

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

3-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

Р.З.Хайров Интеграция Adobe Photoshop и платформ Google Arts & Culture в образовательный процесс будущих педагогов изобразительного искусства	106
X.A.Madaminov Turli yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarini morfofunktsional ko'rsatkichlarini o'rganish tahlili	114
S.T.Xakimov, M.N.Murodova 10–12 yoshli qizlar orasida chim ustida xokkey bo'yicha jismoniy chidamlilikni oshirish metodikasi.....	120
A.N.Qosimov Sport vositasida milliy identiklikni shakllantirish: ijtimoiy-pedagogik asoslar va zamonaviy yondashuvlar.....	125
S.T.Xakimov, K.M.Uktamova Gimnastika darslari misolida nodavlat ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'tkazishda innovatsion metodlarni tatbiq qilish	130
B.B.Xaitbayeva Ritmik gimnastikani maktab jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishning zamonaviy usullarini ishlab chiqish	134
Z.N.Usmonov Ixtiyoriy harakatlar va ularning fiziologik mexanizmi	140
A.I.Tuychiyev Maktab yoshidagi o'quvchilar organizmida funksional faollikni ta'minlovchi asosiy omillar.....	145
Sh.D.Ismoilov Jismoniy harakatlarning mazmuni va strukturasining nazariy asoslari	151
T.T. Yusupov Inson jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligining o'lchamlari tahlili	156
M.G'.Zaylobidinova Nodavlat ta'lim muassasalarida ta'lim oluvchilarning hayotiy ko'nikmalarini oshirish kasbiy muvaffaqiyat asosidir.....	162
M.X.Komilova G'arb ilmiy tadqiqotlarida onomastikasining pedagogik ahamiyati	168
N.R. Mansurova Milliy musiqiy merosni asrab-avaylashning ijtimoiy ahamiyati va tarbiyaviy xususiyatlari.....	172
A.K.Yusupova N.A.Aliyev Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisining o'z-o'zini rivojlantirish kompetentligini rivojlanishning ba'zi masalalari	180
G.Sh. Latipova Malaka oshirish tizimi tinglovchilarning shaxsiy-kreativ salohiyatini rivojlantirishning metodologik asoslari	184
N.O. Xaydarova Tibbiyot OTMLari o'quv jarayonida bo'lajak shifokorlarning reflektiv madaniyatini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	191
М.М.Боркошев Влияние тренерского стиля на социализацию юных спортсменов в командных видах спорта.....	195
S.S.Ubaydullayev Talabalarni ilmiy-pedagogik faoliyatga tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	199
Z.N.Ortiqova Kichik yoshdagi o'quvchilarning psixologik xususiyatlari va ularning assotsiativ fikrlashga ta'siri	203
М.М.Умаралиева Развитие самостоятельного обучения в высшем образовании с помощью интерактивных мультимедийных инструментов	207
Z.N.Ortiqova, Sh.M.Yigitaliyeva Boshlang'ich sinflarda umumlashtiruvchi dars tushunchasi va uning maqsadlari	211
H.A.Saipova, X.I.Obidova Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetentligini rivojlantirishda hikoyaning o'rni.....	215



UO'K: 796.012:612.015+612.018

TURLI YOSH TOIFASIDAGI YUNON-RUM KURASHCHILARINI MORFOFUNKSIONAL KO'RSATKICHLARINI O'RGANISH TAHLILI**АНАЛИЗ ИЗУЧЕНИЯ MORFOFUNKSIONAL'NYKH POказATELEY GREKO-RIMSKIX BORЦОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ****ANALYSIS OF THE STUDY OF MORPHO-FUNCTIONAL INDICATORS OF GRECO-ROMAN WRESTLERS OF DIFFERENT AGE CATEGORIES****Madaminov Xayrullo Axmadjanovich** 

Zahiriddin Muhammad Bobur nomidagi Andijon davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi, dotsent

