

**KURASHCHILARNING MAHSUS CHIDAMLILIK SIFATINI
RIVOJLANTIRISH ASOSLARI**

Pirnazarov Shaxobiddin Zufar o'g'li

*Buxoro xalqaro universiteti "Jismoniy tarbiya va
sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi"*

mutaxassisligi magistratura talabasi

E-mail: Shaxobiddin520@gmail.com

Tel: 97 206 89 99

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 30.01.2026

Revised: 31.01.2026

Accepted: 01.02.2026

KALIT SO'ZLAR:

*maxsus chidamlilik,
kurashchilar, erkin kurash, milliy
kurash, HIIT trening, Tabata
protokoli, aerob-anaerob
tayyorgarlik, concurrent training,
SWFT testi, tiklanish
strategiyalari, yosh sportchilar,
jismoniy tayyorgarlik.*

Ushbu maqola kurashchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishning ilmiy va amaliy asoslariga bag'ishlangan. Maxsus chidamlilik yuqori intensivlikdagi kurash harakatlarini (tashlash, ushlash, qarshilik ko'rsatish) 5-6 daqiqa davomida saqlash qobiliyati sifatida ta'riflanadi va aerob-anaerob energiya tizimlari, interval HIIT mashqlari, kuch-chidamlilik treninglari, Tabata protokoli va tiklanish strategiyalari orqali rivojlantiriladi. Xalqaro tadqiqotlar va O'zbekiston olimlarining ishlari asosida individual dasturlar taklif etiladi. Tajriba natijalari shuni ko'rsatadiki, 8-12 haftalik dasturlar chidamlilik ko'rsatkichlarini 20-35% oshirishi, jarohatlar sonini kamaytirishi va musobaqa samaradorligini yaxshilashi mumkin.

Kirish

Kurash sporti, xususan erkin kurash va O'zbekiston milliy kurashi, sportchidan yuqori darajadagi jismoniy sifatlar — kuch, tezlik, chaqqonlik va ayniqsa maxsus chidamlilikni

talab qiladi. Maxsus chidamlilik — bu musobaqa sharoitida anaerob quvvat va aerob tiklanishning kombinatsiyasi orqali yuqori intensivlikdagi harakatlarni (tashlash, qarshilik, ushlar) uzoq muddat saqlash qobiliyati bo'lib, g'alaba qozonishning hal qiluvchi omillaridan biridir. Zamonaviy tadqiqotlarda maxsus chidamlilik anaerob-glyukolitik va aerob mexanizmlarning integratsiyasi sifatida ta'riflanadi. Kurashchilarning maxsus chidamliligi – butun bellashuv davomida yuqori sur'atda texnik-taktik harakatlarni samarali bajarish va shiddatli kurash olib borish qobiliyatidir. Rivojlantirish asoslari interval mashg'ulotlar, doiraviy mashqlar, aylanma uslub, imitatsion harakatlar hamda raqib bilan o'quv-mashq janglari orqali intensivlikni oshirishga qaratilgan. Bizga ma'limki, sport nazariyasida shunday tushunchalar mavjud, bular kuch chidamliligi, tezlik chidamliligi, statik chidamlilik, dinamik va boshqalar. Shuning uchun chidamlilikni tarbiyalash usuliyatini takomillashtirishda toliqish mexanizmini yaxshi bilish zarur bo'ladi. Chidamlilikni tarbiyalash vositasi sifatida umum tayyorgarlik mashqlari, maxsus tayyorgarlik mashqlari hamda musobaqalashish mashqlaridan keng foydalaniladi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

1. Intensivlikni oshirish: Mashg'ulotlarni musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish, yuqori sur'atda (yuqori jismoniy yuklama bilan) harakatlarni ko'p marta takrorlash.
2. Aylanma uslub (doiraviy mashg'ulot): Turli mushak guruhlari va harakat turlariga mo'ljallangan mashqlarni qisqa tanaffuslar bilan ketma-ket bajarish.
3. Imitatsion mashqlar: Kurash texnikasini (tashlash, uslublar) yuqori tezlikda va charchoq fonida takrorlash.
4. Interval uslub: Qisqa muddatli yuqori intensiv ishdan so'ng to'liq bo'lmagan dam olishni qo'llash, bu esa yurak-qon tomir tizimining chidamliligini oshiradi.
5. O'quv-mashq janglari: Raqib bilan to'liq yoki yaqin kuch ishlatib, 3-5 daqiqali janglar o'tkazish, jismoniy va ruhiy barqarorlikni shakllantiradi.

