

YUQORI MALAKALI KURASHCHILARNING VAZN-BO'Y KO'RSATKICHLARINI MODEL XUSUSIYATLARINI O'RGANISH ASOSIDA YOSH ERKIN KURASHCHILARNI SARALASH VA YO'NALTIRISH METODIKASI

МЕТОДИКА ОТБОРА И ОРИЕНТИРОВАНИЯ МОЛОДЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ОСНОВЕ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ МОДЕЛИ ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

THE METHODOLOGY OF SELECTION AND ORIENTATION OF YOUNG FREESTYLE WRESTLERS BASED ON THE STUDY OF THE FEATURES OF THE MODEL OF WEIGHT INDICATORS OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS

Xamidjanov Abdulaziz Usubjon ugli¹

¹Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti doktoranti (DSc) Xalqaro toifadagi sport ustasi

Annotatsiya

Mazkur maqola yosh erkin kurashchilarning vazn-bo'y ko'rsatkichlarini saralash va yo'naltirish metodikasini tasvirlaydi. Bu metodika yosh kurashchilarning bo'y uzunligi va vazn og'irligi bo'yicha turlarga ajratib chiqish va ularni sport kurashchilariga tayyorlashda yordam beradi. Maqola, yuqori malakali kurashchilarning bo'y uzunligi va vazn og'irligi o'rtacha ko'rsatkichlarini tasvirlaydi va ularni model xususiyatlariga ajratib chiqadi. Maqola bo'yicha, yosh erkin kurashchilarning tana o'lchamlari bo'yicha model xususiyatlari, ularning morfologik xususiyatlari, va vazn-bo'y indekslarini tahlil qiladi. Yuqoridagi ma'lumotlar sport kurashchilari bo'yicha model xususiyatlarini aniqlashda va kelgusi bo'y o'sish ko'rsatkichlarini bashorat qilishda foydalaniladi.

Аннотация

В этой статье описывается методика отбора и ориентации молодых борцов вольного стиля по показателям веса и роста. Эта методика помогает разделить молодых борцов на типы по росту и весу и подготовить их к спортивным борцам. В статье описываются средние значения роста и веса высококвалифицированных борцов и разбиваются на характеристики модели. В статье анализируются модельные характеристик молодых борцов вольного стиля по размеру тела, их морфологические особенности, а также индексы веса и роста. Приведенные выше данные используются для определения характеристик моделей спортивных борцов и прогнозирования будущих показателей роста.

Abstract

This article describes the methodology for sorting and guiding young freestyle wrestlers by weight-height indicators. This methodology helps to distinguish young wrestlers into types by height and weight weight, and prepare them for sports wrestlers. The article describes the height-length and weight-weight averages of highly skilled wrestlers and breaks them down into model characteristics. According to the article, the model characteristics of young freestyle wrestlers by body size, their morphological characteristics, and weight-height indexes are taxable. The above data is used in determining model characteristics on sport wrestlers and predicting future height growth indicators.

Kalit so'zlar: yuqori malakali, kurashchilar, vazn-bo'y, ko'rsatkichlar, model, xususiyatlar, o'rganish, yosh erkin kurashchilar, saralash, yo'naltirish, metodikasi.

Ключевые слова: высококвалифицированные, борцы, вес-рост, показатели, Модель, Характеристики, обучение, молодые борцы вольного стиля, квалификация, ориентация, методология.

Key words: highly qualified, wrestlers, weight-height, Indicators, model, characteristics, learning, young freestyle wrestlers, qualifying, orientation, methodology.

