

## KURASHCILARDA SPORT SOG‘LOMLASHTIRISH BOSQICHIDA INDIVIDUAL XUSUSIYATLARINI INOBATGA OLGAN HOLDA SELEKSIYA QILISH.

Iskandar Aliyev

O‘zbekiston Milliy universiteti professori, Pedagogika fanlari nomzodi.

E-mail: [a.iskandar80@inbox.ru](mailto:a.iskandar80@inbox.ru)

p.f.d. (DSc), professor, V.Rahimov taqrizi asosida

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14201954>

**Annotasiya:** Mazkur maqola sport sog‘lomlashtirish bosqichida kurash milliy sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni seleksiya qilish uslublari yoritilib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Kurash, ko‘p yillik tayyorgarlik, ilmiy-nazariy, jismoniy, daraja.

## ПОДБОР БОРЦОВ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.

**Аннотация:** В данной статье освещены стили подготовки спортсменов, занимающихся национальным видом кураш на этапе спортивного оздоровления.

**Ключевые слова:** Кураш, многолетняя подготовка, научно-теоретическая, физическая, категория.

## SELECTION OF WRESTLERS TAKING INTO ACCOUNT THEIR INDIVIDUAL CHARACTERISTICS DURING THE SPORTS AND HEALTH IMPROVEMENT PHASE.

**Abstract:** This article highlights the training styles of athletes engaged in the national type of kurash at the stage of sports rehabilitation.

**Keywords:** long-term training, scientific and theoretical, physical, category

### KIRISH

Sport ta’lim muassalarida boshlangich tayyorgarlik boshqichiga kurash milliy sport turi bo’yicha saralashda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-son Qaroriga muvofiq ishlab chiqilgan yosh toifalari bo’yicha “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlari me’yorlari, antropometrik ko‘rsatkichlari hamda yakkakurash sport turlari uchun mavjud tana tuzilishining turlari ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Tananing uchta dominant turi mavjud - ingichka (ektomorf), mushak (mezomorf) yoki ortiqcha vaznli (endomorf). Asosiy farqlar jismoniy faoliyatga bo‘lgan moyilligi, ishtahaning kuchi, metabolism tezligi va tananing mashg‘ulotdan keyin tiklanish qobiliyatlari bo’yicha o‘z tengdoshlari orasida sport turlari bo’yicha (Yuksak ko‘rsatkichlarga intilish tamoyillari)ni bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

### ASOSIY QISM

Biz olib brogan tadqiqotlarimizda bir o‘quv yilida uch marotaba olish, ko‘rsatkichlarning o‘zgarishlari mikrosikllarda namoyon bo‘lishini inobatga olish hamda past ko‘rsatkichdagi jismoniy sifarlarni oshirib boorish lozim. (1-jadval)

1-jadval. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo’yicha saralash talab sinovlari.

| T/r | Talab sinovlari   | Yoshi | I-daraja | II-daraja | III-daraja |
|-----|-------------------|-------|----------|-----------|------------|
| 1   | 30 m. ga yugurish | 9-10  | 5,4      | 6,0       | 6,2        |
|     |                   | 11-12 | 5,0      | 5,3       | 5,5        |

|   |                                                                      |       |     |     |     |
|---|----------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|-----|
| 2 | Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)                  | 9-10  | 22  | 13  | 10  |
|   |                                                                      | 11-12 | 28  | 15  | 13  |
| 3 | Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzilarini bukmay oldiga egilish (sm) | 9-10  | +8  | +4  | +2  |
|   |                                                                      | 11-12 | +9  | +5  | +3  |
| 4 | Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)                                 | 9-10  | 160 | 140 | 130 |
|   |                                                                      | 11-12 | 180 | 160 | 150 |
| 5 | Moksimon yugurish 3x10 metr (soniya)                                 | 9-10  | 8,5 | 9,3 | 9,6 |
|   |                                                                      | 11-12 | 7,9 | 8,7 | 9,0 |

**Izoh:** Ushbu talab sinovlarini bir o'quv yilida 3 marotaba olish, ko'rsatkichlarning o'zgarishlari mikrosikllarda namoyon bo'lishini inobatga olish hamda past ko'rsatkichdagi jismoniy sifarlarni oshirib boorish lozim.

