

**O'QUV MUASSASALARIDA KURASHCHILARNING
CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI**

Matnazarov Xayrulla Yuldashevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyat

kafedrası mudiri. p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

O'zbekiston, Chirchiq

Xusainov Rahmatulla Yuldash o'g'li

Alfraganus University oliy ta'lim tashkiloti

M-23/1 guruh, magistri

O'zbekiston, Chirchiq

rahmatullahusainov77@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu ilmiy ish 16–17 yoshli kurashchilarni o'quv muassasasi sharoitida samarali tayyorlash, ularda chidamlilik sifatlarini rivojlantirish vositalarini aniqlash va ilmiy asoslashga bag'ishlangan.

Annotation

This scientific work is dedicated to the effective training of 16-17-year-old wrestlers in an educational institution, identifying and scientifically substantiating means of developing endurance qualities in them.

Kalit so'zlar

O'quv mashq bosqichi, morfologik, kurashchilar, astenik, mushak.

Key words

Training phase, morphological, wrestlers, asthenic, muscular.

Dolzarbli: Jahon miqyosida har bir xalq va elatning asrlar davomida vujudga kelgan hamda shakllangan o'ziga xos milliy kurash turlari bo'lganidek, O'zbekistonda ham "Buxorocho" va "Farg'onacha" usulda o'tkazilib kelingan

milliy kurash turlari keng ommalashgan. Jumladan, belbog'li kurash jahonning barcha qit'alarida rivojlanib ommaviylashayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda dunyoning ko'pchilik mamlakatlarida belbog'li kurashga yaqin yoki o'xshash sport turlari mavjud, ana shuning uchun ham ushbu sport turini jahon miqyosida yanada rivojlantirish, kurashchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asoslab berish muhim ahamiyatga ega.

Morfologik belgilarning o'ziga xos xususiyati shundaki, bir qator belgilarga asoslanib, bu sportchilarni kurashchi deb e'tirof etish mumkin, chunki birinchidan, sport tanlovi, ikkinchidan, sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari sportchida o'z izini qoldiradi. Tadqiqotimizning keyingi bosqichi kurashchi sportchilarni morfologik xususiyatlariga ko'ra guruhlariga bo'lish edi (1,2-jadvallar). Shunday qilib, A guruhi (asteniklar) 15 kishi, B guruhi (mushak mushaklari) – 15. Ushbu guruhlarini t mezoniga ko'ra taqqoslaganda shuni ta'kidlash kerakki, 16-17 yoshli sportchilar. (11- tana uzunligi ($t=2,43$ da, $p<0,05$); bel atrofi ($t= 2,36$ da, $p<0,05$), yelka atrofi ($t=4,2$, $p<0,01$); yelka yog'i ($t= 2,5$ da, $p<0,05$), bilak atrofi ($t= 2,32$ da, $p<0,01$), mushak massasi ($t= 10,7$ da, $p<0,01$). A va C guruhlarini solishtirganda quyidagi xususiyatlarda sezilarli farqlar qayd etildi: tana vazni, ko'krak atrofi, bel atrofi, yelkaning kengligi, yelka aylanasi, yelkaning yog' qatlami, bilak atrofi, bilakning yog' burmasi, son atrofi, pastki oyoq atrofi, pastki oyoq yog' qatlami, son yog'i burmasi, yog' ulushi, mushak massasi. Farqlar $P<0,05$ dan $P<0,01$ gacha sezilarli.

**Nazorat va tajriba guruhlariga tegishli 16-17 yoshli
kurashchilarning tadqiqotdan oldingi morfologik ko'rsatkichlari**

№	Belgilar	Yosh ($M\pm t$)		Farqi	
		Nazorat guruhi (n=15)	Tajriba guruhi (n=15)	R	t
1	Tana uzunligi, sm	163 $\pm$ 1,11	159 $\pm$ 1,21	<0,05	1.68
2	Tana vazni, kg	52 $\pm$ 0,94	53,4 $\pm$ 1,23	>0,05	9.4

3	Ko‘krak atrofi, sm	82,3±1,01	84,4± 1,06		>0,05		3.44
4	Bel atrofi, sm	67± 1,13	71± 1,27		<0,05		4.96
5	Yelkaning kengligi, sm	45,2+0,91	47,3 ± 0,96		>0,05		2.38
6	Yelka atrofi, sm	23,3± 0,32	25,3± 0,41		<0,01		10.0
7	Bilak atrofi, sm	23,5±0,31	24,5± 0,31		<0,05		4.87
8	Bilakning yog‘ qatlami, mm	3,0 ±0,15	3,2 ±0,11		>0,05		2.63
9	Son atrofi, sm	45,0+ 1,21	48,1± 1,17		>0,05		5.0
10	Sonning yog‘ qatlami, mm	5,3 ± 0,19	5,5±0,17		>0,05		1.66
11	Pastki oyoqning yog‘ qatlami, mm	5,5±0,31	6,0± 0,34		>0,05		2.32
12	Yog‘ foizi, %	8,2±0,68	9,2±0,74	10,2±0,63	>0,05		2.17
13	Mushak massasi, kg	23± 0,19	26± 0,21	29± 0,17	<0,01		24.0

Izoh: Tananing barcha mushak va uning atrofi o'lchamlari olingan.

XULOSA: Dissertatsiya asosida olib borilgan tadqiqotlar sportchilarning individual xususiyatlari asosida chidamlilik sifatlarini rivojlantirish mumkinligini ko'rsatdi. Sportchilarning tipologiyasiga mos mashg'ulotlar ularning texnik-taktik tayyorgarligini kuchaytiradi, mashg'ulot jarayonini sifatli olib borishga imkon beradi. Tajriba guruhidagi sportchilarda yuklamalarga adaptatsiya, mushak faolligi, yurak urish sur'ati va chidamlilik darajasi ijobiy o'zgardi. Bu trenajyorlar asosidagi metodikaning samarali ekanligini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Matnazarov X.Y. Sport mashg'ulotlarida psixofiziologik yondashuv. – T.: 2022.

2. Nikitushkin V.G. Sport mashg'ulotlarini individuallashtirish asoslari. – M.: 2007.
3. Yushkov O.P. Kurashchilar jismoniy tayyorgarligi nazariyasi. – SPb.: 2010.
4. Piloyan R.A. Kurashchilarda musobaqaviy tayyorgarlik. – M.: 2019.
5. Boltaev Z.B. Tezlik-kuch tayyorgarligi muammolari. – Samarqand, 2020.