

**KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING
DOLZARB MUAMMOLARI**
XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА - КУРАШ**
МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

**ACTUAL PROBLEMS
OF THE NATIONAL SPORT - KURASH**
INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

**MATERIALLAR
TO'PLAMI**

2025-YIL 7-8-MAY
MAY 7-8. 2025

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TRANSPORT VAZIRLIGI
XALQARO KURASH ASSOTSIATSIYASI**

**XALQARO KURASH INSTITUTI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI
TOSHKENT DAVLAT TRANSPORT UNIVERSITETI**



**KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB
MUAMMOLARI**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА
СПОРТА - КУРАШ**

**ACTUAL PROBLEMS OF THE NATIONAL SPORT -
KURASH**

MAY 7-8. 2025

CHIRCHIQ-2025

ISSN:

“Kurash sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami (2025-yil 7-8-may)

Mas’ul muharrirlar:

N.A.Chorshamiyev, P.f.b.f.d.(PhD)., dotsent

F.I. Bobomurodov, P.f.b.f.d.(PhD)., dotsent

Tahrir hay’ati a’zolari

R.M.Matkarimov, O‘zDJTSU rektori, rais;

M.U.Arziqulov, Sport vazirligi bo‘lim boshlig‘i o‘rinbosari, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.S. Mirzanov, Yoshlar masalalari va ma‘naviy-ma‘rifiy ishlar bo‘yicha birinchi prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Sh.Gaziyev, Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

E.T.Raxmanov, O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Ergashov, Moliya-iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.S.Yoldashov, Tashkiliy-nazorat va tahlil boshqarmasi boshlig‘i - tashkiliy guruh a‘zosi

A.B.Jumaniyazov, Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i - tashkiliy guruh a‘zosi

I.M.Sarimsaqov, Universitet jamoatchilik bilan aloqalar bo‘limi boshlig‘i -tashkiliy guruh a‘zosi

N.A. Chorshamiyev, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri, tashkiliy guruh rais o‘rinbosari (moderator);

T.S.Usmonxo‘jayev, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori - tashkiliy guruh a‘zosi (koordinator)

Sh.A. Mirzokulov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Kurbanov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.E. Keldiyorov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, tashkiliy guruh a‘zosi;

F.I. Bobomurodov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, tashkiliy guruh kotibi;

Sh.S.Mirzanov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

H.Musulmonov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

Q.Q.Rasulov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Ilmiy Kengashining 2025-yil “12”-martdagi 128-I/CH-sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

© O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

© “Science and Innovation” xalqaro ilmiy jurnali

© Mualliflar

KURASHCHILAR MASHG'ULOTLARNI SAMARALI TASHKIL ETISH JARAYONIDA FIZIOLOGIK KO'RSATKICHLARNING TAHLILI

Juraboyev Manuchexr Mirodil o'g'li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Juraboyevmanuchexr@gmail.com

Annotatsiya Maqolada 18-23 yoshli talabalarning antropometrik va fiziologik ko'rsatkichlari natijalari muhokama qilinadi. Tadqiqot natijalari jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari tana vazni, tanadagi yog' va suv miqdori, tananing biologik yoshi haqidagi ma'lumotlarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: antropometrik ko'rsatkichlar, kurashchilar, vistseral yog', mushak massasi, metabolism, skelet, oqsil, biologik yosh.

O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi. Respublikamiz Prezidenti Shavkat Mirziyoyev yosh avlodning jismoniy tarbiyasiga, sport ishlarini yanada yuksaltirishga katta g'amxo'rlik qilib kelmoqdalar. Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo yetakchi mamlakatlari yoshlaridan ortda qolmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlari sarf etilmoqda. O'sib borayotgan organizmda dialektikaning asosiy qoidalaridan biri sifatida shakl va mazmunning munosabati va o'zaro ta'sirining namoyon bo'lishi eng aniq ko'rinadi. Shakl va funktsiya o'rtasidagi dialektik munosabatlar, ayniqsa, bolalik, o'smirlik va yoshlik davrida aniq morfologik va funktsional o'zgarishlar sodir bo'lganda sezilarli bo'ladi, bu esa o'z navbatida butun organizmning shakllanishini qo'llab-quvvatlaydi (1).

Kurash yo'nalishida olib boriladigan mashg'ulotlar tashqi ta'sir etuvchi omil bo'lib, yosh shug'ullanuvchilar tanasining morfofunktsional holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bir qator ishlarda turli sport turlari (2,3) bilan bog'liq holda organizmdagi morfofunktsional o'zgarishlar masalalari chuqur muhokama qilinadi. Ammo ular yosh kurashchilarning sport bilan shug'ullanish davrida tananing morfofunktsional ko'rsatkichlarining rivojlanishi hamda organizmining funktsional imkoniyatlarida mashg'ulotlarga mos ravishda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni to'liq tavsiflashga imkon bermaydi.

