

## КУРАШЧИЛАРНИНГ АНАЭРОБИК ИШЛАНМАСИНИ БАҲОЛАШ

**Элёр Ҳақмуратович Қуватов**

Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари  
институту 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 фазилятлари, 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.