Biz pedagogik tadqiqotizmida ushbu ko'rsatkichlarni ham sport sog'lomlashtirish bosqichlariga sarlashda foydalanish muhim. Bundan tashqari sportchilarni sport turlariga saralashda psixologik qaysi temperamentga tegishli ekanligi ham muhim hisoblanadi.

#### 2-jadval. Sport sog'lomlashtirish bosqichidagi sportchilarning psixologik tempiramentlari

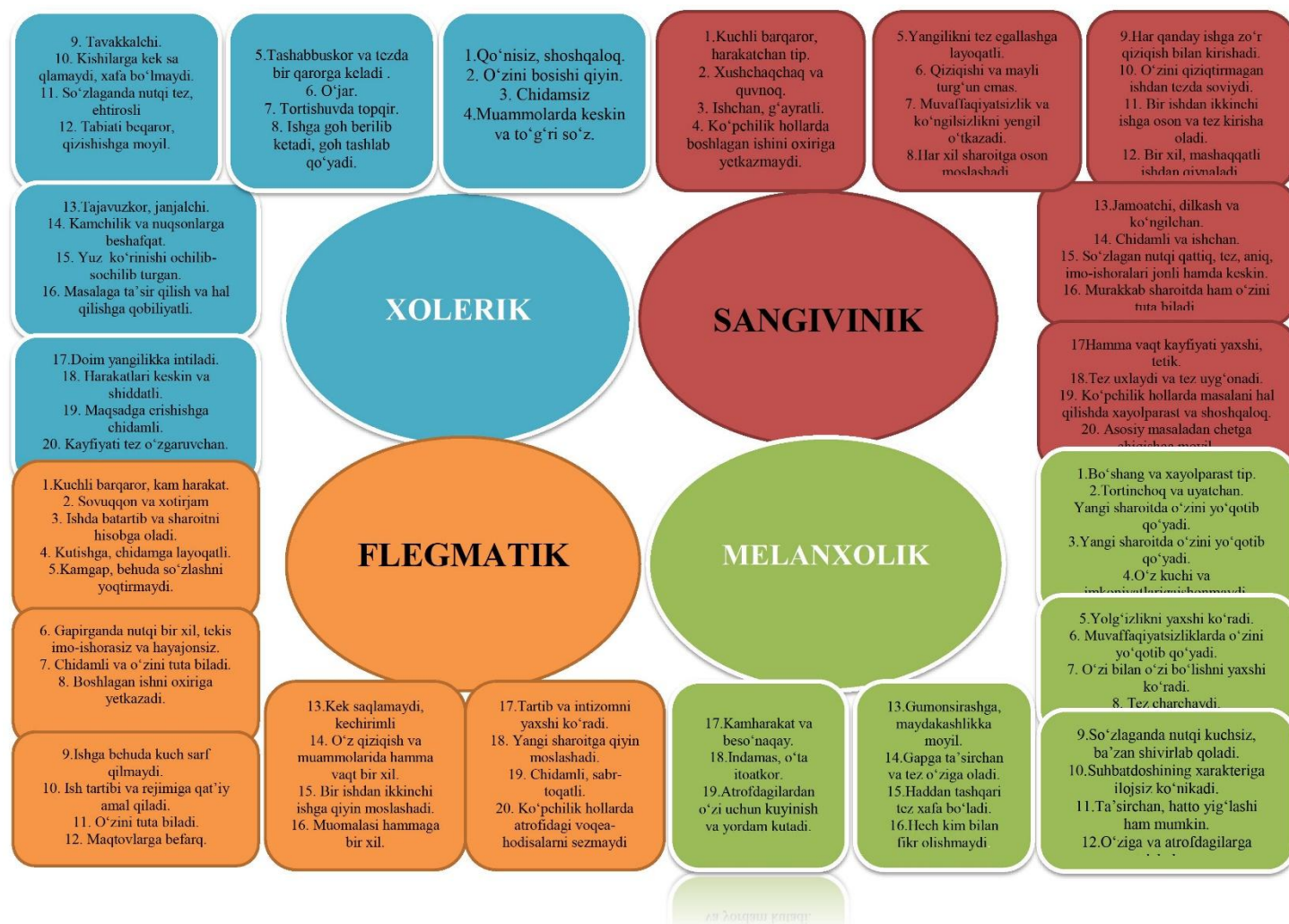
| T/r | XOLERIK                                   | SANGIVINIK                                                | FLEGMATIK                                                    | MELANXOLIK                                       |
|-----|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|     | Kuchli barqaror, harakatchan tip.         | Kuchli barqaror, harakatchan tip.                         | Kuchli barqaror, kam harakat.                                | Bo'shang va xayolparast tip.                     |
| 1   | Qo'nimsiz, shoshqaloq.                    | Xushchaqchaq va quvnoq.                                   | Sovuqqon va xotirjam                                         | Tortinchoq va uyatchan.                          |
| 2   | O'zini bosishi qiyin.                     | Ishchan, g'ayratli.                                       | Ishda batartib va sharoitni hisobga oladi.                   | Yangi sharoitda o'zini yo'qotib qo'yadi.         |
| 3   | Chidamsiz.                                | Ko'pchilik hollarda boshlagan ishini oxiriga yetkazmaydi. | Ehtiyotkor va andishali.                                     | Notanish kishi bilan tez til topisha olmaydi.    |
| 4   | Muammolarda keskin va to'g'ri so'z.       | O'ziga ortiqcha baho berishga moyil.                      | Kutishga, chidamga layoqatli.                                | O'z kuchi va imkoniyatlariga ishonmaydi.         |
| 5   | Tashabbuskor va tezda bir qarorga keladi. | Yangilikni tez egallashga layoqatli.                      | Kamgap, behuda so'zlashni yoqtirmaydi.                       | Yolg'izlikni yaxshi ko'radi.                     |
| 6   | O'jar.                                    | Qiziqishi va mayli turg'un emas.                          | Gapirganda nutqi bir xil, tekis imo-ishorasiz va hayajonsiz. | Muvaffaqiyatsizliklarda o'zini yo'qotib qo'yadi. |
| 7   | Tortishuvda topqir.                       | Muvaffaqiyatsizlik va ko'ngilsizlikni yengil o'tkazadi.   | Chidamli va o'zini tuta biladi.                              | O'zi bilan o'zi bo'lishni yaxshi ko'radi.        |

