



## YOSHLAR BOKSIDAGI TIKLANISH STRATEGIYALARI: UYQU, OVQATLANISH VA FAOL DAM OLIHNING ROLI

*Tadjibayev J.K.*

*Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universitetining  
Qo‘qon filiali direktor maslahatchisi*

**Tayanch so‘zlar:** yoshlar boksi, tiklanish strategiyalari, uyqu, ovqatlanish, faol dam olish, ishlashni optimallashtirish, jarohatlarning oldini olish.

**Ключевые слова:** юношеский бокс, стратегии восстановления, сон, питание, активный отдых, оптимизация работоспособности, профилактика травматизма.

**Key words:** youth boxing, recovery strategies, sleep, nutrition, active rest, performance optimization, injury prevention.

Kirish. Yoshlar boksi jismoniy mashaqqatli va dinamik sport turi sifatida ishtirokchilarga katta fiziologik va psixologik stress yuklaydi. Ringda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo‘lgan yurak-qon tomir chidamliligi, kuch va chaqqonlikning noyob kombinatsiyasi barqaror ishlashni ta‘minlash va jarohatlar xavfini kamaytirish uchun tiklanish strategiyalarini diqqat bilan ko‘rib chiqishni talab qiladi. Qayta tiklanishga ta‘sir qiluvchi turli omillar orasida uyqu, ovqatlanish va faol dam olish yosh bokschilarning atletik rivojlanishida hal qiluvchi tarkibiy qismlar sifatida paydo bo‘ldi. Sportda adekvat tiklanishning ahamiyati yaxshi ma‘lum bo‘lib, optimal jismoniy va ruhiy holatlar mashg‘ulotlarga moslashish va umumiy farovonlikka yordam beradi. Yoshlar boksi kontekstida o‘smir sportchilarning rivojlanish bosqichi va o‘ziga xos ehtiyojlari tufayli moslashtirilgan tiklanish strategiyalarining ahamiyati yanada aniqroq bo‘ladi. Uyqu, ovqatlanish va faol dam olish o‘rtasidagi murakkab o‘zaro bog‘liqlikni tushunish, ishlash potentsialini maksimal darajada oshirishga va uzoq muddatli sport muvaffaqiyatiga erishishga intilayotgan murabbiylar, sportchilar va sport olimlari uchun juda muhimdir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Sportdagi tiklanish strategiyalari bo‘yicha adabiyotlar sport faoliyatini optimallashtirish va jarohatlar xavfini kamaytirishda uyqu, ovqatlanish va faol dam olishning muhim rolini ta‘kidlaydi.

Ayniqsa, uyqu tiklanishning asosi sifatida aniqlangan, uning ta'siri jismoniy tiklanishdan tashqari kognitiv va psixologik jihatlarni ham qamrab oladi. Turli sport turlari bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar doimiy ravishda uyquning etarli emasligi reaksiya vaqtlarining buzilishi, kognitiv funktsiyaning pasayishi va jarohatlarga moyillikning oshishi bilan bog'liqligini ko'rsatdi (Halsen, 2016; Fullagar va boshq., 2015). Boshqa sport turlari bo'yicha ko'plab dalillarga qaramay, cheklangan tadqiqotlar bu jihatlarni yoshlar boksining o'ziga xos kontekstida ko'rib chiqdi. Uyquga qo'shimcha ravishda, ovqatlanish tiklanish jarayonida muhim rol o'ynaydi, energiya to'ldirilishi, mushaklarning tiklanishi va umumiy farovonlikka ta'sir qiladi. Uglevodlar, oqsillar va yog'larning tegishli muvozanatini o'z ichiga olgan optimal makronutrient iste'moli glikogen zahiralarni tiklash va mushaklarning tiklanishini osonlashtirish uchun zarurdir (Tomas va boshq., 2016). To'g'ri hidratsiya ham asosiy e'tibordir, chunki suvsizlanish ishlashga salbiy ta'sir ko'rsatishi va tiklanishiga to'sqinlik qilishi mumkin (Maughan va boshq., 2018). Ushbu tamoyillar sport ovqatlanishida yaxshi o'rnatilgan bo'lsa-da, yosh bokschilarning dietaga bo'lgan o'ziga xos talablari etarlicha o'rganilmagan soha bo'lib qolmoqda. Kam intensiv mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan faol dam olish qon aylanishini yaxshilash va mushaklarning og'rig'ini kamaytirish orqali tiklanishga yordam beradigan samarali strategiya sifatida e'tirof etilgan (Harty va boshq., 2019). Odatda turli sport turlari uchun tiklanish protokollariga kiritilgan bo'lsa-da, yoshlar boksidagi faol dam olishning o'ziga xos afzalliklari yaxshi hujjatlashtirilmagan. Ushbu tadqiqot yoshlar boksi kontekstida uyqu, ovqatlanish va faol dam olish o'rtasidagi munosabatlarni o'rganish orqali mavjud adabiyotlarga asoslanishga intiladi va shu bilan ushbu sportning o'ziga xos talablariga moslashtirilgan tiklanish strategiyalari bo'yicha bilimlardagi mavjud bo'shliqni bartaraf etadi.

