

Izoh: 1 – turnikda qo'llarni 50% bukilgan holatida saqlash vaqti; 2 – Brus'yada tayanib oyoqlarni 90° bukilgan holatida saqlash vaqti; 3 – manekenni elkada ushlab, gavdani 90° bukilgan holatida saqlash vaqti; 4 – manekenni ko'krakda ushlab, gavdani orqaga max egilgan holatida saqlash. **2-diagramma. DKCh "Yaxshi" rivojlangan kurashchilarda SKCh ko'rsatkichlarining DKCh "sust" rivojlangan kurashchilarnikiga nisbatan ortganlik farqlari (vaqt-shiddat)**

Tadqiqotda ishtirok etgan malakali belbog'li kurashchilarda statik va dinamik kuch chidamkorligini ifodalovchi ayrim ko'rsatkichlarni taqqoslash shuni ko'rsatadiki, masalan, belbog'li kurash (Tuva xureshi misolida) va erkin kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda turnikda max marta tortilish soni (qo'llarning dinamik kuch chidamkorligi) 17,4±0,80 – 20,2±0,85 martani, gavdani egilish-yozish kuchi 159,0 ± 1,43 – 164,2 ± 1,50 kg.ni tashkil etishi qayd etilgan.

Hatto, sambo bilan shug'ullanayotgan 9 – 10 yoshli bolalarda turnikda qo'llarni bukilgan holatida saqlash vaqti 21,25 ± 8,1 – 24,58 ± 9,2 s., turnikda tortilish soni 7,5 ± 4,29 martaga teng bo'lishi mumkin ekan.

Xulosa: Mazkur ko'rsatkichlar tadqiqotimizda ishtirok etgan malakali kurashchilarda nihoyatda sust darajada namoyish etilganligi va o'quv-mashg'ulot yilida sust o'sganligi kuzatilgan. Bunday holat ushbu kurashchilar bilan olib borilayotgan an'anaviy mashg'ulotlar tarkibiga mansub mashqlar samaradorligi (xajm va shiddat) etarli emasligidan darak beradi.

Qayd etilgan so'nggi ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki turli vazn toifalar kesimida qayd etilgan kuch va chidamlilik ko'rsatkichlarining bunday sust darajada namoyish etilganligi, ayniqsa, ularni o'quv yili yakuniga kelib jadal o'smaganligi olib borilayotgan an'anaviy mashg'ulotlarda qo'l va gavdani bukuvchi – yozuvchi mushaklarning dinamik kuch chidamkorligini maqsadli rivojlantirishga etarli ahamiyat qaratilmasligidan darak beradi.

Adabiyotlar:

1. Ergashov, B. D. (2025). Kurashni turlari va uni o'qitish metodikasi. Toshkent: Metodist nashriyoti.
2. Ergashov, B. D. (2024). Kurashni o'qitish metodikasi (kurash – yangi o'rganuvchilar uchun). Toshkent: Demal nashriyoti.
3. Ergashov, B. D. (2024). Belbog'li kurashchilarda statodinamik kuch chidamkorligini rivojlantirish va uni raqamli o'lchov uskunasi yordamida baholash metodikasi. Toshkent: Demal nashriyoti.
4. Kerimov, F. A. (2023). Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent: Zarqalam.
5. Ergashov, B. D. (2025). Malakali kurashchilarda kuch va uning turlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uslubiyati. Fan-Sport, (3), 28–31.
6. Ergashov, B. D. (2024). Belbog'li kurashchilarni chidamkorligini rivojlantirish va maxsus raqamli o'lchov uskunasi yordamida baholash metodikasi. Fan-Sport, (3), 65–67.
7. Ergashov, B. D. (2022). Belbog'li kurashda raqibni ko'tarib tashlash hajmi va shiddatini oshirishda statodinamik kuch chidamkorligining o'rni. Fan-Sport, (4), 25–27.



Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
dotsent v.b.
B.X. XOLIQOV[1]
[1]Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti
Chirchiq shahri, O'zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0021

KURASHCHILARNING MAXSUS CHIDAMLILIGINI TAKOMILLASHTIRISH JARAYONIDA TEXNIK-TAKTIK MAHORATINI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya

Проблема развития специальной выносливости у борцов является одной из актуальных задач современной теории и практики спорта. Достижение высоких спортивных результатов требует максимальной мобилизации функциональных возможностей организма. Вместе с тем, организм человека имеет генетически обусловленные пределы функционального развития, и чрезмерное увеличение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок может привести к нарушению адаптационных механизмов, перенапряжению и снижению эффективности функционирования систем организма.

В данном исследовании рассматривается роль функциональной подготовленности, механизмов энергообеспечения (аэробных и анаэробных, в частности гликолитических процессов), а также научно обоснованного планирования тренировочных нагрузок в развитии специальной выносливости борцов. Особое внимание уделяется эффективным методам формирования выносливости в условиях соревновательной деятельности, характеризующейся высокой интенсивностью двигательных действий.

Abstract

Kurashchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish muammosi zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Yuqori sport natijalariga erishish jarayonida organizmning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada safarbar etish talab etiladi. Shu bilan birga, inson organizmi funksional rivojlanishning genetik jihatdan belgilangan chegaralariga ega bo'lib, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini me'yoridan ortiq oshirish moslashuv mexanizmlarining izdan chiqishiga, ortiqcha zo'riqish hamda funksional tizimlar faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Mazkur tadqiqotda kurashchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishda funksional tayyorgarlik darajasi, energiya ta'minoti mexanizmlari (aerob va anaerob, xususan glikolitik jarayonlar) hamda mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirishning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan yuqori intensivlikdagi harakatlar sharoitida chidamlilikni shakllantirishning samarali usullari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: *funksional tayyorgarlik, maxsus chidamlilik, aerob metabolizm, anaerob (glikolitik) energiya ta'minoti, mashg'ulot yuklamalari, moslashuv mexanizmlari, sport natijalari.*

The development of special endurance in wrestlers is one of the key issues in modern sports theory and practice. Achieving high athletic performance requires the maximal mobilization of the body's functional capacities. At the same time, the human body has genetically determined limits of functional development, and excessive increases in the volume and intensity of training loads may lead to disruption of adaptation

Ключевые слова: *функциональная подготовленность, специальная выносливость, аэробный метаболизм, анаэробное (гликолитическое) энергообеспечение, тренировочные нагрузки, адаптационные механизмы, спортивные результаты.*

mechanisms, overstrain, and decreased efficiency of physiological systems.

This study examines the role of functional fitness, energy supply mechanisms (aerobic and anaerobic, particularly glycolytic processes), and scientifically grounded planning of training loads in the development of special endurance in wrestlers. Special attention is paid to effective methods of developing endurance under competitive conditions characterized by high-intensity motor activity.

Keywords: *functional fitness, special endurance, aerobic metabolism, anaerobic (glycolytic) energy supply, training loads, adaptation mechanisms, athletic performance.*

Kirish. Dunyoda jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining zamonaviy tendensiyalari shug‘ullanuvchilarning salomatligini saqlash hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yo‘naltirilgan. Bu jarayon, ayniqsa, sport mashg‘ulotlarining dastlabki bosqichlaridanoq izchil ravishda namoyon bo‘lishi muhim hisoblanadi. Sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya tizimida sog‘liqni mustahkamlash va yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiluvchi innovatsion texnologiyalarni joriy etish zarurligi qator olimlar tomonidan alohida ta’kidlangan.

Ilmiy adabiyotlarda bir guruh tadqiqotchilar tomonidan “sportchini musobaqaga jalb qilish qonuni” shakllantirilgan bo‘lib, u amaliyotda “zarba berish qonuni” nomi bilan ham yuritiladi. Mazkur qonunga ko‘ra, agar kurashchining musobaqaga tayyorgarligi jarayonida, turnir boshlanishidan 7–10 kun avval, intensivligi va hajmi jihatidan musobaqa yuklamasiga teng yoki undan yuqori bo‘lgan mashg‘ulot yuklamalari qo‘llanilsa, sport natijalarining oshishiga erishish mumkin.

