

YUQORI MALAKALI BELBOG‘LI KURASHCHILARDA TURLI KUCH CHIDAMKORLIGI VA ULARNING PULSOMETRIK QIYMATINI YILLIK TAYYORGARLIK SIKLLARIDA O‘ZGARISH DINAMIKASI

Sh. S. Mirzanov

p.f.b.f.d.(PhD) professor v.b., O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

ANNOTATSIYA

Maqolada turli vazn toifalariga mansub malakali belbog‘li kurashchilarda tezkor kuch chidamkorligi va uning pulsometrik qiymati yillik tayyorgarlik sikllari davomida o‘rganilgan. Aniqlanganki birinchidan, belbog‘li kurashchilarning vazn toifalari oshgan sari ularda tezkor kuch chidamliligining pulsometrik qiymati ham ortib borgan. Ikkinchidan, bazaviy tayyorgarlik sikli boshida qayd etilgan tezkor kuch chidamliligining pulsometrik qiymati shu sikl yakunida, ayniqsa musobaqa siklining yakuniga kelib asosan yengil va o‘rta toifalariga mansub kurashchilarda yanada ortgan. Lekin, og‘ir vazn kurashchilarda maskur chidamlilikning pulsometrik qiymati qisman kamaygani kuzatilgan.

Kalit so‘zlari: jismoniy sifatlar, texnik-taktik usullar, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik, belbog‘li kurashchilar, kuch va kuchlanish turlari, tayyorgarlik sikllari, maksimal kuch ko‘rsatkichlari, kuch chidamkorligi, pulsometrik qiymat, brus‘ya, izokinetik mashqlar, kompyuterlashtirilgan o‘lchov uskunasi, baholash metodikasi.

DYNAMICS OF DIFFERENT STRENGTH ENDURANCE AND THEIR PULSOMETRIC VALUES IN ANNUAL TRAINING CYCLES IN HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS

ABSTRACT

In the article, the rapid strength endurance and its pulsometric value of qualified belt wrestlers belonging to different weight categories were studied during annual training cycles. Second, the pulsometric value of quick power endurance recorded at the beginning of the basic training cycle increased at the end of this cycle, especially in wrestlers belonging to light and middle weight categories. However, it was observed that the pulsometric value of mask endurance was partially decreased in heavy weight wrestlers.

Keywords: physical qualities, technical-tactical methods, physical and technical-tactical training, belt wrestlers, types of

force and tension, training cycles, maximum strength performance, strength endurance, pulsometric value, beam, isokinetic exercises, computerized measuring equipment, evaluation methodology.

Mavzuning dolzarbligi. Ma'lumki, inson hayoti, uning kasbiy faoliyati va xususan sport amaliyotida ijro etiladigan barcha harakatlar, harakat sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik), shu jumladan texnik-taktik usullar organizm funksiyalarining integral mahsulidir. Shunday ekan barcha sport turlariga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik harakatlarni shakllantirishda ularning funksional qiymatini bilish muvofiq mashqlarni to'g'ri tanlash, ularni maqsadli qo'llash va tayyorgarlik sikllarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar hajmi hamda shiddatini optimallashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

V.F.Boyko, G.V.Danko [2004]larning ta'kidlashicha, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni sport turlariga xos xususiyatlar doirasida rivojlantirish hamda texnik-taktik harakatlarni samarali shakllantirish sportchining funksional imkoniyatlariga bog'liqdir. U yoki bu jismoniy sifat va muayyan texnik-taktik usullarni o'ziga xos ixtisoslashtirilgan mashqlar asosida shakllantirish natijasida funksional imkoniyatlar ham ixtisoslashadi. Ushbu mualliflarning fikrlariga ko'ra, qarshilikni yengish bilan bog'liq sport turlarida, ayniqsa kurash turlarida, o'ziga xos jismoniy sifatlarni hamda texnik-taktik usullarni samarali shakllantirishda kuch va kuchlanish turlari yetakchi ahamiyatga ega ekan. Chunki barcha harakatlar samaradorligi mushaklarni qisqarish va yozilish kuchi hamda tezligini ta'minlovchi aktin va miozin, fosfatli energetik zahiralarni – ATF, KrF, glikogen va boshqa substraktlarga bog'liqdir. Demak, barcha harakat sifatlari, shu jumladan kuch va kuchlanish turlarini shakllantiruvchi mashqlarni qo'llashda shu mashqlarning funksional qiymatini bilish mashg'ulotlarni optimal tartibda o'tkazish imkoniyatini yaratadi.

