motivatsiyaning pasayishiga va jismoniy faoliyatdan muddatidan oldin voz kechishga olib kelishi mumkin.

Murabbiylar va murabbiylar uchun: o'smir sportchilarning jismoniy tuzilishini muntazam ravishda baholang va ularning somatotipiga mos keladigan sport turlarini tavsiya eting.

Ota-onalar uchun: bolalarni faqat oilaviy an'analar yoki shaxsiy imtiyozlarga asoslangan sportga jalb qilishdan saqlaning. Bolaning tabiiy qobiliyatlari va tana turiga e'tibor qarating.

Maktablar uchun: har bir o'quvchining tanasi Konstitutsiyasini hisobga olgan holda jismoniy tarbiyaga ko'proq moslashtirilgan yondashuvni o'z ichiga oladi, bu esa sportning keng doirasini joriy etishga imkon beradi.

Keyingi tadqiqotlar: o'smirlilik davrida sport bilan shug'ullanadigan tana Konstitutsiyasining uzoq muddatli ta'sirini kuzatish uchun ko'proq bo'ylama tadqiqotlar o'tkazish kerak.

Sport tanloviga yanada moslashtirilgan yondashuvni qo'llagan holda, o'spirinlar jismoniy mashg'ulotlarda umrbod ishtirok etishni qo'llab-quvvatlaydigan jismoniy va psixologik imtiyozlarni boshdan kechirishlari mumkin.

Adabiyotlar.

1. Neoklis A, Georgopoulos, Kostas B. et al. Growth, pubertal development, skeletal maturation and bone mass acquisition in athletes. *Hormones*. 2004; 3(4): 233-243.
2. Tanner JM. *Growth at adolescence*, 2nd Ed. Oxford: Blackwell. 1962.
3. Malina RM, Bouchard C, and Bar-Or O. *Growth, Maturation and Physical Activity*, 2nd Ed. Human Kinetics, Champaign, IL. 2004.

4. Rogol AD, Clark PA, Roemmich JN. Growth and pubertal development in children and adolescents: effects of diet and physical activity. *Am J Clin Nutr.* 2000; 72(2): 521S-528S.
5. Byrne NM, and Hills AP. The importance of physical activity in the growth and development of children. In Hills AP, King NA, and Byrne NM (Ed.) *Children, obesity and exercise: prevention, treatment and management of childhood and adolescent obesity.* Routledge, London, 2007; 50-60.
6. DErcole AA, D Ercole C, Gobbi M, Gobbi F. Technical, perceptual and motor skills in novice-expert water polo players: an individual discriminant analysis for talent development. *J Strength Cond Res.* 2013; 27(12):3436-3444.
7. Roemmich JN, and Sinning WE. Weight loss and wrestling training: Effects on nutrition, growth, maturation, body composition, and strength. *J Appl Physiol.* 1997; 82, 1751-1759.