KIRISH

Mamlakatimizda ilm-fanni rivojlantirish, har bir sohada ilmiy izlanishlar olib borish va olingan ilmiy natijalarni amalda tatbiq etish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari sifatida qaralmoqda. Sport ta'lim muassasalarida iqtidorli sportchilarni raqobatbardosh faoliyatga tayyorlashni saralash va bashorat qilish orqali yuqori sport yutuqlarini rivojlantirish uchun raqamli texnologiyalarni yaratish, yangi ilmiy va amaliy yondashuvlar asosida o'quv mashg'ulotlarining ko'p yillik bosqichlariga saralashni rivojlantirish bugungi kunda talab bo'lib qolmoqda. Rivojlangan mamalakatlarda o'quv fanlarini o'zlashtirishga mo'ljallangan pedagogik dasturiy vositalar, xususan, elektron darslik va qo'llanmalar, avtomatlashtirilgan o'qitish texnologiyalari, elektron axborot resurslari yaratilgan va ulardan keng foydalanilmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Iqtidorli sportchilarni saralash, qolaversa, sport kurashchilarini raqobatbardosh faoliyatiga tayyorlash, o'quv mashg'ulotlarining ko'p yillik bosqichlariga saralashni yangicha ilmiy-nazariy yondashish asosida dolzarb muammolar qatoriga kiradi. Ushbu muammoni hal etishda bir qator mahalliy olimlar ilmiy tadqiqotlar olib borgan. Jumladan, J.M.Nurshin, R.S.Salamov, F.A.Kerimov, T.C.Usmonxo'jaev, A.Sh.Abdullaev, Sh.X.Xankeldiev va boshqalar ilmiy izlanishlar olib borib o'zlarining darslik, o'quv qo'llanma, maqola va tezislarda saralash tizimini asoslovchi yangi taklif hamda tavsiyalar ishlab chiqishgan. Belbog'li kurashning tor hamda mahalliy masalalariga qaratilgan muammolar yuzasidan F.A.Kerimov, N.M.Yusupov, Sh.A.Abdullaev, R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, G.B.Abdurasulova, S.S.Tajibaev, J.M.Nurshin, Sh.A.Mirzaqulov, A.R.Taymuratov, N.A.Tastanov, Z.S.Artikovlar olib borgan tadqiqot natijalari alohida e'tiborga sazovor.

Yakkakurash sport turlariga sportchilarni saralashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlarini aniqlash va baholashga qaratilgan dissertasiya tadqiqot natijalaridan Z.B.Boltaev, Z.S.Artikov, S.S. Tajibaev, M.M.Qirg'izboev, X.Y.Matnazarov, hozirgi kunda ushbu sohada foydalanib kelinmoqda.

Mustaqil davlatlar Hamdo'stligi va xorijda mavzu yuzasidan olib borilgan bir qator tadqiqotlar N.P.Dudin, V.A.3aporojanov R.N.Doroxov, V.P.Guba, Platonova V.N, N.J.Bulgakova, V.P.Guba, S.G.Fomin, S.V.Chernov Fukuda, D.Kelly, J.Albuquerque, M.Stout, J.Hoffman J.Samuel, David Gracio Pedro, Paulo Martins va boshqa ko'pgina olimlar tadqiqot ishlarini olib borganlar.

Olib borilgan tizimli tadqiqotlarga qaramasdan o'quv va uslubiy manbalarda mazkur mavzu yuzasidan sport kurashi turlariga shiddat bilan rivojlanishi, ushbu sohada yangi zamonaviy yondashuvlar asosida kurash sport turiga bolalarni saralash tizimi va mazmunini takomillashtirishga oid qo'shimcha ilmiy, ilmiy-uslubiy ishlanmalarni ishlab chiqishni talab etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuvlar, anketa so'rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, instrumental metod hamda tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Erkin kurashi bo'yicha milliy terma jamoa a'zolarini bo'y uzunligini aniqlash asosida yosh kurashchilarni saralashda model tafsiflarini aniqlash orqali yosh kurashchilarni sport kurashlariga saralash metodikasi ishlab chiqildi. Yuqori malakali yunon rum kurashchilarining model tavsiflarini aniqlashda biz ularning bo'y uzunligini turli yosh davrlaridagi o'sish ko'rsatgichlarini aniqlab oldik.

Xususan eng yengil vazn 57 kg hisoblanib, yuqori malakali erkin kurashchilarni ayni vaqtdagi bo'y uzunligining o'rtacha ko'rsatkichi 160 sm, ni tashkil qildi, 17 yoshda esa 158,8 sm, 15-16 yoshda esa 156,8 sm, 14 yoshda 153,2 sm, 13 yoshda 141,2 sm, 12 yoshda 135,1 sm, 11 yoshda 129,9 sm, 10 yoshda 125,1 sm bo'y uzunligi o'sganligi aniqlandi. Ushbu kurashchilarning vazn-bo'y indeksi esa 21,1 tashkil qilishi aniqlandi.