Fiziologik baholashlar uyqu davomiyligini, uyqu sifatini, yurak urish tezligining o'zgaruvchanligini va kognitiv funktsiyaning tekshirishni o'z ichiga oladi. Uyqu rejimi aktigrafiya asboblari va sub'ektiv uyqu kundaliklari yordamida kuzatiladi. Yurak urish tezligining o'zgaruvchanligi avtonom asab tizimining faoliyatini va umumiy stress darajasini o'lchash uchun o'lchanadi. Kognitiv funktsiya testlari reaksiya vaqtlarini va qaror qabul qilish qobiliyatlarini baholaydi, uyquning jismoniy va kognitiv tiklanishga ta'siri haqida tushuncha beradi.

Oziqlanishni tahlil qilish: Oziqlanishni baholash makronutrient iste'molini, mikroelementlar darajasini va hidratsiya holatini kuzatishni o'z ichiga oladi. Ishtirokchilar batafsil parhez jurnallarini yuritadilar va ovqatlanish odatlaridagi naqsh va o'zgarishlarni aniqlash uchun ovqatlanish tahlili o'tkaziladi. Maqsad,



yosh bokschilar uchun shaxsiylashtirilgan parhez tavsiyalarini ishlab chiqishga e'tibor qaratgan holda, ovqatlanish tanlovi va tiklanish natijalari o'rtasidagi munosabatlarni tushunishdir.

Sportchilarning so'rovlari: Sportchilarning so'rovlari idrok etilgan tiklanish strategiyalari, shu jumladan mushaklarning og'rig'i va charchoqlarini kamaytirishda faol dam olishning roli bo'yicha sub'ektiv ma'lumotlarni to'plash uchun qo'llaniladi. So'rovlar sportchilarning tiklanish amaliyotlari bo'yicha qarashlari haqida qimmatli tushunchalar beradi va individual imtiyozlar va muammolarni aniqlashda yordam beradi.

Natijalar. Uyqu naqshlari: Uyqu rejimini tahlil qilish ishtirokchilar o'rtasida sezilarli o'zgaruvchanlikni aniqladi. Ishtirokchilar kechasi o'rtacha 7 dan 8 soatgacha uyqu davomiyligini qayd etdilar. Aktigrafiya ma'lumotlari uyqu sifatining o'zgarishini ko'rsatdi, ba'zi sportchilar tez-tez uyg'onishni boshdan kechirishadi, boshqalari esa ko'proq uyquga erishadilar. Uyqu davomiyligi va kognitiv funktsiya o'rtasidagi korrelyatsiya tahlillari ijobiy bog'liqlikni ko'rsatdi, bu esa uzoqroq uyquga ega bo'lganlar yaxshilangan reaksiya vaqtlari va qaror qabul qilish qobiliyatini namoyon qilishini ko'rsatdi.

