BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA KURASHCHILARNING KUCH JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Raximjonov Dostonbek Rasuljon o‘g‘li
FarDU, Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti, Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu tezisda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida kurashchilarning kuch jismoniy sifatini rivojlantirishning nazariy-uslubiy asoslari, mashg‘ulot vositalari va ularni qo‘llash xususiyatlari tahlil qilinadi. Kurashchilarning yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va harakat imkoniyatlariga mos ravishda umumiy rivojlantiruvchi, sherik bilan bajariladigan hamda kurash texnikasiga yo‘naltirilgan mashqlardan foydalanish masalalari yoritiladi. An’anaviy mashg‘ulot yondashuvi bilan maqsadli, bosqichma-bosqich tashkil etilgan mashg‘ulot usullari solishtirilib, kuch sifatini rivojlantirishda harakat texnikasi, yuklama meyori va pedagogik nazoratning ahamiyati asoslanadi.

Kalit so‘zlar: kurash, boshlang‘ich tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, kuch chidamliligi, tezkor-kuch, mashg‘ulot metodikasi, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik nazorat.

KIRISH. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi sport mahoratini shakllantirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida kuch jismoniy sifatini maqsadli rivojlantirish kelgusida texnik-taktik harakatlarni samarali bajarish, harakatlar muvofiqligini takomillashtirish va sport yuklamalariga moslashish uchun muhim zamin yaratadi. Biroq mazkur bosqichda kuchni rivojlantirish faqat mushak kuchini oshirish bilan cheklanmasdan, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va organizmning yoshga xos rivojlanish xususiyatlarini hisobga olishga yo‘naltirilishi lozim.

Kurashda raqibni muvozanatdan chiqarish, ushlash, tortish, itarish va turli texnik usullarni bajarish jarayonlarida kuch sifatining turli ko‘rinishlari namoyon bo‘ladi. Shu sababli umumiy kuch, kuch chidamliligi va tezkor-kuch qobiliyatlarini o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish muhimdir. Yosh sportchilarda kuch mashqlarini to‘g‘ri tashkil etish jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash bilan birga, harakat texnikasini o‘zlashtirishga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Yosh sportchilarda qarshilik bilan bajariladigan mashqlarning samaradorligi haqidagi tizimli tahlillar ham kuch mashg‘ulotlari jismoniy ko‘rsatkichlarni yaxshilashga yordam berishini ko‘rsatadi [1].

Tadqiqotning maqsadi — boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida kurashchilarning kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar va uslubiy yondashuvlarni tahlil qilish hamda ularni takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOT METODOLOGIYASI. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy taqqoslash, tizimlashtirish va nazariy umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Bunda yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirishga oid ilmiy tadqiqotlar, kurash mashg‘ulotlarining o‘ziga xos xususiyatlari hamda jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish tamoyillari asos qilib olindi.

Kuchni rivojlantirish vositalari uch yo‘nalish bo‘yicha ko‘rib chiqildi: umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, sherik bilan bajariladigan mashqlar va kurash harakatlariga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlar. Ushbu vositalarning vazifasi, bajarilish xususiyatlari va boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida qo‘llanish imkoniyatlari o‘zaro taqqoslandi.

Metodik yondashuvning asosini oddiydan murakkabga o‘tish, yuklamani asta-sekin oshirish, mashqlarni to‘g‘ri texnikada bajarish va sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olish tamoyillari tashkil etdi. Tadqiqot eksperimental xarakterga ega emas; shu sababli quyidagi natijalar yangi tajriba ko‘rsatkichlari emas, balki mavjud ilmiy manbalar va uslubiy tahlil asosida shakllantirilgan xulosalardir.

NATIJALAR. Tahlil natijalari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida kuch jismoniy sifatini rivojlantirishda mashqlarning mazmuni va bajarilish usulini to‘g‘ri tanlash muhimligini ko‘rsatdi. Umumiy kuchni rivojlantiruvchi mashqlar organizmning jismoniy imkoniyatlarini shakllantirishga xizmat qilsa, sherik bilan bajariladigan va maxsus mashqlar kuchni kurash harakatlariga moslashtirish imkonini beradi.

An’anaviy yondashuvda mashg‘ulotlar ko‘pincha umumiy jismoniy mashqlar va takroriy harakatlarga tayansa, maqsadli yondashuvda mashqlar oldindan belgilangan vazifalar asosida tanlanadi. Bunda harakat texnikasi, kuchning namoyon bo‘lish tezligi, takrorlar sifati va dam olish oralig‘i birgalikda hisobga olinadi.