A. Arshavskiy, A. A. Gujalovskiy, Z. I. Kuznetsova va boshqalarning asarlarida atrof-muhit ta'siriga organizmning sezuvchanlik darajasining oshishi bilan tavsiflangan rivojlanishning maksimal o'sish davrlarini hisobga olish muhimligi va zarurligi qayd etilgan. Harakat malakalarini o'rganish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning tezroq, to'liq va barqaror ta'siriga aynan shu davrlarda erishish mumkinligi eksperimental ravishda aniqlangan (6, 14). Bundan kelib chiqadiki yosh kurashchilarning uzoq muddatli sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarishda ularning fiziologik va biologik imkoniyatlarini rivojlantirishda eng

katta tabiiy o'sish davrlari to'g'risidagi ma'lumotlarni hisobga olgan holda aniqlansa, samaraliroq bo'ladi (4,5).

Ushbu maqola 18-20 yoshdagi kurashchilarning antropometrik va fiziologik ko'rsatkichlar natijalari muhokamasiga bag'ishlangan. Tadqiqotda jismoniy rivojlanishini nazorat qilish ko'rsatkichlari sifatida maxsus kurash guruxida taxsil olayotgan kurashchi-talabalar ko'rsatkichlari taxlil etilgan. 18-20 yoshgacha bo'lgan 21 nafar o'smirlar oliy ta'lim muassasasining kurash yo'nalishida o'qib, o'z toifalarini sport ustaligiga nomzod va birinchi toifalilar darajasigacha erishgan. Fiziologik va biologik rivojlanish ko'rsatkichlari tana og'irligi, tanadagi yog', suv hamda vistseral yog' miqdori, mushak massasi, metabolizm, oqsil, biologik yoshi haqidagi ma'lumotlarni o'z ichiga oladi.

1-jadval. Kurashchilarda fiziologik rivojlanish ko'rsatkichlarining turli xil biologik yetukligi bilan bog'liqligi.

Tartib raqami	Ishtirokchining ismi sharifi	Tug' ilgan yili	Tana og' irligi	Tanadagi yog' miqdori	Tanadagi suv miqdori	Vistseral yog' miqdori	Metabolizm	Tanadagi oqsil miqdori	Ishtirokchining biologik yoshi
1	Mardiev K	2003	70.7	20.7	54.7	7.5	1620.3	20.4	29
2	Xazratqulov E	2003	78.95	20.8	54.1	8.0	1803.9	20.9	29
3	Erqo'ziyev A	2004	70.1	19.4	55.2	6.5	1631.8	21.2	26
4	Karimov A	2003	78.95	23.3	53.3	10.0	1813.6	19.6	30
5	Ibrohimov J	2005	78.95	26.3	52.6	11.5	1710.7	17.8	29
6	Axmadoy Sh	2004	68.95	20.1	55.0	7.0	1594.1	20.7	27
7	To'laganov M	2005	63.55	18.6	55.9	5.5	1497.4	21.2	25
8	Mamadiyev D	2003	57.0	18.6	55.9	2.5	1417.6	24.0	18
	O'rtacha		70.80	20.97	61.46	7.31	1636.17	20.72	26.62

Tana og'irligi va tanadagi yog' miqdorining nisbati 19-21 yoshli talabalarda deyarli bir xil nisbatda, ya'ni 70,80/20,97. Bunda J.Ibroximovning ko'rsatkichlari (78,95/26,3) eng yomon bo'lsa, eng yaxshi ko'rsatkich (78,95/20,8) E.Xazratqulovni tekshirishda namoyon bo'lgan.

J.Ibroximovda metabolizm (1710,7) ham sust ekani ko'rinib turibdi. Chunki shuncha vaznga ega A.Karimov (1813,6) hamda E.Xazratqulovlarda (1803,9) metabolizm J.Ibroximov ko'rsatkichidan yaxshiroq. Shu bilan bir qatorda tanaga quvvat berib turuvchi oqsil miqdori ham J.Ibroximovda nisbatan pastroq darajada.

Xulosalar

18-20 yosh kurashchilarning jismoniy rivojlanishi uchun eng qulay davr hisoblanadi. Shu bilan birga, ularda tananing fiziologik ko'rsatkichlaridagi yuz beradigan salbiy o'zgarishlar, ularning mashg'ulotlarni me'yorida olib borishlariga, yuklamalarni to'liq bajarishlarida ma'lum qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Shuning uchun har bir shug'ullanuvchi o'z tanasidagi suv va yog',

vitserial yog‘ hamda oqsil miqdorini, metobolizmni to‘g‘ri nazorat qilmasa, o‘z natijalarining yaxshilanishida muammolar kelib chiqishi muqarrar.