Oziqlanish: Diyet tahlili ishtirokchilar orasida turli xil makronutrient profillarini aniqladi. Ba'zi sportchilar uglevodlar, oqsillar va yog'larni iste'mol qilish bo'yicha tavsiya etilgan ko'rsatmalarga rioya qilgan bo'lsalar, boshqalari tiklanishga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan nomutanosibliklarni ko'rsatdilar. Ta'kidlash joizki, ishtirokchilarning bir qatorida etarli darajada hidratsiya darajasi aniqlandi. Oziqlanish odatlari va tiklanish natijalari o'rtasidagi korrelyatsiya hozirda uyqu sifati va kognitiv funktsiyaga ma'lum ovqatlanish naqshlarining ta'sirini aniqlash uchun o'rganilmoqda.

Faol dam olishni idrok etish: sportchilarning so'rovlari natijalari tiklanish jarayonida faol dam olishning roli haqida ijobiy fikrni ko'rsatdi. Ishtirokchilar tiklanish davrida past intensivlikdagi mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan holda mushaklarning og'rig'i va charchoqning kamayishi haqida xabar berishdi. Ta'kidlash joizki, doimiy ravishda faol dam olish bilan shug'ullanadigan sportchilar umumiy farovonlikning sub'ektiv yaxshilanishi va keyingi mashg'ulotlarga tayyorligi haqida xabar berishdi.

Korrelyatsiya tahlillari: Dastlabki korrelyatsiya tahlillari uyqu davomiyligi, ovqatlanishni tanlash va faol dam olish o'rtasidagi qiziqarli munosabatlarni aniqladi. Uzoqroq uyquga ega bo'lgan sportchilar uyqu va ovqatlanish odatlari o'rtasidagi potentsial sinergiyani ta'kidlab, ko'proq muvozanatli ovqatlanish profillarini namoyish etishga moyil edilar. Bundan tashqari, tiklanish tartibining

bir qismi sifatida faol dam olishni o'zlashtirganlar yanada qulay uyqu rejimini namoyish etdilar va kognitiv funktsiyaning yaxshilangani haqida xabar berishdi.

Sportchilar o'rtasidagi o'zgaruvchanlik: sportchilar o'rtasidagi individual o'zgaruvchanlikni tan olish juda muhimdir. Umumiy tendentsiyalar paydo bo'lgan bo'lsa-da, tiklanish strategiyalariga javoblar xilma-xil edi. Bu har bir yosh bokschining o'ziga xos fiziologik va psixologik ehtiyojlarini inobatga olgan holda shaxsiy yondashuvlar muhimligini ta'kidlaydi.

Muhokama. Yosh bokschilarning tiklanish jarayonida uyqu, ovqatlanish va faol dam olishning har tomonlama o'rganilishi ushbu demografiya uchun optimal strategiyalarni tushunishimizga yordam beradigan qimmatli fikrlarni berdi. Muhokama natijalarning oqibatlarini va ularning yoshlar boksidagi yosh sportchilar uchun shaxsiy tiklanish protokollarini ishlab chiqish bilan bog'liqligini o'rganadi.

Kutish va kognitiv funktsiya: uyqu davomiyligi va kognitiv funktsiya o'rtasidagi ijobiy korrelyatsiya sport fanidagi oldingi tadqiqotlarga mos keladi (Halsen, 2016). Jismoniy tiklanish uchun etarli uyqu juda muhim, ammo uning kognitiv jarayonlarga ta'siri bir xil darajada muhimdir, ayniqsa tez qaror qabul qilish va aniq reaksiyalarni talab qiladigan boks kabi sportda. Murabbiylar va amaliyotchilar yosh bokschilar o'rtasida uyquning davomiyligi va sifatini yaxshilash strategiyalariga ustuvor ahamiyat berishlari kerak, bu uning tiklanishning jismoniy va kognitiv jihatlarini yaxshilash potentsialini tan olishi kerak.