Navbatdagi vazn o'g'irligi o'rta yengil vazn 61 (kg) toifasidagi yuqori malakali kurashchilar o'rganilganda bo'y uzunligi quyidagicha ekanligi aniqlandi. Xususan, umumiy bo'y uzunligi 165 sm, ni tashkil qildi, 17 yoshda esa 163,8 sm, 15-16 yoshda esa 161,7 sm, 14 yoshda 158,1 sm, 13 yoshda 145,6 sm, 12 yoshda 139,3 sm, 11 yoshda 134 sm, 10 yoshda 129,5 sm bo'y uzunligi o'sganligi aniqlandi. Ushbu kurashchilarning vazn-bo'y indeksi esa 23,1 tashkil qilishi aniqlandi.

Yuqori malakali erkin kurashchilarining vazn-bo'y ko'rsatkichlarining model xususiyatlari

№	I.F.Sh	Bo'y uzunligi (sm)								
		vazn og'irligi	18 yosh	17 yosh	16-15 yosh	14 yosh	13 yosh	12 yosh	11 yosh	10 yosh
1	Eng yengil	57	160	158,8	156,8	153,2	141,2	135,1	129,9	125,5
2	O'rta Yengil	61	165	163,8	161,7	158,1	145,6	139,3	134	129,5
3	Yengil	65	170	168,8	166,6	162,8	150,1	143,6	138	133,4
4	Yarim o'rta	70	172	170,7	168,6	164,9	151,8	145,2	139,6	135
5	O'rta	74	174	172,7	170,5	166,6	153,6	149,9	141,3	136,5
6	Yarim og'ir	86	175	173,7	171,5	167,6	154,5	147,8	142,1	137,3
7	Og'ir	90	190	188,6	186,2	182	167,7	160,5	154,3	149,1
8	Eng og'ir	125	191	189,6	187,2	182,9	168,6	161,3	155,1	149,9

Yana bir vazn og'irligi yengil 65 kg hisoblanadi natijalari, mazkur vazn toifasidagi yuqori malakali kurashchilarning umumiy bo'y uzunligi 170 sm, ni tashkil qildi, 17 yoshda esa 168,8 sm, 15-16 yoshda esa 166,6 sm, 14 yoshda 162,8 sm, 13 yoshda 150,1 sm, 12 yoshda 143,6 sm, 11 yoshda 138 sm, 10 yoshda 133,4 sm bo'y uzunligi o'sganligi aniqlandi. Ushbu kurashchilarining vazn-bo'y indeksi esa 21,2 tashkil qilishi aniqlandi.

Navbatdagi yarim o'rta vazn toifasi esa 70 kg ni tashkil qilib. Ushbu vazn toifasida yuqori malakali kurashchilarning umumiy bo'y uzunligi quyidagicha aks etdi. Jumladan bo'y uzunligi 172 sm, ni tashkil qildi, 17 yoshda esa 170,7 sm, 15-16 yoshda esa 168,6 sm, 14 yoshda 164,9 sm, 13 yoshda 151,8 sm, 12 yoshda 145,2 sm, 11 yoshda 139,6 sm, 10 yoshda 135 sm bo'y uzunligi o'sganligi aniqlandi. Ushbu kurashchining vazn-bo'y indeksi esa 26,7 tashkil qilishi aniqlandi.

Bundan tashqari o'rta vazn toifasi bu 74 kg bo'lib, mazkur vazn toifasidagi kurashchilar bo'y uzunligining umumiy o'rtachasi 174 sm, ni tashkil qildi, 17 yoshda esa 172,7 sm, 15-16 yoshda esa 170,5 sm, 14 yoshda 166,6 sm, 13 yoshda 153,6 sm, 12 yoshda 149,9 sm, 11 yoshda 141,3 sm, 10 yoshda 136,5 sm bo'y uzunligi o'sganligi aniqlandi. Ushbu kurashchining vazn-bo'y indeksi esa 24,5 tashkil qilishi aniqlandi.

Navbatdagi yarim og'ir vazn toifasi esa 86 kg ni tashkil qilib. Ushbu vazn toifasida yuqori malakali kurashchilarni umumiy bo'y uzunligi quyidagicha aks etdi. Jumladan bo'y uzunligi 175 sm, ni tashkil qildi, 17 yoshda esa 173,7 sm, 15-16 yoshda esa 171,5 sm, 14 yoshda 167,6 sm, 13 yoshda 154,5 sm, 12 yoshda 147,8 sm, 11 yoshda 142,1 sm, 10 yoshda 137,3 sm bo'y uzunligi o'sganligi aniqlandi. Ushbu kurashchilarning vazn-bo'y indeksi esa 26,7 tashkil qilishi aniqlandi.