Murabbiylar ushbu qonunni inobatga olgan holda, musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichini ilmiy asosda rejalashtirishlari, mashg‘ulot yuklamasining hajmi va intensivligini optimal darajada tanlashlari lozim. Bu esa sportchilarning raqobatbardoshligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Kurash musobaqalari sharoitida sport natijalarining namoyon bo‘lishi nafaqat maxsus chidamlilik darajasiga, balki psixo-emotsional holat, texnik ijro mukammalligi hamda taktik tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog‘liqdir.

Shuningdek, kurashchilarning sport mahorati barqaror rivojlanishi o‘quv-mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri sikllashtirishga, ya’ni turli vositalar va mashg‘ulot usullarini ilmiy asosda, oqilona hamda bosqichma-bosqich taqsimlashga bog‘liqdir.

Tadqiqotning maqsadi o‘zgaruvchan mashg‘ulotlar asosida kurashchilarning funksional chidamliligini oshirishga qaratilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonining konstruktiv tuzilishini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqot obyekti sifatida 19–20 yoshdagi kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, xususan TIPU 3-bosqich JIM-23-1 guruhi talabalari tanlab olindi.

Tadqiqot predmeti kurashchilarning o‘zgaruvchan intervalli mashg‘ulotlar asosida maxsus chidamliligini rivojlantirish usullaridan iborat.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi anaerob xarakterdagi o‘ziga xos yuklamalarni qo‘llash hamda yurak urish tezligi 130–140 zarba/min oralig‘ida kechadigan tiklanish bosqichlari uchun amaliy jihatdan asoslangan vaqt mezonlarini aniqlash bilan izohlanadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati muallif tomonidan ishlab chiqilgan va tajribada sinovdan o‘tkazilgan, musobaqadan oldingi davrda kurashchilarning funksional tayyorgarligini rejalashtirishga qaratilgan metodologiyadan keng foydalanish imkoniyatlari bilan belgilanadi.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat: kurashchilarni musobaqalarga funksional tayyorlash muammosining hozirgi holatini o‘rganish va tahlil qilish; sinov kontingentiga moslashtirilgan holda musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichida qo‘llaniladigan o‘quv yuklamalari modellarini ishlab chiqish; 19–20 yoshdagi belbog‘li kurashchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mualliflik metodikasini eksperimental jihatdan asoslash.

Tadqiqot usullari sifatida ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, funksional tayyorgarlik darajasini baholash, pedagogik tajriba hamda matematik statistika usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Dastlabki pedagogik tajriba Toshkent viloyati, Chirchiq shahri hududidagi TIPU kurash zalida, universitetning jismoniy madaniyat yo‘nalishi bo‘yicha tahsil olayotgan 3-bosqich talabalari ishtirokida amalga oshirildi. Tajriba ChDPUda o‘tkaziladigan talabalar ligasiga tayyorgarlik jarayoniga integratsiya qilingan holda olib borildi.

Pedagogik tajribada jami 12 nafar sportchi ishtirok etdi va u 2025-yil oktabr oyidan 2026-yil mart oyigacha davom etdi. Tajriba doirasida ishlab chiqilgan metodologiya asosida jamoani tayyorlash, natijalarni tahlil qilish hamda raqobatbardosh faoliyat xususiyatlarini aniqlash bilan birga sportchilarning musobaqalarda ishtiroki ta’minlandi.

Tadqiqot materiallari statistik jihatdan qayta ishlanib, namunalarning asosiy ko‘rsatkichlari aniqlandi: arifmetik o‘rtacha qiymat (M), nisbiy o‘zgarish ko‘rsatkichi (R, %) hamda ko‘rsatkichlar oralig‘i.

Qiyosiy tahlil jarayonida olingan natijalar o‘rtasidagi farqlar va ularning ishonchlilik darajasini aniqlash uchun Studentning t-mezoni asosida statistik taqqoslash usullari qo‘llanildi.

Tadqiqot davomida musobaqaga tayyorgarlikning barcha bosqichlarida o‘quv yuklamalarini tashkil etish tizimi optimallashtirildi. Xususan, kurashchilarning musobaqadan oldingi mashg‘ulot jarayoniga tezlik-kuch va texnik-taktik yo‘nalishlarning kompleks ta’sirini ta’minlovchi uch kunlik mikrosikllar joriy etildi.

