Usmanov Po‘lat Akramovich
O‘zbekiston “O‘zbek jang sa’nati” federatsiyasi raisi
E-mail: usmanovpolat@gmail.com

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA O‘ZBEK JANG SA’NATIDA KUCH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15345039

Annotatsiya. *Ushbu ilmiy ishda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi o‘zbek jang sa’nati sportchilarining kuch qobiliyatini rivojlantirishning samarali usullari va metodikasi tahlil qilingan. Kuch qobiliyati o‘zbek jang sa’nati sportida asosiy jismoniy sifatlardan biri hisoblanib, sportchilarning texnik harakatlarni tog‘ri va samarali bajarishida muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqot davomida yosh o‘zbek jang sa’nati sportchilari uchun mos bo‘lgan maxsus kuch mashqlari, ularning yuklama darajalari hamda organizmga ta’siri o‘rganildi. Shuningdek, kuchni rivojlantirish orqali sportchining umumiy jismoniy holati va musobaqa natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlikka e’tibor qaratildi. Ishning natijalari boshlang‘ich tayyorgarlik davridagi o‘zbek jang sa’nati sportchilarini tayyorlashda trenerlar va murabbiylar uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin.*

Kalit so‘zlar: *o‘zbek jang sa’nati, boshlang‘ich tayyorgarlik, kuch qobiliyati, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot metodikasi, jismoniy sifatlar*

Kirish. Respublikamizda ijtimoiy, siyosiy ma’naviy taraqqiyotidagi muhim o‘zgarishlar mustaqilligimizni mustahkamlashga asos bo‘lib xizmat qilmoqda. Xalqimiz ozod, adolatli demokratik, huquqiy davlat va fuqarolik jamiyati qurish yo‘lini tanlab, o‘z ichki imkoniyatlariga tayangan holda yangi taraqqiyot poydevorini yaratmoqda. Bu jarayon o‘ziga xos ma’naviy – ma’rifiy ishlarimizni milliy istiqlol g‘oyasi ruhiga moslab keng miqyosda olib berishmi taqazo etmoqda. Respublikamizning kelajagi bugungi kunda tug‘ilib, ilk yoshdan boshlab tarbiya oladigan yoshlarning qobiliyati hamda shakllantirishiga bog‘liqdir [1].

O‘zbek jang sa’nati – bu nafaqat jang san‘ati, balki sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab sport turi hisoblanadi. Unda texnika, chaqqonlik, muvozanat va, albatta, kuch qobiliyati muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, yosh o‘zbek jang sa’nati sportchilarini tayyorlashda kuch qobiliyatini tog‘ri va bosqichma-bosqich rivojlantirish, ularning keyingi sport yutuqlari uchun poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi sportchining jismoniy va texnik asoslarini shakllantirishda eng muhim davrlardan biri sanaladi. Ushbu bosqichda kuch qobiliyatining samarali rivojlanishi nafaqat zarba berish kuchi va chidamlilikni oshiradi, balki sportchining umumiy harakat koordinatsiyasi, mushaklar faolligi va jarohatlardan himoyalanish darajasini ham yaxshilaydi.

Mazkur tadqiqotda yosh o‘zbek jang sa’nati sportchilarini kuch qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot tizimi, uning asosiy komponentlari, yuklama darajalari hamda amaliy mashqlar tahlil qilinadi. Shuningdek, sportchilarni tayyorlashda qo‘llanilayotgan zamonaviy metodikalar va ularning samaradorligi ilmiy asosda ko‘rib chiqiladi. Bundan tashqari, jismoniy tayyorgarlik nafaqat sport texnikasini o‘zlashtirishni osonlashtiradi, balki sportchining psixologik holatini, o‘ziga bo‘lgan ishonchini va raqib bilan to‘qnashuvdagi ustunlikni ham ta’minlaydi. O‘zbek jang sa’nati sportchilarini kuch qobiliyatini shakllantirish, ularning umumiy sport salohiyatini yuksaltirish yo‘lida asosiy omillardan biri sifatida qaralmoqda.

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Abdullayev ushbu nashriyotida yakkakurash sport turlarining umumiy xuxusiyatlarini tahlil qilib, ularning o‘ziga xos jihatlarini belgilaydi. Masalan, jangovar texnikalar, taktik usullar va

psixologik tayyorgarlikni o‘z ichiga oladi.

Yakkakurash sportchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning muhimligini ta’kidlaydi. U kuch, tezlik, chidamlilik va epchillik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratadi. Yakkakurash sportchilarining samarali tayyorgarligini ta’minlash uchun mashg‘ulotlarni tog‘ri rejalashtirish va tashkil etish zarurligini ta’kidlaydi. Bu, mashg‘ulotlarning davomiyligi, intensivligi va tiklanish davrlarini o‘z ichiga oladi [2].

O‘zining “Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi” nomli asarida yosh davrlari fiziologiyasiga mos holda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratadi. Muallif fikricha, 8–12 yoshdagi sportchilarda kuch mashqlari murakkab texnik harakatlar orqali emas, balki o‘yin elementlariga boy, tana vazniga asoslangan mashqlar orqali amalga oshirilishi zarur. U umumiy jismoniy tayyorgarlikni har qanday sport turida, jumladan o‘zbek jang sa’nati sportchilarida ham kuch rivojining asosi deb biladi [3].