Annotatsiya

Mazkur maqolada turli yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari chuqur tahlil qilinib, ularning antropometrik va funktsional xususiyatlari asosida sportchilarni tayyorlash mezonlari ishlab chiqilgan. Tadqiqotda 7 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan sportchilarning vazn, tana uzunligi, qo'l va oyoq uzunligi, ko'krak qafasi aylanasi hamda o'pkalarning tiriklik sig'imi kabi ko'rsatkichlari o'rganilgan. Olingan natijalar asosida kurashchilarni yosh va tana tuzilishiga mos modellashtirilgan tavsiyalar ishlab chiqilgan bo'lib, ular sportchilarni texnik-taktik tayyorgarlikni optimallashtirishda muhim ahamiyat kasb etishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Аннотация

В данной статье проведён глубокий анализ морфофункциональных показателей греко-римских борцов различных возрастных категорий. На основе антропометрических и функциональных характеристик разработаны критерии подготовки спортсменов. В исследовании изучены показатели спортсменов в возрасте от 7 до 17 лет, такие как масса тела, длина тела, длина рук и ног, окружность грудной клетки и жизненная ёмкость лёгких. На основе полученных результатов разработаны модели рекомендаций, соответствующие возрасту и телосложению борцов. Данные рекомендации научно обоснованы и имеют важное значение для оптимизации технической и тактической подготовки спортсменов.

Abstract

This article presents a comprehensive analysis of the morphofunctional indicators of Greco-Roman wrestlers across different age groups. Based on anthropometric and functional characteristics, criteria for athlete preparation have been developed. The study examined indicators of athletes aged 7 to 17, such as body weight, body length, arm and leg length, chest circumference, and vital lung capacity. Based on the results obtained, model-based recommendations were developed corresponding to the wrestlers' age and body constitution. These recommendations are scientifically substantiated and play an important role in optimizing athletes' technical and tactical training.

Kalit so'zlar: yosh toifasida, yunon-rum kurashchilar, morfofunktsional, ko'rsatkichlar, tahlil, antropometrik, funktsional, tayyorgarlik.

Ключевые слова: в возрастной категории, греко-римские борцы, морфофункциональные, показатели, анализ, антропометрические, функциональные, подготовка.

Key words: age category, Greco-Roman wrestlers, morphofunctional, indicators, analysis, anthropometric, functional, training.

KIRISH

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy islohotlar bu sohani ommalashtirish aholini doimiy ravishda sport bilan shug'illanishini ta'minlashga qaratilmoqda. Shu jihatdan davlat siyosatining mazkur yo'nalishi "Sport turlari bo'yicha O'zbekiston terma jamoa a'zolari hamda sport-ta'lim muassasalari sportchi-o'quvchi va talabalarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi, funktsional holati, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini ilmiy jihatdan o'rganish, monitoring qilish" kabi vazifalarni hal etishga qaratilgan. Bugungi kunda sport kurashi turlari bo'yicha bolalarni tayyorlashda jinsiga, yoshi hamda, vazn-bo'y ko'rsatkichlariga asoslangan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini baholash kabi masalalar ilmiy tadqiqotlarga to'raligicha qamrab olinmagan. Zamonaviy sportda, kurash turlariga iqtidorli bolalarni aniqlovchi

kompleks testlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish talabini qo'ymoqda. Yuqoridagi ma'lumotlardan kelib chiqib, bolalarni muntazam sport turlariga jalb qilish, kurash turlariga qobiliyatlarini aniqlash va iqtidorli bolalarni tayyorlash bo'yicha ilmiy tadqiqotlarni o'tkazish dolzarb hisoblanmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

So'nggi yillarda respublikamiz olimlari F.A.Kerimov, R.D.Xolmuhammedov, V.N.Shin, G.B.Abdurasulova, S.S.Tajibayev, M.N.Umarovlar sportda modellashtirish va bashorat qilish, N.A.Tastanov yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubi, Sh.A.Mirzakulov belbog'li kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi, F.A.Kerimov sport kurashi nazariyasi va metodikasi bo'yicha ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarni olib borganlar. S.Q.Adilov kurash turlarida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasini ishlab chiqqan, O.J.Dadabayev yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi haqida ma'lumotlar bergan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi (MDH) mamlakatlarida sport kurashi turlariga morfofunktsional ko'rsatkichlarni sport turlarida yuqori natijalarga erishishdagi ahamiyati yuzasidan V.M.Volkov, V.I.Balandin, [N.J.Bulgakova](#), V.A.Rumyansev, A.Babayan, V.P.Guba, V.A.Tomilov, V.A.Vostrikov, M.A.Vershinin, S.V.Vandishev, L.N.Churikova, S.G.Kalmikova, V.P.Nikiforova kabilarning ilmiy tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bugungi zamonaviy kurash ilmining asosiy masalalaridan biri ekanligi yuqorida keltirilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarda bayon qilingan.

