13–14 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Abduqayumov Shoyadbek
70111201-Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi magistratura mutaxassisligi talabasi
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23975579

Annotatsiya: Mazkur maqolada 13-14 yoshli erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalalari tahlil qilinadi. Erkin kurash sport turining o‘ziga xos xususiyatlari, yosh sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi hamda mashg‘ulot jarayoniga qo‘yiladigan talablar asosida kuch, tezkorlik, portlovchi kuch, kuch chidamliligi va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni tanlash va qo‘llash masalalariga e’tibor qaratiladi. Shuningdek, maxsus mashqlarni mashg‘ulot jarayoniga bosqichma-bosqich kiritish, yuklamalarni yosh va individual imkoniyatlarga moslashtirish hamda pedagogik nazoratni muntazam olib borish bo‘yicha metodik tavsiyalar beriladi. Taklif etilgan yondashuvning samaradorligini aniqlash uchun kelgusida pedagogik tajriba va statistik tahlil asosida tadqiqot olib borish zarur.

Kalit so‘zlar: erkin kurash, 13-14 yosh, maxsus jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezkorlik, portlovchi kuch, kuch chidamliligi, mashg‘ulot, pedagogik nazorat.

Kirish: Bugungi kunda yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi va sport turining o‘ziga xos talablarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, erkin kurashda sportchining texnik-taktik tayyorgarligi bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarligi ham musobaqa faoliyatining samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Erkin kurashda raqibning qarshiligini yengish, usul va qarshi usullarni qisqa vaqt ichida bajarish, tezkor hujumga o‘tish, muvozanatni saqlash hamda kurash davomida yuqori darajadagi ish qobiliyatini saqlab qolish talab etiladi. Shu sababli yosh kurashchilarning mashg‘ulotlarida kuch, tezkorlik, portlovchi kuch, kuch chidamliligi va koordinatsion

qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan vositalardan oqilona foydalanish zarur.

13-14 yosh davri jismoniy rivojlanishning muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, ushbu davrda mashg‘ulot yuklamalarini tanlashda biologik yetilish sur’atlari va individual farqlarni hisobga olish talab etiladi. Yosh sportchilarga mo‘ljallangan kuch mashg‘ulotlari bo‘yicha xalqaro tavsiyalarda ham mashqlar texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi, yuklama bosqichma-bosqich oshirilishi va malakali pedagogik nazorat ostida tashkil etilishi lozimligi ta’kidlangan.

Tadqiqotning maqsadi: 13-14 yoshli erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uni mashg‘ulot jarayonida qo‘llashning metodik asoslarini yoritish.

Tadqiqot vazifalari

13-14 yoshli erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga oid ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish.

Erkin kurash mashg‘ulotlarida muhim hisoblangan jismoniy sifatlarni aniqlash.

Kuch, tezkorlik va portlovchi kuchni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlarni tizimlashtirish.

Mashqlarni mashg‘ulot jarayoniga kiritish ketma-ketligi va metodik shartlarini belgilash.

Yuklamalarni yosh va individual jismoniy imkoniyatlarga moslashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Kelgusida pedagogik tajriba asosida metodikaning samaradorligini baholash mezonlarini belgilash.

Tadqiqot obyekti: 13-14 yoshli erkin kurashchilarning sport mashg‘ulotlari jarayoni.

Tadqiqot predmeti: 13-14 yoshli erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi vositalar, mashqlar va metodik yondashuvlar.

Tadqiqot metodlari: Maqolani tayyorlash jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va pedagogik kuzatuv natijalarini nazariy jihatdan talqin qilish usullaridan foydalanildi. Mazkur metodik yondashuvning amaliy samaradorligini aniqlash uchun keyingi bosqichda pedagogik tajriba, nazorat testlari,

ekspert baholash va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanish mumkin.

Adabiyotlar tahlili: Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari qator xalqaro ilmiy-tadqiqotlarda yoritilgan. Lloyd va hammuallifl ar tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalarda yoshlar bilan olib boriladigan qarshilik bilan bajariladigan mashg‘ulotlarda texnik tayyorgarlik, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va individual yondashuvning ahamiyati qayd etilgan.

IOCning yosh sportchilarni rivojlantirish bo‘yicha konsensus hujjatida ham mashg‘ulot jarayonini sportchining biologik va psixofiziologik rivojlanishiga mos ravishda tashkil etish zarurligi ko‘rsatiladi. Kurashchilarning jismoniy va fiziologik profili bo‘yicha tadqiqotlarda esa kuch, yuqori tezlikdagi harakatlar, anaerob imkoniyatlar va maxsus chidamlilik kurash faoliyatining muhim tarkibiy qismlari sifatida ko‘rsatilgan.

