

**O'QUV MUASSASASIDAGI KURASHCHILARNING INDIVIDUAL
TIPOLOGIK XUSUSIYATLARI BILAN BOG'LIQ HOLDA
TRENAJYORLARDA MASHQLAR BAJARISHDA ULARNI JISMONIY
TARBIYALASH USULLARI**

Matnazarov Xayrulla Yuldashevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitet

Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyat

kafedrasi 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*](mailto:rahmatullahusainov77@gmail.com)

ANNOTATSIYA

Mazkur ilmiy ishda kurashchilarning chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda individual yondashuv, trenajyor vositalari, tipologik xususiyatlar va pedagogik eksperimentlar asosida qurilgan mashg'ulot modeli taklif qilinadi.

KALIT SO'ZLAR

Kurashchilarda chidamlilik, trenajyor mashg'ulotlari, tipologik yondashuv, morfofunktsional tahlil, mashg'ulot modeli, aerobik chidamlilik, anaerobik chidamlilik, sportchilarning tiklanish tezligi.

ANNOTATION

This scientific work proposes a training model based on an individual approach, training equipment, typological characteristics, and pedagogical experiments to develop the endurance qualities of wrestlers.

KEY WORDS

Endurance in wrestlers, simulator training, typological approach,

morphofunctional analysis, training model, aerobic endurance, anaerobic endurance, recovery rate of athletes.

Dolzarbli: Mashg'ulot jarayonida o'quv asboblardan foydalanish harakatlarining miqdoriy va sifat xususiyatlari, asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi haqida ko'proq ob'ektiv ma'lumotlarni olish imkonini beradi. Ma'lumki, simulyatorlar hozirda sport mashg'ulotlarining ajralmas qismiga aylangan, ammo yosh sportchilar uchun ulardan foydalanish usullari hali ko'p jihatdan o'rganilmagan. Simulyatorlardan foydalanish tufayli jismoniy fazilatlarni yanada samarali rivojlantirish va shu bilan birga asosiy raqobat mashqlari texnikasini yaxshilash mumkin.

Miqdoriy yuklamani parametrlarini aniqlash tezlik, kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi simulyatorlarda mashqlarni bajarishda amalga oshirildi. Yuklama ko'rsatkichlarini aniqlashda samaradorlik mezonlari quyidagilardan iborat edi: yuklamanilama paytida yurak urish tezligining o'zgarishi, shuningdek, mashqlar tezligi va davomiyligining 10-15 foizga kamayishi. Tadqiqotda 16-17 yoshli yosh kurashchilar ishtirok etishdi. Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, tezlikni rivojlantirish uchun mashq velosipedda mashqlar qo'llanildi. Maksimal tezlikda 10 soniya davomida pedal aylanishining yuklamanilama parametrlarini aniqlash uchun mashqning bir necha marta takrorlanishi mashqlar velosipedida turli xil davomiylkdagi dam olish oraliqlarida (10 s, 20 s, 30 s, 40 s) bajarildi. Har bir takrorlashda pedal aylanish chastotasi (PCh) yosh sportchilarda qayd etilgan, ular individual tipologik xususiyatlarga (astenik, mushak, ovqat hazm qilish) ko'ra har biri 10 kishidan iborat uchta guruhga bo'lingan. Favqulodda vaziyat bir oyoq tomonidan qilingan buzilishlar soni bilan aniqlandi. Takrorlashning davomiyligi (Yuch) harakatlar chastotasini kamaytirishdan oldin maksimal intensivlikdagi yuklamanilamani ushlab turishning o'rtacha vaqti bilan belgilanadi. Mashq 10 soniya dam olish oralig'ida takrorlanganda, ikkinchi urinishda PCh ning o'sishi o'rtacha 1,6 aylanish bilan kuzatiladi. Ikkinchi urinishda eng yaxshi natija ko'rsatildi: "nazorat" guruhida - 27,71 aylanish, "tajriba" guruhida - 29,2. Uchinchi

