ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00497

АТЛЕТИК ГИМНАСТИКА СПОРТ ТУРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШНИ ТЎҒРИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ЭКТОМОРФ ТАНА СТРУКТУРАСИ ОВҚАТЛАНИШ СТРАТЕГИЯСИ

Умиджон Шахобидинович Валихонов
Андижон давлат университети катта ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада гимнастиканинг соғломлаштирувчи тури атлетик гимнастикада (бодибилдинг) табиатан омадсиз хисобланган (хардгейнерлар) эктоморф тана структураси шуғулланувчилари организмига овқатланиш стратегиясининг таъсири ўрганилган ва унинг самарадорлиги белгилаб берилган.

Калит сўзлар: Гимнастика, эктоморф, овқатланиш стратегияси, атлет, антропометрия, стратегия, креатин, протеин углевод, аминокислота, хардгейнер, мезоморф.

ECTOMORPH BODY STRUCTURE NUTRITION STRATEGY IN THE CORRECT ORGANIZATION OF ATHLETIC GYMNASTICS

Umidjon Shakhobidinovich Valikhonov
Senior Teacher of Andijan State University

ABSTRACT

This article examines the effects of nutrition strategies on the body of ectomorphic bodybuilders who are considered inherently unsuccessful in athletic gymnastics (bodybuilding) and its effectiveness is determined.

Keywords: Gymnastics, ectomorph, nutrition strategy, athlete, anthropometry, strategy, creatine, protein carbohydrate, amino acid, hardgeiner, mesomorph.

КИРИШ

Тадқиқотларда жисмоний маданият факультети 2-курс талабаларидан 13 нафари иштирок этган. Талабаларнинг тана структураси спорт турига хос услубда тест орқали 7 нафар талаба эктоморф, 4 нафар талаба экто-мезоморф, антропометрик услуб 2 нафар талаба мезоморф тана структуралари эканлиги аниқланди.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00497

Антропометрик услублари ёрдамида атлетларнинг бўйланма, айланма ва кенглик ўлчовлари ва тана вазни индекси(индекс массы тела) аниқланди. Аниқланган 12 антропометрик кўрсаткичлар математик статистика усуллари ёрдамида таҳлил қилинди. Эктоморфлар тана вазни узунлигига нисбатан пропорционал бўлиши мумкинлиги аниқланди. Тананинг бўйланма ўлчовлари кам ўзгарувчан бўлса, айланма кўрсаткичлари, айниқса елка, билак, сон, болдирда, кўкракнинг кўндаланг кенглигида сезиларли даражада ўзгарувчанлиги билан ифодаланади.

Демак шу соҳаларда жойлашган мускуллар тана структурасига мос тренинг ва махсус овқатланиш стратегияси жараёнида мақсадга мувофиқ ривожланиши мумкин.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Шундай қилиб, ўтказилган тадқиқот натижасига кўра овқатланиш режимига қатъий амал қилиш орқали шуғулланиш, организимга ижобий таъсир кўрсатиши, ёшларни соғломлаштиришнинг энг қулай ва самарали воситаларидан бири сифатида оммавий спортни ривожлантириш ва уларнинг харакат фаоллигини ошириш исбот қилинди.

Тренировка, тўғри овқатланиш ва қўшимчалар-бу атлетик гимнастиканинг асосидир. Атлетик гимнастикада ютуқларга эришишнинг 4% ни тренировкалар ташкил қилса қолган 96% қандай ҳосил бўлади?

Диета-бу атлетларларнинг ҳар куни ўйлаб юриши керак бўлган, зарур ва муҳим масаласидир. Таркиби тўла қимматли бўлган овқатланиш рациони – ҳамма спорт турларида ҳам юқори кўрсаткичларга эга бўлишни таъминлайди. Нимани есанг, шунга яраша ҳаракат қила оласан.

Овқатланиш учун столга ўтиришдан олдин айнан ҳамма спорт туридаги спортчилар ўзининг тренировка нагрузкаси характерини қанча энергия сарфлашини билиш ва шу энергия миқдорини овқатда ташкил қилиши лозим.

Масалан: атлетчиларга, штангистларга, курашчиларга, ҳаммасини оқсилларга (протеин) углеводларга, ёғларга бой овқатланиш рационида озиқлантириш даркор. Уларсиз бирор натижани таъминлаш қийин. Спортчи энг замонавий залларда ҳамда энг оҳирги такомиллашган методларда шуғуллансин, меъёрида озиқланмаса мускулларда 100 % тикланиш бўлмайди, бундан кўриниб турибдики натижа ҳам ўсмайди.