Tadqiqot maqsadi turli yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarining morfofunktsional ko'rsatkichlarini tahlil qilib, ularni kurash sport turi uchun tana tuzilishi va vazn toifas uchun model ko'rsatkichlarini ishlab chiqish yuzasidan taklif va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi:

– turli yosh guruhlaridagi kurashchilarning antropometrik, funksional hamda morfofunktsional ko'rsatkichlaridagi o'rganish asosida vazn toifalarini mos model xususiyatlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekt sifatida turli yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarini morfofunktsional ko'rsatkichlarini o'rganish tahlili va usullari tashkil etadi.

Tadqiqotning predmetini turli yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarini morfofunktsional ko'rsatkichlari asosida individual texnik-taktik tayyorgarligini optimallashtirishning vositalari va usullari tashkil etadi.

Tadqiqot usullari. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik tajriba, anketa so'rovnomasi, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlar, instrumental uslub, (Вмѣн рѣн) apparati va matematik statistika formulalar va usullardan foydalanilgan.

TADQIQOTNING NATIJALARI VA MUXOKAMASI

Turli yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarini antropometrik ko'rsatkichlarini baholash muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot jarayonida 7-17 yoshdagi bolalarning bo'y uzunligi, tana vazni, qo'l va oyoq uzunligi kabi ko'rsatkichlar tahlil qilindi. Tadqiqotda bolalarning koordinatsiya qobiliyati, muvozanat saqlash, reaksiya tezligi va kuch ko'rsatkichlari ham o'rganilib, kurashga mos sportchilarni tanlash mezonlari ishlab chiqildi. Bu mezonlar asosida texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida bolalarning individual xususiyatlariga mos yondashish imkoniyati yaratildi.

Biz olib borgan tadqiqotlarga asoslanib yunon-rum kurashida bolalarni antropometrik ko'rsatkichlarini tahlil qilib chiqdik. Jumladan; 7-yoshli bo'lajak yunon-rum kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni vazn og'irligi o'g'il bolalarda 19-40 kg, tana uzunligi esa 125-140 sm ni tashkil qilishi, qo'l uzunligi 52 sm ni, tashkil qilishi aniqlandi, oyoq uzunligi 72 sm ni, ko'krak qafasi aylanasi 63-69 sm gacha O'TS, I, 1.7 I, tashkil qilishligi aniqlandi.

8-yoshli bo'lajak yunon-rum kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni vazn og'irligi o'g'il bolalarda 21-44 kg, tana uzunligi esa 128-143 sm ni tashkil qilishi, qo'l uzunligi 54 sm ni, tashkil qilishi aniqlandi, oyoq uzunligi 79 sm ni, ko'krak qafasi aylanasi 65-70 sm gacha O'TS, I, 1.7 I, tashkil qilishligi aniqlandi.

9-yoshli bo'lajak yunon-rum kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni vazn og'irligi o'g'il bolalarda 23-50 kg, tana uzunligi esa 131-145 sm ni tashkil qilishi, qo'l uzunligi 57 sm ni, tashkil qilishi aniqlandi, oyoq uzunligi 80 sm ni, ko'krak qafasi aylanasi 66-72 sm gacha O'TS, I, 1.9 I, tashkil qilishligi aniqlandi (1-jadvalga qarang).

