



4. Tulaganov Sh.F., Muminov A.Sh., [Injuries in handball players and ways to prevent them](#) - Journal of Critical Reviews, 2020
5. Тулаганов Ш.Ф. Показатели физической подготовленности гандболистов молодежной сборной команды Республики Узбекистан, Спортивные игры, 2022. No3.
6. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent, 2004.
7. Муминов А.Ш. Методы улучшения экстренной медицинской помощи при политравме (современные аспекты) //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. - 2023. - Т. 3. - No. 1 Часть 1. - С. 152-155.
8. Mo‘minov A.Sh. Malakali gandbolchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – S. 12-15.
9. Mo‘minov A.Sh. Gandbolchi-talabalarda tanani chap va o‘ng tomonga aylantirish ta’sirida vaqt-oraliqni farqlash reaksiyalarining o‘zgarish dinamikasi //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – S. 42-44.
10. Акбаров А., Алламуратов Ш. И., Эрназаров Г. Н. Корреляция между антропометрическими параметрами и двигательной активностью студентов неспортивных факультетов //Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. - 2020. - С. 207-210.
11. Эрназаров Г. Н., Акбаров А., Алламуратов Ш. И. Мониторинг здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов, Наука сегодня: проблемы и пути решения: материалы международной научно-практической конференции, " 25 марта 2020 г., -Вологда, ООО "Marker," 104 с., 978-5-907341-01-2, с.90-91.

SPORT KURASHI TURLARIGA SARALASH VA YO‘NALTIRISHDA ANTROPOMETRIK KO‘RSATKICHLARNING TA’SIRI VA AHAMIYATI

Yakupbaev Alisher Alimbaevich

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
[*yakupbaev_alisher@uzdjtsunf.uz*](mailto:yakupbaev_alisher@uzdjtsunf.uz)

Annotatsiya: So‘nggi yillarda asrlar davomida mardlik, bag‘rikenglik, olijanoblik va halollik timsoli sifatida qadrlanib kelingan, erkin kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchi qizlar mashg‘ulotlar jarayonini yaxshilashga alohida e’tibor qaratilmoqda. Erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi qizlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va mazmuniga, musobaqa faoliyatini rivojlantirish an‘analariga mos ravishda maxsus tayyorgarlik vositalarini tanlashga yangi uslubiy yondashuvlarni izlab topishni talab etadi.



Kalit so‘zlar: Erkin kurash, vazn-bo‘y ko‘rsatkichlarining model xususiyatlari, antropometrik ko‘rsatkichlar, sport mashg‘ulotlar jarayoni.

Аннотация: В последние годы особое внимание уделяется улучшению тренировочного процесса спортсменок, занимающихся вольной борьбой, которая веками ценилась как символ мужества, толерантности, благородства и честности. Совершенствование системы подготовки девушек, занимающихся вольной борьбой, требует поиска новых методических подходов к организации и содержанию учебно-тренировочного процесса, выбору средств специальной подготовки в соответствии с традициями развития соревновательной деятельности.

Ключевые слова: Вольная борьба, модельные характеристики весоростовых показателей, антропометрические показатели, процесс спортивной тренировки.

Abstract: In recent years, special attention has been paid to improving the training process of female athletes engaged in freestyle wrestling, which has been valued for centuries as a symbol of courage, tolerance, nobility, and honesty. The improvement of the system of training girls engaged in freestyle wrestling requires the search for new methodological approaches to the organization and content of the training process, the selection of special training tools in accordance with the traditions of the development of competitive activity.

Key words: Free wrestling, model characteristics of weight and height indicators, anthropometric indicators, the process of sports training.

Kirish. Dunyoda sport kurashi turlari bo‘yicha o‘tkazilayotgan musobaqalar tizimi hamda sportchilarni tayyorlash talablarining yangi bosqichga o‘tishi, shug‘ullanuvchilarni ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlariga saralash va yo‘naltirish jarayonida ilmiy ahamiyatga molik uslublar hamda eng ilg‘or texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yosh sportchilarni sport kurashi turlariga saralash va yo‘naltirishni to‘g‘ri tashkil etishda keng qamrovli tadbirlar tashkil etilmoqda. Bugungi kunda barcha sport turlarida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar oldida turgan eng ustuvor vazifalardan biri – bolalarni sport turlariga saralash va yo‘naltirishning asosiy uslublari, omillarini aniqlashga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borish, ushbu muammolarni ilmiy yechimini topishga qaratilgan zamonaviy metodlarni ishlab chiqish hamda sport amaliyotiga joriy etish tobora ahamiyat kasb etmoqda.