13-14 yoshli kurashchilar jismoniy tayyorgarligining ayrim ko‘rsatkichlarini o‘rganishga bag‘ishlangan yangi tadqiqotlar ham ushbu yosh davrida jismoniy sifatlarni tizimli rivojlantirish masalasi dolzarb ekanini ko‘rsatmoqda. Shu bilan birga, 13-14 yoshli erkin kurashchilarning aynan maxsus jismoniy tayyorgarligini yosh xususiyatlariga mos holda takomillashtirish metodikasini yanada aniqroq asoslash zarur.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish metodikasi

13-14 yoshli erkin kurashchilar bilan ishlashda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish bir nechta asosiy tamoyillarga tayanishi lozim. Bular yoshga moslik, bosqichma-bosqichlik, ixtisoslashuv, texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish, individual yondashuv va muntazam pedagogik nazorat tamoyillaridir.

Kuch sifatini rivojlantirish uchun turnikda tortilish, sherik qarshiligida bajariladigan mashqlar, tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, qo‘l va yelka kamari mushaklarini mustahkamlash, gavda mushaklari uchun mashqlar hamda kurash holatida kuchni saqlashga yo‘naltirilgan maxsus mashqlardan foydalanish mumkin.

Tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofaga yugurish, signal bo‘yicha tezkor harakatlanish, yo‘nalishni keskin o‘zgartirish, qisqa vaqt davomida

yuqori tezlikda bajariladigan harakatlar hamda sherikning harakatiga javoban bajariladigan maxsus mashqlar samarali vosita bo‘la oladi.

Portlovchi kuchni rivojlantirish uchun sakrash mashqlari, tibbiy to‘p bilan bajariladigan uloqtirishlar, qisqa davomli yuqori tezlikdagi harakatlar va kurash texnikasining dinamik elementlaridan foydalanish mumkin. Bunda mashqlarning murakkabligi sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda oshirib borilishi kerak.

Harakat koordinatsiyasini rivojlantirishda kurash holatida harakatlanish, muvozanatni saqlash, sherik qarshiligida tana holatini boshqarish, hujum va himoya harakatlarini ketma-ket bajarish hamda texnik harakatlarni tezkor bajarishga yo‘naltirilgan mashqlarga ustuvor ahamiyat berish maqsadga muvofiq.

Mashg‘ulot jarayonini tashkil etish

Maxsus jismoniy tayyorgarlikka yo‘naltirilgan mashg‘ulotni shartli ravishda tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarga ajratish mumkin. Tayyorlov qismida organizmni asosiy yuklamaga tayyorlash, bo‘g‘imlarni harakatga keltirish va umumiy hamda maxsus qizdirish mashqlarini bajarish maqsadga muvofiq.

Asosiy qismda mashg‘ulotning maqsadiga mos ravishda kuch, tezkorlik, portlovchi kuch va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Maxsus mashqlarni texnik-taktik harakatlar bilan uyg‘unlashtirish ularning kurash faoliyatiga yaqinligini oshiradi.

Yakuniy qismda yuklamani bosqichma-bosqich kamaytirish, nafas olishni tiklash va yengil cho‘zilish mashqlarini bajarish tavsiya etiladi. Mashg‘ulot davomida sportchining holati va mashqlarni bajarish texnikasi muntazam nazorat qilinishi kerak.

Pedagogik nazorat: Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonida pedagogik nazorat muhim o‘rin tutadi. Nazorat orqali sportchining jismoniy sifatlari rivojlanish dinamikasi, mashg‘ulot yuklamasiga moslashuvi va mashqlarni bajarish sifati aniqlanadi.

Nazorat ko‘rsatkichlari sifatida kuch, tezkorlik, portlovchi kuch, chaqqonlik, koordinatsiya va maxsus ish qobiliyatini tavsiflovchi testlardan foydalanish mumkin. Bunda testlarni tanlashda yosh xususiyatlari, sport malakasi va mashg‘ulotning maqsadi hisobga olinishi lozim.

Pedagogik nazorat natijalari asosida mashg‘ulot yuklamalarini o‘zgartirish, ayrim mashqlar hajmini kamaytirish yoki oshirish hamda individual mashg‘ulot topshiriqlarini belgilash mumkin.

Muhokama: 13-14 yoshli erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda faqat alohida jismoniy sifatlarni shakllantirish bilan cheklanib qolmasdan, ularni kurashga xos harakatlar bilan bog‘lash muhimdir. Chunki kurash faoliyatida kuch yoki tezkorlik alohida holda emas, balki texnik harakatlarni bajarish, raqib qarshiligini yengish va vaziyatga tezkor javob qaytarish jarayonida namoyon bo‘ladi.

Shuningdek, bir xil yoshdagi sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi bir-biridan farq qilishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot yuklamalarini faqat pasport yoshiga qarab emas, balki sportchining tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda belgilash maqsadga muvofiq.

Taklif etilayotgan metodik yondashuvning amaliy samaradorligini aniq baholash uchun nazorat va tajriba guruhlari asosida pedagogik tajriba o‘tkazish, dastlabki va yakuniy test natijalarini taqqoslash hamda statistik ishonchlilikni aniqlash zarur. Shu sababli ushbu maqolada tajriba natijalari mavjud bo‘lmagan holda sun’iy raqamli ko‘rsatkichlar keltirilmagan.