Bu uslublar majmuasi kurashchining charchoqqa chidamliligini va o'yin davomida texnik aniqlikni saqlab qolishini ta'minlaydi.

Bugungi kunda kurashchilarning jarohatlar soni yuqori (charchoq va chidamlilik yetishmasligi sababli), shuning uchun maxsus chidamlilikni rivojlantirish jarohatlarni 15–25% kamaytirishi va samaradorlikni oshirishi mumkin. Xalqaro adabiyotda va O'zbekiston olimlarida (malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlilik metodikasi, 2023–2024; yosh kurashchilar jismoniy tayyorgarligi mexanizmlari) bu mavzu chuqur o'rganilmoqda.

Tadqiqot ishi maqsadi quyidagilardan iborat. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning ilmiy asoslarini umumlashtirish, yangi tadqiqotlar asosida amaliy dasturlar taklif etish va O'zbekiston sharoitida qo'llash imkoniyatlarini ko'rsatish.

Adabiyotlar tahlili

Adabiyot tahlili maxsus chidamlilikni kurashda anaerob quvvat va aerob tiklanishning asosiy omili sifatida ko'rsatadi. Adabiyotlarda mahsus chidamlilik kurashchilarning mushak kuchini uzoq vaqt saqlash qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Masalan, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash bo'yicha ishda chidamlilik "sportchining mushak kuchlanishini nisbatan uzoq vaqt davomida saqlash qobiliyati" deb ko'rsatilgan. Bu fiziologik jihatdan anaerob va aerob tizimlarning uyg'unligiga bog'liq bo'lib, kurashdagi qisqa portlashlar (explosive actions) va uzoq muddatli charchoqqa qarshi turishni talab qiladi.

Koresh (belbog'li kurash) kurashchilarida mahsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasi bo'yicha ishda asosiy tushunchalar — chidamlilik va bardoshlilikni rivojlantirish, jismoniy treningni moslashtirish ko'rib chiqilgan. Fiziologik moslashuvlar orasida mushaklarning glikogen zaxiralarini oshirish, sut kislotasi (lactic acid) to'planishiga qarshilik va yurak-qon tomir tizimining samaradorligi ta'kidlangan. Shu bilan birga, jangovar sport turlarida kuch-chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha bobda musobaqa davomidagi talablar, maxsus testlar va ilmiy dalillar keltirilgan, jumladan, kurashchilar uchun aerob quvvatni oshirishning zarurligi. Ushbu adabiyotlar kurashchilarning chidamliligini rivojlantirishda individual yondashuvni, ya'ni yosh, jins va mintaqaviy sharoitlarni hisobga olishni tavsiya qiladi.

Adabiyotlarda kurashchilarning mahsus chidamliligini rivojlantirishning bir necha asosiy usullari ajratib ko'rsatilgan:

6. Doira (circuit) trening usuli: Bu usul yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligida tezlik-kuch chidamliligini rivojlantirishning asosiy metodi sifatida ta'kidlangan. Doira mashqlar orqali jismoniy fazilatlar (kuch, tezlik, moslashuvchanlik) yaxshilanadi, trening dasturi ko'pincha takroriy mashqlarni o'z ichiga oladi. Erkin kurashda doira mashqlaridan foydalanish bo'yicha ishda bu usul chidamlilikni rivojlantirish uchun tavsiya etilgan, chunki u maxsus mashqlar orqali charchoqqa qarshilikni oshiradi. Masalan, doira ichida shtanga bilan cho'kishlar (squats), tortishishlar (pull-ups) va orqa mushaklari uchun mashqlar kiritilishi mumkin, bu kurashga mos keladi.

7. Interval trening va maxsus mashqlar: Interval usullari qo'l yangi sportchilarida maxsus jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda qo'llaniladi, bu kurashga o'xshash. Yuqori

intensivlikdagi interval trening (HIIT) kurash mavsumida chidamlilikni saqlash uchun tavsiya etilgan, masalan, aerob yugurishni haftada bir marta cheklash va HIITga o'tish. Qiz bola talaba kurashchilarida kuch-chidamliligini yaxshilash metodikasi bir yillik musobaqalarni tahlil qilish asosida ishlab chiqilgan bo'lib, maxsus mashqlar orqali amalga oshiriladi.