Dolzarbli. Sport kurashi turlarining inson jismoniy kamolotiga hissasi, sport etikasini to‘liq ifodalash kabi xususiyatlarini tadqiq etish, samaradorligini isbotlash hamda yanada rivojlantirish, sport kurashi turlarida sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asoslash yuzasidan keng qamrovli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Jumladan, kurashning barcha turlariga qizlarni saralashda funksional va jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik harakatlar va jismoniy sifatlarini rivojlanganligiga



asoslangan saralash tizimi yaratilgan. Shunga qaramay, sport kurashi turlarini o‘rganish hamda o‘rgatish jahon miqyosida ommalashtirish, sport turi bo‘yicha yosh musobaqachilarni saralash va yo‘naltirishda, jismoniy ko‘rsatkichlarini baholash uslublari shu o‘rinda sportda yuqori natijalarga erishish davrini prognoz qilishga qaratilgan ilmiy amaliy tadqiqotlarni olib borish zarurati yuzaga kelmoqda.

Shu sababli O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2021 yil 5-noyabrdagi PQ-5281-son “2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi qarorlar bu sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi [1].

Tadqiqotning maqsadi. Ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlariga sport kurashchilarini saralash va yo‘naltirish metodologiyasini takomillashtirish.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda erkin kurashchi qizlarni tayyorlash masalalari bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, fiziologik test, pedagogik test, pedagogik eksperiment, matematik-statistik usullardan foydalanilgan.

Dunyodagi sport kurashlarida yuqori natijalarga erishgan kurashchilarning natijalari bevosita tana uzunligi va vazn ko‘rsatkichlari bilan bog‘liqligi tajribamiz va tadqiqotlarimizda aniqlandi. Bugungi kunda sport kurashlari turlariga bolalarni iqtidorini aniqlab saralab olishda juda ko‘p ko‘rsatkichlar inobatga olinadi, bunda bolalarning bo‘y o‘sishi va og‘irligini bashorat qilish alohida ahamiyatga ega. Xususan, 1 yoshdan 18 yoshgacha bo‘lgan bolalarning tana uzunligini oldindan bashorat qilish asosida, yuqori malakali kurashchilarni model ko‘rsatkichlarini aniqlab, yosh kurashchilarni saralash va vazn toifalariga yo‘naltirish masalasi bugungi kunda eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Mazkur muammoni hal qilishda biz V.B.Shvars, S.V.Xrushev tomonidan foizlarda hisoblash orqali bo‘y uzunligini oldindan aniqlash saralash va yo‘naltirish tizimini axborot texnologiyalaridan foydalangan holda saralash va bashorat qilish metodikasini takomillashtirishdik (1-jadvalga qarang).

1-jadval

1 yoshdan 18 yoshgacha bo‘lgan o‘g‘il va qiz bolalarda tana uzunligi (kattalarning yakuniy tana uzunligining%) (V.B.Shvars, S.V.Xrushev bo‘yicha, 1984)

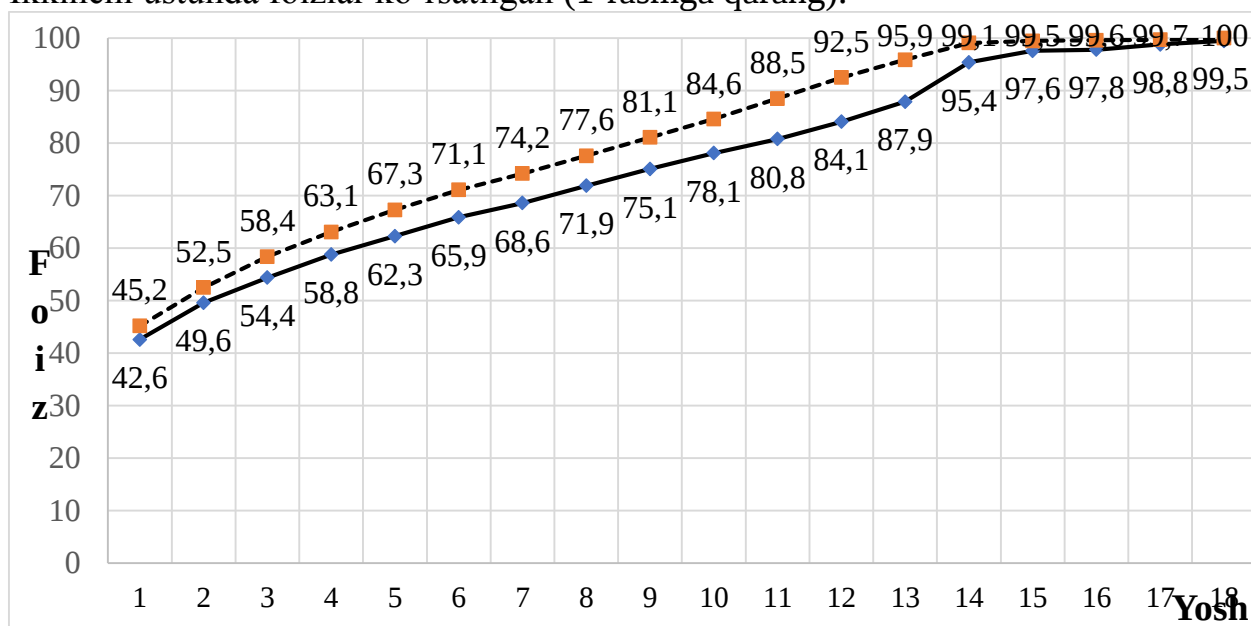
Yosh, yil	Tana uzunligi, %	
	O‘g‘il bolalar	Qiz bolalar
1	42,66	45,24
2	49,62	52,58
3	54,47	58,41
4	58,85	63,19
5	62,36	67,35
6	65,94	71,17
7	68,67	74,22