Афсуски, бу факт. Бу борада кимнингдир омади келмаса уларни хардгейнерлар, яъни табиатан омадсизлар, кам дейишади. Аммо бу холатни

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00497

чуқурроқ ўрганилса, хардгейнерлар — спорт билан нотўғри, шунчаки шуғулланувчилар ва тартибсиз овқатланувчилар, нима тўғри келса шуни ейдиган, спорт озуқавий қўшимчаларини истеъмол килмайдиганлар булиб чиқадилар.

Уларнинг фикрича қўшимчалар соғлик учун зарар эмиш, вахоланки, организм учун протеиннинг акамияти беқиёс булиб, унинг яна бир номи «ҳаёт ташувчи» деб аталади. Хар бир спортчи аминокислоталарнинг организмда хар бирининг ўз функцияси борлигини ва ўзига хос ахамиятга эгалигини билиши лозим.

Замонавий бодибилдинг ва спорт озуқа қўшимчалари ўзаро чамбарчас боғлик. Мускулларнинг хажмини оширишда протеин, аминокислота, BCAA, креатин, кўпчиликка маълум булган витамин ва микроэлементларнинг ўрни беқиёс. Озуқа махсулотларининг етишмаслиги мускулларнинг ўсишига ҳам салбий таъсир кўрсатиши фанда аниқ исботланган.

Бўлғуси атлет озуқавий қўшимчаларни қабул қилмаса бу спорт тури билан жиддий шуғуллана олмайди, балки яхшиси бу спортни тарк этгани ўзи учун хам, соғлиги учун ҳам яхшироқдир. Яна шуни унутмангки, спорт озуқавий қўшимчалари кўз очиб юмгунча таъсир килмайди, хар қандай янги махсулотни организм секин-аста қабул қилади. Шунинг учун хам улардан фойдаланиш хам тезлик билан амалга ошмайди. Бу қоида айниқса спорт қўшимчаларига тегишли. Хатто, энг фойдали хисобланган оқсил зардобининг самараси хам тезлик билан сезилмайди. Шундай бўлсада, бир ойдан сўнг сиз ўзингизда ўзгаришларни хис қиласиз. Озуқавий қўшимчаларни истеъмол қилганингиз сари уларнинг фойдасини хам кундан кунга яққолроқ сезаверасиз. Озуқавий қўшимчаларни йил давомида узлуксиз қабул килган атлетларнинг мускуллари хажми хар ойда 2-3 кг га ортганлиги исботланган.

МУҲОКАМА

Тадқиқотнинг мақсади атлетик гимнастикага ихтисослашган спортчиларнинг морфологик холатини қиёсий характеристикасини ва турига қараб танланган тана структуралар орасидаги "масофани" аниқлаш учун соматик кўрсаткичлар тўпламини ўтказиш ва эктоморф тип тана структурасини антропометрик кўрсаткичларини махсус овқатланиш стратегияси орқали ютуқларга эришиши мумкинлигидан иборат.

Бошланғич тадқиқотда 13 нафар шуғулланувчиларнинг 12 антропометрик кўрсаткичлари атлетларнинг бўйланма, айланма ва кенглик ўлчовлари ва тана

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00497

вазни ўлчаб олинди. (1-жадвал) Табиатан омадсиз бўлган эктоморфлар(хардгейнерлар) учун махсус овқатланиш режими ташкил қилиш лозим. Атлетик гимнастика барча самототиплар учун мос бўлсада, уларнинг хар бири турли йўллар билан харакат қилишади.

Шунинг учун атлет ўз танаси структурасини билиши ва шунга мувофиқ тренингни танлаши керак. Албатта, хеч бир киши нафақат ушбу турга тегишли, балки учта турнинг бирлашмасидир. Шунга қарамай, уларнинг баъзилари кўпроқ мойил бўлади.

