

KURASH BILAN SHUG'ULLANADIGAN O'SMIR YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Sadulloeva Farangiz

Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası

1-kurs magistranti

A.A.Boltayev

Oriental universiteti, Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17984209>

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurash sport turining kelib chiqish tarixi, kurash sport turining ahamiyati, kurash bilan shug'ullanayotgan o'smir yoshdagi sportchilarning jismoniy qobiliyatlari va ularni rivojlantirish metodikalari haqida to'liq ilmiy tahlil beradi. Maqolada yosh fiziologiyasi, kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya kabi jismoniy sifatlar, shu bilan birga metodik yondashuvlar, ko'rib chiqiladi. O'smirlar uchun jismoniy va psixologik tayyorgarlikning zamonaviy modeli (IAWDM) tavsiya etilgan.

Annotation.

This article provides a complete scientific analysis of the history of the origin of the sport of wrestling, the importance of the sport of wrestling, the physical abilities of teenage athletes involved in wrestling, and the methods for their development. The article examines age physiology, physical qualities such as strength, speed, endurance, and coordination, as well as methodological approaches. A modern model of physical and psychological training for teenagers (IAWDM) is recommended.

Аннотация.

В статье представлен комплексный научный анализ истории возникновения спортивной борьбы, её значения, физических возможностей подростков-спортсменов, занимающихся борьбой, и методов их развития. Рассматриваются возрастная физиология, физические качества, такие как сила, скорость, выносливость и координация, а также методические подходы. Рекомендована современная модель физической и психологической подготовки подростков (МСФП).

Kalit so'zlar: kurash, tezkorlik, koordinatsiya, kurash tarixi, kuch, rivojlantirish.

Keywords: wrestling, speed, wrestling history, strength, development.

Ключевые слова: борьба, скорость, координация, история борьбы, сила, развитие.

Kirish. Kurash – milliy sport turlaridan biri bo'lib, bu mashg'ulot orqali o'sib kelayotgan yosh avlod qalbida Vatanparvarlik va milliy iftixor tuyg'ularini mustahkamlash, jismonan sog'lom va ma'nan barkamol qilib tarbiyalash muhim o'rin tutadi. Aynan shu jihatlarni inobatga olgan holda sportning barcha turlariga yurtimizda davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, 2020-yil 4-noyabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori qabul qilindi. Kurash O'zbekistonning milliy merosi sifatida nafaqat musobaqaviy faoliyat, balki ma'naviy-axloqiy tarbiya vositasi hisoblanadi. O'smir yoshdagi sportchilarda jismoniy qobiliyatlarni shakllantirish ularning kelajakdagi sport yutuqlari uchun mustahkam poydevor yaratadi. Bu jarayon o'smirlik davrining fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim.

Kurashning ilk namunasi sifatida IX - VIII asrlarda " Illiada" dostonida keltirilgan Ayaks va Odiseya o'rtasidagi kurash namunalarini misol qilib keltirishimiz mumkin. Mana shu

qadimgi kurash o'yinlari natijasida hozirgi kurash o'yinlari shakllanib bordi. Milliy kurash turlaridan: kurash va belbog'li kurash qadimda dunyoga kelgan. 1936- yilda Toshkentda birinchi bor 30 ta shahardan 120 ta polvon yig'ilgan O'zbekiston birinchiligi o'tkazildi. 1938- yilda " Sambo " kurashi joriy etiladi. 1945- yildan boshlab kurash bo'yicha respublika birinchiligi o'tkaziladi. Shuningdek, sport turlarini rivojlantirish maqsadida katta ko'lamdagi ishlar amalga oshirilgan. Xususan, 1992- yil 14-yanvar O'zbekiston Respublikasi Oliy Kengashi tomonidan " Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida "gi qonun qabul qilindi. 1992-yilda "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'sis etildi. Bularni sportga qaratilgan katta e'tibor desak mubolag'a bo'lmaydi. Sport turlariga uni rivojlantirishga bag'ishlangan bu kabi faoliyatlar yil sayin keng ko'lamda rivojlantirilmoqda. Biz kurash haqida so'z yuritish ekanmiz, bu sohaning yana bir yo'nalishi sifatida " Armrestling" ni olishimiz mumkin. Armrestling ingliz tilidan olingan bo'lib, qo'lda kurashish ma'nosini anglatadi. Bu yakka kurash turi har xil bayramlar va tantanalarda eng kuchli kishini aniqlashning an'anaviy usuli bo'lib kelgan va hozir ham shunday.