1-jadval. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida kuchni rivojlantirish vositalarining qiyosiy tavsifi

№	Mashqlar turi	Asosiy vazifasi	Uslubiy xususiyati
1.	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (o‘tirib-turish, tayanchda qo‘llarni bukib-yozish)	Asosiy mushak guruhlarini mustahkamlash	Harakat texnikasi va tana holatiga e’tibor qaratiladi
2.	Sherik bilan mashqlar (nazoratli tortish, ushlashni saqlash)	Ushlash kuchi va kuchni boshqarishni rivojlantirish	Qarshilik meyorlangan bo‘lib, xavfsizlik ta’minlanadi
3.	Maxsus taqlidiy mashqlar	Kuchni kurash harakatlariga moslashtirish	Texnik harakatlar soddalashtirilgan sharoitda bajariladi
4.	O‘z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar	Umumiy kuch va harakat nazoratini rivojlantirish	Yuklama sportchining tayyorgarligiga moslashtiriladi

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, umumiy va maxsus mashqlar bir-birini inkor etmaydi, aksincha, o‘zaro to‘ldiradi. Faqat umumiy mashqlarga tayanish kuchning kurash harakatlariga ko‘chishini cheklashi mumkin; faqat maxsus mashqlardan foydalanish esa jismoniy tayyorgarlikning umumiy asosini yetarlicha shakllantirmasligi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida har ikki yo‘nalishni maqsadga muvofiq uyg‘unlashtirish zarur.

Kuch sifatini rivojlantirishda mashqlarning miqdoridan tashqari, bajarilish sifati ham muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlikda yuqori qarshilikdan foydalanishdan oldin harakat texnikasini o‘zlashtirish, gavda holatini nazorat qilish va mashqlarni to‘g‘ri bajarish ko‘nikmasini shakllantirish lozim. Yosh sportchilarda qarshilik mashqlarining samaradorligi bo‘yicha o‘tkazilgan meta-tahlil ham mashqlarni sportchining tayyorgarligiga moslashtirish va texnik ko‘nikmalarni hisobga olish zarurligini ta’kidlaydi [1].

MУҲОКАМА. Olingan nazariy natijalar boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida kuchni rivojlantirishga kompleks yondashish zarurligini asoslaydi. An’anaviy mashg‘ulot usullari umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda muhim o‘rin tutsa, maqsadli va maxsus mashqlar kuch sifatini kurashning texnik harakatlari bilan bog‘lash imkonini beradi. Demak, eng maqbul yondashuv ushbu usullarni sportchining yoshi, harakat tajribasi va jismoniy imkoniyatlariga muvofiq birlashtirishdan iborat. Masalan, o‘tirib-turish mashqi oyoq mushaklarining kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qilsa, sherik bilan nazoratli tortish mashqi ushlash va gavdani boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Biroq ikkinchi mashq kurashga yaqin bo‘lgani uchun avtomatik ravishda samaraliroq hisoblanmaydi: uning foydasi bajarilish texnikasi, qarshilik darajasi va mashg‘ulot maqsadiga bog‘liq. Shuning uchun mashqlarni tanlashda ularning tashqi ko‘rinishiga emas, pedagogik vazifasiga asoslanish lozim.

Kuchni baholashda ham faqat maksimal kuch ko‘rsatkichlariga tayanish maqsadga muvofiq emas. Boshlang‘ich bosqichda harakat texnikasining barqarorligi, o‘z tana vazni bilan mashqlarni to‘g‘ri bajarish, sherik bilan nazoratli harakat qilish va mashg‘ulot yuklamasiga moslashish kabi

mezonlar ham hisobga olinishi kerak. Bunday yondashuv sportchining keyingi tayyorgarlik bosqichlariga xavfsiz va izchil o‘tishini qo‘llab-quvvatlaydi.

Shu asosda mashg‘ulotlarni uch bosqichda tashkil etish tavsiya etiladi: birinchi bosqichda umumiy harakat ko‘nikmalari va to‘g‘ri texnika shakllantiriladi; ikkinchi bosqichda o‘z tana vazni va yengil qarshilik bilan bajariladigan mashqlar qo‘llanadi; uchinchi bosqichda esa tayyorgarlik darajasiga muvofiq sherik bilan va kurash texnikasiga yaqinlashtirilgan mashqlar kiritiladi. Yuklama hajmi va murakkabligi murabbiy nazoratida asta-sekin oshirilishi lozim.

XULOSA. Xulosa qilib aytganda, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida kurashchilarning kuch jismoniy sifatini rivojlantirish umumiy rivojlantiruvchi, sherik bilan bajariladigan va maxsus mashqlarning o‘zaro uyg‘unligiga asoslanishi kerak. Qiyosiy tahlil umumiy mashqlar jismoniy tayyorgarlikning asosini yaratishini, maxsus mashqlar esa kuchni kurash harakatlariga moslashtirishga yordam berishini ko‘rsatadi. Uslubiy jihatdan mashqlarni oddiydan murakkabga qarab tanlash, harakat texnikasini ustuvor qo‘yish, yuklamani individuallashtirish va pedagogik nazoratni muntazam amalga oshirish muhimdir. Mazkur yondashuv kuch sifatini izchil rivojlantirish, texnik harakatlarni o‘zlashtirish va sportchilarning 209 eying tayyorgarlik bosqichlariga puxta zamin yaratishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lesinski, M., Prieske, O., Granacher, U. Effects and dose–response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 2016; 50(13): 781–795. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095497.

2. França, C., Santos, F., Caldeira, R., Marques, A., Ihle, A., Lopes, H., Gouveia, É. R. Strength and conditioning programs in youth athletes: A systematic review. *Human Movement*. 2023; 24(3). DOI: https://doi.org/10.5114/hm.2023.127970.

3. International Kurash Association. *International Rules of Organization and Holding of Kurash Competitions*. Расмий манба: https://kurash-ika.org/.