



ANTROPOMETRIYA TIYKARÍDA SPORT TÚRLERINE TAÑLAWDÍŃ TEORIYALÍQ HÁM ÁMELIY TÁREPLERI

Yakupbaev Alisher Alimbaevich

*Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali*

Darmenbaeva Klara Azatbay qizi

*Stajyor-oqitwshi
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali*

Abdullaeva Dilaram Muxtarovna

*Oqitwshi
19-mektep*

yakupbaev_alisher@uzdjtisunf.uz

Annotaciya: *Maqalada jeke háreketlerdi optimallasıtırıw boyınsha usınıslar, olardıń qábileti hám jumıs nátiyjeliliginiń ólshew kórsetkishleri islep shıǵılǵan.*

Tayanış sózler: *Oqıw-shınıǵıw jıynlari, trening shınıǵıwları, oqıw-trening ushırasıwı, sport shınıǵıwları, fizikalıq tayarlıq, fizikalıq tayarlıq, ulıwma fizikalıq rawajlanıw.*

Аннотация: *В статье разработаны рекомендации по оптимизации личных действий, показатели измерения их способностей и эффективности работы.*

Ключевые слова: *Учебно-тренировочные сборы, тренировочные занятия, учебно-тренировочные встречи, спортивные тренировки, физическая подготовка, физическая подготовка, общее физическое развитие.*

Abstract: *The article develops recommendations for optimizing personal actions, indicators for measuring their abilities and work efficiency.*

Keywords: *Training camps, training exercises, training meeting, sports training, physical fitness, physical fitness, general physical development.*

Aktuallıǵı. Respublikamızda dene tárbiyası hám sport tarawındaǵı tiykarǵı reformalar bul tarawdı en jaydırıw - xalıqtıń turaqlı túrde sport penen shuǵıllanıwın támiyinlewge qaratılmaqta.

Joqarıdaǵı maǵlıwmatlardan kelip shıǵıp, qızlardı turaqlı sport penen shuǵıllanıwǵa tartıw, gúres túrleri menen shuǵıllanıwǵa beyimlilikni anıqlaw hám qábiletli qızlardı tańlap alıw boyınsha ilimiy izertlewlerdi ótkeriw áhmiyetli esaplanbaqta.

Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022-jıl 29-iyuldegi PQ-336-sanlı “Sport gúresleriniń olimpiada túrlerin bunnan bılay da rawajlandırıw ilajları haqqında”ǵı, 2017-jıl 2-oktyabrdegi PQ-3306-sanlı “Gúres milliy sport túrin bunnan bılay da rawajlandırıw ilajları haqqında”ǵı, 2021-jıl 5-noyabrdegi PQ-5281-sanlı “2024-jıl Parij qalasında (Fransiya) bolıp ótetuǵın XXXIII jazǵı Olimpiada hám XVII Paralimpiya oyinlarına Ózbekstan sportshılarınıń kompleksli tayarlaw



haqqında”gı, 2022-jıl 3-noyabrdegi PQ-414-sanlı “Dene tárbiyası hám sport tarawında kadrlardı tayarlaw hám ilimiy izertlewler sistemasın jáne de jetilistiriw is-ilajları haqqında”gı Qararlar hám de Ministrler Kabinetiniń 2020-jıl 4-marttaǵı 122-sanlı “Sport túrleri boyınsha saylandı komandalar quramına sportshılardı tańlap alıw sistemasın jáne de jetilistiriw is-ilajları haqqında”gı, qararlar, usı tarawǵa tiyisli qosımsha nızam astı normativlik-huqıqıy hújjetlerde belgilengen tiykarǵı wazıypalardı ámelge asırıwǵa usı maqala belgili dárejede xızmet etedi.

Izertlewdiń maqseti. Sport gúresi túrlerin durıs saylap alıw hám baǵdarlaw metodikasın jetilistiriw boyınsha ámalıy usınıslar islep shıǵıw.

