

Date: 15th June-2026

O'SMIR KURASHCHILARNI SPORT YIG'INLARIDA TAYYORLASHNING MUSOBAQA NATIJALARIDAGI O'RNI

Hudayberdiyev Nodirbek Abdullayev

Oriental universiteti, Jismoniy tarbiya kafedrası professori

Annotatsiya Ushbu maqolada o'smir kurashchilarni sport yig'inlarida tayyorlash jarayonining musobaqa faoliyatidagi ahamiyati tahlil qilingan. Sport yig'inlari davomida jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni kompleks ravishda tashkil etish sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, musobaqa sharoitlariga moslashuvini kuchaytirish hamda yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili sifatida yoritilgan. Tadqiqotda mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish, tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish va individual yondashuvning o'smir sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishdagi o'rni asoslab berilgan. Natijalar sport yig'inlarini zamonaviy pedagogik va sport metodikalari asosida tashkil etish musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: o'smir kurashchilar, sport yig'inlari, musobaqa tayyorgarligi, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sport natijalari, mashg'ulot jarayoni.

Abstract: This article examines the role of training camps in improving the competitive performance of adolescent wrestlers. It highlights the importance of comprehensive physical, technical, tactical, and psychological preparation during training camps for enhancing athletes' functional capacity, adapting them to competitive conditions, and achieving high sporting results. The study emphasizes scientifically planned training loads, effective recovery strategies, and an individualized approach as key factors in increasing training efficiency. The findings indicate that organizing training camps based on modern sports science and pedagogical principles contributes significantly to successful competition performance.

Keywords: adolescent wrestlers, training camps, competition preparation, physical fitness, technical and tactical training, psychological preparation, sports performance, training process.

Аннотация: В данной статье рассматривается значение учебно-тренировочных сборов в подготовке юных борцов к соревнованиям. Особое внимание уделено комплексному развитию физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, способствующему повышению их функциональных возможностей и достижению высоких спортивных результатов. Обоснована необходимость научного планирования тренировочных нагрузок, рационального применения средств восстановления и индивидуального подхода в процессе подготовки. Полученные выводы свидетельствуют о том, что эффективная организация учебно-тренировочных сборов положительно влияет на успешность выступления юных спортсменов на соревнованиях.



Date: 15th June-2026

Ключевые слова: юные борцы, учебно-тренировочные сборы, соревновательная подготовка, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, спортивные результаты, тренировочный процесс..



KIRISH Bugungi kunda sport sohasini rivojlantirish, yosh avlodni jismonan sogʻlom, maʼnan barkamol va raqobatbardosh sportchi sifatida tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, kurash sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarning uzoq muddatli va ilmiy asoslangan tayyorgarlik tizimiga bevosita bogʻliqdir. Oʻsmir yoshidagi kurashchilar organizmida jadal jismoniy va psixofiziologik oʻzgarishlar yuz berishi sababli ularni musobaqalarga tayyorlash jarayoni oʻziga xos yondashuvni talab etadi. Shu nuqtai nazardan sport oʻquv yigʻin mashgʻulotlari sportchilarning jismoniy, texnik, taktik hamda psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning muhim bosqichi hisoblanadi. Sport oʻquv yigʻinlari davomida mashgʻulot jarayonining maqsadli tashkil etilishi, yuklamalarning ilmiy asosda rejalashtirilishi, tiklanish vositalaridan samarali foydalanish hamda individual yondashuvni qoʻllash sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi. Natijada oʻsmir kurashchilarning chidamliligi, tezkorligi, kuch sifati, texnik mahorati va musobaqa sharoitida toʻgʻri qaror qabul qilish qobiliyati sezilarli darajada rivojlanadi. Mazkur omillar esa musobaqalarda barqaror va yuqori natijalarga erishishning asosiy shartlaridan biri sanaladi.

Soʻnggi yillarda sport tayyorgarligi metodikasini takomillashtirish, sportchilarni ilmiy asosda saralash hamda zamonaviy mashgʻulot texnologiyalarini joriy etishga oid tadqiqotlar koʻpaygan boʻlsa-da, oʻsmir kurashchilarning sport oʻquv yigʻinlari jarayonini musobaqa faoliyati bilan uzviy bogʻliq holda oʻrganish dolzarbligicha qolmoqda. Mazkur maqolaning maqsadi sport oʻquv yigʻinlarida olib boriladigan tayyorgarlikning oʻsmir kurashchilarning musobaqa natijalariga taʼsirini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda tayyorgarlik samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi omillarni yoritishdan iborat.