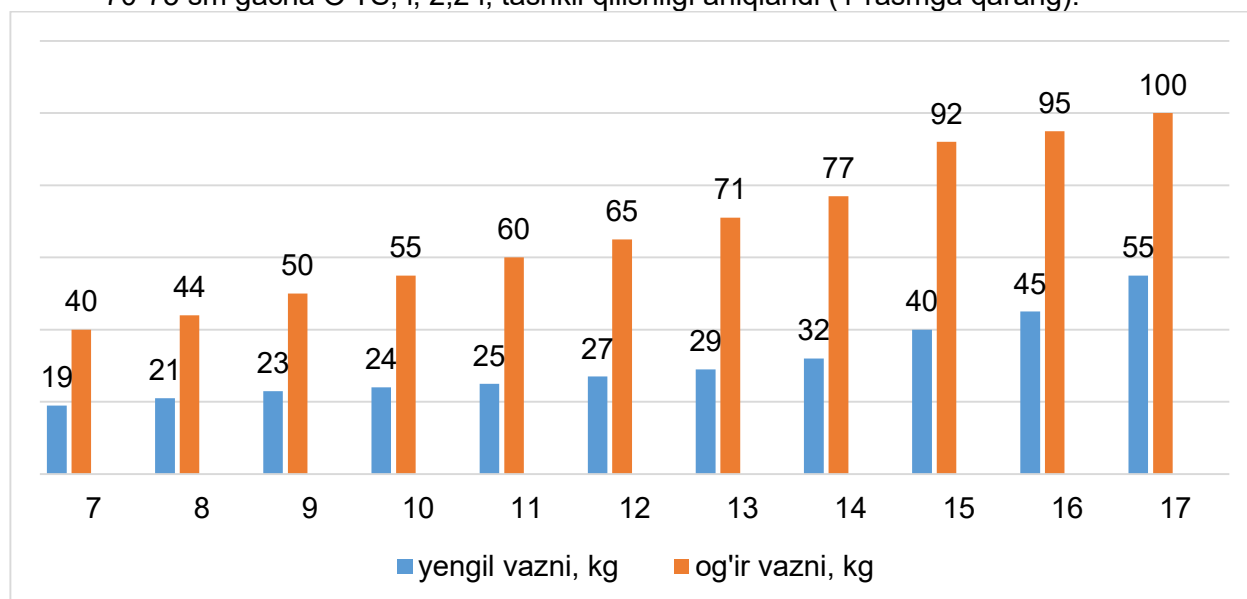
1-jadval

Turli yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarning antropometrik va morfofunktsional ko'rsatkichlar dinamikasi

Yosh	Antropometrik ko'rsatkichlari					O'TS, l
	Vazni, kg	Tana uzunligi, sm	Qo'l uzunligi, sm	Oyoq uzunligi, sm	Ko'krak qafasi aylanasi, sm	
1	19-40	125-140	52	72	63-69	1.6
2	21-44	128-143	51	81	65-70	1.7
3	23-50	131-145	57	78	66-72	1.9
4	24-55	134-148	59	80	68-73	2,0
5	25-60	137-152	63	83	70-75	2.2
6	27-65	139-155	65	84	69-75	2.4
7	29-71	142-166	67	94	71-77	2.6
8	32-77	145-176	70	95	73-80	2.9
9	40-92	150-181	71	97	75-82	3.3
10	45-95	155-183	77	101	77-85	3.6
11	55-100	160-195	79	106	79-95	3.8

10-yoshli bo'lajak yunon-rum kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni vazn og'irligi o'g'il bolalarda 24-55 kg, tana uzunligi esa 134-148 smni tashkil qilishi, qo'l uzunligi 59 smni, tashkil qilishi aniqlandi, oyoq uzunligi 80 smni, ko'krak qafasi aylanasi 68-73 sm gacha O'TS, l, 2,0 l, tashkil qilishligi aniqlandi 11 yoshli bo'lajak yunon-rum kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni vazn og'irligi o'g'il bolalarda 25-60 kg, tana uzunligi esa 137-152 smni tashkil qilishi, qo'l uzunligi 63 sm ni, tashkil qilishi aniqlandi, oyoq uzunligi 83 smni, ko'krak qafasi aylanasi

