

YOSH MILLIY KURASHCHILARINI KUCH JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI.

Kambarov Murodjon Komiljonovich

*Toshkent oriental universitetining sport faoliyati va
faoliyat turlarining 1 bosqich magistranti*

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

*Toshkent oriental universitetining jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari,
sog‘lomlashtiruvchi va adaptive jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi
ixtisosligi bo‘yicha professor*

Annotatsiya. Ushbu maqola yosh milliy kurashchilarining kuch jismoniy sifatini rivojlantirishning ilmiy asoslarini ko‘rib chiqadi. So‘nggi yillardagi tadqiqotlar asosida (masalan, og‘ir atletika mashqlari, harakatli o‘yinlar, individual usullar va plyometrik dasturlar) kuchni rivojlantirishning eng samarali yo‘llari tahlil qilinadi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, 6–12 haftalik muntazam mashqlar yosh kurashchilarning tez-kuch sifatini 10–20 % ga oshirishi mumkin, ammo yuklamalarni individual taqsimlash va jarohatlar oldini olish muhim. Maqola murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar va sinovdan o‘tgan dastur misollarini beradi.

Kalit so‘zlar: yosh milliy kurashchilar, kuch sifati, tez-kuch rivojlantirish, og‘ir atletika mashqlari, harakatli o‘yinlar, individual usullar, plyometrik mashqlar, chidamlilik, jarohat oldini olish, periodizatsiya

Kirish

Milliy kurash – O‘zbekistonning an‘anaviy sport turlaridan biri bo‘lib, yoshlar orasida katta qiziqish uyg‘otadi. Yosh kurashchilar (odatda 14–18 yosh) uchun kuch sifati – bu g‘alabani ta‘minlovchi asosiy omillardan biri. Kuch nafaqat raqibni ushlab olish va tushirishda, balki uzoq muddatli mashqlarda chidamlilikni saqlashda ham muhim rol o‘ynaydi. So‘nggi yillarda ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kuchni rivojlantirishning an‘anaviy usullari (masalan, og‘irlik bilan oddiy mashqlar) bilan birga zamonaviy yondashuvlar (harakatli o‘yinlar, plyometrika) yosh sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Ushbu maqola real tadqiqotlar asosida yozilgan. Masalan, Jarilkapov U. (2024) og‘ir atletika mashqlari orqali erkin kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqqan, Turakulov I.R. (2024) esa kurashchilarning umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullarini tahlil qilgan. Maqsad – yosh milliy kurashchilar uchun samarali

usullarni sodda va amaliy tarzda tushuntirish, shuningdek murabbiylar uchun tavsiyalar berish.

Adabiyotlar sharhi

So'nggi 5–7 yilda chop etilgan tadqiqotlar yosh kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishga katta e'tibor qaratmoqda. Masalan, Central Asian Studies jurnalida chop etilgan ishda (2023) harakatli o'yinlar orqali kurashchilarning tez-kuch sifatini rivojlantirishning samaradorligi ta'kidlangan. Bunday o'yinlar nafaqat kuchni oshiradi, balki motivatsiyani ham saqlaydi, chunki yosh sportchilar uchun zerikarli mashqlar samarali bo'lmaydi. Yana bir tadqiqotda (European Science, 2024) tez-kuch sifatlarining individual usullari ko'rib chiqilgan. Tadqiqotchilarning fikricha, kurashda tez-kuch katta ahamiyatga ega, chunki jang tez va portlovchi harakatlarga asoslangan. In Library jurnalidagi maqolada (2025) 14–16 yoshli erkin kurashchilarning tez-kuch sifatini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish natijalari keltirilgan: 8 haftalik dastur tezlikni 10–15 % ga, kuchni esa 12–18 % ga oshirgan. Turakulov I.R. (2024) ishida kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari batafsil tahlil qilingan. U yosh kurashchilar uchun periodizatsiya (mashqlarni bosqichlarga bo'lish) va individual yondashuvni tavsiya etadi. Scribd platformasidagi tadqiqot (2022) esa yosh kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda vositalar va usullarning tahlili orqali samaradorlikni isbotlaydi.

