bolalar-o‘smirlar sport maktablari va umumta’lim muassasalarida basketbol mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. Вари, П. (1997). 1000 упражнений и игр в баскетбол. Киев: Олимпийская литература.
2. Платонов, В. Н. (2015). Theory and methodology of sports training. Киев: Олимпийская литература.
3. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization training for sports. Champaign: Human Kinetics.
4. Oliver, J. (2004). Science of basketball. Champaign: Human Kinetics.
5. Krause, J., & Meyer, D. (2018). Basketball skills and drills. Human Kinetics.
6. Матвеев, Л. П. (2010). Теория и методика физической культуры. Москва: Спорт.
7. Верхошанский, Ю. В. (2013). Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Советский спорт.
8. Годик, М. А. (2012). Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва: Физкультура и спорт.
9. Issurin, V. (2016). Block periodization: Breakthrough in sport training. London: Meyer & Meyer Sport.
10. McInnes, S., Carlson, J., & Jones, C. (2018). The physiological load imposed on basketball players during competition. Journal of Sports Sciences, 36, 1–9.
11. Scanlan, A., & Dascombe, B. (2019). The activity demands of elite basketball. International Journal of Sports Physiology and Performance, 14, 1–8.
12. Castagna, C., & Manzi, V. (2017). Aerobic fitness and game performance in basketball. Journal of Strength and Conditioning Research, 31, 1–10.
13. Селуянов, В. Н. (2011). Подготовка юных спортсменов. Москва: ТВТ Дивизион.
14. Zatsiorsky, V., & Kraemer, W. (2020). Science and practice of strength training. Champaign: Human Kinetics.
15. Баевский, Р. М. (2008). Адаптация и функциональные резервы организма. Москва: Медицина.



Professor
A.A. YAKUPBAEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Nukus shahri, Qoraqalpog‘iston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a013

YUQORI MALAKALI AYOLLAR KURASHCHILARINI ANTROPOMETRIK MODEL KO‘RSATKICHLARINI ANIQLASH ASOSIDA YOSH QIZLARNI AYOLLAR KURASHIGA SARALASH VA YO‘NALTIRISH METODIKASI

Annotatsiya

Данное исследование направлено на совершенствование системы отбора и ориентации при подготовке высококвалифицированных спортсменок в женской борьбе. В работе разработаны модельные характеристики на основе антропометрических показателей (рост, масса тела, телосложение) для определения способностей юных девушек и спортсменок. Также освещены научно-методические основы распределения спортсменок по соответствующим весовым категориям с учетом уровня их физического развития и индивидуальных особенностей. В ходе исследования была разработана методика раннего выявления, отбора и эффективной ориентации спортсменок, а также обоснованы важные факторы достижения высоких спортивных результатов. Полученные результаты имеют практическое значение для оптимизации тренировочного процесса в женской борьбе, отбора талантливых спортсменок и их целенаправленной подготовки.

***Ключевые слова**: высококвалифицированные спортсменки, женская борьба, антропометрические показатели, модельные характеристики, выявление, юные девушки, отбор, ориентация, методика.*

Abstract

Mazkur tadqiqot ayollar kurashida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda saralash va yo‘naltirish tizimini takomillashtirishga qaratilgan. Ishda yosh qizlar va ayol sportchilarning qobiliyatini aniqlashda antropometrik ko‘rsatkichlar (bo‘y, vazn, tana tuzilishi) asosida model tavsiflar ishlab chiqilgan. Shuningdek, kurashchilarning jismoniy rivojlanish darajasi hamda individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni mos vazn toifalariga taqsimlashning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarni erta aniqlash, saralash va samarali yo‘naltirish metodikasi ishlab chiqilib, yuqori sport natijalariga erishishda muhim omillar asoslab berilgan. Olingan natijalar ayollar kurashida mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va ularni maqsadli tayyorlashda amaliy ahamiyat kasb etadi.