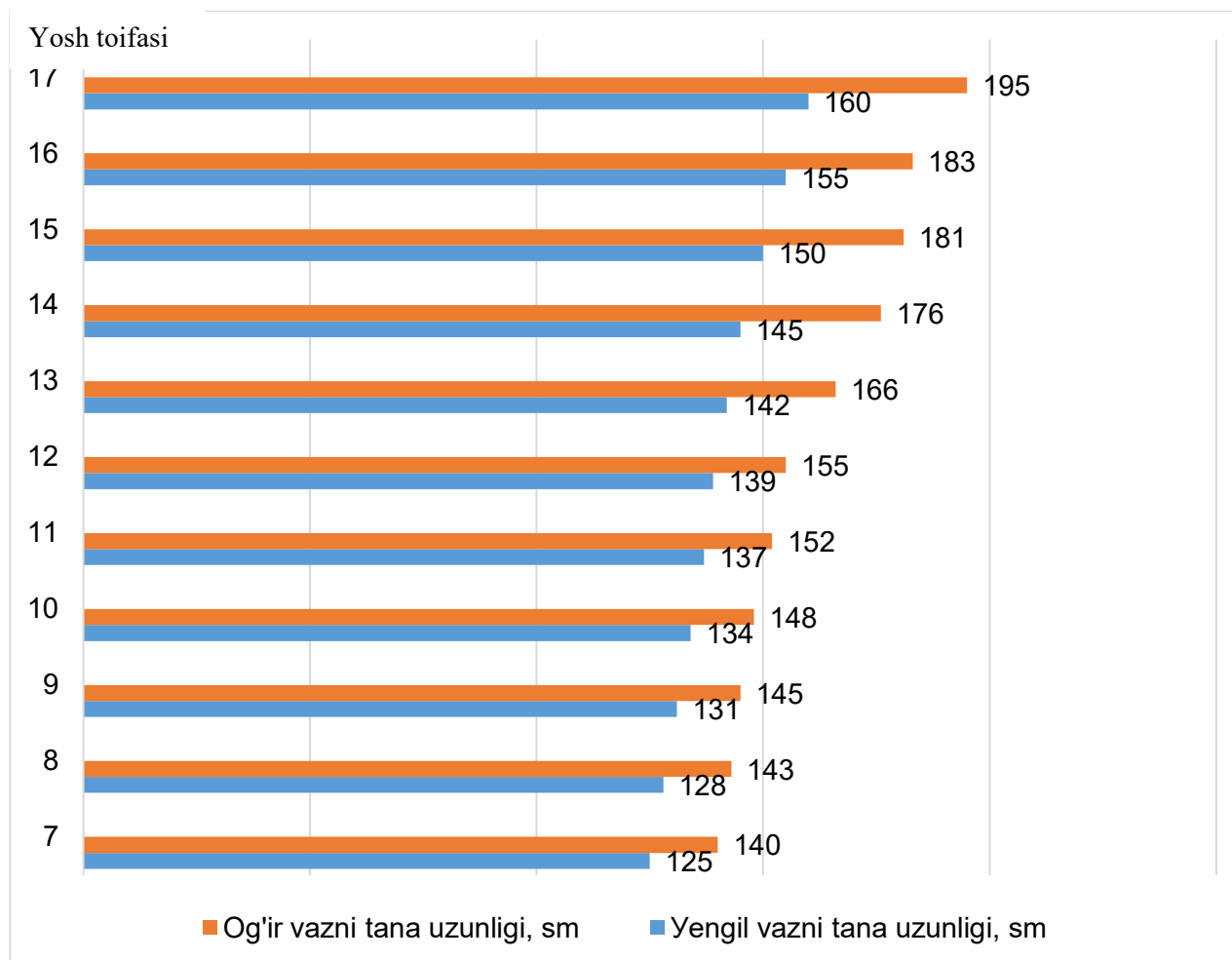
70-75 sm gacha O'TS, l, 2,2 l, tashkil qilishligi aniqlandi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Turli yosh toifasidagi yosh yunon-rum kurashchilarning vazn toifasi ko'rsatkichlari

12 yoshli bo'lajak yunon-rum kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni vazn og'irligi o'g'il bolalarda 27-65 kg, tana uzunligi esa 139-155 sm ni tashkil qilishi, qo'l uzunligi 65 sm ni, tashkil qilishi aniqlandi, oyoq uzunligi 84 sm ni, ko'krak qafasi aylanasi 69-75 sm gacha O'TS, l, 2,4 l, tashkil qilishligi aniqlandi.

