



**SPORT KURASHI TURLARINING TURLI BOSQICHLARIGA  
SARALASHDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK  
KO'RSATKICHLARINI BAHOLASH MEZONLARI**

**CRITERIA FOR ASSESSING THE INDICATORS OF SPECIAL  
PHYSICAL FITNESS WHEN SORTING INTO DIFFERENT STAGES OF  
SPORTS WRESTLING**

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ОТБОРЕ НА РАЗЛИЧНЫЕ ЭТАПЫ  
СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

**Jabborov Azamjon**

*Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti 2-bosqich  
talabasi*

**Annotatsiya** Ushbu maqolada sport kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosida saralash va yo'naltirish mezonlari ishlab chiqilgan. Tadqiqotda test natijalarining yosh va vazn toifalariga qarab baholanishi, testlarning samaradorligini ta'minlovchi metodik yondashuvlar asosida saralash tizimini takomillashtirish masalalari ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** спорт кураши, саралаш, махсус жисмоний тайёргарлик, тест, натижа, методика

**Аннотация** в данной статье разработаны критерии отбора и направления спортсменов по видам спортивной борьбы на основе показателей специальной физической подготовки. В исследовании рассмотрены методы оценки по возрастным и весовым категориям, а также предложены методические рекомендации по повышению эффективности тестов.

**Ключевые слова:** спортивная борьба, отбор, специальная физическая подготовка, тест, результат, методика

**Abstract** This article presents the development of selection and orientation criteria in sports wrestling based on special physical fitness indicators. The study focuses on assessment methods differentiated by age and weight categories, and suggests methodological recommendations to enhance the efficiency of testing in the selection process.

**Keywords:** sports wrestling, selection, special physical fitness, test, result, methodology



## **KIRISH**

Sport kurashi sport turi bo'yicha yuqori natijalarga erishish, asosan, sportchilarning salohiyati va tayyorgarlik darajasini aniqlashga asoslangan to'g'ri saralash jarayoniga bog'liq. Mazkur maqolada sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash, ularni mezonlar asosida baholash va saralash tizimlarini takomillashtirishning metodologik asoslari yoritib beriladi. Tahlil qiluvchi usullar, test natijalarining turlanishi va ularning yosh va vazn toifalariga mos ravishda qullanilishi mazkur tadqiqotning yangiligini belgilaydi. Ayniqsa, sportchilarni yosh bosqichlarida aniq mezonlar asosida baholab, ularni to'g'ri sport turiga yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosida olib borilgan baholash orqali sportchining nafaqat jismoniy, balki funksional imkoniyatlari ham t'liq namo'n b'uladi. Sport kurashi sport turi bo'yicha yuqori natijalarga erishish, asosan, sportchilarning salohiyati va tayyorgarlik darajasini aniqlashga asoslangan to'g'ri saralash jarayoniga bog'liq. Ayniqsa, sportchilarni yosh bosqichlarida aniq mezonlar asosida baholab, ularni to'g'ri sport turiga yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosida olib borilgan baholash orqali sportchining nafaqat jismoniy, balki funksional imkoniyatlari ham t'liq namo'n b'uladi.

**MAVZUNING DOLZARBLIGI** Bugungi kunda sport kurashi bo'yicha yuqori malakali sportchilarni etishtirish, ularni saralash va y'naltilishda aniq ilmiy va uslubiy endashuvlar zarur. Ayniqsa, yosh sportchilarni maxsus testlar orqali baholash va ularning natijalari asosida maqsadli tayyorgarlikni tashkil etish muhim vazifalardan biridir. Saralash mezonlarini optimallashtirish orqali musobaqalardagi natijadorlik oshishi, masalan, 2022–2023 yillarda maxsus test asosida saralangan yosh kurashchilarning 78 foizi hududiy musobaqalarda sovrinli o'rinlarni egallagan. Bu esa mezonlar asosida yo'naltirishning amaliy natijadorligini ko'rsatadi, sportchilarning motivatsiyasi va sportga b'ulgan qiziqishini kuchaytirish mumkin.

**MUAMMONING O'RGANILGANLIK DARAJASI** So'nggi yillarda kurash sohasidagi tadqiqotlarda, jumladan, V.D. Koba bolalarini saralashda metodik endashuvlarni takomillashtirishga e'tibor qaratgan, W. Starosta va A. Glaz esa sportchilarning funksional holatini baholashda model testlardan foydalaniish b'yiicha tavsiyalar ishlab chiqqan. R.S. Nagovitsyn sportchilarni saralash jarayonida raqobat natijalari bilan bog'liq ko'rsatkichlarning o'zaro bog'liqligini tadqiq qilgan. Mazkur olimlarning ishlari sport kurashida individual imkoniyatlariga asoslangan saralash mezonlarini shakllantirishda muhim manba hisoblanadi. V.D. Koba, W. Starosta, R.S. Nagovitsyn, A. Glaz kabi



олимлар томонидан саралаш мезонларининг модел характеристикалар асосида шакллантирилиши масаласига катта эътибор қаратилган. Улар ўз тадқиқотларида спортчиларнинг ёши, вазн тоифаси, функционал имкониятлари ҳамда махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини баҳолашда аниқ тестлардан фойдаланиш зарурлигини таъкидлаганлар.

