

## КУРАШЧИЛАРНИНГ АНАЭРОБИК ИШЛАНМАСИНИ БАҲОЛАШ

**Элёр Ҳақмуратович Қуватов**

Тошкент ирригация ва кишлок хўжалигини механизациялаш муҳандислари  
институтини Қарши филиали ўқитувчиси  
[elyorquvvatov847@gmail.com](mailto:elyorquvvatov847@gmail.com)

### АННОТАЦИЯ

Мақолада анаэроб кўрсаткичларини баҳолашнинг асосий замонавий усуллари муҳокама қилинади. Иш ва тадқиқот натижалари меҳнат қобилиятининг бевосита ва билвосита кўрсаткичлари ёрдамида таҳлил қилинади. Замонавий тадқиқотларда одамларнинг жисмоний ишлаш даражаси асосан жисмоний кучнинг максимал ва субмаксимал кучларига эга тестлар ёрдамида аниқланиши аниқланди.

**Калит сўзлар:** анаэробик иш қобилияти, жисмоний юклама, куч фазилатлари, курашчилар.

## EVALUATION OF ANAEROBICAL PROCESSING OF WRESTLERS

**Elyor Hakimuratovich Kuvatov**

Teacher of Karshi branch of Tashkent Institute of Irrigation and Agricultural  
Mechanization Engineers  
[elyorquvvatov847@gmail.com](mailto:elyorquvvatov847@gmail.com)

### ABSTRACT

The article discusses the main modern methods of assessing anaerobic performance. The results of work and research are analyzed using direct and indirect indicators of work ability. Modern research has found that people's levels of physical performance are mainly determined using tests with maximum and submaximal strengths of physical strength.

**Keywords:** anaerobic work ability, physical load, strength qualities, wrestlers.

### КИРИШ

Замонавий якка курашларда юқори спорт натижаларига эришиш учун ўзига хос жанговар вазиятларда жанговар фикрлаш тезлигини ошириш, шунингдек, ихтисослашган куч сифатларини ривожлантириш даражасини ошириш зарур. Жанговар ҳаракатларнинг юқори аниқлигига эришиш учун

спортчи махсус чидамлилигини ошириши ва ташаббусни йўқотмасдан жанг интенсивлигини пасайтиришнинг тактик усуллари такомиллаштириши керак. Шу нуқтаи назардан, спортда кучлийлик фаоллик самарадорлигини оширишнинг замонавий тенденциялари гипоксик шароитда ишлаш учун организмнинг физиологик имкониятларини ошириш билан узвий боғлиқдир.

## АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Жисмоний ишлаш асослари ҳаракатларга асосланган инсон ҳаёти фаолиятининг ифодасидир, унинг универсаллиги 1903 йилда олим И.М. Сеченов. Улар ўзларини мушак фаолиятининг турли шаклларида намоён қилишади ва инсоннинг жисмоний меҳнатга қобилияти ва тайёрлигига боғлиқдир. Инсоннинг жисмоний ишлаши унинг физиологик механизмлари ва нақшларининг хусусиятлари билан белгиланади [13, 12]. Кўплаб муаллифларнинг асарларида тўғридан-тўғри ва билвосита кўрсаткичлардан фойдаланган ҳолда, функционал ҳолатини ҳисобга олган ҳолда курашчиларнинг фаолиятини баҳолаш бўйича умумлаштирилган маълумотларни кўриш мумкин [2, 1, 11].