Ta'kidlash joizki, kuch (tezkor, maksimal kuch, kuch chidamkorligi) va kuchlanish turlari (izotonik, izometrik, izokinetik), ayniqsa belbog'li kurashda ustuvor ahamiyat kasb etadi [I.X.Boymurodov, 2009; U.R.Karimov, T.R.Ishmuxamedov, 2015; Sh.S.Mirzanov, T.R.Ishmuxamedov, 2014; Z.S.Artikov, 2019].

Tadqiqotning maqsadi: malakali belbog'li kurashchilar misolida kuch turlari va ularning pulsometrik qiymatini yillik tayyorgarlik sikllarida o'zgarish dinamikasini tadqiqot asosida o'rgandik.

Tadqiqot metodlari va uni tashkil qilish.

Tadqiqotni o'tkazishda 3kg.li t/tunni 3m balandda o'rnatilgan marekerga 60sek davomida max mapta otish testi test yuklamasida avval va keyin pulsopsimetrasbobi yordomida yuronni qisqarish chastotasini aniqlash testidan foydalanildi. Tadqiqotlar yillik tayyorgarlik jarayoning bazaviy tayyorgarligi bosqichi oldidan, musobaqa sikli boshida va uning yakunida o'tkazildi. Tadqiqotga quydagi vazn toifalariga mansub malakali belbog'li kurashchilar jalb qilindi: 60 kg. -n =27 ta; 73 kg. - n = 32 ta; 81 kg. -n = 30 ta; 90 kg. -n =25 ta

Tadqiqot natijalar va ularning qiyosiy tahlili. Tezkor kuch chidamkorligini baholash bo'yicha qo'llanilgan 3 kg.li to'ldirma to'pni 60 sek. davomida 3 m. balandlikda o'rnatilgan markerga maksimal marta tashlash testi natijalari 2017 yilgi tayyorgarlik jarayonining bazaviy sikllari boshida 60 kg.li vazn toifasidagi kurashchilarda $31,27 \pm 3,57$ martani tashkil etdi. Test yuklamasini qo'llashda avval ushbu kurashchilarda YuQCh $67,13 \pm 3,49$ zarba/daq. bilan ifodalangan bo'lsa, test yuklamasidan keyin YuQCh $137,22 \pm 5,18$ zarba/daq. gacha ko'tarildi.

1-jadval

Turli vazn toifasiga mansub yuqori malakali belbog'li kurashchilarda tezkor kuch chidamkorligi va uning pulsometrik qiymatini yillik tayyorgarlik sikllarida o'zgarish dinamikasi, $(\bar{X} \pm \sigma)$ (3kg.li to'ldirma to'pni 3 balandda o'rnatilgan markerga 60 sek. davomida max. marta tanlash testi bo'yicha)

Testlar Vazn toifasi (kg)	Testdan avval YuQCh, (zarba/daq.)	To'ldirma to'pni max marta tashlash, (marta)	Testdan keyin YuQCh, (zarba/daq.)	Test yuklamasining R qiymati, (zarba/daq.)
Bazaviy tayyorgarlik boshida (2017 yil, yanvar)				
60 n=27	67,13±3,49	31,27±3,57	137,22±5,18	70,09
73 n=32	65,08±3,23	30,13±3,24	141,18±6,02	76,10
81 n=30	69,21±3,75	28,35±3,04	148,28±5,07	79,07
90 n=25	68,55±4,13	27,06±2,97	152,13±4,15	83,58
Musobaqa sikllari oldidan (2017 yil, mart)				
60 n=27	68,07±3,13	31,03±3,49	141,14±4,67	73,07
73 n=30	70,19±4,02	29,28±3,11	147,35±4,12	77,16
81 n=26	69,23±3,89	27,16±2,97	152,27±4,37	83,04

90 n=25	67,24±3,93	24,15±3,05	156,17±4,78	88,93
Musobaqa sikllari yakunida (2017 yil, noyabr)				
60 n=26	69,13±4,03	30,14±2,87	143,16±5,32	74,03
73 n=32	71,02±4,18	28,38±2,77	149,27±4,93	78,25
81 n=28	72,15±4,27	26,21±2,63	153,33±4,77	81,18
90 n=24	71,87±4,23	23,54±2,96	155,23±4,83	83,36