|    |                                                     |                                                                       |                                                                 |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 8  | Ishga goh berilib ketadi, goh tashlab qo'yadi.      | Har xil sharoitga oson moslashadi.                                    | Boshlagan ishni oxiriga yetkazadi.                              | Tez charchaydi.                                           |
| 9  | Tavakkalchi.                                        | Har qanday ishga zo'r qiziqish bilan kirishadi.                       | Ishga behuda kuch sarf qilmaydi.                                | So'zlaganda nutqi kuchsiz, ba'zan shivirlab qoladi.       |
| 10 | Kishilarga kek saqlamaydi, xafa bo'lmaydi.          | O'zini qiziqitirmagan ishdan tezda soviydi.                           | Ish tartibi va rejimiga qat'iy amal qiladi.                     | Suhbatdoshining xarakteriga ilojisiz ko'nikadi.           |
| 11 | So'zlaganda nutqi tez, ehtirosli                    | Bir ishdan ikkinchi ishga oson va tez kirisha oladi.                  | O'zini tuta biladi.                                             | Ta'sirchan, hatto yig'lashi ham mumkin.                   |
| 12 | Tabiati beqaror, qizishishga moyil.                 | Bir xil, mashaqqatli ishdan qiynaladi.                                | Maqtovlarga befarq.                                             | O'ziga va atrofdagilarga talabchan.                       |
| 13 | Tajavuzkor, janjalchi.                              | Jamoatchi, dilkash va ko'ngilchan.                                    | Kek saqlamaydi, kechirimli                                      | Gumonsirashga, maydakashlikka moyil.                      |
| 14 | Kamchilik va nuqsonlarga beshafqat.                 | Chidamli va ishchan.                                                  | O'z qiziqish va muammolarida hamma vaqt bir xil.                | Gapga ta'sirchan va tez o'ziga oladi.                     |
| 15 | Yuz ko'rinishi ochilib-sochilib turgan.             | So'zlagan nutqi qattiq, tez, aniq, imo-ishoralari jonli hamda keskin. | Bir ishdan ikkinchi ishga qiyin moslashadi.                     | Haddan tashqari tez xafa bo'ladi.                         |
| 16 | Masalaga ta'sir qilish va hal qilishga qobiliyatli. | Murakkab sharoitda ham o'zini tuta biladi.                            | Muomalasi hammaga bir xil.                                      | Hech kim bilan fikr olishmaydi. Ko'pchilikni yoqtirmaydi. |
| 17 | Doim yangilikka intiladi.                           | Hamma vaqt kayfiyati yaxshi, tetik.                                   | Tartib va intizomni yaxshi ko'radi.                             | Kamharakat va beso'naqay.                                 |
| 18 | Harakatlari keskin va shiddatli.                    | Tez uxlaydi va tez uyg'onadi.                                         | Yangi sharoitga qiyin moslashadi.                               | Indamas, o'ta itoatkor.                                   |
| 19 | Maqsadga erishishga chidamli.                       | Ko'pchilik hollarda masalani hal qilishda xayolparast va shoshqaloq.  | Chidamli, sabr-toqatli.                                         | Atrofdagilardan o'zi uchun kuyinish va yordam kutadi.     |
| 20 | Kayfiyati tez o'zgaruvchan.                         | Asosiy masaladan chetga chiqishga moyil.                              | Ko'pchilik hollarda atrofidagi voqea-hodisalarni sezmay qoladi. |                                                           |