## МУҲОКАМА

Замонавий тадқиқотларда одамларнинг жисмоний ишлаш даражасини аниқлаш асосан жисмоний фаолликнинг максимал ва субмаксимал кучларига эга тестлар ёрдамида амалга оширилади. Жисмоний фаолликнинг максимал кучини ишлатадиган тестларда субъектлар кучини тобора ортиб бориши билан 93 та чарчашгача бажарадилар, яъни. муваффақиятсизликка. Бундай тестларга қуйидагилар киради: Новакки тести, Вита Максима тести ва бошқа шунга ўхшаш тестлар. Ушбу тестлар мавзулар учун хавфли эмас ва шунинг учун шифокорнинг мажбурий иштирокида амалга оширилади. Бундан ташқари, ихтиёрий равишда рад этиш моменти жуда субъектив мезон бўлиб, мотивация, жисмоний тайёргарлик ва бошқа омилларга боғлиқ [12]. Субмаксимал юк кучига эга бўлган тестларда физиологик параметрлар иш пайтида ёки ундан кейин қайд этилади. Бундай тестларга таниқли тестлар киради: Гарвард степ тести, магистр тести, С.П. Летунова ва бошқалар. Бу тестлар техник жиҳатдан содда, ammo уларнинг синов натижалари бўйича ишлаши аниқ ишларга ва тикланиш жараёнларининг хусусиятларига боғлиқ [3, 7]. Буларнинг асосий хусусияти шундаки, мушаклар ишининг кучи ва уни амалга ошириш давомийлиги ўртасида тескари боғлиқлик мавжуд. Ва жисмоний кўрсаткичларни аниқлаш учун махсус номограммалар тузилади. Максимал кислород истеъмолини аниқлаш (МКИ) бугунги кунда

жисмоний кўрсаткичларни баҳолашнинг энг кенг тарқалган ва аниқ усулларидан биридир. Ушбу усул Халқаро биологик дастурда ҳам юқори баҳоланади, унда жисмоний кўрсаткичларни баҳолаш учун аэроб кўрсаткичларининг қиймати тўғрисида маълумотлардан фойдаланиш тавсия этилади. Маълумки, мушаклар томонидан истеъмол қилинадиган кислород миқдори улар ишлаб чиқарадиган ишларга тенгдир. Шунинг учун бажарилган ишнинг кучига мутаносиб равишда организм томонидан кислород истеъмоли ортади. МКИ кўрсаткичлари танани вақт бирлигида ишлатиши мумкин бўлган чекланган кислород миқдорини тавсифлайди [10, 14]. Шунингдек, меҳнат физиологияси, спорт ва спорт тиббиёти амалиётида жисмоний кўрсаткичларни юрак уриш тезлиги (ЮУТ) бўйича текшириш жуда кенг тарқалган. Бу, биринчи навбатда, юрак уриш тезлиги осонгина қайд этиладиган физиологик параметр эканлиги билан боғлиқ. Юрак уришининг кўрсаткичлари ташқи механик иш кучи ва жисмоний машқлар пайтида истеъмол қилинган кислород миқдори билан чизиқли боғлиқлиги кам эмас [3, 5]. Жисмоний меҳнат қобилиятини юрак уриш тезлигини ўрганишга бағишланган адабиётларни таҳлил қилиб, қуйидаги ёндашувларни ажратиб кўрсатиш мумкин. Биринчиси, маълум бир куч ёки юк билан жисмоний ишларни бажаришда юрак уриши ва бошқа кўрсаткичларни ўлчаш.

## НАТИЖАЛАР

Ушбу жисмоний ишлаш тестларининг ғояси шундаки, юракнинг хронотропик реакциясининг зўравонлиги инсоннинг жисмоний тайёргарлиги билан тесқари пропорционалдир, яъни. тез-тез маълум бир юк пайтида юрак уриши, одамнинг ишлаши пастроқ бўлади ва аксинча. [6, 8]. Иккинчи ёндашув мушакларнинг ишлаш кучини аниқлашга асосланган бўлиб, унинг ёрдамида юрак уриш кўрсаткичлари маълум даражага кўтарилади. Иккинчи ёндашув мушакларнинг ишлаш кучини аниқлашга асосланган бўлиб, унинг ёрдамида юрак уриш кўрсаткичлари маълум даражага кўтарилади. 94 Ушбу ёндашув энг истиқболли, аммо техник жиҳатдан анча мураккаб ва жиддий физиологик асослашни талаб қилади [3]. Жисмоний кўрсаткичларни ўрганишда бундай ёндашувни физиологик асослашдаги қийинчилик бир нечта сабабларга боғлиқ: юрак-қон томир тизимидаги мумкин бўлган патологикгача ва патологик ўзгаришлар; турли хил юрак уриш тезлиги кўрсаткичлари мушакларни бир хил қон билан таъминлаши мумкин бўлган қон айланишининг ҳар хил турлари; жисмоний куч пайтида юрак фаолияти ўсишининг бошланғич қадриятлар қонуни билан белгиланадиган тенг бўлмаган физиологик харажатлар ва бошқалар. [12]. Спортчилар орасида кўплаб фарқлар асосан ёшнинг ўхшашлиги,