Xulosa: 13-14 yoshli erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish mashg‘ulot jarayonining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Mazkur yosh davrida kuch, tezkorlik, portlovchi kuch, kuch chidamliligi va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni tizimli ravishda qo‘llash sportchining maxsus tayyorgarligini shakllantirish uchun muhim metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Maxsus mashqlarni tanlash va qo‘llashda yosh xususiyatlari, individual jismoniy imkoniyatlar, mashg‘ulotning maqsadi va erkin kurashning o‘ziga xos talablari hisobga olinishi kerak. Mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, mashqlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish va pedagogik nazoratni muntazam olib borish metodikaning muhim shartlari hisoblanadi.

Mazkur metodik yondashuvni amaliyotda sinovdan o‘tkazish orqali 13-14 yoshli erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga ta’sirini aniqlash va metodikaning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash mumkin.

Amaliy tavsiyalar

Mashqlarni sportchining yoshiga va tayyorgarlik darajasiga mos holda tanlash. Yuklamalarni asta-sekin oshirib borish va tiklanish jarayoniga yetarli e’tibor berish. Tezkorlik mashqlarida harakat sifati va bajarish tezligini ustuvor qo‘yish. Kuch mashqlarida texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishni nazorat qilish. Maxsus jismoniy mashqlarni kurash texnikasi bilan uyg‘unlashtirish.

Sportchilarning individual farqlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot topshiriqlarini differensiallashtirish.

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini muntazam testlar orqali nazorat qilib borish.

Yosh sportchilarda ortiqcha yuklamalarning oldini olish va xavfsizlik talablariga rioya qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lloyd R.S., Faigenbaum A.D., Stone M.H. va boshqalar. Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. British Journal of Sports Medicine. 2014. Vol. 48, No. 7. P. 498–505. DOI: 10.1136/bjsports-2013-092952.

2. Lloyd R.S., Oliver J.L., Faigenbaum A.D. va boshqalar. National Strength and Conditioning Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. Journal of Strength and Conditioning Research. 2016. Vol. 30, No. 6. P. 1491–1509. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001387.

3. Bergeron M.F., Mountjoy M., Armstrong N. va boshqalar. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. British Journal of Sports Medicine. 2015. Vol. 49, No. 13. P. 843–851. DOI: 10.1136/bjsports-2015-094962.

4. Chaabene H., Negra Y., Capranica L. va boshqalar. Physical and physiological profile of wrestler athletes: A short review. Journal of Strength and Conditioning Research. 2017. Vol. 31, No. 5. P. 1411–1442. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001738.

5. Faigenbaum A.D., Kraemer W.J., Blimkie C.J.R. va boshqalar. Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. Journal of Strength and Conditioning Research. 2009.

6. American Academy of Pediatrics. Resistance Training for Children and Adolescents. Pediatrics. 2020. Vol. 145, No. 6. e20201011.

7. Fomin A.V., Pigalova M.V. Analysis of physical fitness and functional status of 13–14 year old boys engaged in wrestling. Modern Humanities Success. 2026. No. 5. P. 318–325. DOI: 10.58224/2618-7175-2026-5-318-325.

8. Jumabaeva M. Fundamentals of Systematic Development of Physical Fitness of Wrestlers. International Journal of Pedagogics. 2025. Vol. 5, No. 5. DOI: 10.37547/ijp/Volume05Issue05-66.

9. Jumanova N. Methodology of developing speed and strength qualities of 15–16 year old wrestlers. Research Focus International Scientific Journal. 2023. Vol. 2, No. 6. P. 189–192. DOI: 10.66073/researchfocus.v2i6.320.

10. Gaipov A. Development of speed-strength qualities in freestyle wrestlers aged 14–16 based on experimental training methods. Modern Science and Research. 2025. DOI: 10.71337/inlibrary.uz.science-research.96732.

11. Тоҳиров С. Ш. СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ 15-16 ЛЕТ //Экономика и социум. – 2023. – №. 1-1 (104). – С. 446-449.

12. Toxirov S. STEP-BY-STEP IMPROVEMENT OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS’ACROBATIC TRAINING //London International Monthly Conference on Multidisciplinary Research and Innovation (LIMCMRI). – 2025. – Т. 2. – №. 1. – С. 438-444.

13. Toxirov S. et al. YOSH FUTBOLCHILARNING AKROBATIK TAYYORGARLIGINI BOSQICHMA-BOSQICH TAKOMILLASHTIRISH //CONFERENCE ON INTERNATIONAL SCIENTIFIC DEVELOPMENTS: INSIGHTS INTO MODERN SCIENCE AND INNOVATIVE PRACTICES. – 2025. – Т. 1. – №. 2. – С. 437-444.