***Kalit so‘zlar**: yuqori malakali, ayollar kurashchilari, antropometrik, model, ko‘rsatkichlar, aniqlash, yosh qizlar, ayollar, kurash, saralash, yo‘naltirish, metodika.*

This study is aimed at improving the system of selection and orientation in the training of highly qualified female wrestlers. The research developed model characteristics based on anthropometric indicators (height, body weight, and body structure) to determine the abilities of young girls and female athletes. In addition, the scientific and methodological foundations for assigning athletes to appropriate weight categories were described, taking into account their level of physical development and individual characteristics. During the study, a methodology for the early identification, selection, and effective orientation of athletes was developed, and the key factors for achieving high sports performance were substantiated. The obtained results are of practical importance for optimizing the training process in women’s wrestling, identifying talented athletes, and ensuring their targeted preparation.

***Keywords**: highly qualified female wrestlers, women’s wrestling, anthropometric indicators, model characteristics, identification, young girls, selection, orientation, methodology.*

Kirish. Ayollar kurashi bugungi kunda jahonda keng rivojlanayotgan va Olimpiya sport turlari tarkibidan mustahkam o‘rin egallagan sport yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda ayollar kurashining ommalashuvi, xalqaro musobaqalar sonining ortishi hamda sport natijalariga qo‘yilayotgan yuqori talablar sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, istiqbolli yosh qizlarni sportga saralash, ularning individual imkoniyatlarini aniqlash va maqsadli yo‘naltirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan sportchilarning morfologik, funksional va antropometrik ko‘rsatkichlariga bog‘liq hisoblanadi. Ayollar kurashida sportchining bo‘yi, tana vazni, tana proporsiyasi, mushak va yog‘ qatlamlari kabi antropometrik xususiyatlar texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli yuqori malakali ayol kurashchilarning antropometrik model ko‘rsatkichlarini aniqlash va ular asosida yosh

qizlarni saralash tizimini ishlab chiqish sport seleksiyasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Hozirgi kunda sport maktablari va ixtisoslashtirilgan kurash markazlarida yosh sportchilarni saralash jarayonida asosan umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga e’tibor qaratilmoqda. Biroq sportchining individual antropometrik xususiyatlari, organizm rivojlanish darajasi va vazn toifalariga mosligi yetarli darajada ilmiy asosda baholanmayapti. Natijada ayrim hollarda istiqbolli sportchilarni aniqlashda xatoliklarga yo‘l qo‘yilishi, sport natijalarining barqaror rivojlanmasligi kuzatilmoqda.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi yuqori malakali ayol kurashchilarning antropometrik model tavsiflarini aniqlash hamda ular asosida yosh qizlarni ayollar kurashiga saralash va yo‘naltirish metodikasini takomillashtirish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqot davomida sportchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari tahlil qilinib, ularning vazn toifalariga mos model tavsiflari ishlab chiqiladi. Shuningdek, yosh qizlarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda samarali sport seleksiyasi mexanizmlarini yaratish ko‘zda tutiladi.

Tadqiqot natijalari ayollar kurashida sportchilarni erta aniqlash, maqsadli saralash va istiqbolli sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ishlab chiqilgan ilmiy-metodik tavsiyalar mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, sportchilarning funksional imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash hamda xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi yuqori malakali ayol kurashchilarning antropometrik ko‘rsatkichlarini o‘rganish asosida yosh qizlarni ayollar kurashiga saralash va yo‘naltirish metodikasini takomillashtirish.

Tadqiqotning vazifalari:

Yuqori malakali ayol kurashchilarning antropometrik ko‘rsatkichlarini aniqlash va tahlil qilish.

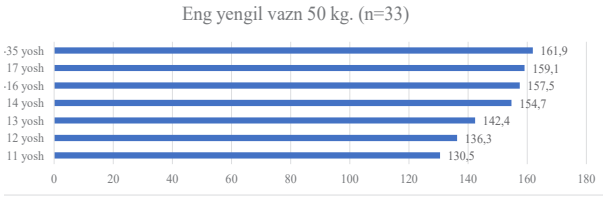
Yosh qizlarning jismoniy rivojlanish hamda tana tuzilishi xususiyatlarini o‘rganish.

Ayollar kurashi uchun mos antropometrik model ko‘rsatkichlarini ishlab chiqish.