8	71,97	77,60
9	75,18	81,17
10	78,17	84,64
11	80,88	88,50
12	84,13	92,50
13	87,94	95,91
14	95,41	99,10
15-16	97,64	99,53
17	98,89	99,71
18	99,59	100

12 yoshli o'g'il bolalarning bo'y o'sish jarayoni 84,13% o'sishi kuzatilsa, qiz bolalarda 92,50% bo'y o'sishi kuzatiladi. 13 yoshli o'g'il bolalarda 87,94% bo'y o'sishi kuzatiladi, qiz bolalarda ushbu yoshda bu ko'rsatkich qiz bolalarda 95,91% bo'y o'sishi kuzatiladi. 14 yoshli o'g'il bolalarda 95,41% bo'y o'sishi kuzatiladi, qiz bolalarda 99,10% bo'y o'sishi kuzatiladi. 15-16 yoshli o'g'il bolalarda 97,64% bo'y o'sishi kuzatiladi, qiz bolalarda 99,53% bo'y o'sishi kuzatiladi. 17 yoshli o'g'il bolalarda 98,89% bo'y o'sishi kuzatiladi, qiz bolalarda 99,71% bo'y o'sishi kuzatiladi. 18 yoshli o'g'il bolalarda 99,59% bo'y o'sishi, qiz bolalarda 100% bo'y o'sishi kuzatiladi. 1-rasmda bo'y o'sishini yoshga bog'liq foizlarda oldindan bashorat qilish shkalasi berilgan. Birinchi ustundagi raqamlar bolalarning yoshini bildiradi.

1-rasmda bo'y o'sishini yoshga bog'liq foizlarda oldindan bashorat qilish shkalasi berilgan. Birinchi ustundagi raqamlar bolalarning yoshini bildiradi. Ikkinchi ustunda foizlar ko'rsatilgan (1-rasmga qarang).



1-rasm. O'g'il va qiz bolalarning bo'y uzunligini oldindan bashorat qiluvchi kompyuter dastur

Izoh: - - - qiz bolalarning bo'y o'sish foiz ko'rsatkichi. – O'g'il bolalar bo'y o'sish foiz ko'rsatkichi



Sport kurashlariga bolalarni saralashda bo'y uzunligini oldindan bashorat qilishda V.B.Shvars, S.V.Xrushchev tomonidan ishlab chiqilgan bo'y o'sishini yoshga bog'liq foizlarda bashorat qiluvchi jadvalidan foydalanib, bo'y uzunligini oldindan bashorat qiluvchi kompyuter dasturi yaratildi. Bugungi zamonaviy kurashda bo'y uzunligini bashorat qilish yordamida kurash texnikasini individuallashtirish, taktikani tanlash, istiqbolli bolalarning bo'y uzunligiga qarab saralash bilan aniqlanadi.

Mazkur dasturda inson organizmining jismoniy rivojlanish darajasini baholashda qo'llaniladigan asosiy antropometrik ko'rsatkichlardan biri — tana vazni indeksi (TVI, BMI) asosida bo'y uzunligiga mos tavsiya etilgan tana vazni diapazoni keltirilgan. Jadval 152–162 sm bo'y oralig'idagi shaxslar uchun tana vaznining minimal va maksimal me'yoriy chegaralarini hamda ularga mos keluvchi BMI qiymatlarini o'z ichiga oladi.

