



AKADEMIYALÍQ ESKEK ESIW SPORTÍNDA SPORTSHÍLARDÍ SARALAP ALÍWDA ANTROPOMETRIYALÍQ KÓRSETKISHLERDÍN ORNÍ

Tajibaeva Kizjibek Maratovna

Stajyor-oqitwshi

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyasi hám sport universiteti Nókis filial

jibektajibaeva5@gmail.com

Annotaciya: Maqalada akademiyalıq eskek esiw sportında sportshılardı saralap alıwda antropometriyalıq kórsetkishlerdiń áhmiyeti analizlenedi. Antropometriya sportshınıń dene dúzilisi, boyı, dene salmaǵı, bulshıq et massasınıń bólistiriliwi hám dene proporciyalarına tiykarlanıp imkaniyatın bahalaw imkanın beredi. Izertlewde eskek esiw sportına tán bolǵan antropometriyalıq kórsetkishler, olardıń sport nátiyjelerine tásiiri, sonday-aq, sportshılardı saralawda bul faktorlardıń qalay paydalanılatuǵını sáwlelendiriledi. Nátiyjeler sonı kórsetti, antropometrikalıq ólshemler tiykarında ámelge asırılǵan saralaw sportshınıń imkaniyatların ádewir anıq bahalawǵa hám sportta joqarı nátiyjelerge erisiwge, sportshılardı erte basqıshqa anıqlawǵa xızmet etedi.

Tayanısh sózler: eskek esiw, antropometriya, sportshı saralaw, dene dúzilisi, sport potencialı, fizikalıq qásiyetler.

Аннотация: В данной научной статье анализируется значение антропометрических показателей при отборе спортсменов в академической гребле. Антропометрия позволяет оценить возможности спортсмена по его телосложению, росту, массе тела, распределению мышечной массы и пропорциям тела. В исследовании отражены антропометрические показатели, характерные для гребли, их влияние на спортивные результаты, а также то, как эти факторы используются при отборе спортсменов. Результаты показали, что отбор, проведенный на основе антропометрических критериев, позволяет точнее оценить возможности спортсмена и добиться высоких результатов в спорте, выявить спортсменов на начальных этапах.

Ключевые слова: гребля, антропометрия, спортивный отбор, телосложение, спортивный потенциал, физические характеристики.

Abstract: This scientific article analyzes the importance of anthropometric indicators in the selection of athletes in academic rowing. Anthropometry allows for assessing an athlete's capabilities based on their physique, height, body weight, muscle mass distribution, and body proportions. The study reflects the anthropometric indicators characteristic of rowing, their impact on sports results, and how these factors are used in selecting athletes. The results showed that selection based on anthropometric criteria allows for a more accurate assessment



of the athlete's capabilities and achieving high results in sports, identifying athletes at the initial stages.

Key words: *rowing, anthropometry, sports selection, physique, sports potential, physical characteristics.*

Kirisiw. Zamanagóy sportta jetiskenlikke erisiw kóplegen faktorlardıń bir-biri menen birgelikte islesiwine baylanıslı. Sportshınıń fizikalıq, texnikalıq, ruwxıy hám morfologiyalıq jaǵdayı onıń jarıstaǵı nátiyjesine tikkeley tásir kórsetedi. Akademiyalıq eskek esiw sportı áne sonday túrlerden biri bolıp, onda sportshılardan tek ǵana kúsh hám shıdamlılıq emes, al muwapıqlıq, koordinaciya, taktikalıq pikirlew hám komandalıq birge islesiw talap etiledi. Bul sport túrinde hár bir eskek esiw kúsh, teńsalmaqlılıq, texnika hám bulshıq etler aralıq muwapıqlıq tiykarında ámelge asırıladı. Ásirese, sportshınıń boyı, qol hám ayaq uzınlığı, arqa bulshıq etleriniń rawajlanǵanlıǵı hám dene massası onıń eskek esiwdegi nátiyjeliligine úlken tásir kórsetedi. Sol sebepli, sportshılardıń potencialın anıqlawda antropometriyalıq kórsetkishlerge tayanıw zamanagóy sportta keń qollanılmaqta. Antropometriya insan denesiniń sırtqı ólshemleri, proporciyaları hám segmentleri boyınsha ólshewler sisteması. Ol sport selekciyasında, sportshılardı túrli sport túrlerine baǵdarlawda, olardıń imkaniyatların bahalawda keń qollanıladı. Ásirese, eskek esiw sportında bul kórsetkishlerdiń áhmiyeti sheksiz.