Yosh qizlarni vazn toifalariga mos ravishda saralash mezonlarini aniqlash.

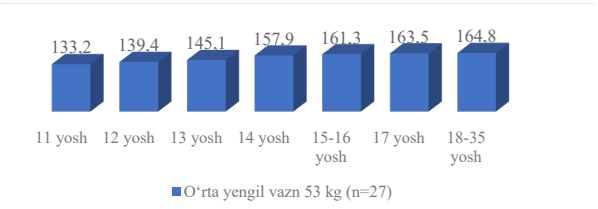
Ayollar kurashiga saralash va yo‘naltirish bo‘yicha samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Yuqori malakali ayollar kurashchilarini antropometrik model ko‘rsatkichlarini aniqlash asosida yosh qizlarni ayollar kurashiga saralash va yo‘naltirish metodikasi ishlab chiqishda 279 nafar yosh qizlarni saralab olindi. Saralangan yosh ayol kurashchilarining vazn-bo‘y ko‘rsatkichlarining bashorat qilinganda, eng yengil vazn toifasidagi qizlarning bo‘y uzunligi 11 yoshda 130.5 sm, ni 12 yoshda 136,3 sm. ni tashkil qilib, mazkur ko‘rsatkichdagi eng yengil vazn toifasi hisoblanib, 19-26 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 142,4 sm. ni, 14 yoshda 154,7 sm. ni tashkil qilib 27-31 kg. ni tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli qizlarni bo‘y uzunligi 157,5 sm. ni tashkil qilib, 32-44 kg. ni tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo‘y uzunligi 159,1 sm, vazn toifasi esa 45-47 kg. ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarning bo‘y uzunligi 161,9 sm, vazn toifasi esa 48-52 kg. ni tashkil qilishi aniqlandi (1-rasmga qarang).



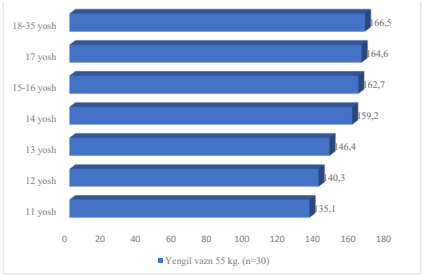
1-rasm. Ayollar kurashining eng yengil vazn 50 kg. toifasiga yosh qizlarni saralash va yo‘naltirish metodikasi

O‘rta yengil vazn (53 kg) vazn toifasiga saralash va yo‘naltirishda 27 nafar qizlarning o‘rtacha bo‘y uzunligi 11 yoshda 133.2 sm, 12 yoshda 139,4 sm. ni tashkil qilib, mazkur ko‘rsatkichdagi o‘rta yengil vazn hisoblanib 22-28 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 145,1 sm. ni, 14 yoshda esa 157,9 sm. ni tashkil qilib 29-37 kg. ni tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli qizlarni bo‘y uzunligi 161,3 sm ni tashkil qilib, 38-46 kg. ni tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo‘y uzunligi 163,5 sm, vazn toifasi esa 47-51 kg. ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarning bo‘y uzunligi 164,8 sm, vazn toifasi esa 52-55 kg. ni tashkil qilishi bashorat qilindi (2-rasmga qarang).



2-rasm. Ayollar kurashining o‘rta yengil vazn 53 kg. toifasiga yosh qizlarni saralash va yo‘naltirish metodikasi

Ayollar kurashining yengil (55 kg) vazn toifasiga saralash va yo‘naltirishda 30 nafar yosh qizlarning umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 11 yoshda 135.1 sm, 12 yoshda 140,3 sm. ni tashkil qilib, mazkur ko‘rsatkichdagi yengil vazn hisoblanib, 25-27 (kg) tashkil qildi (3-rasmga qarang).