Izertlewdiń wazıypaları. Joqarı mamanlıqtaǵı palwanlardıń antropometriyalıq ózgesheliklerin analizlew tiykarında kóp jıllıq tayarlıq basqışları boyınsha saylap alıw hám sport gúresi túrlerine baǵdarlaw mexanizmin jaratıw;

Sport gúresi túrlerin tańlap alıwda ulıwma fizikalıq tayarlıq kórsetkishlerin anıqlaw maqsetinde fizikalıq sıpatlardı bahalaw kriteriyaların islep shıǵıw.

Izertlewdiń usılları. Izertlew barısında ádebiyatlardı analizlew, anketa sorawnamasın ótkeriw, pedagogikalıq baqlaw, pedagogikalıq testlew, pedagogikalıq tájiriybe hám matematikalıq-statistikalıq usıllardan paydalanıldı.

Izertlewdiń ámeliy nátiyjeleri tómendegilerden ibarat:

- Gúresshilerdiń ulıwma fizikalıq jaǵdayın anıqlaw ushın tayarlıqtıń túrli basqışlarına sport gúresi menen shuǵıllanıwshılardıń jas hám salmaq kategoriyaların esapqa alǵan halda differenciyalastırılǵan qadaǵalaw testleri islep shıǵılǵan;

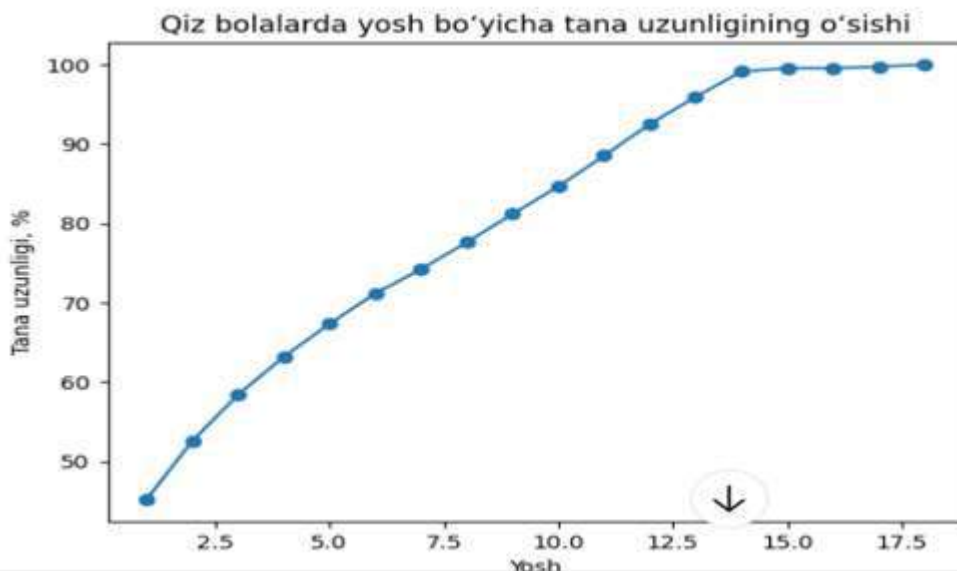
- Hár qıylı kategoriyadaǵı sport gúresshilerin erkin, grek-rim, dzyudo, gúres hám belbewli gúres túrlerine saylap alıw hám baǵdarlawda shuǵıllanıwshılardıń tayarlıq basqışlarında qadaǵalaw testleriniń quramalılıq dárejesi hám salmaq-kategoriyasınan kelip shıǵıp arawlı fizikalıq tayarlıq kórsetkishlerin anıqlaw normaları tártipke salınǵan.