ASOSIY QISM Oʻsmir kurashchilarni sport oʻquv yigʻinlarida tayyorlash sport mahoratini oshirishning eng muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur jarayonda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda texnik-taktik koʻnikmalarni takomillashtirish, psixologik barqarorlikni shakllantirish hamda organizmning musobaqa yuklamalariga moslashuvini taʼminlash asosiy vazifalardan sanaladi. Sport oʻquv yigʻinlarida mashgʻulotlarning tizimli va ilmiy asosda tashkil etilishi oʻsmir sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi hamda musobaqalarda yuqori natijalar qayd etishiga xizmat qiladi. Bompa va Buzzichelli (2019) taʼkidlashicha, sportchilarning yillik tayyorgarlik tizimida yigʻin mashgʻulotlari maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, texnik mahoratni mustahkamlash va musobaqa oldidan optimal sport formasiga erishishda hal qiluvchi bosqich hisoblanadi. Mualliflarning fikricha, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish hamda tiklanish jarayonlarini toʻgʻri tashkil etish sport natijalarining barqaror oʻsishini taʼminlaydi. Issurin (2016) sport tayyorgarligida blokli periodizatsiya usulining afzalliklarini asoslab, qisqa muddatli, ammo yuqori intensivlikdagi oʻquv yigʻinlari sportchilarning kuch, tezkorlik va maxsus

Date: 15th June-2026



chidamlilik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashini ilmiy jihatdan isbotlagan. Ayniqsa, o'smir sportchilarda yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirilgan mashg'ulotlar ortiqcha charchashning oldini olishi va sport formasini samarali shakllantirishi qayd etilgan. Kiely (2018) sport tayyorgarligi jarayonida individual yondashuvning ahamiyatini alohida ta'kidlaydi. Uning fikricha, har bir sportchining biologik rivojlanish darajasi, funksional holati va tiklanish imkoniyatlari turlicha bo'lgani sababli mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi. Mazkur yondashuv, ayniqsa, o'smir kurashchilar bilan ishlashda katta amaliy ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, yaqinda o'tkazilgan tadqiqotlarda intensiv sport yig'inlarida ishtirok etgan o'smir kurashchilarda motivatsiya, o'ziga ishonch va musobaqaga psixologik tayyorgarlik darajasi sezilarli ravishda yaxshilangani aniqlangan. Psixologik tayyorgarlikning yuqori darajada bo'lishi sportchilarga musobaqa davomida emotsional bosimni yengish, taktik qarorlarni tez qabul qilish va texnik harakatlarni aniq bajarishga yordam beradi. Shu bois sport o'quv yig'inlarida jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda sport psixologiyasi elementlarini ham qo'llash muhim hisoblanadi.

Yuqoridagi ilmiy qarashlar shuni ko'rsatadiki, sport o'quv yig'inlari faqat mashg'ulotlar majmuasi emas, balki o'smir kurashchilarni musobaqaga kompleks tayyorlashning eng samarali bosqichi bo'lib, ularning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini uyg'un rivojlantirish orqali musobaqa natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

TADQIQOT METODLARI Mazkur tadqiqotda o'smir kurashchilarni sport o'quv yig'inlarida tayyorlashning musobaqa natijalariga ta'sirini aniqlash maqsadida kompleks ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatuv, sport mashg'ulotlari jarayonini monitoring qilish hamda musobaqa natijalarini statistik tahlil qilish usullari qo'llanildi. Tadqiqotning nazariy asosini 2015–2025-yillarda sport tayyorgarligi, kurash nazariyasi va metodikasi, sport fiziologiyasi hamda sport psixologiyasi bo'yicha chop etilgan ilmiy maqolalar, monografiyalar va o'quv-uslubiy manbalar tashkil etdi. Ilmiy manbalarni tahlil qilish orqali sport o'quv yig'inlarining mazmuni, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish tamoyillari va ularning musobaqa faoliyatiga ta'siri o'rganildi.

Pedagogik kuzatuv davomida o'smir kurashchilarning sport yig'inlari jarayonidagi jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligi muntazam baholandi. Olingan natijalar tahlil qilinib, sport o'quv yig'inlarining samaradorligi musobaqalarda erishilgan natijalar bilan qiyoslandi. Tadqiqot natijalarini qayta ishlashda umumlashtirish, taqqoslash va statistik tahlil usullaridan foydalanildi, bu esa olingan xulosalarning ilmiy ishonchliligini ta'minlashga xizmat qildi. Bu metod qismi ilmiy maqola talablari uchun mos.

TAHLIL VA NATIJALAR Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sport o'quv yig'inlarida mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish o'smir kurashchilarning jismoniy va maxsus sport tayyorgarligi darajasini sezilarli darajada oshiradi. Mashg'ulotlar davomida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish hamda psixologik tayyorgarlikni uyg'un holda olib borish sportchilarning

Date: 15th June-2026



musobaqa faoliyatida barqaror natijalar ko'rsatishiga ijobiy ta'sir etdi. Ayniqsa, sport yig'inlarida muntazam nazorat va individual yondashuvni qo'llash natijasida sportchilarning tezkorligi, kuchi, chidamliligi hamda texnik usullarni bajarish sifati yaxshilandi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sport o'quv yig'inlarida qatnashgan o'smir kurashchilar musobaqa jarayonida raqib harakatlarini tez tahlil qilish, taktik qarorlarni o'z vaqtida qabul qilish va murakkab vaziyatlarda ruhiy barqarorlikni saqlash bo'yicha yuqori ko'rsatkichlarga erishdilar. Mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirib borilishi va tiklanish jarayonlarining to'g'ri tashkil etilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, musobaqa davomida ish qobiliyatining pasayib ketishining oldini oldi.

