

TURLI XIL KURASH TURLARI BILAN SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHILARNING TANA PROPORSIYALARINI TAHLIL QILISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20109216>

*Jizzax Davlat pedagogika universiteti sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrasida
katta o'qituvchisi A.A.Tilakov*

Annotatsiya

Antropometrik tadqiqot usullari yordamida 18–25 yoshdagi 86 nafar sportchining morfologik ko'rsatkichlari o'rganildi. Ular yunon-rum kurashi va dzyudo bilan shug'ullanuvchi sportchilar bo'lib, o'rta vazn toifalariga mansub, sport darajasi I kattalar razryadidan sport ustasigacha bo'lgan. O'rtacha sport staji 10 yilni tashkil etdi. Nazorat guruhi shu yosh va vazndagi, sport bilan shug'ullanmaydigan 32 nafar talabadan iborat bo'ldi. Kurashchilarning tana proporsiyalari va sport mahorati o'rtasidagi korrelyatsion tahlil ishonchli bog'liqliklarni aniqladi. Ushbu natijalar yunon-rum kurashi va dzyudoda musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini prognoz qilishda morfologik mezon sifatida qo'llanishi mumkin.

Kalit so'zlar

antropometriya, tana proporsiyalari, yunon-rum kurashi, dzyudo, sport saralash.

АНАЛИЗ ПРОПОРЦИЙ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ БОРЬБЫ

*Старший преподаватель кафедры методики преподавания спорта, Джизахский
государственный педагогический университета А.А. Тилаков*

Аннотация

При помощи антропометрических методов исследования изучены морфологические показатели 86 спортсменов в возрасте 18-25 лет, занимающихся грекоримской борьбой и дзюдо. В эксперименте участвовали борцы средних весовых категорий, имеющих спортивную квалификацию от I взрослого разряда до МС. Средний стаж занятий борьбой составил 10 лет. Контрольная группа из 32 человек такого же возраста и веса включала студентов, не занимающихся спортом. Корреляционный анализ между

показателями пропорций тела и спортивной квалификацией борцов выявил достоверные зависимости, которые можно использовать в качестве морфологических критериев при прогнозировании успешности соревновательной деятельности в греко-римской борьбе и в дзюдо.

Ключевые слова

антропометрия, пропорции тела, греко-римская борьба, дзюдо, спортивный отбор.

**ANALYSIS OF BODY PROPORTIONS OF ATHLETES ENGAGED IN
VARIOUS TYPES OF WRESTLING**

*Senior teacher, Department of teaching methods, Jizzakh State Pedagogical
University. A.A Tilakov*

Abstract

Using anthropometric methods, we studied the morphological parameters of 86 athletes aged 18-25 years practicing Greco-Roman wrestling and judo. The experiment involved wrestlers in middleweight categories with athletic qualifications ranging from first adult rank to Master of Sports. The average wrestling experience was 10 years. A control group of 32 individuals of the same age and weight included students who did not participate in sports. Correlation analysis between body proportions and the wrestlers' athletic qualifications revealed significant relationships that can be used as morphological criteria for predicting competitive success in Greco-Roman wrestling and judo.

Keywords

anthropometry, body proportions, Greco-Roman wrestling, judo, athletic selection.

Yuqori malakali sportchilarning model xususiyatlari muayyan sport yo'nalishiga xos talablarni aks ettiradi. Shu sababli, sport saralashning umumiy mezonlari bilan bir qatorda, aniq sport turi uchun sportga yaroqlilikni prognoz qilishda yuqori axborotga ega bo'lgan maxsus morfologik ko'rsatkichlarni ham o'rganish zarur. Tadqiqotning maqsadi - turli sport yo'nalishidagi kurashchilar tana proporsiyalarini ularning sport mahorati darajasiga qarab qiyosiy tahlil qilish.

Tadqiqotda 18-25 yoshdagi 86 nafar yunon-rom kurashi va dzyudo sportchilari ishtirok etdi. Ularning barchasi o'rta vazn toifasiga mansub bo'lib,

sport darajasi I kattalar razryadidan sport ustasigacha bo'lgan. O'rtacha shug'ullanish muddati 10 yilni tashkil etdi.