3-rasm. Ayollar kurashining yengil vazn 53 kg. toifasiga yosh qizlarni saralash va yo‘naltirish metodikasi

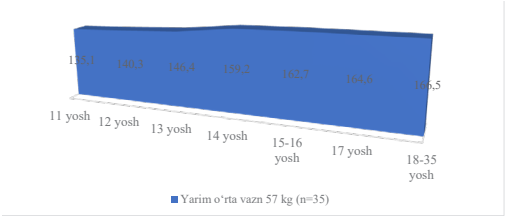
13 yoshda 146,4 sm. ni 14 yoshda esa 159,2 sm. ni tashkil qilib 28-39 kg. ni tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli qizlarni bo‘y uzunligi 162,7 sm. ni tashkil qilib, 40-49 kg. ni tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo‘y uzunligi 164,4 sm, vazn toifasi esa 50-53 kg. ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarning bo‘y uzunligi 166,5 sm. vazn toifasi esa 54-59 kg. ni tashkil qilishi bashorat qilindi. Tadqiqot davomida sportchilarni erta aniqlash, saralash va samarali yo‘naltirish metodikasi ishlab chiqilib, yuqori sport natijalariga erishishda muhim omillar asoslab berilgan. Olingan natijalar ayollar kurashida mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va ularni maqsadli tayyorlashda amaliy ahamiyat kasb etadi. (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Yuqori malakali ayollar kurashchilarining vazn-bo‘y ko‘rsatkichlarini model xususiyatlarini aniqlash asosida yosh qizlarni saralash metodikasi (n-274)

T/r	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
1	**Eng yengil vazn 50 kg. (n=33)**	130.5	136.3	142.4	154.7	157.5	159.1	161.9
		19-26		27-31		32-44	45-47	48-52
2	O‘rta yengil vazn **53 kg (n=27)**	**133.2**	**139.4**	**145.1**	**157.9**	**161.3**	**163.5**	**164.8**
		22-28		29-37		38-46	47-51	52-55
3	**Yengil vazn 55 kg. (n=30)**	**135.1**	**140.3**	**146.4**	**159.2**	**162.7**	**164.6**	**166.5**
		25-27		28-39		40-49	50-53	54-59
4	**Yarim o‘rta vazn 57 kg (n=35)**	**136.3**	**141.2**	**147.2**	**160.9**	**164.4**	**166.8**	**167.7**
		28-33		34-40		41-47	48-53	54-59
5	**O‘rta vazn 59 kg. (n=39)**	**140.9**	**145.7**	**152.2**	**165.3**	**169.6**	**171.8**	**172.6**
		31-37		38-47		48-53	54-57	58-61
6	**Yarim og‘ir vazn 62 kg. (n=26)**	**141.4**	**146.3**	**153.1**	**166.5**	**170.9**	**172.7**	**173.2**
		34-44		45-51		52-56	57-60	61-64
7	**O‘rta Og‘ir vazn 65 kg. (n=31)**	**142.2**	**147.5**	**154.3**	**167.4**	**171.7**	**173.8**	**175.1**
		37-48		49-53		54-57	58-63	64-67
8	**Og‘ir vazn 68 kg. (n=24)**	**143.5**	**149.9**	**155.7**	**168.2**	**172.1**	**175.4**	**176.6**
		40-51		52-55		56-61	62-64	65-69
9	**Eng og‘ir vazn 72 kg. (n=29)**	**145.3**	**151.8**	**157.4**	**171.6**	**175.9**	**177.7**	**178.2**
		44-53		54-59		60-63	64-69	70-75

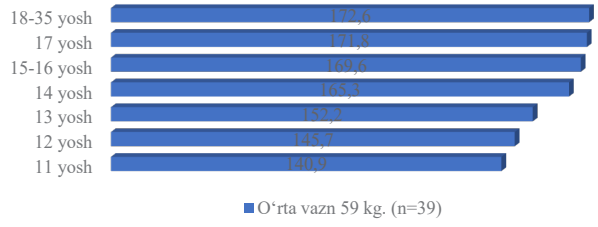
Ayollar kurashining yarim o‘rta (57 kg) vazn toifasiga saralash va yo‘naltirishda 35 nafar yosh qizlarning umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 11 yoshda 136.3 sm, 12 yoshda 141,2 sm. ni tashkil qilib, mazkur ko‘rsatkichdagi yengilroq vazn hisoblanib, 28-33 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 147,2 sm. ni 14 yoshda esa 160.9 sm. ni tashkil qilib 34-40 kg. ni tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli qizlarni bo‘y uzunligi 164,4 sm. ni tashkil qilib, 41-47 kg. ni tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo‘y uzunligi 166,8 sm. vazn toifasi esa 48-53 kg. ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarning bo‘y uzunligi 167,7 sm. vazn toifasi esa 54-59 kg. ni tashkil qilishi bashorat qilindi (4-rasmga qarang).