соғлиқни сақлаш кўрсаткичлари, дам олиш ҳолатидаги брадикардия, юрак-қон томир тизимининг функционал захираларининг кенгайиши ва жисмоний зўриқиш пайтида улардан фойдаланиш имкониятлари билан тенглаштирилади. Ушбу далиллар PWC170 тестининг замонавий спорт турларида кенг қўлланилишини ҳам аниқлади, унинг кўрсаткичлари юрак уриш тезлигининг маълум даражасига - 170 уриш / мин. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан инсоннинг жисмоний фаолиятини баҳолаш учун PWC170 намунаси тавсия этилади. Ушбу тест замонавий спорт турларида кенг қўлланилади, чунки ундан спортчиларнинг умумий ва махсус кўрсаткичларини аниқлаш учун фойдаланиш мумкин [4, 9].

### ХУЛОСА

Юқори малакали спортчиларнинг жисмоний меҳнат қобилятини ўрганиш стрессларни чеклайдиган турлар зонасида тана функцияларини ҳақиқий баҳолаш ва таҳлил қилиш учун ноёб материални тақдим этади. Шунинг учун, бугунги кунда юқори тоифадаги спортчи фаолиятининг чекловчи омиллари унинг турли органлар ва тизимларнинг таркибий ва функционал захираларидан фойдаланишнинг фақат индивидуал чегараларидир, деб ишонилади.

### REFERENCES

1. Бардамов, Г.Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов борцов вольного стиля / Г.Б. Бардамов / Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 3. - С. 52-54.
2. Блеер, А.Н. Индивидуализация манер ведения боя единоборцев в процессе универсализации и интесификации соревновательной деятельности / А.Н. Блеер, О.Б. Малков, А.И. Рахматов / Экстремальная деятельность человека. 2015. №3(36). С. 22-25.
3. Гридин, Л.А. Методологические основы исследования физической работоспособности человека / Л.А. Гридин, А.В. Богомолов, Ю.А. Кукушкин / Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. – 2011. – №. 1. – С. 10-19.
4. Диденко, Т.П. Мониторинг функциональной подготовленности в единоборствах и силовых видах спорта / Т.П. Диденко, Н.В. Губарева, С.Л. Зверев, С.В. Матук / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – №. 4. – С.182-188.
5. Елисеев, Е.В. Реактивность кардиодинамики дзюдоистов 16-20 лет массовых спортивных разрядов при различных физических нагрузках / Е.В. Елисеев, М.В.

- Трегубова, А.В. Панов / Человек. Спорт. Медицина. – 2009. – №. 7. С. 140-143. 95
6. Маляренко, Ю.Е. Вегетативное обеспечение хронотропной функции сердца / Ю.Е. Маляренко / Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2001. – Т. 6. – №. 2. – С.230-240.
7. Медведев, Д.В. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность человека в процессе многолетней адаптации к специфической мышечной деятельности / Д.В. Медведев / Легкая атлетика (бег). – 2007. – Т. 13. – №. 14. – С. 20.
8. Назаренко, А.С. Сердечно-сосудистые и сенсорные реакции организма спортсменов различных видов спорта на вестибулярное раздражение / А.С. Назаренко / Наука и спорт. – №2 (Том 15), 2017. – С. 28-33. 9. Прокопьев, Н.Я. Физиологические подходы к оценке функциональных.
9. Рузикулов, Б. Б. (2019). Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа. *Фан - спорта*, (3), 57-62.
10. Рўзикулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. *Муаллим ва узлуксиз таълим*, (2), 145-149.
11. Рўзикулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. *Academic Research in Educational Sciences*, 1 (4), 260-265.