Kurashni, xususan, jismoniy tarbiyani rivojlantirishda turli xil harakatli o'yinlar targ'ib qilinadi. Jismoniy tarbiyaning muhim bosqichlaridan biri jismoniy vositadir. Ularning tarkibiy qismi esa harakatli o'yinlar, sport turlari, turli sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlaridan iborat. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mana shunday harakatli o'yinlar ham o'z ichida quyidagi guruhlarga bo'linadi:

1. Jamoali (komanda) o'yinlar
2. Ommaviy o'yinlar (ko'pchilik birgalikda o'ynaydigan o'yinlar)
3. Yakka tartibda yoki juftlikda o'ynaladigan o'yinlar

Jamoali o'yinlarda ikki yoki undan ortiq jamoalar ishtirok etadi. Masalan, "Kartoshka ekish" o'yini. Ommaviy harakatli o'yinlarda barcha qatnashchilar baravariga o'yinda ishtirok etadilar. Masalan, " Kalxat keldi, qoch bolam ". Yakka yoki juft o'yinda ikki ishtirokchi qatnashadi. Masalan, "Yelka urishtirish ", " Xo'rozlar jangi ". Estafetali o'yinlar ham umumiy, jamoali, yakka bo'lishi mumkin. Masalan, " Eshak mindi ", " Cho'pon ", "Podato'p".

O'smirlik davri mushak massasi, asab-mushak boshqaruvi va koordinatsiya sezilarli rivojlanadigan davrdir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu davrda jismoniy sifatlarni rivojlantirish eng yuqori samaradorlikni beradi. Quyida asosiy jismoniy qobiliyatlar ro'yxati keltirilgan:

Jismoniy qobiliyatlar

1. Kuch – mushaklarning maksimal va eksploziv kuchini rivojlantirish.
2. Tezkorlik – hujum va qarshi harakatlarni tez bajarish qobiliyati.
3. Chidamlilik – uzoq davom etuvchi mashqlar va raqib bilan ishlashga tayyorlik.
4. Chaqqonlik – tezlik bilan pozitsiyani o'zgartirish qobiliyati.
5. Koordinatsiya – harakatlarni muvofiqlashtirish va texnikani aniq bajarish.

Kurashchilarda metodik mashqlar turlari

6. Plyometrik mashqlar – sakrash, tizzadan turib tezkor harakatlar.
7. Harakatli o'yinlar – mashg'ulotlarni qiziqarli va motivatsion qilish.
8. Texnik-taktik mashqlar – sparring, vaziyatli drill mashqlar.
9. Funktsional tayyorlov – nafas, mushak stabilizatsiyasi, intervalli yuklama.

Periodizatsiya bosqichlari

10. Mikrotsikl – haftalik mashg'ulotlar sikli, yuklama va tiklanish balansini belgilash.
11. Mezotsikl – 2–6 haftalik sikl, maxsus texnika va kuchni uyg'unlashtirish.

12. Makrotsikl – 3–6 oy davom etuvchi dastur, umumiy tayyorgarlik va musobaqaga tayyorlash.

13. Tiklanish protokoli – sportchining sog'lig'i va energiyasini saqlash uchun zarur.

IAWDM modelining asosiy komponentlari

14. Kuch – eksploziv va maksimal kuchni rivojlantirish.

15. Tezkorlik – raqib harakatlariga tez javob bera olish.

16. Texnika – barcha kurash elementlarini mukammal bajarish.

17. Psixologik tayyorlov – stressni boshqarish, tezkor qaror qabul qilish.

Kurash bilan shug'ullanadigan o'smir yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlantirish, kuch, tezkorlik, metin iroda, chidamlilik va egiluvchanlikni sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Kuch – tashqi ta'sirlarni muskul zo'riqlari bilan yegish qobiliyati hisoblanadi. Muskul kuchini rivojlantirishda muskul to'qimalari hajmi va shaklini o'sishi bilan kuzatiladi. Tananing barcha muskul guruhlari hajmini ortirish bilan tana tuzilishini takomillashtirish mumkin. Kuch sifati kurash turlarida muhim ahamiyatga ega. Harakatlar davomida hosil bo'lgan kuch dinamik kuch deb ataladi. Harakatlarsiz, muskul zo'riqlari hisobiga hosil qilingan kuch esa statik kuch deb ataladi. Muskul kuchi yordamida og'irlikka ta'sir qilish ko'rsatkichi absolyut kuch ko'rsatkichi deb ataladi.