4-rasm. Ayollar kurashining yarim o‘rta vazn 53 kg. toifasiga yosh qizlarni saralash va yo‘naltirish metodikasi

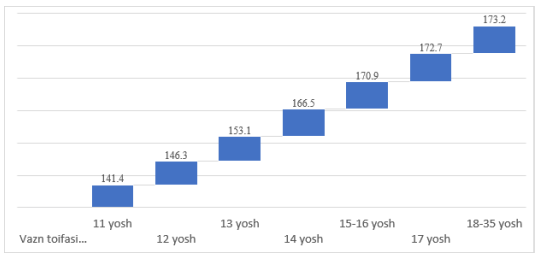
Ayollar kurashining o‘rta vazn (59 kg) vazn toifasiga saralash va yo‘naltirishda 39 nafar yosh qizlarning umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 11 yoshda 140.9 sm. 12 yoshda 145,7 sm. ni tashkil qilib, mazkur ko‘rsatkichdagi yengilroq vazn hisoblanib, 31-37 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 152,2 sm. ni, 14 yoshda 165,3 sm. ni tashkil qilib 38-47 kg ni tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli qizlarni bo‘y uzunligi 169,6 sm

ni tashkil qilib, 48-53 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo‘y uzunligi 171,8 sm, vazn toifasi esa 54-57 kg ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarning bo‘y uzunligi 172,6 sm, vazn toifasi esa 58-61 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi (5-rasmga qarang).



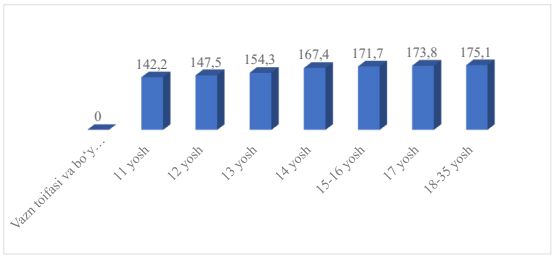
5-rasm. Ayollar kurashining o‘rta vazn (59 kg). toifasiga yosh qizlarni saralash va yo‘naltirish metodikasi

Ayollar kurashining yarim og‘ir (62 kg) vazn toifasiga saralash va yo‘naltirishda 26 nafar yosh qizlarning umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 11 yoshda 141.4 sm, 12 yoshda esa 146.3 sm. ni tashkil qilib, mazkur ko‘rsatkichdagi yarim og‘ir vazn hisoblanib, 34-44 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 153,1 sm ni, 14 yoshda esa 166,5 sm ni tashkil qilib 45-51 kg ni tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli qizlarni bo‘y uzunligi 170,9 sm. ni tashkil qilib, 52-56 kg. ni tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo‘y uzunligi 172,7 sm. vazn toifasi esa 57-60 kg. ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarning bo‘y uzunligi 173,2 sm, vazn toifasi esa 61-64 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi (6-rasmga qarang).



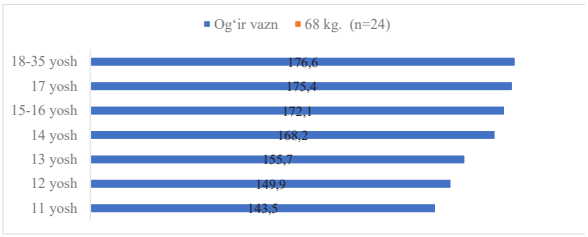
6-rasm. Ayollar kurashining yarim og‘ir (62 kg) vazn toifasiga yosh qizlarni saralash va yo‘naltirish metodikasi

O‘rta og‘ir (65 kg) vazn toifasiga saralash va yo‘naltirishda 31 nafar yosh qizlarning umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 11 yoshda 142.2 sm, 12 yoshda 147,5 sm. ni tashkil qilib, mazkur ko‘rsatkichdagi yengilroq vazn hisoblanib, 37-48 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 154,3 sm ni, 14 yoshda esa 167,4 sm ni tashkil qilib 49-53 kg ni tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshli qizlarni bo‘y uzunligi 171,7 sm ni tashkil qilib, 54-57 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo‘y uzunligi 173,8 sm, vazn toifasi esa 58-63 kg ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarning bo‘y uzunligi 175,1 sm, vazn toifasi esa 64-67 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi (7-rasmga qarang).