Dúnyadaǵı sport gúreslerinde joqarı nátiyjelerge erisken gúresshilerdiń nátiyjeleri tikkeley dene uzınlıǵı hám salmaq kórsetkishleri menen baylanıslı ekenligi tájiriybemiz hám izertlewlerimizde anıqlandı. Búgingi kúnde sport gúres túrlerine qızlardıń qábiletin anıqlap tańlap alıwda júdá kóp kórsetkishler esapqa alınadı, bunda qızlardıń boy ósiwi hám salmaǵın boljaw ayırıqsha áhmiyetke iye. Atap aytqanda, 15-16 jasqa shekemgi qızlardıń dene uzınlıǵın aldın ala boljaw tiykarında, joqarı mamanlıqtaǵı gúresshilerdiń model kórsetkishlerin anıqlap, jas gúresshilerdi tańlap alıw hám salmaq kategoriyalarına baǵdarlaw máselesi búgingi kúnde eń áhmiyetli máselelerden biri esaplanadı. Bul mashqalanı sheshiwde biz V.B.Shvarc, S.V.Xrushev tárepinen % lerde esaplaw arqalı boy uzınlıǵın aldınnan anıqlaw, saylap alıw hám baǵdarlaw sistemasın málimleme texnologiyalarınan paydalanǵan halda saylap alıw hám boljaw metodikasın jetilistirdik.



1-keste

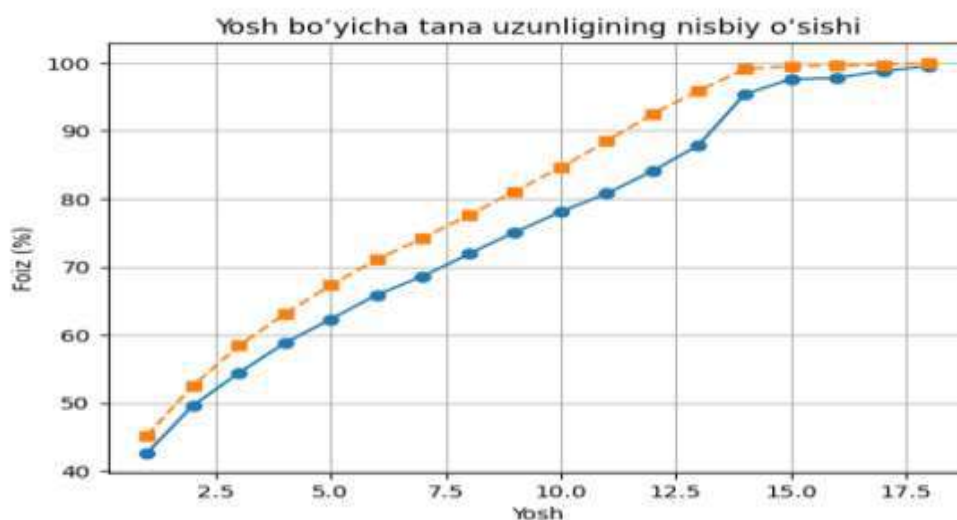
15-16 jasqa shekemgi qızlarda dene uzunlıgı %.
(V.B.Shvarc, S.V.Xrushev boyınsha, 1984)



Grafikte qız balalarda jas ósiwi menen dene uzunlıgınıń salıstırmalı ósiwi (%) kórsetilgen. 1-6 jas aralıgında dene uzunlıgı jedel pát penen artıp, 45,24% ten 71,17% ke jetedi. 7-12 jasta ósiw dawam etedi, biraq salıstırmalı turaqlıraq bolıp, 74,22% ten 92,50% ke shekem kóteriledi. 13-14 jasta dene uzunlıgı derlik juwmaqlawshı kórsetkishlerge jaqınlasıp, 95,91-99,10% ti quraydı. 15-18 jaslarda bolsa dene uzunlıgınıń ósiwi derlik toqtap, 100% ke jetedi hám turaqlasadı.

2-keste

Birinshi baganadağı cifrlar qızlardıń jasın bildiredi. Ekinshi bagana % ler kórsetilgen



Grafikte 1 jastan 18 jasqa shekem bolgan dáwirde dene uzunlıgınıń salıstırmalı ósiwi (%) kórsetilgen. Onda eki topar (ádette qızlar hám ul balalar) kórsetkishleri salıstırılıp berilgen. 1-5 jas aralıgında hár eki topar da dene uzunlıgınıń ósiwi jedel