Bundan tashqari yana bir vazn toifasi bu og'ir vazn hisoblanib 97 kg bo'lib, mazkur vazn toifasidagi kurashchilar bo'y uzunligining umumiy o'rtachasi 185 sm, ni tashkil qildi, 17 yoshda esa 183,6 sm, 15-16 yoshda esa 181,3 sm, 14 yoshda 172,2 sm, 13 yoshda 163,3 sm, 12 yoshda 156,2 sm, 11 yoshda 150,2 sm, 10 yoshda 145,2 sm bo'y uzunligi o'sganligi aniqlandi. Ushbu kurashchilarning vazn-bo'y indeksi esa 24,5 tashkil qilishi aniqlandi.



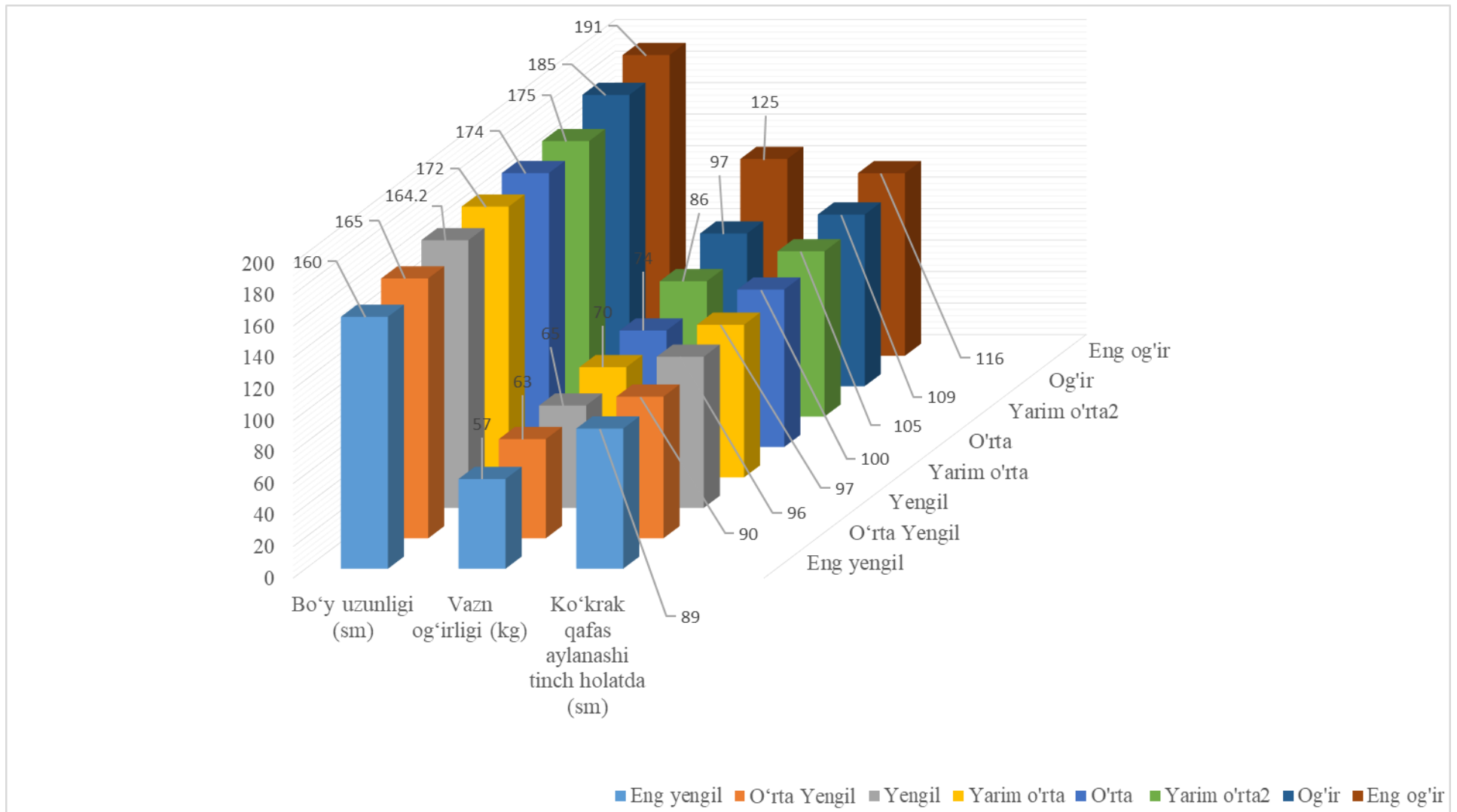
1.1-rasm. Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining vazn-bo'y ko'rsatkichlarining model xususiyatlari