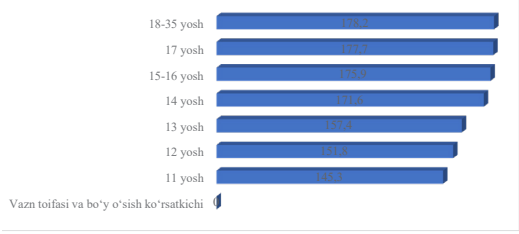
7-rasm. Ayollar kurashining o‘rta og‘ir (65 kg) vazn toifasiga yosh qizlarni saralash va yo‘naltirish metodikasi

Ayollar kurashining og‘ir vazn (68 kg) vazn toifasiga saralash va yo‘naltirishda 24 nafar yosh qizlarning umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 11 yoshda 143.5 sm, 12 yoshda 149,9 sm ni tashkil qilib, mazkur ko‘rsatkichdagi yengilroq vazn hisoblanib, 40-51 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 155,7 sm ni, 14 yoshda 168,2 sm. ni tashkil qilib 52-55 kg. ni tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshda bo‘y uzunligi 172,1 sm ni tashkil qilib, 56-61 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo‘y uzunligi 175,4 sm, vazn toifasi esa 62-64 kg. ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarning bo‘y uzunligi 176,6 sm. vazn toifasi esa 65-69 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi (8-rasmga qarang).



8-rasm. Ayollar kurashining og‘ir (68 kg) vazn toifasiga yosh qizlarni saralash va yo‘naltirish metodikasi

Eng og‘ir vazn (72 kg) vazn toifasiga saralash va yo‘naltirishda 29 nafar yosh qizlarning umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 11 yoshda 145.3 sm, 12 yoshda 151,8 sm ni tashkil qilib, mazkur ko‘rsatkichdagi yengilroq vazn hisoblanib, 44-53 (kg) tashkil qildi. 13 yoshda 157,4 sm ni, 171,6 sm. ni tashkil qilib 54-59 kg. ni tashkil qilishi aniqlandi. 15-16 yoshda bo‘y uzunligi 175,9 sm ni tashkil qilib, 60-63 kg ni tashkil qilishi bashorat qilindi, 17 yoshda esa bo‘y uzunligi 177,7 sm, vazn toifasi esa 64-69 kg ni tashkil qilishi prognoz qilindi, 18-35 yoshdagilarning bo‘y uzunligi 178,2 sm, vazn toifasi esa 70-75 kg. ni tashkil qilishi bashorat qilindi (9-rasmga qarang).



9-rasm. Ayollar kurashining eng og‘ir (72 kg) vazn toifasiga yosh qizlarni saralash va yo‘naltirish metodikasi

Yosh qizlarning vazn-bo‘y ko‘rsatkichlarini o‘rganish va ularni sport kurashchilariga saralashda foydalanilgan metodika bayon etilgan. Ma’lumotlar tahlil qilinayotgan jumlalar yosh bo‘y kurashchilarining vazn va bo‘ylariga ko‘ra model xususiyatlarni aniqlashda yordam beradi.