Adabiyotlar

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun tibbiyot kadrlarini tayyorlash hamda sportchilarga tibbiy xizmat ko‘rsatish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida. 2023-yil 28-iyuldagi PQ-244-sonli qarori Toshkent.

2. Александров, С. Г., Шестаков, М. М. Динамика физического развития учащихся казачьего корпуса в рамках реализации типовой программѣ физического воспитания Г.Г. Актуальноѣ вопросу физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК Г под ред. В. А. Якобашвили, А. И. Погребного. - Том 3. - Краснодар: Куб ГАФК, 2000. - С. 4-8.

3. Балсевич, В. К. Онтокинезиология человека. - М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. - 275 с.

4. Аршавский, И. А. Очерки по возрастной физиологии. -М.: Медицина, - 204

5. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: педагогика фанлари номзоди диссертацияси.- Минск-Челябинск, - 285 с

86	R.K.Dexqonov ZAMONAVIY INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI KURASH SPORTIDA QO‘LLASH VA ULARNING SAMARADORLIGI	335-337
87	M.Mullajanova GYMNASTICS: HISTORY, TYPES, AND ITS ROLE IN PHYSICAL EDUCATION	338-340
88	Sh.A.Umarov INOVATSIYALARNING SPORT SOHASIDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI	341-343
89	M.M.Juraboyev KURASHCHILAR MASHG‘ULOTLARNI SAMARALI TASHKIL ETISH JARAYONIDA FIZIOLOGIK KO‘RSATKICH LARNING TAHLILI	344-346
90	B.K.Khujomov., O.J.Toshtemirova NATIONAL WRESTLING SPORT OF STUDENTS USING MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IMPROVING TEACHING METHODOLOGY	347-351
91	M.M.Ma‘rufov., N.A.Nizomova KURASHCHI TALABA QIZLARNING EGILUVCHANLIK SIFAT KO‘RSATKICHLARINI FITNES MASHQLARI ORQALI OSHIRISH USLUBIYATI	352-356
92	M.M.Ma‘rufov., G.Sh.Jalilova KURASHCHI TALABA QIZLARNING TEZKORLIK, KUCH, CHIDAMLIK VA EGILUVCHANLIK JISMONIY SIFAT KO‘RSATKICHLARINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI OSHIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI	357-360
93	L.T.Mirzayev 5-6 SINIF O‘QUVCHILARNI VOLEYBOL SPORT TURIGA SARALASHDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISHNI MEKANIZMLARI	361-367
94	X.K.Rashidov., Z.H.Yo‘ldosheva KURASHCHI MUSOBAQA VA MASHG‘ULOTLARIDAN SO‘NG TIKLANISHNING RUHIY-PEDAGOGIK VOSITALARI	368-373
95	Sh.S.Mirzanov., N.B.Ravshanova SPORT METROLOGIYASI: KURASHCHILARDA XRONOMETRAJ VA PULSAMETRIYA ORQALI NATIJALARNI ISHONCHLI BAHOLASH	374-377
96	A.A.Sa‘dullayev., G‘.E.Choriyev SPORT BILAN SHUG‘ULLANISH O‘SMIRLARNING HISSIY-INTELLEKTUAL HOLATIGA TA‘SIRI	378-384
97	S.E.Berdiyeva NOGIRONLAR SPORTI VA INKLYUZIV JISMONIY TARBIYA	385-387
98	J.A.Ochilov STOL TENNISCHI BOLALARNING JISMONIY TARBIYA MUHITINI ZAMONAVIY AXBOROT JAMIYATIGA MOS INTEGRAL TAKOMILLASHTIRISH	388-393
99	J.J.To‘xtayev KURASH SPORT TURINI YUKSALTIRISH TENDENTSIYALARI	394-396
100	A.B.Valiyev O‘ZBEKISTONDA MILLIY KURASHNING INNOVATSION RIVOJLANISHI	397-400
101	Sh.G‘.Xoldorov DIFFERENSIYALI YONDOSHUV ASOSIDA GANDBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH TAYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI	401-406
102	A.M.Yusupov KURASHCHI EGILUVCHANLIK QOBILIYATLARINI NAZORAT QILISH TESTLARI ISHONCHLIGINI ANIQLASH	407-409
103	S.K.TOSHPO‘LATOV ZAMONAVIY FUTBOL O‘YINLARI KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH MODELII	410-411
104	J.ZULHAYDAROV., SH.XABIBULLAYEV SHAXMAT BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNING PSIXIK TAYYORGARLIGI	412-413