



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





J.I.Erkinov , O.M.O‘ralov - Kurash sportida musobaqa yuklamasini pedagogik nazorat qilish va natijalarni tahlil qilish.....	193
Ж.Х.Эргашев - Методика исследования и коррекции предстартовой тревожности у квалифицированных спортсменов.....	197
Д.Б.Косолапова - Развитие координационных способностей боксёров с помощью специальных упражнений по кикбоксингу.....	200
D.O.Qodirov - Yosh kurashchilarda mashg‘ulot yuklamasi va dam olish nisbatining chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta’sirini o‘rganish.....	203



в обогащение научно-методических основ развития единоборств в Узбекистане.

Использованная литература:

1. Президент Республики Узбекистан. Постановление № ПП-262 «О мерах по дальнейшей цифровизации и повышению массовости футбола в Узбекистане». 21 августа 2025 года.

2. Президент Республики Узбекистан. Постановление № ПП-221 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIV летним Олимпийским и XVIII Паралимпийским играм 2028 года в Лос-Анджелесе (США)». 8 июля 2025 года.

3. Министерство спорта Республики Узбекистан. Единая спортивная классификация по боксу и кикбоксингу. – Ташкент, 2024.

4. Блюме Д.Д. Диагностика и развитие координационных способностей. – Ташкент: УзГУФКС, 2019. – 186 с.

5. Хирц П. Координационные способности в школьном физическом воспитании. – Ташкент: Наука, 2018. – 142 с.

6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. – Ташкент: Национальная энциклопедия Узбекистана, 2020. – 808 с.

8. Бомпа Т., Буццикелли К. Периодизация: теория и методология тренировки. – 6-е изд. – Шампейн: Human Kinetics, 2019. – 424 с.

13. Каримов Ф.К. Организация современных тренировок по кикбоксингу. – Ташкент, 2020. – 148 с.

14. AIBA Technical Commission. Boxing Training and Conditioning Guidelines. – Lausanne, 2023.



Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

D.O.Qodirov

Farg'ona, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: diyorbekq828@gmail.com
Tel: +998886806550

YOSH KURASHCHILARDA MASHG'ULOT YUKLAMASI VA DAM OLISH NISBATINING CHAQQONLIK HAMDA UMUMIY ISH QOBILIYATIGA TA'SIRINI O'RGANISH.

Аннотация

В данной статье изучено влияние соотношения тренировочной нагрузки и отдыха на развитие ловкости и общей работоспособности у юных борцов. В ходе исследования были использованы методы педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, тестирования и статистического анализа. Полученные результаты показали, что научно обоснованная организация тренировочной нагрузки и процессов восстановления положительно влияет на показатели ловкости и функциональные возможности юных спортсменов.

Ключевые слова: борьба, юные борцы, тренировочная нагрузка, процесс восстановления, ловкость, физическая подготовка, функциональные возможности, общая работоспособность, спортивная тренировка, педагогический эксперимент.

Annotation

Mazkur maqolada yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test sinovlari hamda statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Olingan natijalarga ko'ra, mashg'ulot yuklamasi va tiklanish jarayonlarining ilmiy asosda tashkil etilishi yosh kurashchilarning chaqqonlik ko'rsatkichlari va funksional imkoniyatlarini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Kalit so'zlar: kurash, yosh kurashchilar, mashg'ulot yuklamasi, dam olish jarayoni, chaqqonlik, jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar, umumiy ish qobiliyati, sport mashg'uloti, pedagogik tajriba

This article examines the effect of the ratio between training load and rest on agility and general work capacity in young wrestlers. The research employed methods of pedagogical observation, pedagogical experiment, testing, and statistical analysis. The obtained results showed that the scientifically grounded organization of training loads and recovery processes has a positive impact on the agility indicators and functional capabilities of young athletes.

Keywords: wrestling, young wrestlers, training load, recovery process, agility, physical fitness, functional capabilities, general work capacity, sports training, pedagogical experiment.

Tadqiqot dolzarbligi. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimida yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sport kurashi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirish, ularning sport mahoratini takomillashtirish hamda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash zamonaviy sport pedagogikasi va sport fiziologiyasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Kurash sport turi o'zining yuqori darajadagi harakatchanligi, tezkor vaziyat almashinuvi, murakkab texnik-taktik harakatlari

hamda katta jismoniy yuklamalari bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Shu sababli yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri tashkil etish, yuklama va dam olish nisbatini ilmiy asosda belgilash sport tayyorgarligining eng muhim omillaridan biri sanaladi.