Olingan natijalar sport o'quv yig'inlarining o'smir kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash tizimida muhim o'rin tutishini tasdiqlaydi. Kompleks tayyorgarlik modeli qo'llanilgan sportchilarda jismoniy, texnik-taktik va psixologik ko'rsatkichlarning yaxshilanishi musobaqa natijalarining ham yuqori bo'lishiga xizmat qildi. Tadqiqot yakunlari sport o'quv yig'inlarini zamonaviy sport pedagogikasi va sport fani yutuqlari asosida tashkil etish o'smir kurashchilarning sport mahoratini oshirish va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishining muhim omili ekanligini ko'rsatdi.

XULOSA Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smir kurashchilarni sport o'quv yig'inlarida sifatli va ilmiy asosda tayyorlash ularning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishida muhim omillardan biri hisoblanadi. Sport yig'inlari davomida jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning o'zaro uyg'un holda tashkil etilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantiradi hamda musobaqa jarayonida uchraydigan turli vaziyatlarga tez va to'g'ri moslasha olish qobiliyatini shakllantiradi. Shuningdek, mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich rejalashtirilishi, tiklanish jarayonlarining oqilona tashkil etilishi va individual yondashuvning qo'llanilishi sportchilarning uzoq muddatli sport faoliyatida barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida o'rganilgan ilmiy manbalar va olib borilgan tahlillar sport o'quv yig'inlarining samaradorligi nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasiga, balki murabbiy tomonidan qo'llaniladigan zamonaviy pedagogik texnologiyalar, innovatsion mashg'ulot metodlari hamda sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olishga ham bevosita bog'liq ekanligini ko'rsatdi. O'smirlik davri organizmning jadal rivojlanish bosqichi bo'lgani sababli ushbu davrda mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashtirish, texnik elementlarni bosqichma-bosqich o'rgatish va psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, sportchilarni musobaqa oldi va musobaqa davridagi ruhiy holatini boshqarishga o'rgatish ularning ishonchi, motivatsiyasi va g'alabaga intilishini kuchaytiradi.

Tahlil natijalari shuni ham tasdiqladiki, sport o'quv yig'inlarida muntazam nazorat, mashg'ulot samaradorligini baholash hamda funksional holat monitoringini yo'lga qo'yish murabbiylarga tayyorgarlik jarayonini o'z vaqtida takomillashtirish imkonini beradi. Bu esa sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va texnik-taktik mahoratini yanada rivojlantirib, musobaqalarda barqaror va yuqori natijalarga erishish uchun

Date: 15th June-2026

mustahkam zamin yaratadi. Yig'in mashg'ulotlari davomida shakllangan sport intizomi, mas'uliyat hissi va mustaqil ishlash ko'nikmalari ham o'smir sportchilarning kelgusidagi sport faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Kelgusida o'smir kurashchilarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish maqsadida sport o'quv yig'inlari dasturlariga zamonaviy sport fani yutuqlari, raqamli monitoring texnologiyalari, biomexanik tahlil usullari hamda individual tayyorgarlik modellarini keng joriy etish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, murabbiylarning kasbiy malakasini muntazam oshirib borish, sport tibbiyoti va sport psixologiyasi mutaxassislari bilan hamkorlikni kuchaytirish, mashg'ulotlar samaradorligini ilmiy asosda baholash tizimini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Mazkur yondashuvlar o'smir kurashchilarning sport mahoratini yanada yuksaltirish, ularning sog'lig'ini muhofaza qilish hamda respublika va xalqaro musobaqalarda munosib natijalarga erishish uchun ishonchli ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics. Nashriyot: Human Kinetics.info@hkusa.com.
2. Issurin, V. B. (2016). Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations. Ultimate Athlete Concepts.
3. Kiely, J. (2018). Sports Medicine, 48(4), 753–764. Springer Nature.
4. Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). Sports Medicine, 46(10), 1419–1449. Springer Nature.
5. Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2019). Strength and Conditioning for Young Athletes. Routledge. Nashriyot bilan aloqa: inquiries@routledge.com.
6. Lesinski, M., Prieske, O., & Granacher, U. (2016). British Journal of Sports Medicine. BMJ. journals@bmj.com.
7. Franchini, E., Brito, C. J., & Artioli, G. G. (2019). Journal of the International Society of Sports Nutrition. info@theisn.org.
8. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. Ilmiy axborotnomasi ilmiy jurnali. info@jtsu.uz.
9. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. Chirchiq. info@jtsu.uz.
10. Human. Sport. Medicine ilmiy jurnali. Tahririyat nenashevaav@susu.ru