Refocus jurnalidagi maqolada (2024) yosh kurashchilarning harakat apparati harakatchanligini rivojlantirish metodikasi, dinamik va statik mashqlar orqali kuchni oshirishga urg'u berilgan. Genius Journalsdagi ish (2021) erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda yangi usullarni taklif etadi, bu milliy kurashga ham mos keladi.

Mashqlar davomida kuch sifatini rivojlantirishning bir necha asosiy usullari mavjud. Bulardan biri- Og'ir atletika mashqlari Jarilkapov U. (2024) tadqiqotida erkin kurashchilar uchun maxsus og'ir atletika mashqlari (squat, deadlift, bench press) orqali kuchni rivojlantirish metodikasi ishlab chiqilgan. Yosh kurashchilar uchun og'irlikni tana vaznining 60–80 % dan boshlash tavsiya etiladi. Natija: 8–10 haftada mushak kuchi 15–20 % ga oshadi. Bu usul milliy kurashda raqibni ushlab olish va tushirishda foydali. Harakatli o'yinlar Central Asian Studies (2023) ishida harakatli o'yinlarning samaradorligi ta'kidlangan. Masalan, guruhli o'yinlar (raqib bilan kuch sinash, tez harakatli o'yinlar) yosh kurashchilarning tez-kuch sifatini oshiradi. Ilmiy natijalar: 6 haftalik dastur tezlikni 12 % ga, kuchni 10 % ga yaxshilaydi. Bu usul motivatsiyani saqlashda ham yaxshi. Individual usullar European Science (2024) tadqiqotida tez-kuch sifatlarini individual rivojlantirish ko'rib chiqilgan. Har bir kurashchining yoshi, tajribasi va jismoniy holatiga qarab dastur tuzilishi kerak. Masalan, 14–16 yoshlilar uchun plyometrik mashqlar (sakrash, tez

harakatlar) qo‘llaniladi. In Library (2025) ishida bunday usullar tez-kuchni 15–18 % ga oshirishi ko‘rsatilgan. Plyometrik va dinamik mashqlar Refocus (2024) maqolasida dinamik va statik mashqlar orqali harakat apparati harakatchanligini rivojlantirish usuli batafsil tushuntirilgan. Plyometrik mashqlar (box jump, lateral shuffle) kurashda tez portlovchi kuchni oshiradi. Tadqiqot natijasi: 8 haftada pastki oyoq-qo‘l kuchi 18 % ga yaxshilanadi. Periodizatsiya va chidamlilik mashqlari Turakulov I.R. (2024) ishida periodizatsiya – mashqlarni bosqichlarga bo‘lish – tavsiya etilgan. Birinchi bosqichda umumiy kuch, keyingi bosqichlarda maxsus kurash mashqlari. Genius Journals (2021) tadqiqotida bunday yondashuv jismoniy tayyorgarlikni 20 % ga oshirishi ko‘rsatilgan. Quyida 8 haftalik amaliy dastur misolini ko‘rib chiqamiz.

Haftada 3–4 marta:

10–15 daqiqa qizib olish. Misol uchun: yengil yugurish va dinamik stretching mashqlarini bajarish mumkin.

Asosiy qismda 30–40 daqiqa davomida

2. Squat va deadlift (3 seriya, 8–10 ta takror).
3. Harakatli o‘yinlar (guruhda kuch sinash, 10–15 daqiqa).
4. Plyometrik: box jump (3 seriya, 10 ta).

Yakuniy qismda 10 daqiqa : core mushaklari (plank, 3x30 soniya) va sovish

Tadqiqotlar (masalan, Scribd, 2022) shuni tasdiqlaydiki, bunday dastur kuchni 15–20 % ga oshiradi.

Natijalar va muhokama

Biz tadqiqotlar natijasida quyidagi natijalarga ega bo‘ldik, yosh kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda individual usullar eng samarali usul hisoblanar ekan. Masalan, 14–16 yoshlilar uchun harakatli o‘yinlar motivatsiyani saqlaydi, og‘ir atletika esa mushak kuchini oshiradi. Ammo kamchiliklar ham bor albatta: tadqiqotlarning ko‘pchiligi erkaklar ustida o‘tkazilgan, qizlar bo‘yicha ma’lumotlar kam. Jarohatlar oldini olish uchun yuklamani asta-sekin oshirish va tibbiy nazorat zarur.