Demak, test yuklamasi yoki tezkor kuch chidamkorligining pulsometrik qiymati 70,09 zarba/daq.ga teng bo'ldi. 73 kg.vazn toifasidagi kurashchilarda ushbu ko'rsatkichlar muvofiq ravishda: 30,13±3,34 marta; 65,08±3,23 zarba/daq.; 141,18±6,02 zarba/daq.; pulsometrik qiymat 76,10 zarba/daq.ni tashkil etdi. 81 kg. vazn toifasida: 28,35±3,04 marta; 69,21±3,75 zarba/daq.;

148,28±5,07 zarba/daq.; pulsometrik qiymat – 79,07 zarba/daq. bilan qayd etildi. 90 kg.li vaznda: 27,06±2,97 marta; 68,55±4,13 zarba/daq.; 152,13±4,15 zarba/daq.; pulsometrik qiymat – 83,58 zarba/daq. bilan ifodalandi. Ushbu ko'rsatkichlar dinamikasiga asosan shuni e'tirof etish mumkinki, kurashchilarda vazn toifasi ortgan sari tezkor kuch chidamkorligi susayib borgan. Lekin qisqa muddatli tezkor yuklama ta'sirida yurakning ritmik reaksiyasi ham, shu yuklamaning pulsometrik qiymati ham yuksalib borgan. Bunday holat og'ir vaznli kurashchilarda yurakning funksional imkoniyati hatto qisqa muddatli yuklamalarga ham moslashmaganidan darak beradi. Shunday ekan barcha vazn toifasidagi kurashchilarda, ayniqsa og'ir vaznlilarda tezkor kuch chidamkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash muddatini uzaytirish zarurligiga e'tibor qaratadi. Ushbu jarayonda toliqish alomatlarini kuchaymasligi uchun mashqlar seriyalari oralig'ida ish qobiliyatini tiklab borish choralarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Yillik tayyorgarlik jarayonining uch oylik bazaviy sikllari (UJT, MJT, MOT) yakuniga kelib bazaviy tayyorgarlik boshida tezkor kuch chidamkorligi bo'yicha qayd etilgan barcha ko'rsatkichlar darajasi tushib ketganligi kuzatildi. Ammo kurashchilar vazn toifasi ortib borgan sari qisqa muddatli yuklama (60 sek.) ta'sirida yurakning ritmik reaksiyasi 144,14±4,67 zarba/daq.dan 150,17±4,78 zarba/daq.gacha tezlashib, shu tezkor yuklamaning pulsometrik qiymati 73,07 zarba/daq.dan 88,93 zarba/daq.gacha ko'tarilganligi kuzatildi.

3 kg.li to'ldirma to'pni 60 sek. davomida 3 m. balandlikda o'rnatilgan markerga maksimal marta tashlash testi orqali baholangan tezkor kuch chidamkorligi ayniqsa 60 va + kg. vazn toifasidagi kurashchilarda keskin tushib ketganligi (31,27±3,57 martadan 24,15 martagacha) aniqlandi.

Ana shu qisqa muddatli yuklamalarning pulsometrik qiymati ham eng katta ko'rsatkich bilan ifodalandi (88,93 zarba/daq.).

Ma'lumki, tinch holatda yoki yuklamalar oldidan qayd etilgan funksional ko'rsatkichlar ham, harakat ko'rsatkichlari ham (masalan tezkor kuch chidamkorligi) ana shu yuklamalarning (test yuklamalari, tayyorgarlik sikllarida o'tkazilgan mashg'ulot yoki musobaqa yuklamalari) yalpi samaradorligini ta'minlashga xizmat qilishi lozim. Mazkur dastlabki ko'rsatkichlar ijobiy ma'noda qanchalik yuksak bo'lsa – bunday holat shunchalik funksional va harakat zahirasi yuksak ekanligini bildiradi. Afsuski, turli vaznga mansub belbog'li kurashchilarda olingan tezkor kuch chidamkorligini ifodalovchi dastlabki ko'rsatkichlar bazaviy tayyorgarlik sikllari yakunida qisman tushib ketgan bo'lsa, musobaqa sikllari yakuniga kelib keskin kamayib ketganligi kuzatildi. YuQChning dastlabki va keyingi ko'rsatkichlari nisbatan fiziologik me'yor chegaralarida ifodalangan bo'lsada, ammo ritmik reaksiyasi va test yuklamasining yoki tezkor kuch chidamkorligining vazn toifasi ortgan sari yuksaklashib bordi. Masalan, 60 kg. vazn toifasidagi kurashchilarda tezkor kuch chidamkorligini aks ettiruvchi to'ldirma to'pni 3 m. balandda o'rnatilgan markerga 60 sek. ichida maksimal marta tashlash soni bazaviy tayyorgarlik sikllari boshida $31,27 \pm 3,57$ martani tashkil etgan bo'lsa, mazkur sikllar yakunida yoki musobaqa sikllari oldidan $31,03 \pm 3,49$ martagacha kamaydi.