Mazkur o‘zgarishlar ilgari o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalariga asoslandi. Ularga ko‘ra, an’anaviy musobaqadan oldingi tayyorgarlik tizimida mashg‘ulot

vaqtining 86–88 foizi aralash energiya ta'minoti mexanizmlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, yuklamalar asosan maksimal va tezlik-kuch rejimlarida bajarilganligi aniqlangan.

Hujumlar orasidagi samaradorlikni oshirish maqsadida mikrosikllar tarkibiga o'ziga xos bo'lmagan aerobik faoliyat asosidagi tiklovchi mashg'ulotlar kiritildi.

Kelgusi musobaqalardan 7–9 kun oldin sportchilar uchun intensivlik va muvofiqlashtirish murakkabligi yuqori bo'lgan yuklamalar rejalashtirildi. Ushbu bosqichda har biri 5 daqiqadan iborat bo'lgan 6 ta kurash orqali raqobat faoliyati modellashtirildi.

Mazkur yuklamadan keyingi kuni sportchilarning funksional holatini tiklash maqsadida o'ziga xos bo'lmagan aerobik yuklamalarga asoslangan moslashtiruvchi mikrotsikl qo'llanildi.

Keyingi mashg'ulot kunlarida o'quv yuklamasining hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich kamaytirildi. Shu bilan birga, kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga alohida e'tibor qaratildi. Musobaqadan uch kun oldin esa sportchilarda tiklanish jarayonlarini faollashtirish va superkompensatsiya effektidan samarali foydalanish maqsadida gilamda yengil mashg'ulotlar tashkil etildi.

19–20 yoshli talabalarni mikrotsikllar asosida funksional tayyorlash bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari ushbu yondashuvning samaradorligini ko'rsatdi.

Tadqiqot boshida sportchilarning funksional tayyorgarlik darajasi aniqlanganda quyidagi natijalar qayd etildi: nazorat guruhida o'rtacha funksional tayyorgarlik ko'rsatkichi O'FT = 4,1 ± 0,25 shartli birlikni tashkil etdi. Yurak-qon tomir tizimi faoliyatining boshlang'ich darajasi (Kverg testi) 97,5 ± 3,6 shartli birlikka teng bo'ldi.

Tajriba guruhida esa dastlabki ko'rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan biroz pastroq qayd etildi: funksional tayyorgarlik darajasi 4,1 ± 0,2, Kverg testi natijalari esa 99,3 ± 6 shartli birlikni tashkil etdi.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, nazorat guruhi mashg'ulotlari o'quv yuklamalarini va ularning fiziologik ta'sirini tizimli taqsimlashning zamonaviy tamoyillari asosida tashkil etilgan holda ikki musobaqa bosqichidan o'tkazildi.

Nazorat va tajriba guruhlarida o'quv yuklamalari tuzilmasini qiyosiy tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatdiki, umumiy yuklama hajmi bir xil bo'lgan sharoitda tajriba guruhida:

aerobik yuklama hajmi 13,5% ga kamaydi;

aralash energiya ta'minoti yuklamalari 8,6% ga oshdi;

glikolitik yuklamalar 10,2% ga oshdi;

anaerob-alaktat yuklamalar esa nazorat guruhiga nisbatan 75% ga ortdi.

Ikkinchi musobaqa davrida nazorat guruhida aerobik faollik 4% ga, glikolitik faollik esa 10% ga kamaydi. Tajriba guruhida esa aerobik faollik 7% ga kamaygani holda, aralash va glikolitik faollik mos ravishda 6,2% va 5% ga oshdi. Bu esa mashg'ulot jarayonining musobaqa sharoitlariga yanada yaqinlashtirilganligini ko'rsatadi (1-jadval).

Jadval

Musobaqadan oldingi davrda nazorat va tajriba guruhlaridagi kurashchilarning mashg'ulot yuklamasining tuzilishi

Mashg'ulotlar	Nazorat guruhi %			Tajriba guruhi %		
	1	2	dinamika	1	2	dinamika
Aerobik	53	51	–4	46	43	–7
Aralash	25	25	0	28	31	+6,2
Glikolitik	19	21	+10	20	20	+5
Anaerob-alaktat	5	5	0	6	6	0
Jami:	100	100		100	100	

Eslatma: 1-2025 yil sentiyabr — dekabr; 2-2026 yil fevral-mart.