ótedi. Bul dáwirde kórsetkishler shama menen 42-67% aralığında bolıp, erte balalıq dáwiri tez ósiw basqışı ekenligin kórsetedi. 6-10 jasta ósiw procesi turaqlı dawam etip, dene uzınlığı 71-85% átirapında qálıplese. Bul basqışta toparlar arasında belgili ayırmashılıqlar saqlanıp qaladı. 11-13 jas aralığında ósiw pátleri jáne kúsheyedi. Ásirese, joqarı sızıqta kórsetilgen toparda dene uzınlığı 90-96% ke shekem jetedi, bul biologiyalıq jetilisiw procesiniń jedelleskenin bildiredi. 14-15 jastan baslap dene uzınlığı derlik juwmaqlawshı kórsetkishlerge jetedi (97-99%). 16-18 jaslarda bolsa ósiw procesi derlik toqtap, dene uzınlığı 99-100% dárejesinde turaqlasadı.

Sport gúreslerine qızlardı tańlawda boy uzınlığın aldınnan boljawda V.B.Shvarc, S.V.Xrushchev tárepinen islep shıǵılǵan boy ósiwin jasqa baylanıslı procentlerde boljawshı kestden paydalanıp, boy uzınlığın aldınnan boljawshı kompyuter programması jaratıldı. Búgingi zamanagóy gúreste boy uzınlığın boljaw járdemide gúres texnikasın individuallastırıw, taktikanı tańlaw, perspektivalı qızlardıń boy uzınlığına qarap tańlaw menen anıqlanadı.

1-súwret



1-súwret. Boy uzınlığın aldınnan anıqlaytuǵın kompyuter baǵdarlaması

Ilmiy-metodikalıq ádebiyatlardıń analizi tiykarlangan maǵlıwmatlarǵa qaraǵanda, sport gúres túrleri shınıǵıwlarında shuǵıllanıp atırǵan gúresshilerdi tańlap alıw hám topardan-toparǵa ótkeriwde bir qatar ózgerisler kirgiziliwi zárúr.

Birinshi, gúresshilerdiń salmaǵına qaray testlerdiń normativlik talapların islep shıǵıw;



Ekinshi, sport gúresleri bólimshesine sportshılardı tańlap alıwda, jıl aqırında topardan toparǵa ótiw ushın normalardı aldınnan bileği;

Úshinshisi, qızlardıń awırılıǵına qarap individual kemshiliklerin anıqlaw hám óz waqtında diagnoz qoyıw imkaniyatın beredi;

Tórtinshiden, qızlardı tańlap alıw procesinde joqarı mamanlıqtaǵı sportshılar tayarlawdıń modellik ózgeshelikleri boyınsha málimlemeler jámlenedi;

Besinshiden, sport gúresi túrlerine saylap alıw hám topardan toparǵa ótkeriw procesinde shınıǵıw hám jarıs iskerliginiń modellik sıpatlamalarınan anıq paydalanıw boyınsha teoriyalıq hám ámeliy usınıslardı usınıw imkaniyatın beredi.