Musobaqa sikllari yakunida esa ushbu ko'rsatkich $30,14 \pm 2,87$ martagacha kamaydi. Boshqa vazn toifalariga mansub kurashchilarda bu ko'rsatkichlar taxminan shunday dinamika bilan sustlashib bordi. Yurak ritmikasi (puls) va tezkor kuch chidamkorligi yoki test yuklamasining pulsometrik qiymati vazn toifasi ortishiga muvofiq tartibda kattalashib bordi. Tezkor kuch chidamkorligini ifodalovchi eng past dastlabki ko'rsatkich 90 va + kg. vazn toifasidagi kurashchilarda qayd etilgan bo'lib ($27,06 \pm 2,97$ marta), uning darajasi bazaviy tayyorgarlik sikllari yakunida $24,15 \pm 3,05$ martagacha, musobaqa sikllari yakuniga kelib esa $23,54 \pm 2,96$ martagacha tushib ketdi. Test yuklamalarining pulsometrik qiymati ham aynan shu vazn toifasiga mansub kurashchilarda eng yuqori ko'rsatkich bilan qayd etildi.

Ayrim mutaxassislar tadqiqotlaridan ma'lumki, tezkor kuch chidamkorligining real darajasi yoki uning yuklamalar ta'sirida o'zgarish dinamikasi maksimal kuch va tezkor-portlovchi kuch sifatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liq bo'lishi mumkin ekan. Boshqacha qilib aytganda har bir kuch turining qayd etilishida boshqa kuch turlarining ulushi ham mavjud bo'ladi [V.N.Platonov, 2004; V.F.Boyko, G.V.Danko, 2004].

Ushbu mutaxassislarning fikriga qaraganda maksimal kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashda og'irlikni



ifodalovchi anjomlarning vazni sportchining maksimal kuchiga nisbatan 70-90%ni tashkil etishi lozim. Lekin anjomlarning (masalan to'ldirma to'p, gantel, shaxsiy vazn qarshiligi) vazni maksimal kuchga nisbatan 20-30%ga tenglashtirilgan mashqlar (og'irlikni otish, tashlash va h.) dinamik tartibda izometrik yoki izokinetik kuchlanish asosida 30-60 sek.dan takrorlanib borilsa (mashqlar oralig'ida kuchni tiklab borish sharti bilan), tezkor kuch chidamkorligi, agar ushbu mashqlar imkon boricha qo'llanib borilsa, maksimal kuch chidamkorligini samarali o'stirish mumkin. Bunday jarayonni unumli amalga oshirish uchun qo'llaniladigan mashqlar yuklamasining funksional (masalan, kardiogemodinamik, respirator, neyrodinamik va h.) qiymatini nazorat qilib borish maqsadga muvofiqdir. Afsuski, vizual tartibda olib borilgan ko'p yillik kuzatuvlar, yetakchi kurashchilar va tajribali trenerlar bilan o'tkazilgan xolisona suhbatlar natijalari shunday xulosaga olib keldiki, barcha kurash turlarida va xususan belbog'li kurash amaliyotida mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasiga, ayniqsa kuch va kuchlanish turlarini shakllantirishda yuqorida qayd etilgan texnologik yondoshuvga rioya qilish mutaxassis-trenerlar nazaridan chetda qolar ekan. Bunday fikrni asoslash maqsadida biz yuqori malakali belbog'li kurashchilar ustida muvofiq tadqiqotlar o'tkazdik. Tadqiqot natijalari aynan e'tirof etilgan fikrimiz asosli ekanligini tadiqlab berdi. Chunonchi, 3 kg.li to'ldirma to'pni 3 m. balandlikda o'rnatilgan markerga imkon boricha maksimal marta tashlash testi bo'yicha aniqlangan maksimal kuch chidamkorligi yillik tayyorgarlik mavsumining bazaviy sikllari (UJT, MJT, MOT) boshida (2017 yil, yanvar) 60 kg. vazn toifasidagi kurashchilarda $35,43 \pm 4,16$ martani tashkil etdi. Ushbu test yuklamasidan avval olingan YuQCh $67,16 \pm 3,24$ zarba/daq. bilan ifodalandi, yuklamadan keyin esa yurakning qisqarish ritmi $147,24 \pm 5,63$ zarba/daq.gacha ko'tarildi.

