



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



Oriental universiteti magistranti,
J.I. Erkinov
O.M. O'ralov
Toshkent, O'zbekiston



Muallif bilan bog'lanish uchun:
E-mail: orolov955@gmail.com
E-mail: jasurbek509@gmail.com

KURASH SPORTIDA MUSOBAQA YUKLAMASINI PEDAGOGIK NAZORAT QILISH VA NATIJALARNI TAHLIL QILISH

Аннотация

Данная статья посвящена педагогическому контролю соревновательной нагрузки и анализу результатов у 8 квалифицированных борцов студентов кафедры борьбы Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. В ходе исследования отслеживались показатели соревновательной деятельности участников количество и эффективность технических действий, индексы атаки и защиты, частота сердечных сокращений а также проводились контрольные тесты в процессе 16-недельной специальной тренировочной программы. Результаты показали, что учебно-тренировочная программа, составленная на основе целенаправленного педагогического контроля, повысила технические показатели на 36,2%, а тактическую эффективность — на 40,7% ($P < 0,01$).

Ключевые слова: Борьба, педагогический контроль, соревновательная нагрузка, технико-тактическая подготовленность, квалифицированный боец, анализ соревновательной деятельности, тренировочный процесс.

Annotation

Ushbu maqola O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti kurash kafedrasida talabalari bo'lgan sakkiz nafar malakali kurashchida musobaqa yuklamasini pedagogik nazorat qilish va natijalarni tahlil qilishga bag'ishlangan. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari texnik harakatlar soni va samaradorligi, hujum va himoya indekslari, yurak urish tezligi kuzatildi hamda 16 haftalik maxsus mashg'ulot jarayonida nazorat testlari o'tkazildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, maqsadli pedagogik nazorat asosida tuzilgan mashg'ulot dasturi texnik ko'rsatkichlarni 36,2%, taktik samaradorlikni esa 40,7% ga oshirdi ($P < 0,01$).

Kalit so'zlar: Kurash, pedagogik nazorat, musobaqa yuklamasi, texnik-taktik tayyorgarlik, malakali kurashchi, musobaqa faoliyati tahlili, mashg'ulot jarayoni.

This article is devoted to pedagogical control of competition load and analysis of results among 8 qualified wrestlers — students of the wrestling department at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports. During the study, the competitive performance indicators of the participants — the number and effectiveness of technical actions, attack and defense indices, heart rate — were monitored, and control tests were conducted during a 16-week special training program. The results showed that the training program developed on the basis of targeted pedagogical control improved technical indicators by 36.2% and tactical efficiency by 40.7% ($P < 0.01$).

Keywords: Wrestling, pedagogical control, competition load, technical-tactical preparedness, qualified wrestler, competitive activity analysis, training process.

Kirish. Zamonaviy kurash sportida yuqori natijalarga erishish uchun nafaqat jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik, balki mashg'ulot va musobaqa jarayonini tizimli pedagogik nazorat qilish ham hal qiluvchi rol o'ynaydi. Pedagogik nazorat bu sportchilarning tayyorgarlik holatini muntazam baholash, olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot yuklamalarini maqsadli tuzatish va musobaqa natijalarini ilmiy tahlil qilishga qaratilgan kompleks tizimdir. Kurash jismoniy kuch, texnik mahorat, taktik ziyraklik va psixologik barqarorlikni o'zida mujassam etgan murakkab sport turi bo'lib, musobaqa davomida sportchi bir necha o'rinlarda bir vaqtda ko'plab qarorlar qabul qilishi zarur. Shu sababli kurashchilarda musobaqa yuklamasini nazorat qilish ularning qon aylanish tizimi, harakat tezligi, texnik harakatlarning aniqligi va taktik qarorlarning samaradorligini real vaqtda kuzatish murabbiylar uchun mashg'ulot jarayonini optimallashtirish imkonini beruvchi muhim ilmiy asbobdir. O'zbekistonda kurash sportini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Milliy kurash Osiyo o'yinlari va xalqaro musobaqalarda O'zbekiston sportchilarining yutuqlari bu sport turining strategik ahamiyatini yanada oshirmoqda. Biroq malakali kurashchilarning musobaqa faoliyatini kompleks pedagogik nazorat qilish metodikasi hali yetarli darajada o'rganilmagan bo'lib, ushbu bo'shliqni to'ldirish zarurati mazkur

tadqiqotning ilmiy dolzarbligini belgilaydi. Bundan tashqari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 21-avgustdagi PQ-262-son "O'zbekistonda futbol sohasini raqamlashtirish va ommaviyligini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori hamda 2025-yil 8-iyuldagi PQ-221-son "2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi olimpiya va XVIII paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi qarori sport sohasini ilmiy-uslubiy jihatdan takomillashtirish zaruratini belgilab bergan bo'lib, mazkur tadqiqot ana shu vazifalarni amalga oshirishga munosib hissa qo'shadi.

Tadqiqotning maqsadi. Malakali kurashchilarda musobaqa yuklamasini pedagogik nazorat qilish metodikasini takomillashtirish va olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot jarayonini optimallashtirish orqali sportchilar tayyorgarlik sifatini oshirish.

Tadqiqotning vazifalari. 1-kurashchilarda musobaqa faoliyatining asosiy pedagogik nazorat ko'rsatkichlarini aniqlash va tizimlashtirish;

2- Sakkiz nafar malakali kurashchining musobaqa va mashg'ulot jarayonini kompleks pedagogik nazorat ostida kuzatish;

3-Nazorat natijalari asosida individual va guruh tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tahlil qilish hamda samaradorlikni baholash.

Tadqiqotning obyekti. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti kurash