

18-28 YOSHLI SPORTCHI TALABALARNING (YIGITLAR) ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARI

Yuldosheva R. J., Fayziyeva M. T., Qarshi davlat universiteti
Kalit so'zlar. Energiya almashinuvi, Rostomer, tibbiyot tarozisi, santimetrli lenta.

Bugungi kunda sportchilarning ovqatlanishiga bo'lgan talab juda yuqori bo'lib, kutilgan natijalarga erishish, energiya almashinuvi, kuch-quvvatning barqarorligi muhim hisoblanadi. Sportchilar muntazam jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanganligi bois, ovqatlanish va energiya sarfi balansi bir-biriga to'g'ri proporsional bo'lishi kerak.

O'zbekiston Respublikasining janubiy hududlaridagi (Qashqadaryo viloyati misolida) sportchi talaba yigitlarning antropometrik ko'rsatkichlarini aniqlash.

Kuzatuvlarimiz Qarshi davlat universitetida tahsil oladigan 140 nafar 18-28 yoshli sportchi talaba yigitlar ustida olib borildi. Respondentlardagi ko'rsatkichlar antropometrik ko'rsatkichlar asosida o'rganildi. Bunda asosan somatometrik ko'rsatkichlar, jumladan, bo'y uzunligi, tana vazni, ko'krak qafasi aylanasi va bosh aylanasi o'lchovlari olinib, ko'rsatkichlar maxsus spetsifik, fiziologik jihozlar (Rostomer, tibbiyot tarozisi va santimetrli lenta) yordamida aniqlandi.

Sportchi talaba (yigit)larning antropometrik ko'rsatkichlaridan olingan natijalarga ko'ra, 51 nafar 18 yoshli respondentlarda bo'y uzunligi o'rtacha 1,71 sm ni, tana vazni esa o'rtacha 68,09 sm ni tashkil etadi. Ko'krak qafasi ekskursiyasi esa o'rtacha 6,35 sm bo'lib, bosh aylanasi 54,66 sm ni tashkil etadi. Jami olingan natijalarni ko'rib chiqadigan bo'lsak, umumiy nisbatda quyidagicha sharhlash mumkin:

18-28 yoshli respondentlardagi umumiy natijalarni maksimal va minimal miqdorga ko'ra tahlil qiladigan bo'lsak, eng **yuqori bo'y uzunligidagi** sportchi talaba yigitlar 26 yoshlilar orasida bo'lib, bu ko'rsatkich o'rtacha 1,77 sm ga teng bo'lsa, eng minimal bo'y uzunligi 23 yoshli sportchi yoshlarda ya'ni 1,70 sm ga teng ekanligi kuzatildi.

18-28 yoshli respondentlardagi **tana vazni** esa maksimal qiymat 75 kg ga teng bo'lib bu yosh nuqtai nazardan 23 yoshga to'g'ri keldi, eng minimal qiymat esa 66 kg ni tashkil etib 20 yoshlilar o'rtasida uchrashi aniqlandi.

18-28 yoshli respondentlardagi **ko'krak qafasining ekskursiyasidagi** maksimal va minimal ko'rsatkichlar o'rtacha 6,8:6 sm nisbatda mos holda 19, 20, 26:27 yoshlarga teng bo'ladi.

18-28 yoshdagi sportchi talaba yigitlarning **bosh aylanasi** ko'rsatkichlari maksimal va minimal qiymatda 60,3:54,5 sm ga teng bo'lib, mos holda 22:27 yoshga teng bo'ladi.

Sportchi talabalarning (yigitlar misolida) antropometrik ko'rsatkichlari ularning ovqatlanish taomiliga, jismoniy faolligiga hamda genetik xususiyatlariga bog'liq. Olingan natijalar davomli bo'lib, ular mavsumga ko'ra qayta tekshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G.Shayxova - Ovqatlanish gigiyenasi. Toshkent. "Tafakkur bo'stoni" 2012 y.434 b.
2. Karimov O.R., Qurbonov Sh.Q., Qurbonov A.Sh, – Hazm va oziqlanish fiziologiyasi. Qarshi. 2004 y.173 bet.
3. Iskandarova, S., Sultonova, D. (2023). Sportchilarning to'g'ri ovqatlanish tartibi. International conferences, *I(1)*, 511–514. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/cf/article/view/1233>

4. SCIENTIFIC SUBSTANTIATION OF ORGANIZATIONAL FORMS OF ACTIVITY OF NURSING STAFF OF REHABILITATION DEPARTMENTS (Review of literature) European Journal of Interdisciplinary Research and Development Volume-12 Feb. - 2023 Website: www.ejird.journalspark.org ISSN (E): 2720-5746. P.208-211.
5. Yoldosheva R. J. KEKSA YOSHLI AHOLI GURUHINING MA'DANLI MODDALAR BO 'LGAN FIZIOLOGIK TALABI //Scientific progress. – 2021. – T. 2. – №. 1. – C. 294-299.
6. Rizaev Jasur Alimdjanovich. Yuldosheva Roila Jumayevna. SCIENTIFIC SUBSTANTIATION OF ORGANIZATIONAL FORMS OF ACTIVITY OF NURSING STAFF OF REHABILITATION DEPARTMENTS (Review of literature) European Journal of Interdisciplinary Research and Development Volume-12 Feb. - 2023 Website: www.ejird.journalspark.org ISSN (E): 2720-5746. P.208-211.
7. Xayrullayeva L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish. Xorazm Mamun Akademiyasi, 2023. -14 b
8. Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, O'zbekiston respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti. Xorazm Ma'mun Akademiyasi- 2023.
9. Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, "Qarshi shahri sharoitida maktab o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari" Ma'mun akademiyasi-2024.
10. Rakhmatullayev Y., Kurbanov A.Sh., Hazratova H.N. Physical Development of Rural and Urban School Children and its Comparative Characteristics. Annals of R.S.C.B., ISSN:1583-6258, Vj1.25, Issue 4, 2021, Pages.7603-7608 Received 05 March 2021; Accepted 01 April 2021.
11. Hazratova H.N., Kurbanov Sh.K., Rahmatullayev Y.Sh., Buranova G.B. Physical Development of Primary Class Students. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. Vol:04 Issue:05. Sep-Oct. 2023 ISSN: 2660-4159. 330-331 p.
12. Badigulova, S., and Dustov KT Gulnoza Buranova. "THE ROLE OF MICROELEMENTS IN THE HEALTHY NUTRITION OF ATHLETES STUDENTS." *Journal of Modern Educational Achievements* 1 (2022): 257-259.
13. Kurbanovich, Kurbanov Shaniyaz, and Buranova Gulnoza Boymuratovna. "Actual Nutrition of Breastfeeding Women in Kashkadarya Region." *Central Asian Journal of Medical and Natural Science* 4.5 (2023): 327-329.
14. Boymuratovna, Buranova Gulnoza. "Challenging Problems of Healthy Nutrition of Pregnant Women in Uzbekistan." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 4.3 (2024): 71-73.
15. Boymuratovna, Buranova Gulnoza. "PHYSIOLOGICAL REQUIREMENT OF PREGNANT WOMEN FOR MICRONUTRIENTS." *NeuroQuantology* 20.15 (2022): 2499.