Demak, qayd etilgan maksimal kuch chidamkorligining pulsometrik qiymati 80,08 zarba/daq.ni tashkil etgan. 73 kg. Vazn toifasidagi kurashchilarda mazkur ko'rsatkichlar muvofiq ravishda quyidagicha miqdorlarda kuzatildi: $36,57 \pm 4,37$ marta; $69,34 \pm 3,73$ zarba/daq.; $150,17 \pm 6,48$ zarba/daq.; yuklamaning pulsometrik qiymati 81,83 zarba/daq. bilan ifodalandi. 81 kg.li vaznda: $38,79 \pm 3,87$ marta; $66,22 \pm 2,95$ zarba/daq.; $152,21 \pm 6,17$ zarba/daq.; maksimal kuch chidamkorligining pulsometrik qimati 85,99 zarba/daq.ga teng bo'ldi. 90 va + kg.li vazn toifasida: $41,83 \pm 4,66$ marta; $68,43 \pm 4,71$ zarba/daq.; $157,36 \pm 5,93$ zarba/daq.; maksimal kuch chidamkorligining pulsometrik qiymati 88,93 zarba/daq.ni tashkil etdi. Demak, ushbu ko'rsatkichlardan ko'rinib turibdiki, kurashchilarning vazn toifasi ko'tarilgan sari nafaqat to'ldirma to'pni imkon boricha 3 m. balandda o'rnatilgan markerga maksimal marta tashlash testi bo'yicha qayd etilgan maksimal kuch chidamkorligi ortib bordi, balki shu yuklama



ta'sirida yurakning ritmik reaksiyasi ham, ushbu chidamkorlikning (yoki yuklamaning) pulsometrik qiymati ham yuksalib bordi.

2-jadval.

Turli vazn toifasiga mansub yuqori malakali belbog'li kurashchilarda maksimal kuch chidamkorligi va uning pulsometrik qiymatini yillik tayyorgarlik sikllarida o'zgarish dinamikasi, ($\bar{X} \pm \sigma$) (3 kg.li to'ldirma to'pni 3 m. balandga o'rnatilgan markerga imkon boricha max marta sakrash testi bo'yicha)

Testlar Vazn toifasi (kg)	Testdan avval YuQCh, (zarba/daq.)	To'ldirma to'pni max marta tashlash, (marta)	Testdan keyin YuQCh, (zarba/daq.)	Test yuklamasining R qiymati, (zarba/daq.)
Bazaviy tayyorgarlik boshida (2017 yil, yanvar)				
60 n=27	67,16±3,24	35,43±4,16	147,24±5,63	80,08
73 n=32	69,34±3,73	36,57±4,34	150,47±6,48	81,83
81 n=30	66,22±2,95	38,79±3,87	152,21±6,17	85,99
90 n=25	68,43±4,71	41,83±4,66	157,36±5,93	88,93
Musobaqa sikllari oldidan (2017 yil, mart)				
60 n=27	66,25±2,87	34,29±3,63	149,23±5,36	82,98
73 n=30	65,47±2,63	35,07±3,79	153,63±6,47	88,16
81 n=26	66,17±3,12	37,13±4,08	155,22±6,77	89,05
90 n=25	67,33±4,25	38,16±5,17	158,37±4,93	91,83
Musobaqa sikllari yakunida (2017 yil, noyabr)				
60 n=26	67,33±2,94	33,04±3,15	148,17±5,75	80,84
73 n=32	68,41±3,37	32,19±3,07	154,12±6,23	85,71
81 n=28	69,09±3,92	35,23±4,28	155,24±6,49	86,15
90 n=24	71,27±4,24	36,13±4,21	159,63±5,87	88,36