Izertlewdiń maqseti. Akademiyalıq eskek esiw sportında sportshılardı saralap alıw procesinde antropometriyalıq kórsetkishlerdiń áhmiyetin analizlew, ámeliy jaqtan olardı qollanıw usılların kórsetiw hám saralaw procesin optimallasırıw boyınsha usınıslar beriw bolıp tabıladı.

Sportta antropometriyalıq usıl degende sportshı denesiniń pütün dúzilisin yamasa sportshı denesiniń ayırım bólimlerin hám de dene dúzilisi xarakteristikasını jáne onıń ózgeriwsheliǵın ólshew yamasa súwretlew ushın ámelge asırılatuǵın metodologiyalıq usıllar jıyındısı túsiniledi.

Antropometriyalıq usıl tiykarında dene dúzilisin anıqlawda deneniń total ólshemleri (salmaǵı, uzınlığı, deneniń beti) ólshenedi.

Dene dúzilisi quramın úyreniw 100 jıllar aldın baslanǵan hám dáslepki izertlewlerdi I.Mateyki jumıslarında kóriw múmkin. Ol 1921-jılda deneniń may massası, muskul massası hám suyek massasını anıqlaw ushın teri-may qatlamları qalınlıǵın esapqa alıp anıqlaw formulasın islep shıqqan.

Sport túrlerine saralaw hám baǵdarlawda trenirovka procesinde sportshınıń fizikalıq sapaları hám múmkinshilikleri rawajlanıwın boljaw imkaniyatın beretuǵın hár túrli antropometriyalıq hám fiziologiyalıq izertlew usıllarınan keń paydalanıladı.

Balalar hám óspirimler sport mekteplerinde balalar hám óspirimler menen islew procesin kóp jıllıq baqlawlar obyektiv maǵlıwmatlardı qollawǵa baǵdarlanǵan qosımsha izertlew usılları zárúrligi bar ekenligin kórsetedi. Hár bir sport túri ushın



muskul qisqarivı hám bosasıwın joqarı anıqlıq penen baqlawshı ólshew usılların islep shıǵıw zárúrli esaplanadı.

Izertlewdiń nátiyjeleri. Akademiyalıq eskek esiw cikllik sport túri sıpatında sportshılardıń dene dúzilisine óz aldına talaplar qoyadı. Sportshılardı saralap alıwda itibarǵa alınıwı kerek bolǵan jetekshi baǵdar esaplanadı. Sebebi, akademiyalıq eskek esiw sportında komandalıq qayıqlarǵa ekipaj qalıplestiriw eń ulken áhmiyetli wazıypalardan biri bolıp tabıladı. Izertlewimiz dawamında akademiyalıq eskek esiw boyınsha sportshılardı saralap alıwda bir qatar antropometriyalıq ólshemler járdeminde anıqlap aldıq. Atap aytqanda, boy uzınlıǵı (sm), salmaq (kg), ólshemlerinen paydalandıq (1-keste).

1-keste

Tájiriybe hám qadaǵalaw toparı sportshılarınıń antropometriyalıq kórsetkishleri.