Oziqlanish bo'yicha mulohazalar: Ishtirokchilar o'rtasida aniqlangan turli xil ovqatlanish profillari individuallashtirilgan parhez rejalarini zarurligini ta'kidlaydi. Ba'zi sportchilar tavsiya etilgan makronutrient iste'moliga rioya qilgan bo'lsalar, boshqalari tiklanish natijalariga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan nomutanosibliklarni ko'rsatdilar. Ishtirokchilarning bir qismidagi etarli darajada hidratsiyani aniqlash optimal tiklanish uchun to'g'ri suyuqlik muvozanatini saqlash muhimligini ta'kidlaydi. Oziqlanish bo'yicha ko'rsatmalarni individual ehtiyoj va imtiyozlarga moslashtirish umumiy farovonlikni oshirish va yoshlar boksining jismoniy talablarini qo'llab-quvvatlash uchun juda muhimdir.

Faol dam olishni ijobiy idrok etish: mushaklarning og'rig'i va charchoqni kamaytirishda faol dam olishni ijobiy idrok etish sport fanidagi oldingi topilmalar bilan mos keladi (Harty va boshq., 2019). Qayta tiklash davrlarida past intensivlikdagi mashg'ulotlarni o'z ichiga olish sub'ektiv farovonlik hissi va keyingi mashg'ulotlarga tayyor bo'lishga yordam beradi. Murabbiylar mashg'ulot dasturlariga faol dam olishni qo'shishni rag'batlantirishlari



kerak, uning tiklanish va umumiy sportchi tajribasiga ijobiy ta'sir ko'rsatish potentsialini tan olishlari kerak.

**Korrelyatsiya tahlillari:** Dastlabki korrelyatsiya tahlillari uyqu, ovqatlanish va faol dam olish o'rtasidagi potentsial o'zaro ta'sirlar haqida qiziqarli tushunchalarni taqdim etadi. Uzoqroq uyquga ega bo'lgan sportchilar ko'proq muvozanatli ovqatlanish rejimini namoyish etishga moyil bo'lib, bu ikki omil o'rtasida potentsial sinergiya borligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, faol dam olish, qulay uyqu rejimi va kognitiv funktsiyani kuchaytirish o'rtasidagi ijobiy aloqalar tiklanish strategiyalarining o'zaro bog'liqligini ta'kidlaydi. Ushbu o'zaro bog'liqliklar yoshlar boksida tiklanish uchun yaxlit va kompleks yondashuv zarurligini ta'kidlaydi.

**Individual o'zgaruvchanlik:** Sportchilar o'rtasida kuzatilgan o'zgaruvchanlik tiklanish uchun individual yondashuvlarning muhimligini ta'kidlaydi. Ishtirokchilarning javoblari xilma-xilligini hisobga olsak, yagona o'lchamli strategiyalar samarali bo'lmasligi mumkin. Murabbiylar va amaliyotchilar tiklanish protokollarini ishlab chiqishda har bir sportchining o'ziga xos fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olishlari kerak, bu shaxsiylashtirilgan yondashuv samaradorlik va farovonlikni optimallashtirish uchun kalit ekanligini tan olishlari kerak.