Rejalashtirilgan o'quv yuklamalari tajriba guruhi kurashchilarining funksional tayyorgarligini oshirishda yanada samaraliroq ekanligi aniqlandi. Shu bilan birga, aerobik mashqlar yurak-qon tomir tizimining optimal faoliyatini ta'minlash hamda sportchilar organizmida tiklanish jarayonlarini faollashtirishga mos intensivlik darajasida rejalashtirildi.

Bundan tashqari, tajriba guruhida Kverg indeksi nazorat guruhiga nisbatan dastlab 2,1% yuqori bo'lgani kuzatildi. Shu bilan birga, ixtisoslashgan O'FT test natijalarida tajriba guruhi ko'rsatkichlari nazorat guruhiga qaraganda 1,3% past bo'lganligi qayd etildi.

Shunday qilib, o'tkazilgan tadqiqotlarning dastlabki tahlili quyidagi xulosalarni shakllantirish imkonini berdi:

tajriba guruhi sportchilarining funksional tayyorgarligi boshlang'ich bosqichda o'rtacha darajada bo'lib, mazkur yosh toifasi uchun kurash sportida qabul qilingan model ko'rsatkichlarga to'liq mos kelmadi (O'FT = 4,1; Kverg testi = 97,5);

ayrim kurashchilarda tayyorgarlik darajasining yetarli emasligi, ehtimol, tadqiqotdan oldingi o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etishda yo'l qo'yilgan uslubiy kamchiliklar bilan izohlanadi;

kurashchilarning tayyorgarligini namunaviy (model) darajaga yetkazish uchun musobaqadan oldingi

tayyorgarlik jarayoni kamida ikki bosqichli, ixtisoslashtirilgan funksional tayyorgarlik tizimi asosida tashkil etilishi zarur. Mazkur yondashuv sportchilarni optimal funksional darajaga olib chiqish bilan birga, ularning texnik-taktik faoliyatining raqobatbardosh ishonchliligini ta'minlaydi.

Xulosalar. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning funksional tayyorgarligi bilan bog'liq muammolarni aniqlash imkonini berdi. Ushbu muammolar sportchilar organizmida jismoniy tayyorgarlikning o'sishini ta'minlovchi funksional tizimlarning intensiv rivojlanishi bilan izohlanadi. Shu bois mashg'ulot jarayonida sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish zarur. Qator mualliflar kurashchilarning funksional tayyorgarligini kurash faoliyatining takroriy intervalli xususiyatini inobatga olgan holda rejalashtirishni tavsiya etadi. Bunda dam olish oralig'ining faqat passiv shakli yetarli tiklanishni ta'minlamasligi qayd etiladi.

Tadqiqot jarayonida ishlab chiqilgan o'quv yuklamasi modeli musobaqa davrida takroriy intervalli xarakterga ega bo'lgan yuqori intensivlikdagi sprint topshiriqlariga asoslandi. Ushbu model zamonaviy hakamlik talablari asosida shakllantirildi. Xususan, hujum (spurt) davomiyligi 10–12 soniya, spurtlar orasidagi tanaffus 8–10 soniya, spurt juftlari orasidagi tanaffus esa 15–16 soniyani tashkil etdi. Yuklama hajmining bosqichma-bosqich kamaytirilishi fonida intensivlik maksimal darajagacha oshirildi. Mazkur yondashuv A. D. Suxanov va R. A. Piloyan (1999) tomonidan asoslangan "zarba yuklamalari qonuni"ga muvofiq holda, musobaqadan 7 kun oldin qo'llanildi.

Kurashchilarni tayyorlashda qo'llanilgan musobaqadan oldingi mezotsikl modeli quyidagi yuklama nisbatlarini o'z ichiga oldi: aerob – 43 %, aralash – 31 %, glikolitik – 20 %, anaerob-alaktat – 6 %. Asosiy yuklamalar takroriy intervalli xarakterga ega bo'lib, an'anaviy tayyorgarlik usullariga nisbatan yuqori samaradorlikni namoyon etdi. Xususan, funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari ijobiy o'sishga ega bo'ldi (O'FT o'sishi an'anaviy usulda 5,8 ga nisbatan tajriba usulida yanada maqbul natijalarni ko'rsatdi).