**Izoh:** Psixologik temperamentlar eng muhim sifat hisoblanib, yakkakurash sport turlarida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi yuqori darajada bo'lishiga qaramay shaxsiy temperament orqali yuqori natijalarga erishish imkoniyati mavjud.

**Sport sog'lomlashtirish bosqichidan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarni saralab o'rkazishdagi tananing uchta dominant turi tasnifi.**





## XULOSA

Xulosa sifatida Sport sog'lomlashtirish bosqichidan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarni saralab o'rkazishdagi tananing uchta dominant turi tasnifiga etibor qaratish lozim.

Ektomorf- eng nozik turga ega. Uning vakillari tor elkali, ko'kragi va sonlari, mushaklari kam bo'lgan uzun oyoq-qo'llari bor. Metabolizmning tezlashishi tufayli bunday odamlar odatda mushak va yog ' massasini olish qiyin kechadi mashg'ulotlar va ortiqcha kaloriya ozgina natija beradi

Mezomorf- eng nozik turga ega. Uning vakillari tor elkali, ko'kragi va sonlari, mushaklari kam bo'lgan uzun oyoq-qo'llari bor. Metabolizmning tezlashishi tufayli bunday odamlar odatda mushak va yog ' massasini olish qiyin kechadi mashg'ulotlar va ortiqcha kaloriya ozgina natija beradi

Endomorf- to'liqlikka moyil bo'lgan "qalin" tur. Uning vakillari kestirib, o'rta qismi elkalariga qaraganda kengroq va bo'yi odatda kichikdir. Ular osongina vazn olishadi va undan qutulish qiyin. Somatotip nazariyasini yaratuvchisi Uilyam Sheldon yozganidek, endomorf tanasi "yumshoq va yumaloq". Kretschmer kontseptsiyasida piknik turi ushbu turga mos keladi. Endomorfilar odatda eng ko'p mushaklarga ega, ammo ularni chiroyli va bo'rttirma qilish juda qiyin.

#### ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport» to‘g‘risidagi qonuni (yangi taxriri). - T., 2000 26 may.
2. . O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmoni
3. Matkarimov R.M. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati -O‘zbekiston., NMIU, 2015-98 bet
4. R.M.Matkarimov -“Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati” Darslik Toshkent-2015 yil
5. I.B.Aliev “Kurashda ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirishning ilmiy-nazariy asoslari” Monografiya Toshkent 2021 yil
6. Atoev A. K. Yosh - usmirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish. -T.: O‘z.DJTI, 2005. 6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. –T.: O‘zDJTI, 2005.
7. KerimovF.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2001. 8. Taymurodov A. R. O‘zbek milliy kurashi. - T.: Ibn Sino. -1990.