Nazorat guruhi shu yosh va vazndagi, sport bilan shug'ullanmaydigan 32 nafar talabdan iborat bo'ldi. Barcha ishtirokchilarda tana o'lchamlari antropometrik usullar bilan o'lchandi. Tana proporsiyalari P.N. Bashkirov metodikasi asosida baholandi. Statistik tahlil faktor tahlili yordamida amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tana vazni bir xil bo'lishiga qaramay, sportchilar sport bilan shug'ullanmaydigan talabalar bilan solishtirganda tana o'lchamlari jihatidan kattaroq ($P<0,05$). Dzyudochilar o'rtacha hisobda yunon-rum kurashchilariga nisbatan 2,5 sm pastroq bo'ldi.

O'lingan natijalarga ko'ra, sportchilarning tana proporsiyalari sport bilan shug'ullanmaydiganlardan sezilarli farq qiladi. Yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda tana va pastki oyoq-qo'llar nisbatan qisqaroq ($P<0,05$). Dzyudochilar esa aksincha, sport bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan uzunroq tana va uzunroq pastki oyoq-qo'llarga ega ($P<0,05$). Shu bilan birga, har ikki yo'nalishdagi kurashchilarda akromial va vertel diametrlari sport bilan shug'ullanmaydiganlarga qaraganda kattaroq ($P<0,05$).

Tana segmentlari alohida o'lchamlarini taqqoslash shuni ko'rsatdiki, dzyudochilarda yelka, bilak va boldir uzunligi yunon-rum kurashchilariga nisbatan sezilarli darajada uzun ($P<0,05$). Aksincha, akromial va vertel diametrlari yunon-rum kurashchilarida dzyudochilarga qaraganda kattaroq ($P<0,05$).

Kurashchilar uchun tana segmentlari o'rtasidagi nisbatlar muhim ahamiyatga ega. Dzyudochilarda boldir uzunligining son uzunligiga nisbati eng yuqori. Sportchilarda sonning oyoq uzunligiga nisbati sport bilan shug'ullanmaydiganlarga qaraganda kichikroq, ammo bilakning yelkaga nisbati kattaroq. Yelkaning qo'lga nisbati esa sezilarli farq qilmaydi. Shu bilan birga, sportchilarda akromial diametrning vertel diametrga nisbati sport bilan shug'ullanmaydiganlarga qaraganda ancha yuqori.

Natija shuni ko'rsatdiki, har ikki yo'nalishdagi kurashchilarda mezomorf tana tipi ustunlik qiladi. Dzyudochilar orasida yunon-rum kurashchilariga nisbatan dolixomorf (tor tana tuzilishli) tip ko'proq uchraydi. Bundan tashqari, dzyudochilarda dolixomorf tipga mansublik bilan sport mahorati o'rtasida bog'liqlik aniqlangan. Natijalar turli kurash turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning tana proporsiyalarini baholashda va ularning musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatini prognoz qilishda muhim morfologik mezon sifatida xizmat qilishi mumkin.

ФҲЙДАЛАНГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Тастанов Н.А. - “Кураш турлари назарияси ва услубияти” Дарслик. Т. 2015.
2. Байтураев Э.И. “Самбо кураши назарияси ва услубияти” Т., 2016.
3. Байтураев Э.И., Одилов Б.Б. Спорт педагогик маҳоратини ошириш. Т., 2017.
4. Тастанов Н.А. - “Кураш турлари назарияси ва услубияти” Дарслик.Т. 2017.
5. Байтураев Э.И., Одилов Б.Б. Спорт педагогик маҳоратини ошириш. Т., 2019.
6. Байтураев Э.И., Раджапов М.А., Одилов Б.Б. “Халқаро кураш турлари назарияси ва услубияти” Дарслик Т. 2020
7. Комил.Й кураш халқаро қоидалари техникаси ва тактикаси 2015
8. Ф.А.Керимов спорт кураши ва назарияси услубияти 2001
9. А.Р.Туймурадов С.Ф.атажанов Спорт педагогика маҳоратини ошириш