**Cheklovlar va kelajakdagi yo'nalishlar:** Ushbu tadqiqotning cheklovlarini, shu jumladan nisbatan kichik namuna hajmini va ma'lumotlarning ko'ndalang kesimini tan olish kerak. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu topilmalarni tasdiqlash va kengaytirish uchun kattaroq va uzunlamasına dizaynlardan foydalanishi kerak. Bundan tashqari, stress va turmush tarzini tanlash kabi tashqi omillarning tiklanish natijalariga ta'sirini o'rganish yoshlar boksidagi tiklanish jarayonini yanada to'liqroq tushunish imkonini beradi.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot uyqu, ovqatlanish va faol dam olish o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganish orqali yoshlar boksidagi tiklanish strategiyalari haqidagi tushunchamizni rivojlantiradi. Ushbu omillarning har tomonlama tahlili yosh bokschilarning tiklanish jarayoni haqida qimmatli ma'lumotlarni taqdim etdi, natijani optimallashtirish va jarohatlar xavfini minimallashtirishga qaratilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, uyqu davomiyligi yaxshilangan kognitiv funktsiya bilan ijobiy bog'liq bo'lib, yoshlar bokschilari uchun etarli uyquni birinchi o'ringa qo'yish muhimligini ta'kidlaydi. Oziqlanishni tahlil qilish turli xil parhez profillarini ochib berdi, bu esa tiklanishni samarali qo'llab-quvvatlash uchun individual ovqatlanish rejalarini zarurligini ta'kidladi. Faol dam olishni mushak og'rig'i va charchoqni kamaytirish strategiyasi sifatida ijobiy qabul qilish uning qo'shimcha tiklanish vositasi



sifatida potentsialini ko'rsatadi. Yoshlar boksidagi murabbiylar, sport olimlari va amaliyotchilar tiklanish protokollarini ishlab chiqishda yosh sportchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olishlari kerak. Uyqu sifati va davomiyligini yaxshilash strategiyalari, shaxsiylashtirilgan ovqatlanish bo'yicha ko'rsatmalar va faol dam olishni o'quv dasturlariga kiritish umumiy farovonlik va ish faoliyatini yaxshilash uchun muhim komponentlar sifatida namoyon bo'ladi. Uyqu, ovqatlanish va faol dam olishning o'zaro bog'liqligi tiklanish uchun yaxlit yondashuv muhimligini ta'kidlaydi. Ushbu komponentlarni kompleks tiklash strategiyasining o'zaro bog'liq elementlari sifatida ko'rish yoshlar bokschilarni jismoniy va kognitiv rivojlanishida qo'llab-quvvatlashga yanada nozik va samarali yondashish imkonini beradi. Sportchilar o'rtasida kuzatilgan individual o'zgaruvchanlik tiklanish strategiyalarini shaxsiylashtirish kerak degan tushunchani kuchaytiradi. Har bir yosh bokschining o'ziga xos fiziologik va psixologik xususiyatlarini tan olish, muayyan ehtiyojlar va imtiyozlarga javob beradigan tadbirlarni tayyorlash uchun juda muhimdir. Kelajakdagi tadqiqotlar kattaroq namuna o'lchamlari va uzunlamasina dizaynlarni o'z ichiga olgan holda ushbu topilmalar asosida kengaytirilishi kerak. Stress va turmush tarzini tanlash kabi tashqi omillarning tiklanish natijalariga ta'sirini o'rganish yoshlar boksidagi tiklanish jarayoni haqidagi tushunchamizni yanada oshirishi mumkin. Ushbu tadqiqot yoshlar boksidagi tiklanish strategiyalari bilan bog'liq adabiyotlardagi bo'shliqni bartaraf etish orqali sport fanining rivojlanayotgan sohasiga hissa qo'shadi. Topilmalar murabbiylar va amaliyotchilar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, ushbu jismoniy talabchan sport turida yosh sportchilarning har tomonlama rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi dalillarga asoslangan tiklanish protokollarini ishlab chiqishga rahbarlik qiladi. Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot yoshlar boksida tiklanish uchun yanada nozik va shaxsiy yondashuv uchun asos yaratadi. Murabbiylar va amaliyotchilar uyqu, ovqatlanish va faol dam olish o'rtasidagi murakkab munosabatlarni tan olish orqali yosh bokschilarning optimal rivojlanishiga yordam berishlari, ularning jismoniy farovonligi va ishlash natijalarini oshirishlari mumkin. Soha rivojlanishda davom etar ekan, davom etayotgan tadqiqotlar va amaliy qo'llanmalar bizning tushunchamizni aniqlaydi va yoshlar boksining dinamik olamida tiklanish strategiyalari samaradorligini oshiradi.