T/s	Sporshı FIO	Boy (sm)	Salmaq (kg)
Qadaǵalaw toparı			
1	Xalmuratov Dosmurat	188	78
2	Yusupbaev Amanbek	177	57
3	Berdibaev Zarafatdin	180	71
4	Baltabaev Alpamis	184	72
5	Konisbaev Ernazar	178	75
6	Serjanov Sultanbek	178	64
7	Baymuratov Muxammedjan	170	68
8	Serjanov Ikram	180	59
9	Davletyarov Muxammed Ali	183	65
10	Jiyenbaev Jalǵasbay	186	70
11	Maratov Farrux	188	73
12	Tórebaev Niyetbay	173	75
Ortasha		178	72
Tájiriybe toparı			
1	Ospanov Meyirbek	180	60
2	Tawmanov Almat	178	64
3	Kadirbaev Mansur	167	62
4	Kiyasov Miyras	161	54
5	Sharibaev Alpamis	176	71
6	Bektursinov Aziz	175	72
7	Shamuratov Qurbanbay	167	64
8	Duysenbaev Begzat	175	57
9	Mamutov Begzat	182	74
10	Sarsenbaev Oljas	182	64
11	Polatbaev Aydos	177	57
12	Qurbaniyazov Abdulla	172	58
Ortasha		178	72

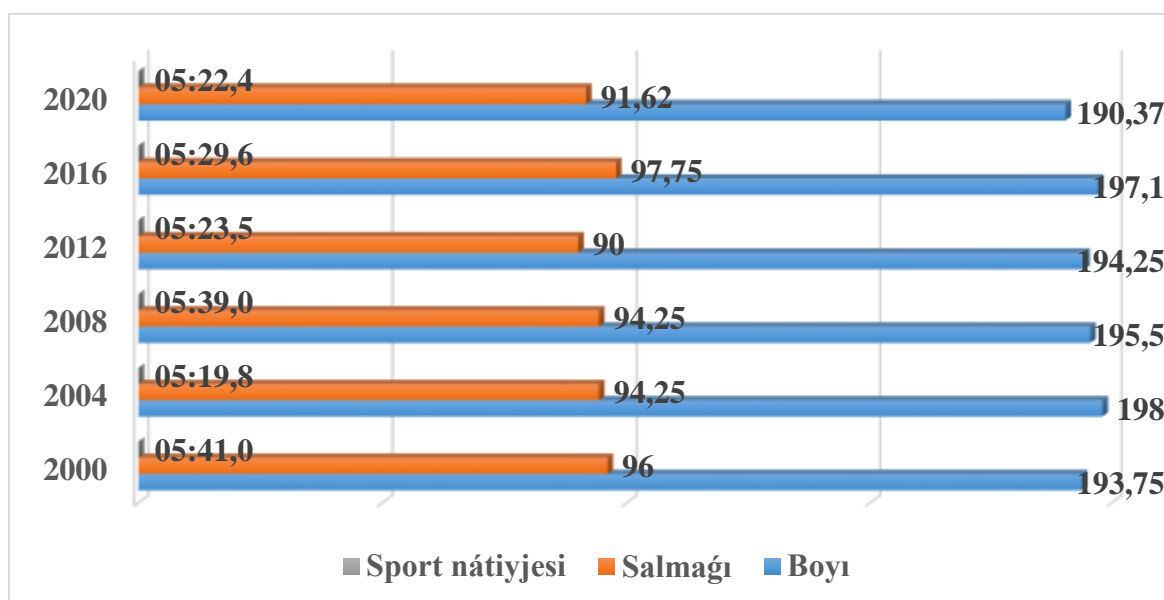


Qadaǵalaw toparı tekseriwshileriniń boy ólshemleri ortasha uzunlıǵı 178 sm ge, salmaq kórsetkishleri ortasha 72 kg ǵa teń ekenligi anıqlandı.

Tájiriybe toparı tekseriwshileriniń boy uzunlıǵı ortasha 178 sm ge, salmaq kórsetkishleri ortasha 72 kg ǵa teń ekenligi anıqlandı.

Jáhán tájiriybesinde ekipaj quramına eskek esiwshilerdiń antropometriyalıq kórsetkishleri hám sport nátiyjeleriniń baylanıslılıǵın úyreniw maqsetinde Olimpiada oyınlarında jeńimpaz bolǵan segiz adamlıq ekipajdıń maǵlıwmatların úyrenip shıqtıq (1-súwret).

2000-jıldan 2020-jılǵa shekem bolıp ótken jazǵı olimpiada oyınlarındaǵı M8+ qayıqtaǵı sportshılardıń boy, salmaq hám kórsetken nátiyjeleri.