Nisbiy kuch esa absolyut kuchning tana og'irligiga nisbati tushuniladi. Misol uchun 50 kg vaznga ega og'ir atletikachi 100 kgli toshni ko'tara olsa, uning absolyut kuchi 100 Fga teng. Nisbiy kuchi esa absolyut kuch 100 Fni tana vazniga taqsimotiga teng ya'ni 2,0 Fga teng. Shuning uchun ham og'ir atletika musobaqalarida vazni yengil bo'lgan sportchilar ko'rsatgan natijalari boshqalar bilan teng bo'lib qolganda ham ularga g'oliblik beriladi. Kuch fazilati og'irliklar bilan mashqlar, trenajerlarda, rezina espanderlar va sherigining qarshiligi bilan mashqlar yordamida rivojlantirish mumkin. Kuch sifati kurash turlarida zarur hisoblanib og'ir yuklar bilan mashqlar bajariladigan kurash mashqlarida muhim o'rin tutadi. Kuch ko'rsatkichlari dinamometrlarda o'lchanadi. Kuch fazilatini og'irliklar ko'tarish, maxsus jixozlar va anjomlarda mashqlar bajarish hamda tananing qarshiliklarini yengish bilan rivojlantirish mumkin. Kuch fazilatini rivojlantirish uslublari og'irliklarni imkoniyat darajasida ko'tara olish qobiliyatini rivojlantirish va mashqlarni ko'p marta takrorlash hamda yengil yuklama bilan mashqlar bajarish uslublari iborat bo'ladi. Og'irliklarni imkoniyat darajasida ko'tarish uslubi: mashqlar og'ir yuklarni imkoniyat chegarasiga qadar ko'tarish bilan izohlanadi.[2] Bir urinishda mashqlarni 1-3 marta bajarish mumkin. Mashg'ulotlar davomida urinishlar soni 5-6 marta bo'lib, har urinish orlig'ida 10 daqiqaga qadar dam olish tavsiya etiladi. Bu uslubda muskul chidamliligi ortishi ta'minlanadi. Mashqlarni takrorlash uslubi: o'rtacha og'irlikdagi yuklar bilan mashqlarni har urinishda 5-15 marta bajarish. Mashg'ulotlar davomida urinishlar soni 3-5 marta bo'lib har urinish orlig'ida 3-5 daqiqa dam olish mumkin. Bu uslubda muskul hajmini samarali ortishi kuzatiladi. Yengil yuklar bilan mashqlar uslubi: yengil va o'rtacha og'irlikdagi yuklar bilan mashqlar bajarishni tavsiya etadi. Bu uslubda mashqlar har urinishda 15-25 martagacha bo'ladi. Mashqlarni tezlik maromida bajarish kerak. Bir mashg'ulot davomida urinishlar soni 5-6 marta bo'lishi ular oralig'idagi dam olish 52 muddati 5-10 daqiqa bo'lishi mumkin. Bu shakldagi mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishga asos bo'ladi. Kuch mashqlari bilan mashg'ulot tayyorlov va asosiy qismida shug'ullanish tavsiya etiladi. Bu vaqtda organizmda jismoniy va ruhiy charchoqlar sodir bo'lmagan bo'ladi. Muskul kuchini rivojlantirishda samarali natijalarga erishish uchun

mashqlarni muskul guruhlar uchun alohida qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Kuch sifatlarini rivojlantirishda nafas olish jarayonlariga katta e'tibor qaratish kerak. Qisqa vaqtda og'ir yuklarni ko'tarishda nafasni tutib turish, kuch mashqlarni bajarishda chuqur nafas olmaslik, kuch mashqlarni bajarish vaqtida nafas olishni bir maromga solish tavsiya etiladi. Tezkorlik – harakatlarni tez bajara olish qobiliyati. Harakatlarni bajarishda organizmni tez javob bera olish imkoniyati deb tushunish mumkin. Harakatlar reaksiyasi tezkorlikni namoyish qilishning asosiy shakllaridan biri. Tezkorlikni namoyon qilishda harakat xaqida tushuncha hosil qilish, bu ma'lumotni asab tizimida o'zlashtirish hamda muskul tizimiga faoliyatni bajarish xaqida ko'rsatma berish kabi fiziologik jarayonlar amalga oshadi.

Xulosa qilib aytganda, Kurash bilan shug'ullanadigan o'smir yoshdagi sportchilarda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayoni murakkab, bosqichma-bosqich va ilmiy asoslangan yondashuvni talab etadi. O'smirlik davri organizm intensiiv o'sadigan, mushak kuchi, tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiya eng samarali shakllanuvchi davr bo'lgani sababli, mashg'ulotlarda to'g'ri yuklama miqdori, periodizatsiya va texnik-taktik integratsiya muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy uslublar — plyometrik mashqlar, funksional tayyorlov, harakatli o'yinlar va model asosidagi mashg'ulotlar kurashchilarning sport ko'rsatkichlarini izchil oshiradi. Shuningdek, psixologik tayyorlov va mashg'ulotlarning shaxsga yo'naltirilganligi o'smir sportchisining motivatsiyasi va musobaqaga tayyorlik darajasini mustahkamlaydi. Umuman olganda, ilmiy asoslangan metodika asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar o'smir kurashchilarining jismoniy qobiliyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga imkon beradi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Bulatov M.M. (2020). Razvitie fizicheskikh kachestv yunyx borcov
2. Shodi Bobomurodovich Umirov. KURASHCHILAR JISMONIY FAZILATLARNI RIVOJLANTIRISH. 2021
3. Kerimov A.F. (2020). Kurash elementlariga ega harakatli o'yinlar.
4. Gaziev Sh. (2022). Improving technical and tactical training of 12–14-year old.
5. Cerit E. (2025). Effects of periodic training on physical and motor performance of wrestlers.
6. UWW Academy (2023). Youth Wrestling Development Guidelines.