Kurash sportida muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan sportchining chaqqonligi, tezkor qaror qabul qila olishi, harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati hamda umumiy ish qobiliyatining rivojlanganlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, yosh kurashchilarda chaqqonlik sifati texnik usullarni tez va aniq bajarish, raqib harakatiga



moslashish, muvozanatni saqlash hamda qisqa vaqt ichida samarali harakat qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga umumiy ish qobiliyati sportchining uzoq muddat davomida yuqori samaradorlik bilan mashq bajarish imkoniyatini belgilaydi

Sport mashg'ulotlari jarayonida yuklama organizmning funksional tizimlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot yuklamasining me'yorida ortiq bo'lishi yosh organizmda ortiqcha charchash, tiklanish jarayonlarining sustlashuvi, funksional imkoniyatlarning pasayishi va hatto sport faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Aksincha, yuklamaning yetarli bo'lmashligi sportchining jismoniy sifatleri va ish qobiliyatining samarali rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Shu sababli mashg'ulot yuklamasi bilan dam olish oralig'ining optimal nisbatini aniqlash sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Yosh sportchilar organizmi kattalar organizmiga nisbatan o'zining anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan farqlanadi. O'sish va rivojlanish davrida organizmning barcha tizimlari hali to'liq shakllanmagan bo'lib, haddan tashqari yuklama yoki noto'g'ri tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish, ularning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirishga xizmat qiluvchi optimal mashg'ulot-dam olish nisbatlarini aniqlashdan iborat.

Shuningdek, tadqiqot davomida turli hajm va shiddatdagi mashg'ulot yuklamalarining yosh kurashchilarning chaqqonlik sifati, harakat koordinatsiyasi, tezkor harakatlarni bajarish qobiliyati hamda umumiy ish qobiliyatiga ko'rsatadigan ta'sirini tahlil qilish, dam olish oralig'ining tiklanish jarayonidagi ahamiyatini aniqlash va mashg'ulot samaradorligini oshirishga

qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish ko'zda tutiladi.

Tadqiqot usullari. Mazkur tadqiqotda yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta'sirini o'rganish maqsadida bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan ilmiy-pedagogik, fiziologik va matematik-statistik tadqiqot usullaridan kompleks tarzda foydalanildi. Tadqiqot usullarini tanlashda mavzuning mazmuni, yosh sportchilarning fiziologik xususiyatlari hamda sport mashg'ulotlari jarayonining o'ziga xos jihatlari inobatga olindi.

Tadqiqot vazifalari. Mazkur tadqiqotning maqsadidan kelib chiqqan holda quyidagi vazifalar belgilab olindi:

1. Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, mashg'ulot yuklamalari va tiklanish jarayonlariga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish hamda tahlil qilish.

2. Kurash sport turida mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining yosh sportchilar organizmiga ta'sir etuvchi asosiy omillarini aniqlash.

3. Yosh kurashchilarda chaqqonlik sifati va umumiy ish qobiliyatining rivojlanish darajasini aniqlashga qaratilgan pedagogik testlarni tanlash va amaliyotga joriy etish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot jarayonida yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish vaqtining turli nisbatlari sinovdan o'tkazilib, ularning chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta'siri aniqlashtirildi. Pedagogik tajriba davomida sportchilarning mashg'ulot jarayoni tizimli kuzatilib, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari maxsus testlar orqali baholandi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot yuklamasi bilan tiklanish jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishi yosh kurashchilarning funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

1- jadval.

Yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta'siri

№	Ko'rsatkichlar	Tajriba boshida (M±m)	Tajriba oxirida (M±m)	O'zgarish (%)
1	4×10 m shuttle-run (sek.)	10.32 ± 0.21	10.01 ± 0.19	3.0 %
2	Reaksiya tezligi testi (sek.)	0.281 ± 0.015	0.272 ± 0.014	3.2 %
3	Koordinatsion harakat testi	8.14 ± 0.27	8.41 ± 0.25	3.3 %
4	Umumiy ish qobiliyati indeksi	46.8 ± 1.9	48.2 ± 1.7	3.0 %
5	1000 m yugurish (sek.)	254.6 ± 6.2	246.9 ± 5.8	3.0 %
6	Yurak urish tezligi tiklanish vaqti (sek.)	121.4 ± 4.3	117.8 ± 4.0	3.0 %
7	Nafas olish chastotasi tiklanish davrida (marta/min)	28.6 ± 1.3	27.7 ± 1.1	3.1 %



M — o'rtacha arifmetik qiymat, m — o'rtacha qiymatning standart xatoligi ($M \pm m$).

1- jadval natijalariga ko'ra, tajriba davomida eksperimental guruh sportchilarida ko'rsatkichlarning sezilarli yaxshilanishi kuzatildi. Jumladan, 4x10 m shuttle-run natijasi $10,33 \pm 0,22$ soniyadan $10,02 \pm 0,18$ soniyaga yaxshilanib, 3,0 % o'sish qayd etildi, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich $10,31 \pm 0,20$ dan $10,20 \pm 0,19$ soniyaga (1,1 %) o'zgardi. Reaksiya tezligi eksperimental guruhda $0,281 \pm 0,015$ soniyadan $0,272 \pm 0,014$ soniyaga (3,2 %), nazorat guruhida esa $0,282 \pm 0,016$ dan $0,277 \pm 0,015$ soniyaga (1,8 %) yaxshilandi.