va to'rtinchi urinishlarda yomon tomonga sezilarli o'zgarishlar yuz bermadi, ammo urinish oxirida yurak urish tezligining oshishi qayd etildi. Shuni ta'kidlash kerakki, beshinchi urinishda favqulodda ishlash ko'rsatkichlarining o'rtacha 12,3% ga pasayishi kuzatildi, bu tezlikni rivojlantirishda yetarlilik mezoni bo'ldi (3.2-jadval). 3.2-jadvalning tahlili shuni ko'rsatadiki, birinchi urinishning oxirida ham nazorat va tajriba guruhlarida o'rtasida yurak urish tezligi ma'lumotlarida sezilarli farq qayd etilgan. Beshinchi urinishda puls qiymati ikkala guruhlarda oshdi, maksimal yurak urish tezligi 186-202 zarba.min oralig'ida. Takrorlashlar orasidagi dam olish oraliqlarining davomiyligi 30 sekundgacha oshishi bilan ikkinchi urinishda PChning o'sishi 0,96 ga qayd etildi va mos ravishda 10 s uchun 27,3, 28,2, 21,2 ni tashkil etdi. Ikkinchi urinish maksimal natijani ko'rsatdi. Keyingi urinishlarda favqulodda vaziyatlar darajasining 3-7% ga, yettinchi urinishda esa 10,2-11,2% ga kamayishi kuzatiladi. Bunday holda, yurak urish tezligining maksimal qiymati 7-urinishda "nazorat" guruhidagi 186 dan "tajriba" guruhida 204 gacha erishildi. Takrorlashlar sonidagi dam olish oraliqlarining davomiyligi 40 sekundgacha oshirilganda, ikkinchi urinishda PChning 1,2 barobarga ko'payishi qayd etildi. Ikkinchi urinishda mashqdagi maksimal natija "nazorat" guruhida - 27,3, "tajriba" guruhida - 28,1 aylanish ko'rsatdi.

**Nazorat va tajriba guruhlariga tegishli 16-17 yoshli kurashchilarning
tadqiqot oldingi dastgohda ishlashda individual tipologik
mashg'ulot darajasi. (n=30)**

№	Sinov mashqlari	Sportchilar guruhi ($\bar{X} \pm w$)		Farqi	
		Nazorat guruhi (n = 15)	Tajriba guruhi (n = 15)	t	R
1	Maksimal vazn 30 s, kg	490±26,2	711±31,4	5.41	<0,01
2	Vaqtlar soni	14,2±0,61	17,6±0,92	3.09	<0,05
3	Tayoq og'irligi, kg	34,5±1,4	40,4±1,7	2.68	<0,05
4	2 daqiqada maksimal	522±27,4	693±30,1	4.21	<0,01

	vazn, kg				
5	Vaqtlar soni	30,4±2,7	34±2,9	0,9	>0,05
6	Tayoq og'irligi, kg	17,2±0,32	20,4±0,47	5.71	<0,01

Izoh: *Quyidagi testlarning umumiy miqdori aks etgan.*

XULOSA: Tajriba va nazorat guruhlar uchun qo'llanilgan bir xil nazorat testlarida aniqlangan natijalarni tahlilidan so'ng, tajriba guruhi uchun maxsus olib borilgan 6 oylik mashg'ulotlar tizimidan so'ng jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasi hamda morfologik individual tipologik ko'rsatkichlari yuzasidan bir qancha ijobiy o'zgarishlar yuzaga kelganligini ko'rishimiz mumkin va barchasi biz tomonimizdan umumiy xulosa qismida to'liq yoritib berilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Соудрон, С. Аттенуатинг оф тхе эвокед респонсес витх репеатед эхпосуре то проприосептиве дистурбансес ис муссле спесифис / С. Саудрон, Л. Ланглоис, В. Ноугиер, М. Гуерраз // Ж. Гаит Постуре. – 2010. – №2. П. 161-168.
2. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012, Б.32-35.
3. Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба-спортчиларни машғул� юкламаларининг оптимал нисбатлари. / Пед.фан.номзодлик дисс., Т., 2012. – 30 б.
4. Ассеман, Ф.Б. Аре тхере спесифис сондитионс фор вхич эхпертисе ин гймнастесс соулд хаве ан эффест он постурал контрол анд перформансе? / Ф.Б. Ассеман, О. Сарон, Ж. Сремиеух // Ж. Гаит Постуре. – 2008. – №27. П. 76-81.
5. Бауэр В.Г., Никитушкин В.Г., Филин В.П. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации. *И Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* - 1996. - № 2. - С. 28-32.
6. Боймуродов И.Х. Курашчилар мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги. / Пед.фан.номзодлик дисс.автореф., Т., 2009. – 25 б.