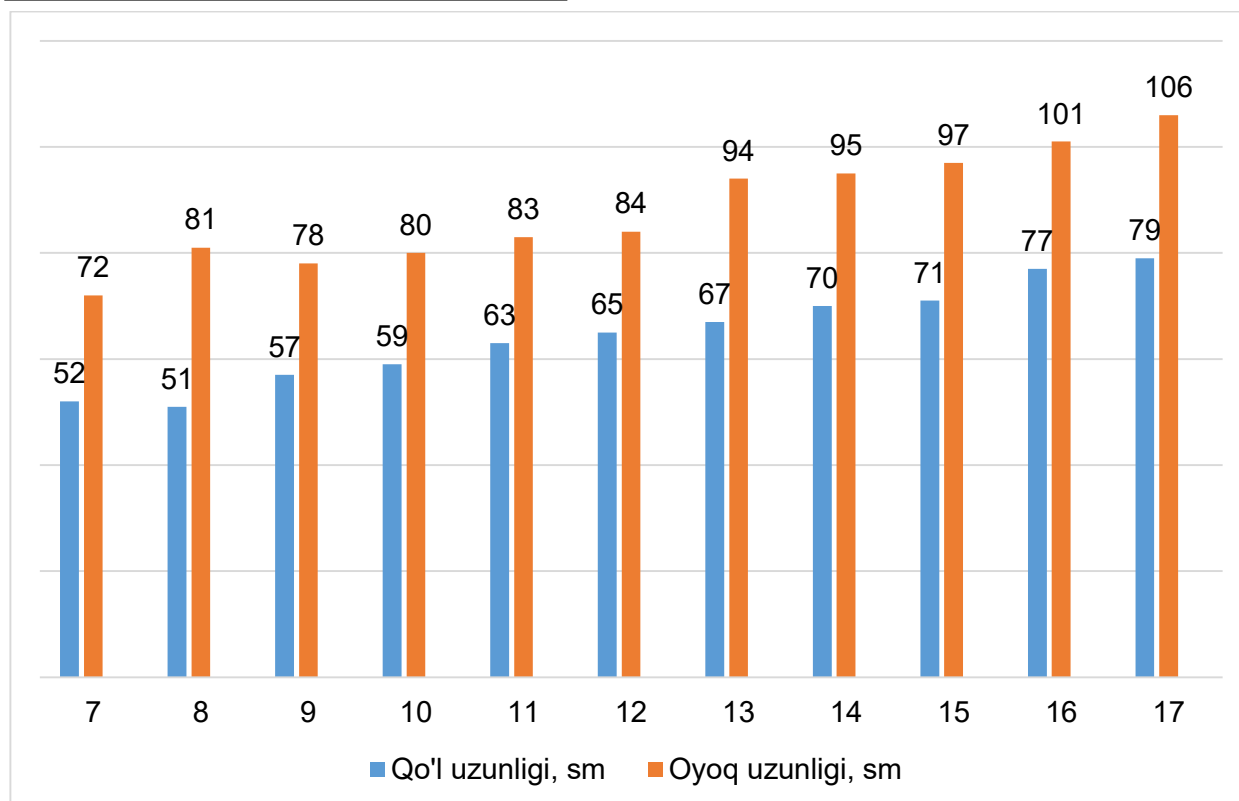
13-yoshli bo'lajak yunon-rum kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni vazn og'irligi o'g'il bolalarda 29-71 kg, tana uzunligi esa 142-166 smni tashkil qilishi, qo'l uzunligi 67 smni, tashkil qilishi aniqlandi, oyoq uzunligi 94 smni, ko'krak qafasi aylanasi 71-77 sm gacha O'TS, l, 2,6 l, tashkil qilishligi aniqlandi (2-rasmga qarang).



2-rasm. Turli yosh toifasidagi yosh yunon-rum kurashchilarning tana (bo'y) uzunligi ko'rsatkichlari

14-yoshli bo'lajak yunon-rum kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni vazn og'irligi o'g'il bolalarda 32-72 kg, tana uzunligi esa 145-176 smni tashkil qilishi, qo'l uzunligi 70 smni, tashkil qilishi aniqlandi, oyoq uzunligi 95 smni, ko'krak qafasi aylanasi 73-80 smgacha O'TS, I, 2,9 I, tashkil qilishligi aniqlandi.