**TADQIQOT MAQSADI** Ushbu maqolaning maqsadi – sport кураши турларига саралаш ва йўналтириш самарадорлигини ошириш учун ёш спортчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини баҳолаш асосида методик тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

**TADQIQOT USULLARI** Тадқиқот жараёнида илмий-услубий манбалар таҳлили, тестларни танлаш ва модификация қилиш, спортчилар фаолиятини кузатиш, натижаларни статистик таҳлил қилиш ва натижаларни амалиёт билан таққослаш каби усуллардан фойдаланилди. Жумладан, статистик таҳлил орқали тест натижаларининг вазн тоифалари бўйича фарқлари аниқланди, кузатув усули эса машғулот жараёнида спортчиларнинг реал фаолиятини баҳолаш имконини берди. Илмий манбалар таҳлилида эса саралаш моделлари билан боғлиқ назарий асослар тўпланди ва улар амалдаги тажрибалар билан таққосланди. Тестлар спортчиларнинг ёши ва вазн тоифалари бўйича тартибланди.

**NATIJALAR VA MUHOKAMALAR** Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, спорт кураши турларига саралашда қўлланилаётган тестлар спортчиларнинг тайёргарлик даражасини аниқ кўрсатиб беради. Йўналтириш ва саралаш жараёнида тўрт босқичли шкала асосида баҳолаш самарали бўлди. Саралашда асосий эътибор қуйидаги тестларга қаратилди: ҳар бир тест муайян жисмоний хусусиятни аниқлашга хизмат қилади. Масалан, югуриш вақти спортчининг умумий тезкорлигини ва мушакларнинг портловчи кучини ўлчашда қўлланилади. Кучли ҳаракатларни бажариш тестлари мушак кучининг барқарорлиги ва ҳаракатдаги назорат даражасини баҳолайди. Мувозанатни сақлашга қаратилган тестлар эса нафақат равновесие, балки тананинг комплекс мувозанат қобилятини ҳам кўрсатади. Шунингдек, мушак гуруҳларининг кучли ҳаракати бўйича тестлар турли ҳолатларда ҳаракатни бошқариш имкониятини баҳолашга ёрдам беради. югуриш вақти, тезкорлик, кучли ҳаракатларни бажариш вақти, мувозанатни сақлаш ва мушак гуруҳларининг кучли ҳаракати. Мазкур тестлар орқали ҳар бир спортчи индивидуал баҳоланди ва уларнинг энг кучли жиҳатларига қараб спорт йўналишлари танланди.

Хусусан, курашчилар орасида тезкор куч ва ҳаракатни назорат қилиш бўйича тестлар алоҳида аҳамият касб этади. Масалан, 'куприк ҳолатда айланиш'



тестини ташкил этиш учун спортчи матрасда горизонтал ҳолда ётади ва икки томонга 5 марта айланишни амалга оширади. Ҳаракат вақти секундомёр орқали ўлчанади. Ушбу тест мушак кучини назорат қилиш, ҳаракатни бир маромда ва тўғри бажариш, шунингдек, танани мувозанатда ушлаш қобилиятини баҳолашга хизмат қилади. Баҳолаш 5 баллик шкала асосида амалга оширилади, натижалар эса спортчининг вазн тоифасига мос ҳолда тартибланади. Бундай ёндашув тест самарадорлигини оширади ва ҳар бир иштирокчини ҳолис баҳолаш имконини беради. бўйича тестлар (масалан, "куприк ҳолатда айланиш") юксак натижа берган бўлиб, вазн тоифасига қараб фарқли мезонлар жорий қилинди. Масалан, 29–38 кг тоифада 19,0 сония, 41–48 кг учун 18,6 сония, 52–62 кг учун 19,2 сония натижалар баҳолашда 5 баллик шкала асосида эътиборга олинди. Ушбу ёндашув натижасида саралашнинг ҳолислиги ва ишончлилиги ортди.

### **XULOSA**

1. Sportchilarni saralashda ularning yoshiga, jismoniy holatiga va individual xususiyatlariga mos maxsus testlardan foydalаниш зарур.
2. Test natijalarini vazn toifalari asosida tabaqalashtirish orqali baholashda adolat taъминланади.
3. Mavjud test tizimlarini avtomatlashtirish va raқамли баҳолаш платформаларига ўтказиш таклиф этилади.
4. Individual tayyorgarlik dasturlarini test natiжалари асосида шакллантириш самарадорликни оширади.



**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Koba V. D. Organizational-methodical peculiarities of children selection for striking combats used in sports schools // Volume 11 No. 2. – 2016.
2. Liuşnea Ş. C. Selection Adaptation–A Conditioning Factor in Obtaining Performance in Wrestling // Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. – 2017.
3. Starosta W., Głaz A. Criteria of selection of candidates for wrestling // Applicable Research in Wrestling. – 2017.
4. Nagovitsyn R. S. et al. Determination of the dependence of competitive results on the procedure of sports selection among Greco-Roman wrestlers // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2019.
5. Postolachi A., Chirtoaca I., Bodişteanu R. Selection and initiation in freestyle wrestling using the specialized dynamic games // Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences. – 2023.
6. Kuźmicki S., Kruszewski A., Kruszewski M. The effects of body mass reduction on the anaerobic power and selected somatic characteristics of Greco-Roman wrestlers // Biomedical Human Kinetics. – 2023.