Tana vazni indeksi tana vaznining bo'y uzunligiga nisbati orqali aniqlanadigan integral ko'rsatkich bo'lib, u organizmda yog' to'qimalarining umumiy miqdorini bilvosita baholash imkonini beradi. BMI quyidagi formula asosida hisoblanadi:

$$\text{BMI} = \text{tana vazni (kg)} / \text{bo'y uzunligi}^2 (\text{m}^2)$$

Dasturda keltirilgan BMI qiymatlari asosan 18,5–24,9 oralig'ida bo'lib, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan belgilangan tasnifga muvofiq me'yoriy tana vazni darajasini ifodalaydi. Ushbu ko'rsatkichlar metabolik jarayonlarning barqarorligini, yurak-qon tomir va tayanch-harakat tizimi faoliyatining optimal holatini ta'minlovchi fiziologik me'yor sifatida e'tirof etiladi.

Tahlil natijalariga ko'ra, bo'y uzunligining oshishi bilan tana vaznining optimal diapazoni ham mutanosib ravishda kengayib borishi kuzatiladi. Jumladan, bo'yi 152 sm bo'lgan shaxslar uchun tana vaznining tavsiya etilgan chegarasi 43–57 kg oralig'ida bo'lsa, bo'yi 162 sm bo'lgan shaxslar uchun mazkur ko'rsatkich 52–68 kg ni tashkil etadi. Bu holat tana proporsiyalarining o'zgarishi, suyak va mushak tizimi massasi ortishi bilan izohlanadi.

Mazkur dastur jismoniy rivojlanish darajasini baholash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek sportchilarni dastlabki tanlab olish va tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirishda muhim metodik ahamiyat kasb etadi. Sport amaliyotida tana vaznining me'yoriy diapazonda bo'lishi sportchining funksional tayyorgarligi, ish qobiliyati va jarohatlanish xavfining kamayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu bilan birga, BMI ko'rsatkichi organizm tarkibidagi yog' va mushak massasi nisbatini to'liq aks ettirmasligini inobatga olish zarur. Shu sababli, mazkur jadvaldan foydalanishda antropometrik o'lchovlar, somatotip aniqlash, bioimpedans tahlili hamda funksional diagnostika usullari bilan kompleks baholash tavsiya etiladi.



Xulosa. Sport kurashi turlariga qizlarni saralab olish tizimi va mazmunini takomillashtirishga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili shuni ko‘rsatdiki, bolalarni sport turlariga, qolaversa, kurash sport turiga saralab olish tizimi va mazmunini takomillashtirishga oid ko‘pgina ilmiy izlanishlar olib borilgan. Sport saralovi murakkab xarakterdagi tashkiliy-metodik tadbirlar, jumladan, pedagogik, sotsiologik, psixologik va tibbiy-biologik tadqiqot usullar tizimi bo‘lib, ular asosida qizlarning muayyan sportdagi iqtidori va qobiliyatlarini aniqlanashga qaratilgan jarayon hisoblanishi aniqlandi va sport kurashi turlariga saralash va yo‘naltirishda antropometrik ko‘rsatkichlarning ta’siri va ahamiyati katta ekanligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2-oktyabrdagi “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3306-son qarori. www.lex.uz.
2. Aliyev I.B. Kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2022.
3. Tastanov N.A. Kurash turlari va uslubiyati. T, 2017.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi ya uslubiyati. Darslik. T. 2018.
5. Yakupbaev A.A. Development of women's wrestling in karakalpakistan. International Journal of Pedagogics, 2024. 4(03), 30-34.
6. Yakupbaev A.A., Genjeevich A.I. Malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirish metodikasi. Eurasian Journal of Academic Research, 2024. 4(3-2), 202-206.
7. Yakupbaev A.A., Abdullaeva D.M. Influence of Free Wrestling on Physical Student Development in Karakalpakistan. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 2022. 7, 93-95.
8. Якупбаев А.А. О корреляционной взаимосвязи физической подготовленности квалифицированных борцов-вольников 15-16 лет с функциональными показателями. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari, 2023. 1(3), 48-53.
9. Якупбаев А.А., Абдуллаева Д.М. Психологическая подготовка борцов в спортивной борьбе. Развитие отраслей АПК на основе формирования эффективного механизма хозяйствования. 2022. (с. 631-632).
9. Jarilkapov U.B. The methodology of developing the strength qualities of qualified young freestyle wrestlers. 2024.
10. Jarilkapov U.B. Kurashchilarning jismoniy va taktik tayorgarligini rivojlantirish masalalari. Fan-Sportga, 2023. (2), 110-111.