Yana bir vazn og'irligi eng og'ir vazn 91 kg hisoblanib, mazkur vazn toifasidagi yuqori malakali kurashchilarni umumiy bo'y uzunligi 191 sm, ni tashkil qildi, 17 yoshda esa 189,6 sm, 15-16 yoshda esa 187,2 sm, 14 yoshda 182,9 sm, 13 yoshda 168,6 sm, 12 yoshda 161,3 sm, 11 yoshda 155,1 sm, 10 yoshda 149,9 sm bo'y uzunligi o'sganligi aniqlandi. Ushbu kurashchilarning vazn-bo'y indeksi esa 32,9 tashkil qilishi aniqlandi.

1.2-jadval

Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining tana o'lchamlari bo'yicha model xususiyatlari o'rganish tahlili

Tana o'lchamlari	Vazn toifalari	Tana tuzilishi o'zgarishi, olingan ma'lumotlar asosida
Bo'y uzunligi (sm)	Eng yengil	157,00-162,00
	O'rta Yengil	163,00-168,90
	Yengil	169,20-171,90
	Yarim o'rta	170,00-172,90
	O'rta	173,00-174,00
	Yarim og'ir	175,00-180,40
	Og'ir	180,20-188,10
	Eng og'ir	188,20-195,30
Vazn og'irligi (kg)	Eng yengil	56,00-57,00
	O'rta Yengil	57,10-61,40
	Yengil	65,00-65,40
	Yarim o'rta	70,00-70,90
	O'rta	74,00-74,40
	Yarim og'ir	86,00-86,40
	Og'ir	97,00-97,40
	Eng og'ir	98,00-125,00
Vazn-bo'y indeks	Eng yengil	Norma
	O'rta Yengil	Norma
	Yengil	Norma
	Yarim o'rta	Norma
	O'rta	Norma
	Yarim og'ir	Tana massa ortiqcha
	Og'ir	Norma
	Eng og'ir	Semizlik
Ko'krak qafas aylanishi tinch holatda (sm)	Eng yengil	87,45-90,20
	O'rta Yengil	90,30-92,40
	Yengil	94,35-98,70
	Yarim o'rta	95,40-99,10
	O'rta	98,40-107,00
	Yarim og'ir	103,50-109,50
	Og'ir	107,30-111,30
	Eng og'ir	115,36-120,10



2.2-rasm. Yuqori malakali erkin kurashchilarining tana o'lchamlari bo'yicha model xususiyatlari o'rganish taxlili

Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslangan holda biz sport kurashlariga kirib kelayotgan yosh sportchilarni vazni va bo'y uzunligini aniqlab kelajakda qaysi vaznda kurashib yuqori natija ko'rsatishini vazn-bo'y ko'rsatgichlari asosida bashorat qilamiz.

Yuqori malakali erkin kurashchilarining morfologik xususiyatlari o'rganilib model sifatida har bir vazn toifasiga ajratib olindi. Bundan tashqari yuqori malakali erkin kurashchilarining bo'y uzunligi, ko'krak qafasi aylanasi o'rgalib model xususiyatlari ajratildi.

Mazkur ma'lumotlar asosida yosh erkin kurashchilarni saralash, va turli vazn toifalariga ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga sport turiga kirib kelgan vaqtdan boshlab tayyrolab boriladi.

Kurashchilar orasida tana o'lchamlarining quyidagi kombinatsiyalari eng ko'p aniqlaganimiz quyidagi tiplar uchrashi aniqlandi:

- ✓ qisqa oyoqli, tor yelkali (qoida tariqasida, bu eng yengil vazn toifasidagi kurashchilar);
- ✓ qisqa oyoqli, o'rta yelkali (eng yengil va yarim yengil kurashchilarni o'z ichiga oladi);
- ✓ o'rta oyoqli, o'rta elkali (engil va yarim o'rta vazn toifasidagi kurashchilarni o'z ichiga oladi);
- ✓ uzun oyoqli, tor yelkali (o'rta vaznli kurashchilarni o'z ichiga oladi);
- ✓ uzun oyoqli, o'rta qo'lli (yarim og'ir va og'ir kurashchilarni o'z ichiga oladi).