15-yoshli bo'lajak yunon-rum kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni vazn og'irligi o'g'il bolalarda 40-92 kg, tana uzunligi esa 150-181 smni tashkil qilishi, qo'l uzunligi 71 smni, tashkil qilishi aniqlandi, oyoq uzunligi 97 smni, ko'krak qafasi aylanasi 75-82 smgacha O'TS, I, 3,3 I, tashkil qilishligi aniqlandi (3-rasmga qarang).



3-rasm. Turli yosh toifasidagi yosh yunon-rum kurashchilarning qo'l va oyoq uzunligi ko'rsatkichlari

16-yoshli bo'lajak yunon-rum kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni vazn og'irligi o'g'il bolalarda 45-95 kg, tana uzunligi esa 160-195 smni tashkil qilishi, qo'l uzunligi 77 smni, tashkil qilishi aniqlandi, oyoq uzunligi 101 smni, ko'krak qafasi aylanasi 77-85 smgacha O'TS, I, 3,3 I, tashkil qilishligi aniqlandi.

17-yoshli bo'lajak yunon-rum kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni vazn og'irligi o'g'il bolalarda 55-100 kg, tana uzunligi esa 155-183 sm ni tashkil qilishi, qo'l uzunligi 79 smni, tashkil qilishi aniqlandi, oyoq uzunligi 106 smni, ko'krak qafasi aylanasi 79-95 smgacha O'TS, I, 3,8 I, tashkil qilishligi aniqlandi.

XULOSA

Yuqorida bayon etilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yosh yunon-rum kurashi bo'yicha sportchilarning morfofunksional xususiyatlarini chuqur o'rganish, ularning yoshi, tana tuzilishi, antropometrik va funksional ko'rsatkichlari asosida baholash zamonaviy sportchilarni saralash va tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismiga aylanmoqda. Tadqiqot natijalariga ko'ra, 7 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan sportchilar uchun vazn, tana uzunligi, qo'l va oyoq uzunligi, ko'krak qafasi aylanasi kabi mezonlarning aniq diapazonlari ishlab chiqilgan. Bu mezonlar asosida sportchilarning individual xususiyatlariga mos yondashish, ularni to'g'ri yo'naltirish va texnik-taktik tayyorgarlik darajasini optimallashtirish imkoniyati yuzaga keladi. Shuningdek, olib borilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlar, sport kurashi sohasida raqamli tahlil va ilmiy asoslangan tanlov mezonlarini yaratish orqali, sportchilar salohiyatini erta aniqlash, to'g'ri yo'naltirish va ularni oliy sport yutuqlariga tayyorlashga zamin yaratmoqda. Mazkur yondashuv nafaqat yurtimizda sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishga, balki xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda mustahkam ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Khamidjanov A.U. Methodological principles of classification and direction of highly skilled sports wrestlers to types of sports wrestling for the determination of model indicators// Mental enlightenment scientific – methodological journal. Jizzax, 2024. № 8 – P. 362-370. [13.00.00 № 22].
2. Xamidjonov A.U. Sport kurashi turlariga saralash va erta yo'naltirishning metodologik asoslari// "Fan-sportga" ilmiy-nazariy jurnal. 2023. – № 5. – B. 32-35. [13.00.00 №16].

3. Xamidjonov A.U. Yuqori malakali sportchilar vazn-bo'y ko'rsatkichlarini model xususiyatlarini o'rganish asosida yosh dzyudochilarni saralash va yo'naltirish metodikasi// "Fan-sportga" ilmiy-nazariy jurnal. 2024. – №2. – B. 56-58. [13.00.00 №16].

4. Xamidjonov A.U. Yuqori malakali kurashchilarni vazn-bo'y ko'rsatkichlarini model xususiyatlari o'rganish asosida yosh erkin kurashchilarni saralash va yo'naltirish metodikasi// FarDU ilmiy xabarlar. 2024. – №2. – B. 181-191. [13.00.00 OAK rayosatining 30.11.2022 dagi №327/5-son Qarori].

5. Xamidjonov A.U. Sport kurashchilarini funksional tayyorgarligi ko'rsatkichlarining model xususiyatlari asosida saralash mezonlari// NamDU ilmiy axborotnomasi. 2024. – № 10. – B. 640-645. [13.00.00 №30].