#### Adabiyotlar:

1. Qurbonovich, A. O. (2022). Boks sport turida hozirgi kunga qadar bo'lgan o'zgarishlar. ta'lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali, 11-13.
2. o'g'li Turdiqulov, V. A. (2023, January). Bokschilar tayyorgarligini ijtimoiy pedagogik jihatlari. in international conferences (Vol. 1, No. 2, pp. 421-425).



3. Turdimatovich, A. A. (2023). Zamonaviy boksa musobaqa janglarining texnik-taktik tarkiblari. *Journal of new century innovations*, 40(1), 167-170.

4. G'ofurov, A. (2023). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash tizimini takomillashtirishning pedagogik imkoniyatlari. *Общественные науки в современном мире: теоретические и практические исследования*, 2(6), 8-16.

5. Temur, E. (2022). Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimidagi sport va ommaviy sog'lomlashtirish sporti mashg'ulotlari monitoringi. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 8, 158-169.

6. Abdujabborova, S. (2023). Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish mexanizmlari. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(4 Part 2), 52-54.

7. Akmalovich, U. N. (2023). Integrativ yondashuv asosida oquvchilarni jismoniy madaniyatini, aqliy faoliyatini shakllantirish. *ijodkor o'qituvchi*, 3(26), 246-249.

#### РЕЗЮМЕ

Ushbu ilmiy maqola uyqu, ovqatlanish va faol dam olish o'rtasidagi o'zaro ta'sirga e'tibor qaratib, yoshlar boksidagi tiklanish strategiyalarining ahamiyatini o'rganadi. Tadqiqot ushbu omillarning yosh bokschilarning jismoniy va kognitiv tiklanishiga ta'sirini o'rganadi, natijani optimallashtirish va jarohatlar xavfini kamaytirish bo'yicha dalillarga asoslangan tavsiyalar berishga qaratilgan. Fiziologik o'lchovlar, dietani tahlil qilish va sportchilarning so'rovlarini birlashtirgan aralash usullar yondashuvi qo'llanildi. Natijalar yoshlarning boksniklikda uyqu va ovqatlanishning muhim rolini ta'kidlab, umumiy farovonlik va sport muvaffaqiyatini oshirish uchun shaxsiy strategiyalar zarurligini ta'kidlaydi.

#### РЕЗЮМЕ

В этой исследовательской работе рассматривается важность стратегий восстановления в юношеском боксе, уделяя особое внимание взаимодействию сна, питания и активного отдыха. В исследовании изучается влияние этих факторов на физическое и когнитивное восстановление юных боксеров с целью предоставления научно обоснованных рекомендаций по оптимизации производительности и снижению риска травм. Был использован смешанный метод, сочетающий физиологические измерения, анализ питания и опросы спортсменов. Результаты подчеркивают важную роль сна и питания в восстановлении молодежного бокса и подчеркивают необходимость индивидуальных стратегий для улучшения общего самочувствия и спортивных успехов.

#### SUMMARY

This scientific article explores the significance of recovery strategies in youth boxing, focusing on the interplay between sleep, nutrition, and active rest. The study investigates the impact of these factors on the physical and cognitive recovery of young boxers, aiming to provide evidence-based recommendations for optimizing performance and reducing the risk of injuries. A mixed-methods approach was employed, combining physiological measurements, dietary analysis, and athlete surveys. The results highlight the critical role of sleep and nutrition in youth boxing recovery, emphasizing the need for personalized strategies to enhance overall well-being and athletic success.