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki erkin kurashda sportchilar tana vazniga qarab toifalanadi. Bundan tashqari, erkin kurash bo'yicha yuqori natijalarga erishayotgan davlatlarning saralash tizimi tahlil qilinganda mazkur mamlakatlarda erkin kurashchilarning bo'y uzunligiga ham e'tibor berish kerak ekanligi aniqlandi. Masalan o'smirlar va yoshlarni bo'y o'sish ko'rsatgichlariga qarab sarlanadi. Buning natijasida, kurashchilarni barcha vazn toifasida eng yuqori o'rinni egallamoqda. O'rganish natijalari shuni ko'rsatdiki bo'y uzunligi erkin kurashchilarga ma'lum afzalliklarni beradi. Shu bilan birga, tana uzunligining oshishi bilan massa va mutlaq mushak kuchi, nisbiy kuch esa kamayishini unutmash kerak. Erkin kurashchilarni boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilar bilan taqqoslash shuni ko'rsatadiki, erkin kurashchilarning yelkalarining kengligi, tos suyagi (og'ir vazn toifalarini hisobga olmaganda), qo'llari qisqaroq bo'lishligi aniqlandi. Tana nisbati vazn toifasiga bog'liq: baland bo'yli kurashchilarning 44% (yarim og'ir va og'ir vazn toifalari) uchraydi, yengil vazn toifasida bo'lgan sportchilarning 66% yengil vazn toifasiga kirishi aniqlandi. Muayyan morfotipning raqibi bilan kurashni rejalashtirishda tananing o'lchamlari va nisbatlarini hisobga olish kerak. Shunday qilib, baland bo'yli kurashchi bir xil balandlikdagi raqib bilan muvaffaqiyatga erishadi, ammo bunday texnikani amalga oshirish texnik jihatdan osonroq bo'lishligi aniqlandi. Erkin kurashchilar tanasining mezomorfik komponentining yuqori rivojlanishi bilan ajralib turadi. Bunak tasnifiga ko'ra, kurashchilar konstitutsiyasining mushak yoki mushak-qorin turiga kiradi. Turli vazn toifasidagi kurashchilarning tana vaznidagi mushak tarkibiy qismining tarkibi taxminan bir xil 48% ekanligi aniqlangan. Yengil vaznli sportchilarda yog' komponenti 8,8%, og'ir vaznli sportchilarda esa 15,2% ni tashkil qiladi. Suyak komponenti barcha vazn toifalari vakillarida nisbatan barqaror darajani saqlab, og'ir vazn toifalarida kamayadi.

Yuqoridagi ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki erkin kurash sport turiga bolalarni saralashda vazn bo'y uzunligi aniqlash va kelgusi bo'y o'sish ko'rsatkichlarini bashorat qilish saralash samaradorligiga ijobiy ta'sir qilishi ilmiy va amaliy olingan ma'lumotlar asosida asoslandi.

Yosh erkin kurashchilarining vazn-bo'y ko'rsatgichlarining model xususiyatlarini aniqlash asosida saralash metodikasi (n-) ishlab chiqildi bunda biz yuqori malakali erkin kurashchilarni vazn-bo'y o'sish ko'rsatgichi mos keladigan yosh erkin kurashchilarni ajratib olindi va butun umumiy bo'y o'sishini bashorat qilish asosida vazn toifalariga ajratib chiqildi. Olingan natijalar asosida quyidagicha ma'lumotlar olindi.

Yosh erkin kurashchilarining vazn-bo'y ko'rsatkichlarining model xususiyatlarini aniqlash asosida saralash metodikasi (n-16)

Vazn toifasi va Bo'y o'sish ko'rsatkichi	11 yosh	12 yosh	13 yosh	14 yosh	15-16 yosh	17 yosh	18-35 yosh
Bo'y o'sish ko'rsatkichi (sm)	131	136.2	142.4	154.5	158.1	160.1	161.320
Yengilroq (kg)	20-23		29-32		45-48	45-48	55-60
Bo'y o'sish ko'rsatkichi (sm)	135	140.2	146.7	159.2	162.9	165.0	166.2
O'rta yengil (kg)	26		35		51	51	63
Bo'y o'sish ko'rsatkichi (sm)	139	144.5	151.1	163.9	167.8	169.9	171.1
Yengil (kg)	29		38		55	55	67
Bo'y o'sish ko'rsatkichi (sm)	140.5	146.1	152.7	165.7	169.6	171.7	173.0
Yarim o'rta (kg)	32		41		60	60	72
Bo'y o'sish ko'rsatkichi (sm)	142	147.7	154.3	167.5	171.4	173.6	174.8
O'rta (kg)	35		44		65	65	77
Bo'y o'sish ko'rsatkichi (sm)	143	148.7	155.4	168.6	172.6	174.8	176
Yarim og'ir (kg)	38		48		71	71	82
Bo'y o'sish ko'rsatkichi (sm)	145	150.8	157.6	171.0	175.0	177.2	178.5
Og'ir (kg)	41		52		80	80	87
Bo'y o'sish ko'rsatkichi (sm)	154	160.1	167.4	181.6	185.9	188.2	189.6
Yuqori og'ir (kg)	44		57		92	92	97
Bo'y o'sish ko'rsatkichi (sm)	158	164.3	171.7	186.3	190.7	193.1	194.5
Mutloq (kg)	48		62		110	110	130