Bazaviyki musobaqa sikllarining boshlanish arafasida (2017 yil, mart) maksimal kuch chidamkorligi barcha vazn toifasidagi kurashchilarda qisman tushib ketganligi kuzatildi. Masalan, mazkur kuch chidamkorligining to'ldirma to'pni markerga imkon boricha maksimal marta tashlash soni bo'yicha aniqlangan bunday regressiv dinamika 60 kg. vazn toifasidagi kurashchilarda 34,29±3,63 martagacha, 73 kg. vaznda – 35,07±3,79 martagacha, 81 kg. vaznda – 37,13±4,08 martagacha, 90 va + kg. vaznda – 38,16±5,17 martagacha susayib ketdi. E'tiborli joyi shundaki, ushbu ko'rsatkichlarning o'rtacha statistik qiymati (\bar{x}) tushib borgan sari ularning o'rtacha kvadratik og'ishmasi (δ)

kattalashib borgan. To'ldirma to'pni yuqoriga o'rnatilgan markerga imkon boricha maksimal marta tashlash yuklamasidan avval yurakning ritmik reaksiyasi (YuQCh ko'rsatkichlari) fiziologik me'yor chegarasida namoyish etilgan bo'lsa, shu yuklama hajmi barcha kurashchilarda tushib ketganiga qaramay nafaqat mazkur ritmik reaksiya darajasi ortib borgan, balki uning pulsometrik qiymati ham yuksalib borgan. Masalan, qo'llanilgan test yuklamasi ta'sirida barcha vazn toifalariga mansub kurashchilarda yurakning ritmik reaksiyasi $149,23 \pm 5,36$ zarba/daq.dan $158,37 \pm 4,93$ zarba/daq.gacha ko'tarilgan, yuklamaning pulsometrik qiymati esa $82,98$ zarba/daq.dan $91,83$ zarba/daq.gacha ortib borgan.

Aslida sport amaliyotida yillik tayyorgarlik jarayonining birinchi bazaviy sikli yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik sikli, masalan belbog'li kurashda, odatda yanvar oyidan boshlanib, ushbu sikl davomida qo'llaniladigan barcha mashg'ulotlar eng avvalo umumiy jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik)ni proporsional nisbatda shakllantirish va funksional imkoniyatlarni o'stirishga qaratilishi lozim. Ikkinchi bazaviy sikl – maxsus jismoniy tayyorgarlik sikli – har bir sport turining o'ziga xos xususiyatlariga qarab maxsus jismoniy sifatlar (kuch turlari, tezkorlik va koordinatsion qobiliyat, anaerob chidamkorlik va maxsus egiluvchanlik)ni texnik-taktik usullarning koordinatsiyasiga moslashtirgan yo'nalishda takomillashtirish vazifalarini hal etishga bag'ishlanishi kerak. Uchinchi bazaviy siklda esa barcha mashg'ulotlar ixtisoslashtirilgan va modellashtirilgan mashqlar asosida texnik-taktik usullarni shakllantirish, ish qobiliyatini o'stirish va sport formasini sayqal topishga imkon yaratishga qaratiladi. Ushbu siklda katta hajmli va shiddatli musobaqa mashqlarini muntazam qo'llashga urg'u berilishi darkor. Ammo afsuski, biz tomonimizdan o'tkazilgan tadqiqot natijalari yuqorida qayd etilgan tartib-qoidalarga rioya qilinmaganligidan, shu jumladan tayyorgarlik sikllari davomida yoki mashg'ulot va nazorat bellashuvlari oraliqlarida ish qobiliyatini tiklash choralari qo'llanmaganidan darak beradi. Ishonch bilan ta'kidlash mumkinki, aynan shu qayd etilgan "nuqsonlar" sababli barcha vazn toifalaridagi kurashchilarda tezkor va maksimal kuch chidamkorligi bazaviy sikllar (UJT, MJT, MOT) yakunidayoq tushib ketgan. Yanada afsuslanarli holatlardan biri shuki, o'rganilgan maksimal kuch chidamkorligi musobaqa sikllari yakunida ham yaqqol susayib ketganligi kuzatildi. Masalan, 60 kg. vazn toifasidagi kurashchilarda maksimal kuch chidamkorligi dastlabki ko'rsatkichga nisbatan ($35,43 \pm 4,16$ marta) 2,39 martaga, 73 kg. vazn toifasida ($36,57 \pm 4,34$ marta) 4,48 marta, 81 kg. vazn toifasida ($38,79 \pm 3,87$ marta) 3,56 marta va 90 kg. vazn toifasida ($41,83 \pm 4,66$ marta) 5,70 martagacha tushib ketgan. Maksimal kuch chidamkorligining bunday susayib ketishi aslida mantiqan