Juwmaq. Antropometriya, yaǵnıy insan denesiniń ólshemleri hám dúzilisin úyreniw, sport túrlerin tańlawda úlken áhmiyetke iye. Izertlewler sonı kórsetedi, hár bir sport túri ózine tán morfologiyalıq hám fizikalıq qásiyetlerdi talap etedi. Teoriyalıq jaqtan antropometrik kórsetkishler sportshınıń imkaniyatların boljaw, individual tayarlıq baǵdarlamaların islep shıǵıw hám jaraqatlardı azaytıwda qollanıladı. Ámeliy jaqtan bolsa, trenerler hám sport shólkemleri bul maǵlıwmatlardan jas sportshılardı durıs sport túrine baǵdarlaw, olardıń nátiyjeliligin arttırıw hám individual qatnastı jaratıwda paydalanadı. Sonıń menen birge, antropometriya tek ǵana baslanǵısh indikator sıpatında qaralıwı kerek, sebebi sportshınıń texnikalıq kónlikpeleri, psixologiyalıq jaǵdayı hám motivaciyası. Qániyegelerdiń atap ótiwinshe, sport rezervlerin tayarlawda áhmiyetli rol atqaradı, perspektivalı jas óspirimlerdi tańlap alıwdıń dáslepki nátiyjeli sistemasına kiredi. Sport tańlawı quramalı xarakterdegi shólkemlestiriwshilik-metodikalıq ilajlar, sonıń ishinde, pedagogikalıq, sociologiyalıq, psixologiyalıq hám medicinalıq-biologiyalıq izertlew usılları sisteması bolıp, olar tiykarında qızlardıń belgili bir sporttaǵı meyillikleri hám qábiletlerin anıqlawǵa qaratılǵan process esaplanadı eken. Gúresshilerdi tańlap alıw hám baǵdarlawda joqarı mamanlıqtaǵı gúresshilerdiń salmaq-boy kórsetkishleriniń modellik ózgesheliklerin úyreniw nátiyjesinde 8 salmaq kategoriyasındaǵı joqarı mamanlıqtaǵı gúresshilerdiń boy uzınlıǵın anıqlaw, biz tárepimizden islep shıǵılǵan metodika járdeminde. 15 jastaǵı boy uzınlıǵı hár bir salmaq kategoriyası boyınsha anıqlanıp, atap aytqanda, 57 kg lı gúresshilerdiń 16 jastaǵı boy uzınlıǵı 160 sm di quraǵan bolsa, 10 jastaǵı boy uzınlıǵı 125,5 sm ekenligi anıqlandı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

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. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “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 PQ-5281-son qarori/ www.lex.uz.



3. Ózbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336-son qarori / www.lex.uz.
4. Ózbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-414-son / www.lex.uz.
5. Axmedov Sh. Sport antropometriyasi va uning amaliy qo‘llanilishi. Toshkent: Fan va texnologiya. 2018
6. Raximov D. Yosh sportchilarda antropometrik ko‘rsatkichlar va ixtisoslashtirish. Toshkent: Ózbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti. 2020
7. Islomov B., Tursunov A. Antropometriya asosida sport turini tanlash: nazariya va amaliy tajribalar. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnal, 2019., 4(2), 45–53.
8. Gulomov F. Sport biologiyasi va antropometriya. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti Nashriyoti. 2017
9. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics. 2009.
10. Kraemer W., Fleck S. Strength Training for Young Athletes. Champaign, IL: Human Kinetics. 2007.
11. Ózbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Yosh sportchilarni ixtisoslashtirish bo‘yicha tavsiyalar. Toshkent: Ózbekiston Respublikasi JTSV. 2021.
12. Mambetov B.J., Joldasbaev P.M., Yakupbaev A.A., Jarilkapov U.B., Ernazarov R.R. “Erkin güres teoriyasi hám metodikasi” Sabaqlıq.-Toshkent: “Innovatsiya-Ziyo”, 2023 jil. 334-bet.
13. Gaziev Shukurjon, Yakhshieva Mekhrinigor, Yakupbaev Alisher, Abdullaeva Muattar, Nazarov Anvarjon, Joldasbaeva Raushan, Ernazarov Golibjon, Zaynitdinova Dilfuza. “Physical fitness levels and characteristics of volleyball players across different age groups” *JPES* ® www.efsupit.ro
14. Fukuda D., Kelly J., Albuquerque M., Stout J., Hoffman J., Relative age effects despite weight categories in elite junior male wrestlers. *Sport Sciences for Health*, 2017. – P. 99-106.
15. Gapparov Z.G., Ishtaev J.M., Ishtaev D.R., Holmurodov L.Z. Efficiency Development Explosive Abilities at Schoolboys of 12-13 Years // *Solid State Technology* Volume: 63 Issue: 4. Publication Year: 2020. P. 348-353.
16. Gierczuk D., Lyakh V., Sadowski J., Bujak Z. Speed of Reaction and Fighting Effectiveness in Elite Greco-Roman Wrestlers // *Perceptual Motor Skills*, 2017. – P. 201-213.
17. Gould D., Pierce S., Cowburn, I., Driska A. How Coaching Philosophy Drives Coaching Action: A Case Study of Renowned Wrestling Coach J Robinson. *International Sport Coaching Journal*, 2017. – P. 13-37.