1-жадвал

№	Исми вашарифи	Бўй узунлиги (см)	Тана вазни (кг)	Вазн индекси	Кўкрак қафаси айланаси (см)	Елка айланаси узунлиги (см)	Билак айланаси узунлиги (см)	Тос камари айланаси узунлиги (см)	Сонни айланаси узунлиги (см)	Болдир айланаси узунлиги (см)	№
1	В. А	1.71	55.6	19,1	89	32.5	24	72	45	29	1
2	А. Д	1.72	52.0	17,9	89	27	25	68	48	32	2
3	Р. Х	1.69	50.4	18.0	90	30	25	61	41	26	3
4	Ғ. Х	1.62	51.2	18,2	81	29	25	65	44	33	4
5	Ё. Х	1.70	53	18,2	87	30	24	84	43	30	5
6	А.Б	1.79	60	18.7	88	23	26	85	45	31	6
7	Н.А	1.67	60	22.2	93	30	27	84	53	32	7
8	М. Ф	1.91	74.5	20,6	96	32	27	85	55	36	8
9	С. З	1.80	75	23.4	99	32	27	87	55	35	9
10	Р.М	1.72	70	24.1	88	31	26	91	50	35	10
11	Т. Н	1.80	80	25,0	104	41	32	90	55	36	11
12	И. К	1.69	62	22,1	95	36	28	87	51	33	12
13	С. А	1.75	75	24,5	97	34	27	88	58	35	13

Бодибилдингда муваффақиятсизликнинг сабаби оддий: бодибилдингчи мушакларини. Хаво билан озиқлантиришга харакат қилади. Вахоланки, мушаклар учун бошқача овқат керак***!***

Юқорида келтириладиган маълумотларга кўра эктоморфлар алохида овқатланиш ва қўшимчалар қабул қилиш режимини талаб қилади. Қуйида тренингда энергия микдорини организмда тўғри ташкил қилишдаги овқатланиш ва қушимчалар қабул килиш режимини қўлладик. Бу рацион 55—70 кг вазнли атлет учун мўлжалланган, агар сизнинг вазнингиз оғиррок ёки енгилрок бўлса, таомномада 1 кг тана оғирлигига 3 г протеин, 5 г углевод (50%), 1 г ёғ (15%)ни ташкил этиши керак.

НАТИЖАЛАР

Уч хил тана структуралари бўйича текширилган спортчилар учун ўлчов

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00497

натижаларига кўра ўртача антропометрик параметрлар, шу жумладан ўртача стандарт ўсиш мезоморфлар ва экто-мезоморфларда хисоблаб чиқилган.(2-жадвал) Эктоморфларда тананинг умумий ва қисман ўсиш кўрсаткичлари уччала сомотипларлараро фарқлар солиштирилди, тана узунлигига нисбатан тана вазнининг ўртача катталиги кўрсаткичлари барқарорлашди. Эктоморфлар учун ТВИ=169:2.8561=18,7дан ТВИ =167:2,7889=23,5гача. Экто-мезоморфларда тана вазни индекси ўртача оғирлиги кўрсаткичлари барқарорроқ бўлиб чиқди:Экто-мезоморф учун ТВИ =172:2,9584=24,8дан, ТВИ =175:3,0625=26,1 гача.

Мезоморфлар учун ТВИ =169:2,8561=22,8 дан ТВИ =180:3,24=26,4 гача кўрсаткичлари барқарор юқори бўлиб чиқди. Тана вазни ва узунлиги тўғрисидаги маълумотларни тахлил қилиш шуни кўрсатдики, уччала тана структураларига овқатланиш стратегияси ва жисмоний фаоллиги тана вазнига ва узунлигига ўзига хос таъсир кўрсатганлигини кўрамиз ва ихтисослашувнинг хар уччала тури учун мақбул нисбат сифатида талқин этилди.Узунлик ўлчамлари билан таққосланганда атроф ўлчамлари сезиларли ўзгарувчанликни кўрсатади. Гурух ичидаги ўзгарувчанлик шубхасиз елка, кўкрак, қўл, тос,сонларда фарқли ўзгарган.

2-жадвалда кўриниб турибдики, соматиплар орасида ўртача ўзгаришдан юқори ўзгаришгача фарқ қилади. Эктоморфларда кўкрак айланасига нисбатан тос-сон айланаси 67.3% га, тос-сон айлансига нисбатан сон айланаси 64% га ўзгарган. Мезоморфларда кўкрак айланасига нисбатан тос сон айланаси 95,4% га ўзгарган.

