



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT



I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev



MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
M.X.Mirjamolov - Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yoshlarning jismoniy hamda funksional holatini kompleks baholashga mo‘ljallangan dasturiy ta‘minotni yaratish.....	8
Z.P.Rasulov - O‘zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish orqali yuqori malakali sportchilar tayyorlashga erishish shartlari.....	12
M.M. Azizov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimini ishlab chiqish.....	15
A.Akbarov - Nosport oliy o‘quv yurti talabalarining harakatlanish faolligi va sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlarini oshirish.....	19
C.A.Эштаев - Анализ влияния структурированного обучения гимнастическим упражнениям на динамику спортивно-технической подготовленности гимнастов различной квалификации.....	22
Z.S.Artiqov - Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarining o‘rni.....	28
D.Yu.Tashnazarov - Yunon-rum kurashida raqibining qo‘l va belidan ushlab oshirib tashlash texnik harakatlarining biomekanik asoslari.....	31
Sh.G‘.Xasanov - 11–14 yoshli bokschi qizlarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlarning qiyosiy tahlili.....	35
B.D.Ergashov - Belbog‘li kurashda texnik usullarini bajarish samaradorligini oshirishda kuch turlari va chidamlilikning o‘rni.....	39
Sh.S.Tursunov - Musobaqa davrida yuklamalarni rejalashtirish va boshqarish.....	43
N.A.Karimov - Yengil atletika sport turlariga sportchilarni istiqbolli saralashning nazariy va amaliy asoslari.....	47
O.A.A‘zamxonov - O‘quvchi qizlarni olimpiya ruhida tarbiyalashni takomillashtirish yo‘llari.....	50
J.Sh.Jammatov - Yuqori malakali gandbolchilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari.....	53
B.Q.Subanova - Maxsus va inklyuziv ta‘lim sharoitida eshitishda nuqsoni bo‘lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning metodik asoslari.....	58
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Zamonaviy uskunalar yordamida sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish va innovatsion qurilmalarni ishlab chiqish.....	64
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - 10–12, 13–15, 16–18 yoshli futbolchilarni jismoniy, funksional va yelka kuchini rivojlantirish metodikasi.....	68
S.E.Qodirov, K.S.Shodiyeva - O‘quv mashg‘ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamliligini oshirish samaradorligi.....	71
J.A.Kubitdinov, M.O Eshnazarova - Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishning ilmiy-pedagogik jihatlari.....	74
D.N.Raxmatova, M.Y.Yusupova - Paradzyudochilarda rivojlangan chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati.....	77



Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası
,Pedagogika fanlari boyicha falsafa doktori (PhD)
professor
Sh.S.Tursunov
Chirchiq, O'zbekiston

MUSOBAQA DAVRIDA YUKLAMALARNI REJALASHTIRISH VA BOSHQARISH

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Аннотация	Annotation
Данное исследование посвящено научно-теоретическим основам планирования и управления тренировочными нагрузками в соревновательный период. Рассматриваются вопросы соотношения объема, интенсивности и направленности нагрузок в соответствии с требованиями соревновательной деятельности. Обоснованы методы контроля функционального состояния спортсменов и оптимизации восстановительных процессов для обеспечения стабильной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Ключевые слова: Соревновательный период, тренировочная нагрузка, планирование нагрузки, управление нагрузкой, функциональное состояние, спортивный результат, восстановление	Mazkur tadqiqot musobaqa davrida sport mashg'ulotlari yuklamalarini rejalashtirish va boshqarishning ilmiy-nazariy asoslarini yoritishga bag'ishlangan. Unda mashg'ulot yuklamalarining hajmi, shiddati va yo'nalishini musobaqa faoliyati talablariga moslashtirish masalalari tahlil qilinadi. Sportchining jismoniy ish qobiliyatini barqaror saqlash, funksional holatini monitoring qilish hamda tiklanish jarayonlarini optimallashtirish orqali yuqori sport natijalariga erishish yo'llari asoslab berilgan. Kalit so'zlar: Musobaqa davri, mashg'ulot yuklamasi, yuklamani rejalashtirish, yuklamani boshqarish, funksional holat, sport natijasi, tiklanish jarayoni This study is devoted to the scientific and theoretical foundations of planning and managing training loads during the competition period. It analyzes the relationship between training volume, intensity, and orientation in accordance with the demands of competitive activity. The research substantiates methods for monitoring athletes' functional condition and optimizing recovery processes to maintain stable performance and achieve high competitive results. Keywords: competition period, training load, load management, functional condition, athletic performance, recovery process.