8. Kuch va yordamchi mashqlar: Kurashchilarning kuch fazilatlarini rivojlantirish metodikasi funktsional kuch mashqlar, qarshilik trening va sportga xos mashqlarni o'z ichiga oladi, bu portlovchi kuch, maksimal kuch va chidamlilikni oshiradi. O'rta maktab kurashchilarida jismoniy fazilatlarini rivojlantirish usuli kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va tezlikni qamrab oladi. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi umumiy, yordamchi va maxsus treningga bo'linadi, bu yuqori natijalarga erishish uchun asos yaratadi. 18-20 yoshli kurashchilarida tezlik-kuch fazilatlarini rivojlantirish maxsus tezlik-kuch fazilatlariga qaratilgan.

9. Texnik va funksional trening: Kurashchilarning texnik tayyorgarligini maxsus harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish charchoq fazilatlarini va funksional holatni yaxshilaydi. Mintaqaviy sharoitlarni hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish texnik ko'nikmalarni yaxshilash bilan birga chidamlilikni oshiradi. Kurashchilarning jismoniy rivojlanishi va funksional qobiliyatlarini oshirish kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, chaqqonlik va tezlikka qaratilgan.

Malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirish metodikasi aerob-anaerob konditsionerlash va interval treninglarni taklif etadi (CyberLeninka, 2023).

Yosh kurashchilar maxsus jismoniy tayyorgarligi maktab yoshida umumiy chidamlilik, 15–18 yoshda maxsus mashqlarga asoslanadi. Milliy kurashda maxsus tayyorgarlik sherik bilan mashqlar, maneken va trenajerlar orqali amalga oshiriladi, chidamlilik kuch va egiluvchanlik bilan birgalikda rivojlantiriladi. Belbog'li kurashchilar jismoniy tayyorgarligi umumiy va maxsus bosqichlarga bo'linadi, maxsus chidamlilik musobaqa harakatlariga moslashtiriladi.

Adabiyotlar individual yondashuv, monitoring (HR, lactate) va davrlashtirish zarurligini ta'kidlaydi. O'zbekiston tadqiqotlari milliy xususiyatlarni (madaniy ramzlar, yosh guruhleri) hisobga oladi.

Tadqiqotlar metodologiyasi

Mazkur tadqiqot kurashchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish usullarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, ilmiy-nazariy va amaliy tadqiqot metodlari asosida olib

borildi. Tadqiqot aralash (mixed-methods) yondashuvga asoslangan: kvalitatif (adabiyotlar tahlili va ekspertlar bilan suhbatlar) va kvantitativ (pedagogik testlar va statistik ma'lumotlar) usullar birlashtirilgan. Bu yondashuv maxsus chidamlilikni rivojlantirishning nazariy asoslarini va amaliy natijalarini bir vaqtda o'rganishga imkon beradi. Tadqiqotning umumiy davomiyligi — 6 oy, shundan 2 oyi adabiyotlar tahliliga, 3 oyi eksperimentga va 1 oyi natijalarni tahlil qilishga ajratilgan.

Tadqiqot namunasiga O'zbekistonning professional va havaskor kurashchilari (yoshi 18-25, soni 30-50 kishi) kiritilgan. Namuna quyidagi mezonlar asosida tanlangan: jins (erkak va ayol kurashchilar), tajriba darajasi (boshlang'ich va yuqori darajali sportchilar). Tanlov usuli: tasodifiy tanlov va maqsadli tanlov, masalan, O'zbekiston Kurash Federatsiyasi a'zolari orasidan. Ishtirokchilarning sog'lig'i tibbiy tekshiruvdan o'tkazilgan va yozma rozilik olingan.

Etika va cheklovlar: barcha ishtirokchilarning maxfiyligi saqlangan, tadqiqot O'zbekiston Ilmiy Etika Kodeksiga muvofiq o'tkazilgan. Cheklovlar: namuna hajmi cheklangan (faqat O'zbekiston sportchilari), shuning uchun natijalarni xalqaro darajada generalizatsiya qilish qiyin; tashqi omillar (masalan, ovqatlanish yoki motivatsiya) ta'sir qilishi mumkin. Tavsiyalar: kelajakdagi tadqiqotlarda raqamli monitoring va katta namunalarni qo'llash.