YuQChning ortmasligi va yuklamaning pulsometrik qiymatini kattalashmasligiga olib kelishi kerak edi. Lekin, bu ko'rsatkichlar ham barcha vazn toifalaridagi kurashchilarda muvofiq ravishda $148,17 \pm 5,75$ zarba/daq.dan $159,63 \pm 5,87$ zarba/daq.gacha (yurakning yuklama ta'siriga bo'lgan ritmik reaksiyasi) va yuklamaning pulsometrik qiymatlari bo'yicha $80,84$ zarba/daq.dan $88,36$ zarba/daq.ga ortib borgani aniqlandi.

Xulosa: Demak, yuqorida qayd etilganidek, yillik tayyorgarlik jarayonining barcha sikllarida qo'llanilgan mashg'ulotlar asosiy jismoniy sifatlarni, shu jumladan maksimal kuch chidamkorligi va uning pulsometrik qiymatini progressiv yo'nalishda shakllantira olmaganidan darak beradi. Bunday holat shuni ham asoslaydiki, kurashchilarda qo'llanilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalari yakunida, shu jumladan ko'p seriyali va mashqlar majmualari oraliqlarida ish qobiliyati, ayniqsa kuch chidamkorligini o'z vaqtida tiklab borishga jiddiy e'tibor berilmagan.

Tezkor va maksimal dinamik kuch chidamkorligi baholash bo'yicha qo'llanilgan 3 kg.li to'ldirma to'pni 3m. balandda gorizantal o'rnatilgan o'rnatilgan marketga (shchitga) 60 sek. davomida imkon boricha maksimal marta tashlash soni 60, 73, 81, 90 kg. vazn toifalariga mansub kurashchilarda muvofiq ravishta dastlab (bazaviy tayyorgarlik boshida) $29,17, \pm 3,09$; $29,02 \pm 2,97$, $26,72 \pm 3,19$, $25,15 \pm 2,87$ kg. tashkil etgan bo'lsa, bazaviy tayyorgarlik yakuniga kelib yoki musobaqa sikllari oldidan (mart) ushbu ko'rsatkichlar tushib ketdi. Ta'kidlash muhumki, susayib ketgan ana shu ko'rsatkichlar musobaqa sikllarida qo'llanilgan rasmiy bellashuvlar va mashg'ulotlar ta'sirida yanada tushib ketganligi kuzatildi. E'tirof etish mumkinki, tezkor va maksimal dinamik kuch chidamkorligining yillik tayyorgarlik yakunida yaqqol susayib ketishi, birinchidan toliqish alomatining kuchayishi, ikkinchidan, kuch chidamliligining zaif shakllanganligi, uchinchidan, an'anaviy mashg'ulotlar va musobaqa olishuvlari yakunida ish qobiliyatini tiklash choralari ko'rilmagani bilan asoslandi.

REFERENCES

1. Abdullaev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. / O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2012, B.32-35.
2. Abdurasulova G.B. Yosh qilichbozlarning yoshga oid harakat potensiyasining dinamikasi. : "Fan-sportga", T., 2016, № 3., B.3-8.
3. Aliev I.B. Kurash bilan shug'ullanuvchi talaba-sportchilarni mashg'ulot yuklamalarining optimal nisbatlari. / Ped.fan.nomzodlik diss., T., 2012. – 30 b.



4. Akramov A., Umarov X. Metodika otsenki i modelnye karakteristiki statokineticheskoy pomexoustoychivosti yunyx futbolistov// Ta'lim. Toshkent, 2003.- №5.- 50-53.
5. Anoxin P.K. Uzlovye voprosy teorii funktsionalnykh sistem. – M.: Nauka, 1980. – 200 s.
6. Anoxin P.K. Sistemogenez kak obshchaya zakonomernost razvitiya, potgotovlivayushchaya vrojdyonnuyu deyatelnost // Xrestomatiya po vozrastnoy fiziologiya. / Sost. M.M.Bezrukix, V.D.Sonkin, D.A.Farber. – M.: Akademiya, 2002.- S. 117-135.