1-súwret. Olimpiada oyınlarında M8+ jeńimpazlıǵın qolǵa kirgizgen sporshılardıń antropometriyalıq kórsetkishleri.

Analizlerimiz nátiyjesinde sonı anıqlap aldıq 2000-jılda ótkerilgen Olimpiada oyınlarında jeńimpaz bolǵan Ullı Britaniya saylandı komandasınıń ortasha salmaq kórsetkishi 96 kg bolǵan bolsa ortasha boy kórsetkishi 193, 75 sm ge teń jarıs nátiyjesi bolsa 05:41, 0 teń bolǵan.

2004-jılda jıldı ótkerilgen Olimpiada oyınlarında jeńimpaz bolǵan AQSh saylandı komandasınıń ortasha salmaq kórsetkishi 94,25 kg bolǵan bolsa ortasha boy kórsetkishi 198 sm ge teń jarıs nátiyjesi bolsa 05:19, 8 teń bolǵan.

2008-jılda jıldı ótkerilgen Olimpiada oyınlarında jeńimpaz bolǵan Kanada saylandı komandasınıń ortasha salmaq kórsetkishi 94,25 kg bolǵan bolsa ortasha boy kórsetkishi 195,5 sm ge teń jarıs nátiyjesi bolsa 05:39, 0 teń bolǵan.

2012-jılda jıldı ótkerilgen Olimpiada oyınlarında jeńimpaz bolǵan Germaniya saylandı komandasınıń ortasha salmaq kórsetkishi 90 kg bolǵan bolsa ortasha boy kórsetkishi 194,5 sm ge teń jarıs nátiyjesi bolsa 05:23, 5 teń bolǵan.



2016-jilda jilda ótkerilgen Olimpiada oýınlarında jeńimpaz bolǵan Ullı Britaniya saylandı komandasınıń ortasha salmaq kórsetkishi 97,75 kg bolǵan bolsa ortasha boy kórsetkishi 197,1 sm ge teń jarıs nátiyjesi bolsa 05:29, 6 teń bolǵan.

2020-jilda ótkerilgen Olimpiada oýınlarında jeńimpaz bolǵan Jańa Zelandiya saylandı komandasınıń ortasha salmaq kórsetkishi 91,62 kg bolǵan bolsa ortasha boy kórsetkishi 190,37 sm ge teń jarıs nátiyjesi bolsa 05:22, 4 teń bolǵan.

Analizlerimiz nátiyjesi sonı kórsetedi tek antropometriyalıq kórsetkishlerge tayanǵan halda sportshılardı saralap alıw hám komandalıq qayıqlardı qalıplestiriw tuwrı hám kútilgen nátiyjelerdi bermeydi. Biraq, eskek esiwde boyı qansha uzın bolsa, háreket amplitudası da sonsha úlken boladı. Bul bolsa eskekti suwǵa tereńirek túsiw, onı uzaq aralıqqa háreketlendiriw imkanın beredi.

- Erkek sportshılardıń ortasha boyı: 190-200 sm.
- Hayal sportshılardıń ortasha boyı: 175-185 sm.

Antropometriyalıq kórsetkishlerdiń optimallıǵı eskek esiw amplitudasın, hárekettegi turaqlılıqtı hám suwda tezlikti arttıradı. Bul bolsa nátiyjede joqarı nátiyjelilikke alıp keledi.

Sportshılardıń imkanıyatların dáslepki basqıshta bahalawda antropometriyalıq kórsetkishler tiykarǵı rol oynaydı. Bul tek ǵana sport baǵdarın tańlawda emes, al trenirovka rejelerin islep shıǵıwda da áhmiyetli esaplanadı.

Kóplegen mámleketlerde sport selekciyası ilimiy ólshemler tiykarında alıp barıladı. Máselen, Avstraliya hám Germaniyada antropometriya tiykarında sport mekteplerine qabıllaw jolǵa qoyılǵan. Bul bolsa resurslardı optimal bólistiriw, waqıttı únemlew hám qábiletli sportshılar menen sistemalı islesiwge tiykar jaratadı.