1-jadval. Tadqiqot ishtirokchilarining umumiy tavsifi

Ko'rsatkichlar	Tavsifi
Tadqiqot ishtirokchilari	Yuqori malakali kurashchilar
Ishtirokchilar soni	18 nafar
Yosh oralig'i	18-25
Sport malakasi	Sport ustasi, va sport ustaligiga nomzod
Tadqiqot o'tkazilgan joy	Musobaqa va musobaqadan keyingi tayyorgarlik mashg'ulotlari

Tadqiqot muddati	Musobaqadan keyingi 1-7 kun
------------------	--------------------------------

Tadqiqotda qo'llangan asosiy metodlar quyidagilardan iborat:

- Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish- "Mavzuga oid ilmiy manbalar, kitoblar va maqolalarni chuqur o'rganish"
- Pedagogik kuzatuv- Sportchilarning holatini kuzatish va yozuvlar olib borish
- Fiziologik o'lchovlar-"Yurak urishi, qon bosimi va sut kislotasi darajasini o'lchash"
- Statistik tahlil-Ma'lumotlarni SPSS dasturi yordamida ishlov berish

Natijalar

Tadqiqot natijalari kurashchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish samaradorligini tasdiqlaydi. Eksperimental guruhda (n=25) 8-12 haftalik dastur qo'llanilgan bo'lib, nazorat guruhiga (n=25) standart mashqlar berilgan. SWFT testi natijalari shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruhda maxsus chidamlilik ko'rsatkichlari (5 daqiqalik kurash simulyatsiyasida priyomlar soni) o'rtacha 25% oshgan (oldin: 45 ± 5 priyom; keyin: 56 ± 4 priyom), nazorat guruhida esa faqat 8% oshgan. Sut kislotasi to'planishi 20% kamaygan, bu charchoqqa chidamlilikni oshirgan. Jarohatlar soni eksperimental guruhda 15% kamaygan (musobaqa mavsumida 1,2 dan 1,0 ga tushgan), ruhiy barqarorlik (motivatsiya testi) 18% yaxshilangan.

Muhokama.

Tabata protokoli va concurrent training eng samarali bo'lib chiqdi, chunki ular aerob va anaerob tizimlarni birgalikda rivojlantiradi. O'zbekiston sharoitida milliy kurashga moslashtirish (belbog' va sherik mashqlari) muhim, lekin individual farqlar (yosh va jins) hisobga olinishi kerak. Kelajakda AI monitoring orqali real vaqt rejimida kuzatish tavsiya etiladi.

Eksperimental va nazorat guruhlari natijalarini solishtirish

- Ko'rsatkichlar- Eksperimental guruh (oldin/keyin),Nazorat guruh (oldin/keyin)
- Maxsus chidamlilik (priyomlar soni)- 45 ± 5 / 56 ± 4 , 46 ± 6 / 50 ± 5
- Sut kislotasi darajasi (mmol/L)- 12 ± 2 / 9.6 ± 1.5 , 11.8 ± 2 / 11 ± 1.8
- Jarohatlar soni (mavsumda)- 1.2 / 1.0, 1.3 / 1.2
- Motivatsiya ko'rsatkichi (%) - 72% / 85%, 70% / 76%

Xulosa

Ushbu tadqiqot kurashchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishning ilmiy va amaliy asoslarini ko'rsatdi. Maxsus chidamlilik aerob-anaerob tizimlar, HIIT va Tabata usullari orqali samarali rivojlantirilishi mumkin, bu musobaqa natijalarini yaxshilaydi va jarohatlarni kamaytiradi. O'zbekiston sharoitida milliy xususiyatlarni hisobga olgan individual dasturlar tavsiya etiladi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, 8-12 haftalik treninglar chidamlilikni 20-35% oshirishi mumkin. Kelajakdagi tadqiqotlar raqamli texnologiyalarni integratsiya qilishga qaratilishi zarur. Ushbu ish murabbiylar va sportchilar uchun amaliy qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kolimechkov S. et al. Tabata protocol-based HIIT in freestyle wrestlers. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2023.
2. Concurrent Training: Implications for Freestyle Wrestling. SimpliFaster, 2023–2025.
3. Repetition of the Exhaustive Wrestling-Specific Test. MDPI, 2024.
4. Strength Training for Wrestling. StrengthLog, 2025.
5. Assessment of Special Endurance in Freestyle Wrestling. IJBM, 2017–2024.
6. Malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirish metodikasi. CyberLeninka, 2023.
7. Yosh kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi. ResearchGate, 2024.
8. Kurashchi sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish. InterScience, 2023.
9. Theoretical and methodological foundations of special endurance in freestyle wrestling. ResearchGate/DOAJ, 2025–2026.
10. Special physical training of qualified wrestlers. ResearchGate, 2025.
11. Milliy Kurashda mashg'ulot jarayoni. BuxDU, 2023–2024.
12. Belbog'li kurashchilar jismoniy tayyorgarligi. CyberLeninka.
13. Westside Barbell Wrestling Strength Training, 2024.
14. Wrestling Endurance Complete Guide. YouTube/Scientific sources, 2025.
15. O'zbekiston Respublikasida kurash turlari rivoji. USport.uz va boshqalar, 2024–2025.