Kirish. Yunon-rum kurashi sport turlari orasida yuqori jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab sport turi hisoblanadi. Ushbu sport turida musobaqa jarayonining yuqori shiddati, qisqa vaqt oralig'ida bir nechta bellashuvlarda ishtirok etish hamda maksimal kuch va chidamlilik namoyon etilishi sportchilardan yuqori darajadagi funksional tayyorgarlikni talab etadi. Shu sababli musobaqa davrida mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va samarali boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi.

Yunon-rum kurashi musobaqalarida sport natijasining barqarorligi sportchining jismoniy ish qobiliyatini saqlab qolish, charchash darajasini nazorat qilish va tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etishga bevosita bog'liqdir. Musobaqa davrida yuklamalarning hajmi va shiddatini noto'g'ri belgilash sport formasining pasayishiga, texnik-taktik xatolarning ko'payishiga hamda jarohatlanish xavfining ortishiga olib kelishi mumkin. Shu bois mashg'ulot yuklamalarini musobaqa jadvali va bellashuvlar xususiyatlariga moslashtirish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Mazkur ishda yunon-rum kurashchilarining musobaqa davridagi yuklamalarini rejalashtirish va boshqarishning ilmiy-nazariy asoslari yoritiladi hamda ularning sportchilarning funksional holati va musobaqa natijalariga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari murabbiylar va sport mutaxassislari uchun mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega bo'lishi kutilmoqda.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.

Tadqiqot maktabgacha ta'lim muassasasida o'tkazilib, u yerda maxsus o'quv dasturi ishlab chiqildi va tatbiq etildi. Bolalar uchun harakatli o'yinlar va gimnastika mashqlaridan iborat mashg'ulotlar haftasiga 4-5 marta, har bir mashg'ulot 30-40 daqiqa davomida olib borildi. Mashg'ulotlar tarbiyachilar tomonidan nazorat qilindi va individual yondashuv asosida olib borildi. Tadqiqot davomida bolaning individual xususiyatlari, qiziqishlari va jismoniy imkoniyatlari hisobga olindi. Eksperiment guruhida mashg'ulotlarning uyg'unligi doimiy ravishda baholandi va zarur hollarda mashqlar dasturi yangilandi. Ushbu tadqiqot maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlar va gimnastika mashqlarining uyg'unligi va ularning ta'sirini o'rganishga qaratilgan bo'lib, tadqiqot jarayonida turli metod va usullar qo'llanildi. Tadqiqotning tashkil etilishi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. Nazariy-tahliliy bosqich:

Mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, pedagogika va sport fanlari bo'yicha ilmiy maqolalar, monografiyalar va metodik qo'llanmalar tahlil qilindi.

Harakatli o'yinlar va gimnastika mashqlarining jismoniy rivojlanishga ta'siri haqidagi nazariy bilimlar yig'ildi va umumlashtirildi.

Ushbu bosqichda tadqiqotning asosiy muammolari, maqsadi va vazifalari aniqlanib, tadqiqot dasturi ishlab chiqildi.

2. Amaliy-tajriba bosqichi



Tadqiqot maktabgacha ta'lim muassasalarida o'tkazildi. Bu yerda bolalar ikki guruhga bo'lingan holda kuzatildi: tajriba guruhi (harakatli o'yinlar va gimnastika mashqlarini uyg'un ravishda bajaruvchi) va nazorat guruhi (faqat oddiy harakatli o'yinlar bilan shug'ullanuvchi).

Eksperimental mashg'ulotlar 1 oy davomida muntazam ravishda olib borildi. Har kuni bolalar uchun maxsus dastur asosida harakatli o'yinlar va gimnastika mashqlari bajarildi.

Mashg'ulotlarda bolaning motorik qobiliyatlari, mushaklar kuchi, muvozanat va egiluvchanligi nazorat qilindi.

3. Kuzatuv usuli:

Mashg'ulotlar davomida bolaning jismoniy faolligi va mashqlarni bajarish texnikasi bevosita kuzatildi.

Kuzatuvlar davomida bolaning harakatlarning to'g'ri bajarilishi, faollik darajasi, qiziqishi va motivatsiyasi qayd etildi.

Bu usul yordamida mashg'ulotlarning bolalar holatiga ta'siri vizual va sifat jihatdan o'rganildi.

4. So'rovnoma va intervyu usuli:

Tadqiqot yakunida bolalar ota-onalari, tarbiyachilar va pedagoglardan so'rovnoma olinib, mashg'ulotlarga nisbatan ularning fikr-mulohazalari yig'ildi.