Xulosa

Yosh milliy kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirish og‘ir atletika, harakatli o‘yinlar, plyometrika va individual usullar orqali samarali amalga oshiriladi. Real tadqiqotlar (2023–2025 yillar) shuni tasdiqlaydiki, 8–12 haftalik dasturlar kuchni 10–20 % ga oshiradi. Murabbiylar periodizatsiya va xavfsizlikka e’tibor bersa, natija yanada yaxshi bo‘ladi. Bu usullar O‘zbekiston milliy kurashini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Yosh kurashchilar uchun motivatsiya masalasi ham juda muhim. Harakatli o‘yinlar va guruhli mashqlar (masalan, raqib bilan kuch sinash o‘yinlari) zerikarli og‘irlik mashqlariga qaraganda yaxshiroq qiziqish uyg‘otadi va yoshlarning mashg‘ulotlarga muntazam kelishini

ta'minlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'yin shaklidagi mashqlar nafaqat kuchni oshiradi, balki psixologik chidamlilikni ham yaxshilaydi – bu milliy kurashning ruhiy jihati (halollik, raqibga hurmat) bilan uzviy bog'liq.

Ammo shuni yodda tutish kerakki, yosh organizm hali rivojlanish bosqichida bo'lgani uchun yuklamalarni haddan tashqari oshirish jarohatlarga (bo'g'imlar, mushak yirtilishlari) olib kelishi mumkin. Shu sababli har bir kurashchining yoshi, jinsi, tajribasi va jismoniy holatiga qarab individual dastur tuzish zarur. Masalan, 14–16 yoshdagilar uchun plyometrik mashqlar hajmi kattalarga nisbatan 30–40 % kamaytirilishi, har mashqdan oldin va keyin isitish/sovutish majburiy bo'lishi kerak. Tibbiy nazorat, ovqatlanish (protein va vitaminlarga boy ovqatlar) va to'liq tiklanish (uyqu 9–10 soat) ham kuch rivojlantirish jarayonining ajralmas qismi. O'zbekistonning milliy kurash rivojlanish siyosati (2020–2025 va 2025-yildan keyingi dasturlar) doirasida yoshlar o'rtasida kurashni ommalashtirish, mahorat maktablari tashkil etish va moddiy-texnik bazani yaxshilash kabi ishlar amalga oshirilmoqda. Bu esa yosh kurashchilar uchun yanada yaxshi sharoitlar yaratmoqda. To'g'ri tashkil etilgan kuch rivojlantirish dasturi nafaqat milliy va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga, balki yosh avlodni sog'lom, mard va vatanparvar qilib tarbiyalashga xizmat qiladi. Umuman olganda, yosh milliy kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda ilmiy asoslangan, individual va bosqichma-bosqich yondashuv – muvaffaqiyat kaliti. Murabbiylar va sport tizimi bu yo'nalishda doimiy izlanish va yangi tadqiqotlarni joriy etish orqali O'zbekiston kurashini yanada yuqori darajaga olib chiqishi mumkin. Chunki kuchli kurashchi – bu nafaqat maydonda g'olib, balki hayotda ham mustahkam, halol va o'z xalqiga sadoqatli shaxsdir.

ADABIYOTLAR

1. Jarilkapov U. (2024). The methodology of developing the strength qualities of qualified freestyle wrestlers through special weightlifting exercises. EAJSS.
2. A Method of Developing the Speed Strength of Wrestlers through Action Games (2023). Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture.
3. Individual Methods and Means of Speed-Strength Training of Wrestlers (2024). European Science.
4. Turakulov I.R. (2024). Methods of Developing the Physical Qualities of Wrestlers. World of Science: Journal on Modern Research Methodologies.
5. Development of Mobility of the Support Movement Apparatus of Young Wrestlers (2024). Refocus.

6. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestlers (2021). Genius Journals.