Shu asosda, 19–20 yoshli kurashchilarni tayyorlash jarayonida taklif etilgan funksional tayyorgarlik modeli qo'llanilishi maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Ushbu yondashuv sportchilarni musobaqalarga samarali tayyorlashga xizmat qiladi hamda zamonaviy hakamlik amaliyoti bilan belgilanadigan raqobat faoliyati talablariga yuqori darajada mos keladi.

Adabiyotlar:

1. Xoliqov B.X. (2020). Malakali kurashchilarni tayyorlashda texnik usullarni bajarish sifatining o'rni. Fan-Sportga, (5), 41-43.
2. Холиқов Б.Х. (2022). Малакали курашчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик воситалари нисбатини оптималлаштириш. Fan-Sportga, (1), 28-3.
3. Odilov, B. B. (2021). Malakali belbog'li kurashchilar misolida raqibni ko'tarib tashlash bilan bog'liq maxsus ish qobiliyatiga muvozanat saqlash turg'unligining ta'siri. Fan-Sportga, (8), 19.
4. Bobomurodov, F. I. (2021). Kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini sifatli bajarishda relaksatsiyaga yo'naltiruvchi maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish. Fan-Sportga, (8), 42.



Texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori
(PhD) dotsent v.b.
D.A. MUXAMMADIYEVA[1]
[1]Toshkent farmasevtika instituti
Toshkent shahri, O'zbekiston

https://orcid.org/0009-0005-7607-4545

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0022

SPORTCHILARDA SUVNI RATSIONAL ISTE'MOL QILISHNING SPORT NATIJALARI VA FUNKSIONAL HOLATGA TA'SIRI

Annotatsiya

В данной статье отмечается, что рациональное и правильное потребление спортсменами воды и напитков является базой для их спортивных достижений и непосредственно повышает спортивное мастерство, а неправильное потребление напитков приводит к преждевременному утомлению организма, снижению работоспособности, спортивных достижений и нарушению функционального состояния и здоровья организма, в результате чего у спортсменов, тренированных на выносливость, дефицит углеводов приводит к снижению энергетических запасов, раннему утомлению в процессе тренировок и соревнований. Изложены научные мнения о том, что в результате неправильного или недостаточного потребления алкоголя у спортсменов уменьшается накопление белка в мышцах из-за недостатка микро-и макроэлементов и белков в организме, поэтому даже при правильной нагрузке на организм во время

Abstract

Mazkur maqolada sportchilarning suv va ichimliklarni ratsional va to'g'ri iste'moli ularning sport yutuqlari uchun baza bo'lib, bevosita sport mahoratini oshiradi, noto'g'ri ichimlik istemoli esa organizmning barvaqt charchashiga, ish qobiliyati, sport yutuqlarining pasayishiga va organizmda funksional xolat hamda sog'liqning buzilishlariga olib keladi. Natijada chiniqqan sportchilarda uglevodlarning yetishmasligi energiya zaxirasining kamayishiga olib kelishi, mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida erta charchashga sabab bo'ladi. Sportchilarda noto'g'ri yoki kam ichimlik istemoli organizmga mikro va makro elementlar, oqsil yetishmovchiligidan mushaklarda oqsil to'planishi kamayadi, shu sababli mashg'ulotlarda organizmga to'g'ri yuklama berilganda ham kutilgan mashg'ulot samarasi yuzaga kelmasligi haqida ilmiy fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: *sport, mashg'ulot, suv, minerallar, uglevod, charchoq, chidamlilik, gidratatsiya, digidratatsiya, vitamin, to'g'ri ichimlik istemol qilish, qanchoq.*

In this article, it is noted that the rational and correct consumption of water and beverages by athletes is the basis for their sports achievements and directly increases sports mastery, and the incorrect consumption of beverages leads to premature fatigue of the body, a decrease in work capacity, sports achievements, and a disruption of the functional state and health of the body, as a result of which in athletes trained for