Yosh erkin kurashchilarining vazn-bo'y ko'rsatgichlarining model xususiyatlarini aniqlash asosida saralash metodikasi yengilroq vazn toifasiga bo'y uzunligini bashorat qilishda 11 yoshda 131 sm, 12 yoshda 136.2 sm ni tashkil qilib, mazkur ko'rsatgichdagi yengilroq vazn hisoblanib 20-23 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 142.4 sm ni, 154.5 sm ni tashkil qilib 29-32 kg tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli bolalarni bo'y uzunligi 158.1 sm ni tashkil qilib, 45-48 kg tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo'y uzunligi 160.1 sm, vazn-og'irligi esa 45-48 kg ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarni bo'y uzunligi 161.3 sm, vazn o'irligi esa 55-60 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi.

O'rta yengil (kg) vazn toifasiga bo'y uzunligi 11 yoshda 135 sm, 12 yoshda 140.2 sm ni tashkil qilib, mazkur ko'rsatgichdagi yengilroq vazn hisoblanib 26 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 146.7 sm ni, 159.2 sm ni tashkil qilib 35 kg tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli bolalarni bo'y uzunligi 162.9 sm ni tashkil qilib, 51 kg tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo'y uzunligi 165 sm, vazn-og'irligi esa 51 kg ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarni bo'y uzunligi 166.2 sm, vazn o'irligi esa 63 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi.

Yengil (kg) vazn toifasiga bo'y uzunligi 11 yoshda 139 sm, 12 yoshda 144.5 sm ni tashkil qilib, mazkur ko'rsatgichdagi yengilroq vazn hisoblanib 29 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 151.1 sm ni, 163.9 sm ni tashkil qilib 38 kg tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli bolalarni bo'y uzunligi 167.8 sm ni tashkil qilib, 55 kg tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo'y uzunligi 169.9 sm, vazn-og'irligi esa 55 kg ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarni bo'y uzunligi 171.1 sm, vazn o'irligi esa 67 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi.

Yarim o'rta (kg) vazn toifasiga bo'y uzunligi 11 yoshda 140.5 sm, 12 yoshda 146.1 sm ni tashkil qilib, mazkur ko'rsatgichdagi yengilroq vazn hisoblanib 32 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 152.7 sm ni, 165.7 sm ni tashkil qilib 41 kg tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli bolalarni bo'y uzunligi 169.6 sm ni tashkil qilib, 60 kg tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo'y uzunligi 171.7 sm, vazn-og'irligi esa 60 kg ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarni bo'y uzunligi 173.0 sm, vazn o'irligi esa 72 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi.

O'rta (kg) vazn toifasiga bo'y uzunligi 11 yoshda 142.5 sm, 12 yoshda 147.7 sm ni tashkil qilib, mazkur ko'rsatgichdagi yengilroq vazn hisoblanib 35 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 154.3 sm ni, 167.5 sm ni tashkil qilib 44 kg tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli bolalarni bo'y uzunligi 171.4 sm ni tashkil qilib, 65 kg tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo'y uzunligi 173.6 sm, vazn-og'irligi esa 65 kg ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarni bo'y uzunligi 174.8 sm, vazn o'irligi esa 77 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi.

Yarim og'ir (kg) vazn toifasiga bo'y uzunligi 11 yoshda 143 sm, 12 yoshda 148.7 sm ni tashkil qilib, mazkur ko'rsatgichdagi yengilroq vazn hisoblanib 38 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 155.4 sm ni, 168.6 sm ni tashkil qilib 48 kg tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli bolalarni bo'y uzunligi 172.6 sm ni tashkil qilib, 71 kg tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo'y uzunligi 174.8 sm, vazn-og'irligi esa 71 kg ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarni bo'y uzunligi 176.0 sm, vazn o'irligi esa 82 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi.