Yuqori malakali ayollar kurashchilarining vazn-bo‘y indeksini aniqlashda 11 yoshdan 18 yoshgacha bo‘lgan kurashchilar tomonidan o‘zgartiriladigan bo‘ylar va vaznlar ko‘rsatkichlarining qanchalik o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘lgan. Bu ma’lumotlar sport kurashchilarini saralashda yordamchi bo‘lib, ularni turli vazn toifalariga moslashtirishda yordam beradi. Mazkur metodika natijasida yosh ayollar kurashchilarining vazn va bo‘y uzunligiga ko‘ra model xususiyatlari aniqlandi. Bundan tashqari, ularni turli vazn toifalariga moslashtirish hamda taqsimlash uchun muhim qaror qabul qilish imkoniyatini beradi. Bular asosida, sport kurashchilarining turli yosh va vazndagi bo‘ylarini aniqlash va ularni saralashda yordam beruvchi model tuzilgan. Natijada ko‘rsatilgan ma’lumotlar yosh ayollar kurashchilarining bo‘y va vaznlari orasidagi bog‘liqlikni ko‘rsatadi. Bu esa turli vazn toifalariga moslashtirilgan hamda sport kurashchilarini belgilashda muhim ro‘l o‘ynaydi.

Xulosa sifatida ayollar kurashida sportchilarni saralash va yo‘naltirish jarayoni kompleks yondashuvni talab etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh qizlar va ayol sportchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari, jismoniy rivojlanish darajasi hamda individual qobiliyatlarini chuqur tahlil qilish ularni samarali tayyorlashning asosiy omillaridan biridir. Kurash sportida mavjud 9 ta vazn toifasiga mos holda sportchilarni to‘g‘ri taqsimlash, ularning bo‘y-vazn nisbati va tana tuzilishiga asoslangan model ko‘rsatkichlarni aniqlash yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, ishlab chiqilgan metodika sportchilarni erta aniqlash, ularning istiqbolini baholash va uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish imkonini beradi. Ilmiy asoslangan saralash va yo‘naltirish tizimi ayollar kurashchilari tayyorgarligi sifatini oshirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash hamda ularning individual imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Khamidjanov, A. U. (2022). Methodological bases for the evaluation of weight indicators in the selection and early orientation of types of wrestling. Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, (7), 378–385.
2. Khamidzhanov, A. U. (2023). Scientific and methodological features of qualifying and early orientation for sports wrestling types. Research Focus, 2(9), 76–83.
3. Хамиджонов, А. У. (2023). Спорт кураши турларига саралаш ва эрта йуналтиришнинг илмий-амалий асослари. Research Focus, 2(9), 93–98.
4. Бриль, М. С. (1980). Отбор в спортивных играх. Москва: Физкультура и спорт.
5. Булгакова, Н. Ж. (1986). Отбор и подготовка юных пловцов. Москва: Физкультура и спорт.
6. Волков, В. М., & Филин, В. П. (1983). Спортивный отбор. Москва: Физкультура и спорт.
7. Волков, Л. В. (2002). Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература.
8. Губа, В. П. (2008). Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. Москва: Советский спорт.
9. Губа, В., Вольф, М., & Никитушкин, В. (1998). Современные проблемы ранней спортивной ориентации. Москва.
10. Никитушкин, В. Г., & Губа, В. П. (1998). Методы отбора в игровые виды спорта. Москва.



Mustaqil izlanuvchi
I.I. SHAGIYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a014

MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQALARDA HUJUM VA HIMOYA KO‘RSATKICHLARINING ANIQLASH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной статье анализируются атакующие и защитные действия квалифицированных борцов вольного стиля, продемонстрированные на международных и республиканских соревнованиях. В ходе исследования были изучены технико-тактические показатели спортсменов в соревновательной деятельности, инициатива нападения,

Abstract

Ushbu maqolada malakali erkin kurashchilarning xalqaro hamda respublika miqyosidagi musobaqalarda namoyon etgan hujum va himoyaviy harakatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning musobaqa faoliyatidagi texnik-taktik ko‘rsatkichlari, hujum tashabbusi, himoyaning barqarorligi hamda qarshi hujumlarning samaradorligi o‘rganildi. Shuningdek, bellashuv jarayonida hujum va himoya harakatlarining natijadorligi, ularning musobaqa yakunlariga ta’siri hamda sportchilarning umumiy musobaqa faoliyati samaradorligi aniqlab berildi.

***Kalit so‘zlar**: erkin kurashchilar, hujum harakatlari, himoyaviy harakatlar, tahlil qilish, ko‘rsatkichlar, Xalqaro*