So'rovnoma orqali bolaning uy sharoitida jismoniy faolligi, gimnastika mashqlariga qiziqishi va sog'lig'iga ta'siri baholandi.

Intervyu usuli yordamida ota-onalar va tarbiyachilarning fikrlari yanada batafsil o'rganildi.

5. Test va diagnostika usullari:

Eksperiment boshlanishidan oldin va tugagach bolalarning jismoniy tayyorgarligi testlar

yordamida o'lchandi. Testlar quyidagilarni o'z ichiga oldi: muvozanatni saqlash, chidamlilik, egiluvchanlik, mushak kuchini baholash.

Olingan natijalar solishtirilib, harakatli o'yinlar va gimnastika mashqlarining uyg'unligi natijasida bolaning jismoniy ko'rsatkichlarida qanday o'zgarishlar yuz bergani aniqlandi.

Yunon-rum kurashchilarini musobaqalarga tayyorlash.

O'tgazilgan pedagogik tajribada nazorat guruhi yunon-rum kurashchilari raqib bilan bellashuvda ko'proq qo'l(qo'llar)ni ushlab olish usullarini bajarish uchun boshqa sportchilarga qaraganda mashg'ulotlarda taktik harakat usullarini 5-6 martagacha qo'llashlari aniqlandi ($P < 0.01$), ushlab olishga kirib bo'lgandan so'ng esa kombinatsiya xolida qo'shilgan 3-4 ta yakunlovchi usullardan (YAU) foydalanishlari kuzatildi. Ular hujum harakatlari kombinatsiyalarini yaratish jarayonida bitta texnik usulni qo'llashi bilan ikkinchi va uchinchi usullarga o'tish aniqlandi. ($P < 0.01$)

Tajriba guruhidagi kurashchilar boshqalarga nisbatan quyidagi texnik tuzilmani bajardilar:

"ushlab olish → THT → raqib himoyasi → TH → raqib himoyasi → YAU". Ushbu holda usulga kirishish start tezligining ko'rsatkichi "ushlab olish → TH → raqib himoyasi → TH → raqib himoyasi → YAU" texnik tuzilmasi xronogrammasini ifodalaydi va ularda bu ko'rsatkich nazorat guruhiga nisbatan yuqoridir. Tajriba guruhidagi yuqori malakali yunon-rum kurashchilari musobaqa bellashuvining ikkinchi, to'rtinchi va oltinchi daqiqalarida eng yuqori darajada texnik faollikni ko'rsatdilar ($R < 0,05$).

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarining musobaqa faoliyatida erishgan natijalari dinamikasi

T/r	Md ko'rsatkichlar nomi	Nazorat		Tajriba	
		Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin
1	Ballar bo'yicha g'alaba	5	5	5	5
2	Tashlashlar yordamida g'alaba	6	4	4	6
3	G'alabalar soni	6	3	4	7
	Jami	17	12	13	18

Tajriba guruhidagi yuqori malakali yunon-rum kurashchilari butun bellashuv vaqti davomida yuksak darajada faollikni namoyish qildilar, boshqa guruh kurashchilariga nisbatan THni amalga oshirish uchun ko'proq urinishlarni bajardilar. Tajriba oxirida tajriba guruhidagi yuqori malakali yunon-rum kurashchilarda bellashuvni olib borishda katta faollik kuzatildi.

Nazorat guruhidagi yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining boshqalarga nisbatan o'quv-mashg'ulot jarayonida ko'proq turli yo'nalishdagi: anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik va aralash aerob-anaerob yo'nalishdagi koordinatsion murakkab yuklamalarni mashg'ulotlarda o'rtacha darajada qo'llab bordi.

Tajriba guruhi yuqori malakali yunon-rum kurashchilarida nazorat guruhi yuqori malakali



yunon-rum kurashchilariga nisbatan o'quv-mashg'ulot jarayonida shiddatli yuklamalar ko'p qo'llanildi. Ularning yuklama farqlari umumiy hajmdan 12,5%ga o'zgardi. Ularning mashg'ulotlari mazmunida umumiy hamda maxsus tezlik-kuch yuklamalarini bajarish o'rin oldi.

Nazorat guruhidagi kurashchilar tajriba guruhi kurashchilariga nisbatan mashg'ulot jarayonida o'quv dasturida kombinatsion murakkab usullarni qo'lladilar. Bu guruh kurashchilari bittalik usullar bilan hujum qilishni va 3-4 talik yakunlovchi usulni ko'proq qo'llaydilar.