Elimizde antropometriyalıq analiz tiykarında seleksiya jumısları ele tolıq jolǵa qoyılmaǵan. Kóplegen sport mektepleri tek fizikalıq testlerge tayanadı. Bul bolsa ayırım jaǵdaylarda naduris tańlawǵa alıp keliwi mumkin. Sol sebepli antropometriyalıq kórsetkishler tiykarında intalı sportshılardı anıqlaw mexanizmlerin jaratıw zárúr.

Juwmaq. Joqarıdaǵı analizler sonı kórsetedi, akademiyalıq eskek esiw sportında sportshılardıń antropometriyalıq kórsetkishleri olardıń sport potencialın belgileytuǵın tiykarǵı faktorlardan bolıp tabıladı. Antropometriya tek ǵana sportshı tańlaw, bálki olardıń keyingi rawajlanıwın joybarlawda da zárúrli qural esaplanadı.

Usınıslar :

1. Hár bir sport mektepte antropometriyalıq testlerdi engiziw;
2. Jas sportshılardı tańlawda boy, salmaq, segment uzınlıqları hám bulshıq et proporsiyalarına tiykarlanıw;
3. Saralaw sistemalarına sport antropologiyası hám fiziologiyası qánigelerin tartıw;
4. Mámleket kóleminde sport seleksiyasına tiyisli birden-bir metodikanı islep shıǵıw;
5. Saralaw nátiyjelerin statistikalıq monitoring etip barıw.



Paydalanilgan ádebiyatlar:

1. Mambetnazarov I.M. “Akademik eshkak eshishda jamoaviy qayiq'larga ekipajlarni shakllantirish uslubiyatini takomillashtirish” PhD dissertatsiya ishi. Chirchiq 2023, 73-74b.
2. V.M.Korbut, X.Yu.Tekstazarov, B.F.Ikramov. Eskek esiw teoriyasi hám metodikasi. Oqıw qollanba. T.: Ilimiy texnika informaciyası press baspası, 2018 j.
3. Bourgois J., et al. (2000). Anthropometric characteristics of elite female rowers. Journal of Sports Sciences, 18 (6), 467-476.
4. Ackland T.R., Lohman T.G. (2012). Anthropometry and body composition in sport. Human Kinetics.
5. Smith H.K., Hopkins W.G. (2011). Measures of rowing performance. Sports Medicine, 41 (2), 85-101.
6. Norton K., Olds T. (2001). Morphological evolution of athletes over the 20 th century. Sports Medicine, 31 (11), 763-783.
7. International Rowing Federation (FISA). (2023). Talent Identification Guidelines. Retrieved from <https://worldrowing.com>
8. Sklad M., et al. (1994). The anthropometric and physiological profile of elite rowers. Journal of Human Kinetics, 4, 45-61.
9. Kerr D.A., et al. (2007). Predicting rowing performance from anthropometric variables. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2 (3), 267-274.
10. Ózbekstan Respublikası Sportı Rawajlandırıw ministrligi (2023). Jas sportshılardı saralaw metodikasi.

QISQA MASOFALARGA YUGURISHDAGI JAROHLARNING OLDINI OLISH VA DAVOLASH BO‘YICHA ADABIY VA ILMIY MANBALAR TAHLILI

Mambetkasimova Kirmızı

Assistent-o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

qirmizi@gmail.com

***Annotatsiya:** Maqolada qisqa masofaga yugurishda jarohlarning dolzarb muammolari, shu jumladan jarohlarning sabablari, ularning turlari va sportchilar uchun oqibatlarini ko‘rib chiqiladi. Xulosa jarohlarning oldini olish va davolashda sportchilarni ham jismoniy tarbiya, ham psixologik qo‘llab-quvvatlashni o‘z ichiga olgan kompleks yondashuv muhimligi ta’kidlanadi. Qisqa masofaga yugurishda jarohlarni o‘rganishning amaliy ahamiyati jarohlardan saqlanish choralari bo‘yicha murabbiylar va sportchilar uchun tavsiyalar ishlab*