Og'ir (kg) vazn toifasiga bo'y uzunligi 11 yoshda 145 sm, 12 yoshda 150.8 sm ni tashkil qilib, mazkur ko'rsatgichdagi yengilroq vazn hisoblanib 41 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 157.6 sm ni, 171.0 sm ni tashkil qilib 52 kg tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli bolalarni bo'y uzunligi 175.0 sm ni tashkil qilib, 80 kg tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo'y uzunligi 177.2 sm, vazn-og'irligi esa 80 kg ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarni bo'y uzunligi 178.5 sm, vazn o'irligi esa 87 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi.

Yuqori og'ir (kg) vazn toifasiga bo'y uzunligi 11 yoshda 154 sm, 12 yoshda 160.1 sm ni tashkil qilib, mazkur ko'rsatgichdagi yengilroq vazn hisoblanib 44 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 167.4 sm ni, 181.6 sm ni tashkil qilib 57 kg tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli bolalarni bo'y uzunligi 185.9 sm ni tashkil qilib, 92 kg tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo'y uzunligi 188.2 sm, vazn-og'irligi esa 92 kg ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarni bo'y uzunligi 189.6 sm, vazn o'irligi esa 97 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi.

Eng og'ir (kg) vazn toifasiga bo'y uzunligi 11 yoshda 158 sm, 12 yoshda 164.3 sm ni tashkil qilib, mazkur ko'rsatgichdagi yengilroq vazn hisoblanib 48 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 171.7 sm ni, 186.3 sm ni tashkil qilib 62 kg tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli bolalarni bo'y uzunligi 190.7 sm ni tashkil qilib, 110 kg tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo'y uzunligi 193.1 sm, vazn-

og'irligi esa 110 kg ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarni bo'y uzunligi 194.5 sm, vazn o'irligi esa 130 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi.

XULOSA

Umumiy xulosa qilganda erkin kurashga yosh sportchilarni vazn va bo'y uzunligiga qarab tartiblash metodikasini tavsiflaydi. Bu metodika yosh sportchilarni sport kurashlariga tayyorlash jarayonida ularning vazn va bo'y uzunligi asosida qaysi vaznda yuqori natija ko'rsatishi mumkinligini bashorat qiladi. Bu metodika yuqori malakali erkin kurashchilarni, ularning vazn va bo'y uzunligi bo'yicha tartiblash, va kelgusi bo'y o'sish ko'rsatgichlarini belgilashda foydalaniladi. Uning asosiy natijalari yosh kurashchilarning vazn va bo'y uzunligi bo'yicha tartiblanishi va ularning kelgusi bo'y o'sishi haqida bashorat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdulaziz Usubjon ugli Khamiddjanov. (2020). The system and content of student selection in belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(4), 316-317.
2. Khamidjanov Abdulaziz Usubjon og'li. (2020). Improving the system and content of selection of children for the sport of belt wrestling. Indicators, 8(11), 12-16.
3. Matkarimov R.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyoti: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik / R.M. Matkarimov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. - Toshkent: «O'zbekiston» NMIU, 2015. - 200 b.
4. Nuriddin Rukhiddinov Goziyev, Abdulaziz Usubjon ugli Khamiddjanov. (2019). The stage of improving the system and content of candidate selection for belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(3), 279-281.
5. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti. / Darslik. – T.: Sano-Standart. 2017. – 480 b.
6. АУ Хамиджонов. (2020). Белбоғли кураш спорт турига болаларни саралашнинг назарий ва амалий таҳлили. Fan-Sportga, 6(6), 75-77.
7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
8. Дадабаев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси // докторлик диссертацияси. Ч.:2021. – 218 б.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/В.М. Зациорский. 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
10. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
11. Матвеев Л.П. Категория «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 1. -С. 2-11.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. АСТ: Астрель, - М.: 2008. - 863 с.
14. ФА КЕРИМОВ, АУ ХАМИДЖОНОВ. (2021). Белбоғли курашга болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлар самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикаси. Научно-практическая конференция, 1(1), 35-390.
15. ФА КЕРИМОВ, АУ ХАМИДЖОНОВ. (2022). Белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралашда махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўрни ва аҳамияти. Научно-практическая конференция, 1(1), 62-73.