Tajriba guruhidagi kurashchilar nazorat guruhi kurashchilariga nisbatan mashg'ulot jarayonida ko'proq 3-lik, 5-lik darajali

kombinatsion murakkab usullarni qo'lladilar. Bu kurashchilar hartomonlama usullar bilan hujum qilishni afzal ko'radilar.

Tadqiqot oxiriga kelib tajriba guruhi kurashchilarida amalga oshirilgan ishlar ularning birinchi bosqichda texnik tayyorgarliklari takomillashishiga yordam bergan bo'lsa, ikkinchi bosqichda taktik tayyorgarliklarini takomillashtirdi. Nazorat guruhi kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarlik darajalari o'sishi tajriba guruhi natijalariga qaraganda o'sish sur'ati past darajada ekanligini ko'rsatdi. Tajriba guruhi kurashchilari sinov uchun tanlangan usullarda ko'rsatgan natijalari statistik ishlab chiqildi (2-jadval).

2-jadval

Tajriba guruhi kurashchilarining tadqiqot davomida usullarni vaqtga bajarish bo'yicha natijalarning statistik tavsiflarini o'zgarish dinamikasi

№	F.I	Beldan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt			Yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt			Qo'lni bo'yiga o'rab tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt			Yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt		
		10 marotaba			10 marotaba			10 marotaba			10 marotaba		
		boshi	o'rta	oxir	boshi	o'rta	oxir	boshi	o'rta	oxir	boshi	o'rta	oxir
1	A.I	15,2	15,1	14,2	15,9	14,9	14,2	15,2	14,8	14,2	15,2	14,9	14
2	S.Z	15,9	15,2	14,2	15,8	14,8	14,1	15,6	14,9	14	15,6	15,1	14,2
3	T.D	15	14,9	14,6	15,8	15,1	14,5	15,9	15,1	14,5	15,7	15	14,5
4	X.B	15,8	15	14,4	15,2	15,2	14,4	15,9	15	14,6	15,9	14,8	14,4
5	B.I	15,2	14,8	14,5	15,9	14,9	14,6	15,2	14,8	14,4	15,2	15,1	14,6
6	S.J	15,9	15,2	14,5	15,8	15	14,4	15,8	15,1	14,5	15,8	15,2	14,4
7	Yu.M	15,4	14,8	14,6	15,6	14,8	14,4	15,1	15,1	14,5	15,1	14,9	14,4
8	N.D	15,9	15,1	14,2	15,8	15,2	14,1	15,6	15,1	14	15,6	15	14,2
9	O.J	15,8	15,1	14,1	15	14,8	14,2	15,6	15,2	14,2	15,6	14,8	14,2
10	T.Sh	15,6	14,9	14,2	15,8	15,1	14	15,2	14,9	14,1	15,2	15,2	14
	$\sum X_i$	155,7	150,1	143,5	156,6	149,8	142,9	155,1	150	143	154,9	150	142,9
	$\bar{X}$	15,57	15,01	14,35	15,66	14,98	14,29	15,51	15	14,3	15,49	15	14,29
	σ	0,74	0,75	0,69	0,77	0,76	0,80	0,81	0,74	0,73	0,74	0,77	0,80
	V, %	2,21	1,02	1,33	1,98	1,08	1,38	2,01	0,94	1,58	1,86	0,99	1,42
	tst		3,83	5,50		3,96	4,77		3,57	4,56		3,70	3,9
	Pb-o			<0,05			<0,05			<0,05			<0,05
	Ru-o		<0,05			<0,05			<0,05			<0,05	

Tajriba guruhi kurashchilarida tadqiqot boshida, o'rtasida va oxirida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, ba'zi bir kurashchilar tadqiqotning birinchi bosqichida texnik tayyorgarliklarini yaxshi takomillashtirib borishgan va tadqiqotning ikkinchi bosqichida qo'shimcha mashqlar yordamida taktik tayyorgarlikni ham takomillashtirish imkoniyatiga erishishgan. Tajriba guruhi kurashchilarida ikkinchi 6 haftalik mikrosikllar davomida olib borilgan mashg'ulotlar

vaqtida kurashchilarning texnik usullarini bajarish tezligi sezilarli darajada o'zgardi va mashg'ulot yuklamalari o'z natijalarini ko'rsatdi:

1- usul — 10 marotaba beldan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt. 2-jadval (5-rasm);

2- usul – 10 marotaba yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt. 2-jadval (6-rasm);



3- usul – 10 marotaba qo‘lga bo‘yiga o‘rab tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt. 2-jadval (7-rasm);

4- usul – 10 marotaba yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt. 2-jadval (8-rasm).