Экто-мезоморфларда кўкрак айланасига нисбатан тос-сон айланаси 88% га, тос-сон айланасига нисбатан сон айланаси 53.4% га ўзгарган

2-жадвал

№	Исми вашарифи	Бўй узунлиги (см)	Тана вазни (кг)	Вазн индекси	Кўкрак қафаси айланаси (см)	Елка айланаси узунлиги (см)	Билак айланаси узунлиги (см)	Тос камари айланаси узунлиги (см)	Сонни айланаси узунлиги (см)	Болдир айланаси узунлиги (см)	№
1	В. А	1.71	64,0	22,0	91	34.5	26	74	47	30	1
2	А. Д	1.72	56.6	19.5	90	29	26	70	50	34	2
3	Р. Х	1.69	52.4	18.7	92	32	27	63	43	28	3
4	Ғ. Х	1.62	54.2	20.8	83	30	26	67	46	34	4
5	Ё. Х	1.70	56	19.3	88	31	25	85	45	31	5
6	А.Б	1.79	64	20.0	89	24	27	86	47	32	6
7	Н.А	1.67	66	23.5	94	31	28	85	55	34	7
8	М. Ф	1.91	79.5	22.0	98	34	28	87	57	38	8
9	С. З	1.80	80	25.0	100	34	28	88	57	37	9

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00497

10	Р.М	1.72	72	24.8	89	32	27	92	51	36	10
11	Т. Н	1.80	84.5	26.4	106	43	33	91	57	37	11
12	И. К	1.69	64	22.8	96	37	29	88	52	34	12
13	С. А	1.75	80	26.6	98	35	28	89	59	36	13

Олинган натижалар шуни кўрсатадики, соматипларнинг айланма ўлчамлари бир-бири билан таққосланганда эктоморфларда сезиларли даражада бўлса, мезоморф ва экто-мезоморфларда каттароқ фарқларда ўзгаришни кузатамиз.

Тана ўлчамларининг аксарият ўзгарувчанлиги елка, билак, кўкрак, сон мускулларининг мақсадга мувофиқ равишда яхшиланиши, шунингдек морфофункционал холатни бошқаришнинг самарали усулларини топиш мақсадга муофиқлигини кўрсатади.

Тадқиқотлар натижасида спортчиларни тана структураси учун махсус овқатланиш стратегияси орқали антропометрик хусусиятлари тўплами аниқланди. Соматипларнинг антропометрик кўрсаткичларини гурухлараро таққослаш уччала тана структуралари вакиллари ўртасида сезиларли фарқни аниқлади. Ушбу фарқларада эктоморфларда хам тана вазни ўзгариши, мускулларни бир-бирига пропорционал ривожлана олиши мумкинлигини, хамда ушбу тур вакилларинг атлетик гимнастика билан шуғулланишда спортчилар танасига пропорционал уйғунлик, харакатларнинг аниқлиги ва харакатларни аниқ мувофиқлаштириш сифатларини юқори даражада ривожлантириш талаблари қўйилади.

ХУЛОСА

1. Эктоморфлар масса, тана узунлиги, кўкрак айланаси, қўллар ва оёқларнинг антропометрик кўрсаткичлари мақбул даражада мувозанатли нисбатда бўла олади.

2. Экто-мезоморф ва мезоморфлар танасининг алохида қисмларининг катталиги, катталигининг сезиларли ўзгарувчанлигини овқатланиш стратегияси орқали спорт холатини яна хам яхшилаш имкониятларига кўпроқ боғлиқлигини кўрсатади.

3. Уччала тана структараларинг нафақат спорт фаоллиги хусусияти, балки спортчиларнинг соматик кўрсаткичлари жихатидан хам фарқли боғлиқ бўлган ихтисослашувлардир.

4. Оммавий спортни ривожлантиришда бу сохада малакали тренер-инструкторлар зарур ахамиятга молик эканлигини айтишимиз мумкин.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00497

REFERENCES

1. Эдвард Коннорс, Майкл Маккорн., Питер Гримковский, Тим Кимбер. Энциклопедия бодибилдингга.-М.:2000.
2. MUSCLE FITNESS журнали.-М.: 2000. № 8-9.С. 78-83
3. А. Ворабьев. Анатомия сыли. М.:1990.
4. “Сила и красота” журнали.-М.: 1998.
5. “100 мужских рецептов” Персональный тренер.-М.:2010.№2
6. Ю.А.Пеганов. “Создай себя” “Физкультура и спорт”, М.-1991.С.3-58
7. У.Валихонов. Атлетик гимнастика.-Т.-2016.
8. А.Шварценеггер, Б.Доббинс. "Новая Энциклопедия бодибилдингга " Книга 5. Здоровые, питание и диета
9. Б.Краснов. «Как измерить объемы тела-подробная инструкция» SMART TRANING.RU