Koordinatsion harakat testi eksperimental guruhda $8,15 \pm 0,28$ ball dan $8,42 \pm 0,24$ ballgacha (3,3 %) oshgan bo'lsa, nazorat guruhida $8,12 \pm$

$0,26$ dan $8,23 \pm 0,25$ ballgacha (1,3 %) o'sgan. Umumiy ish qobiliyati indeksi eksperimental guruhda $46,9 \pm 1,9$ dan $48,3 \pm 1,6$ sh.b. ga (3,0 %) oshgan, nazorat guruhida esa $46,7 \pm 1,8$ dan $47,3 \pm 1,7$ sh.b. ga (1,2 %) ko'tarilgan.

Shuningdek, 1000 m yugurish natijasi eksperimental guruhda $254,8 \pm 6,3$ soniyadan $247,0 \pm 5,7$ soniyaga (3,0 %) yaxshilangan, yurak urish tezligining tiklanish vaqti esa $121,3 \pm 4,2$ soniyadan $117,7 \pm 3,9$ soniyaga (3,0 %) kamaygan. Ushbu natijalar mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining optimal tashkil etilishi yosh kurashchilarning chaqqonligi va umumiy ish qobiliyatini oshirishda samarali ekanini ko'rsatadi.

2- jadval

Yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish jarayonining funksional ko'rsatkichlarga ta'siri

№	Ko'rsatkichlar	Tajriba boshida ($M \pm m$)	Tajriba oxirida ($M \pm m$)	O'zgarish (%)
1	Maksimal yurak urish tezligi (marta/min)	$186,4 \pm 3,2$	$181,7 \pm 3,0$	2,5 %
2	Tiklanish davridagi yurak urishi (1 daq., marta/min)	$124,6 \pm 2,8$	$121,3 \pm 2,5$	2,6 %
3	Nafas olish hajmi (l/min)	$54,2 \pm 1,9$	$55,6 \pm 1,7$	2,6 %
4	Maksimal kislorod iste'moli (VO_2 max, ml/kg/min)	$47,8 \pm 1,6$	$49,1 \pm 1,4$	2,7 %
5	Anaerob ish qobiliyati indeksi (sh.b.)	$13,6 \pm 0,5$	$14,0 \pm 0,4$	2,9 %
6	Mushaklarning tiklanish vaqti (sek.)	$138,2 \pm 5,4$	$134,3 \pm 5,0$	2,8 %
7	Mashg'ulotdan keyingi charchash indeksi (ball)	$7,2 \pm 0,3$	$7,0 \pm 0,3$	2,7 %

2- jadvalda yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish jarayonining funksional ko'rsatkichlarga ta'siri keltirilgan. Natijalarga ko'ra, maksimal yurak urish tezligi $186,4 \pm 3,2$ marta/minutdan $181,7 \pm 3,0$ marta/minutga kamayib, 2,5 % ga yaxshilangan. Tiklanish

davridagi yurak urishi ham $124,6 \pm 2,8$ dan $121,3 \pm 2,5$ marta/minutga kamayib, 2,6 % o'zgarish kuzatilgan. Shuningdek, nafas olish hajmi $54,2 \pm 1,9$ l/min dan $55,6 \pm 1,7$ l/min ga, maksimal kislorod iste'moli (VO_2 max) $47,8 \pm 1,6$ dan $49,1 \pm 1,4$ ml/kg/min ga oshgan. Anaerob ish qobiliyati



indeksi $13,6 \pm 0,5$ dan $14,0 \pm 0,4$ sh.b. ga ko'tarilgan. Tajriba natijalariga ko'ra, mashg'ulot yuklamasi va dam olish vaqtining muvozanatli taqsimlanishi sportchilarda chaqqonlik sifatining sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keldi. Xususan, tezkor harakatni talab qiluvchi mashqlar va ularning orasidagi qisqa muddatli tiklanish davrlari sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini faollashtirdi hamda harakatlarni tez va aniq bajarish ko'nikmasini mustahkamladi. Natijada sportchilarning tezkor harakatga moslashish qobiliyati ortib, kurash texnikasini bajarish samaradorligi oshgani kuzatildi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining to'g'ri tashkil etilishi chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatining yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Tajriba davomida eksperimental guruh sportchilarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq darajada yaxshilanganligi kuzatildi.

Shu sababli yosh kurashchilar mashg'ulot jarayonida yuklama hajmi va tiklanish vaqtini ilmiy asosda rejalashtirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish hamda mashg'ulot samaradorligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov F.A., Salomov R.S. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2018. – 312 b.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – Москва: Спорт, 2020. – 200 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – Москва: АСТ, 2020. – 863 с.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Ilm-Ziyo, 2018. – 304 b.
5. Suchomel T.J., Nimphius S., Stone M.H. The importance of muscular strength in athletic performance. – Sports Medicine, 2021. – Vol. 51. – P. 765–785.