Tajriba guruhi kurashchilaridan tadqiqot boshida, o‘rtasida va oxirida olingan natijalari shuni ko‘rsatdiki ba’zi bir kurashchilar tadqiqotni birinchi bosqichida texnik tayyorgarliklarini yaxshi takomillashtirib borishgan va tadqiqot ikkinchi bosqichida qo‘shimcha mashqlar yordamida taktik tayyorgarliklarini ham takomillashtirish imkoniyatiga erishishdi.

Yunon-rum kurashchilarida birinchi bosqich tadqiqotlardan so‘ng ayrim o‘zgarishlar sezildi va, o‘z navbatida, ikkinchi bosqich tekshiruviga qadar mashg‘ulot yuklamalarini o‘zgartirishga harakat qiluvchi. Mashg‘ulot vaqtida kurashchilarga berilayotgan odatdagidan farq qilgan yuklamalar sababli ularda ba’zi bir savollar, noroziliklar paydo bo‘ldi. Olib borilgan tushuntirish ishlari va musobaqadagi bellashuvlarni kuzatish vaqtida tahlil natijalarini ko‘rib nazorat guruhi kurashchilarida jismoniy sifatlarning rivojlanishida o‘ziga xos kamchiliklar mavjudligi kuzatildi.

Tajriba guruhi kurashchilarida musobaqa vaqti yaqinlashgan sari o‘zlariga bo‘lgan ishonch tadqiqot davomida ortib bordi, har bir mashg‘ulot kurashchilarni texnik usullar arsenalining takomillashishiga va ularda jismoniy sifatlarni rivojlanishiga ta’sir qilibgina qolmay, ularda musobaqa bellashuvlarida taktikani o‘zgartirish imkoniyatlarini shakllantirishga yordam berdi.

Xulosa. Yunon-rum kurashchilarini musobaqalarga tayyorlash jarayoni murakkab va ko‘p qirrali bo‘lib, u sportchining jismoniy, texnik, taktik, ruhiy hamda funksional tayyorgarligini uzviy ravishda rivojlantirishni talab etadi. Tayyorgarlik jarayonida kuch, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini takomillashtirish bilan bir qatorda, asosiy texnik usullarni mukammal egallash va ularni musobaqa sharoitida samarali qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, musobaqa oldi tayyorgarligida yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirish, tiklanish jarayonlariga e’tibor berish va sportchining ruhiy barqarorligini ta’minlash yuqori natijalarga

erishishning asosiy omillaridan hisoblanadi. Zamonaviy tayyorgarlik uslublaridan, ilmiy-uslubiy yondashuvlardan va individual xususiyatlarni inobatga olgan holda olib borilgan mashg‘ulotlar yunon-rum kurashchilarining musobaqalardagi samaradorligini oshiradi. Xulosa qilib aytganda, tizimli, maqsadli va ilmiy asoslangan tayyorgarlik jarayoni yunon-rum kurashchilarining sport mahoratini yuksaltirish, raqobatbardoshligini oshirish va yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Visiedo, A., &Palao, J. M. (2017). Effect of educational training on nutrition and weight control in under18 Spanish wrestlers. *Motriz: Revista de Educação Física*, 23(1), 76-80
2. Tayebi, S. M., Mahmoudi, A. A., Shirazi, E., &Sangi, M. (2017). Acute Response of Some Iron Indices of Young Elite Wrestlers to Three Types of Aerobic, Anaerobic, and Wrestling Exercise. *Montenegrin Journal of Sports Science & Medicine*, 6(1), 5-11.
3. Tavares Junior A.C., & Drigoade A. J. (2017). Application of training periodization models by elite judo coaches. *Archives of Budo*, 13, 139-146
4. Sari, I., &Bayazit, B. (2017). The Relationship Between Perceived Coaching Behaviours, Motivation and Self-Efficacy in Wrestlers. *Journal of Human Kinetics*, 57(1), 239-251.
5. Sazonov V.V. (2017). Peculiar aspects of qualified wrestlers’ special workability and supreme nervous system functioning at special training stage of preparatory period. *Pedagogics Psychology MedicalBiological Problems of Physical Training and Sports*, 21(1), 46-50.
6. Simenko J., Ipavec M., Vodicar J., &Rauter S. (2017). Body symmetry/asymmetry in youth judokas in the under 73 kg category. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 17(2), 51-55.
7. Slacanac K., Baic M., & Starcevic N. (2017). Competition Efficiency Analysis of Croatian Junior Wrestlers in European Championship. *Sport Mont*, 15(2), 43-47.
8. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2017 y. 210-222-b.