O‘zbek jang sa’nati sportining nazariyasi va amaliyotini o‘rganar ekan, yosh o‘zbek jang sa’nati sportchilarning tayyorgarlik bosqichlarini aniq ajratib beradi. Unga ko‘ra, boshlag‘ich bosqichda kuch qobiliyati boshqa jismoniy sifatlar bilan integratsiyada ya‘ni chaqqonlik, muvozanat va tezlik bilan birgalikda rivojlantirilishi zarur. U shuningdek, zarba texnikasida kuchni hosil qilish faqat mushak kuchi emas, balki harakatning sinxronligi, tana markazining kuchi bilan chambarchas bog‘liq ekanligini ta‘kidlaydi.

Yosh sportchilarda kuch qobiliyatini uzoq muddatli davrlar asosida rivojlantirishni tavsiya etadi. Ushbu yondashuv o‘zbek jang sa’nati sportchilar uchun ham dolzarb bo‘lib, kuchni orttirish, saqlash va tiklash bosqichlari metodik jihatdan aniq rejalashtirilishi zarurligini ko‘rsatadi. Garchi ularning tadqiqoti ko‘proq umumiy sportchilar uchun mo‘ljallangan bo‘lsa-da, o‘zbek jang sa’nati mashg‘ulotlarida ham samarali qo‘llanilishi mumkin [5].

Yosh sportchilarning kuch sifatini rivojlantirishda organizmning fiziologik va psixologik tayyorlik darajasiga mos yuklama berish zarurligini ta’kidlaydi. U sportchining mushak-skelet tizimi tog‘liq shakllanmagan paytda yuqori og‘irliklar bilan kuch mashqlarini bajarishni qat’iyan cheklaydi. Shuningdek, kuch salohiyatini ko‘tarish uchun mashg‘ulotlar xilma-xilligi va harakat koordinatsiyasining ahamiyatiga e’tibor qaratadi.

O‘zbek jang sa’nati bo‘yicha o‘zining amaliy qo‘llanmasida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichini alohida ko‘rib chiqadi. U yosh sportchilarda kuch qobiliyatini rivojlantirishni texnik tayyorgarlik bilan birgalikda olib borish zarurligini ta’kidlaydi. Ayniqsa, yadro mushaklari va oyoq mushaklarini mustahkamlash orqali zarbaning kuchi va aniqligini oshirish mumkinligini ilmiy asosda yoritadi.

Natijalar va muhokama. Olib borilgan tahlillar va tajriba asosida aniqlanishicha, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘zbek jang sa’nati sportchilarining kuch qobiliyatini rivojlantirish bosqichma-bosqich va tizimli yondashuvni talab qiladi. Bu bosqichda kuchni shakllantirish mushak massasini orttirish bilan emas, balki harakat koordinatsiyasi, muvozanat, aniqlik va yadro mushaklari bilan bog‘liq kuchning rivojlanishi orqali amalga oshiriladi.

Yosh sportchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda kuch qobiliyati asosan tana vazniga asoslangan mashqlar, sakrashlar, surilishlar va o‘yin elementlari orqali shakllantiriladi. Bu nafaqat mushaklarning tabiiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi, balki sportchilarning qiziqishini oshirib, psixologik jihatdan yuklamani yengillashtiradi. Boshlang‘ich bosqichda kuchni shakllantirish texnik harakatlar bilan uyg‘un holda olib borilishi lozim. Ayniqsa, zarbalarni tog‘ri va kuchli bajarishda yadro mushaklari – ya’ni qorin, bel va son mushaklarining rivojlanganligi katta ahamiyatga ega. Shuningdek, oyoq mushaklarining kuchi zarba barqarorligi va tezligini ta’minlaydi.

Mashg‘ulotlar jarayonida yuklamalar yosh sportchilarning fiziologik holati, tayyorgarlik darajasi va o‘zlashtirish tezligiga mos tarzda rejalashtirilishi zarur. Bunda kuch

qobiliyatini rivojlantirish bosqichma-bosqich amalga oshiriladi, avval umumiy tayyorgarlik, so‘ngra maxsus kuch va texnikaga asoslangan mashg‘ulotlar bosqichi. Harakatlar xilma-xilligi, mashg‘ulotlarning qiziqarli va dinamik bo‘lishi, kuch bilan birga tezlik va koordinatsiyani rivojlantirish yosh sportchilarda yuksak natijalarga erishish uchun asos yaratadi. Kuch qobiliyati mustahkam texnik baza bilan uyg‘unlashganda, bu sportchining umumiy harakat salohiyatini oshiradi.

1-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarning kuch qobiliyatini rivojlantirish omillari

T/r	Yo‘nalish	Tavsif	Amaliy tavsiya
1	Mashg‘ulot shakli	Tana vazniga asoslangan, o‘yin elementlari bilan boyitilgan kuch mashqlari	Harakatli o‘yinlar, tortilish, sakrash, yerdan turtish kabilar orqali kuchni rivojlantirish
2	Texnika bilan uyg‘unlik	Kuch qobiliyati texnik harakatlar bilan integratsiyada shakllanadi	Zarba texnikasida mushak kuchini, ayniqsa yadro mushaklarini faollashtirish
3	Yadro mushaklari roli	Zarba kuchi, muvozanat va tayanch barqarorligining asosi	Qorin, bel, son mushaklariga qaratilgan mashqlarni tizimli qo‘llash
4	Oyoq mushaklari	Harakat boshlanishi, zarba barqarorligi va tezligini tag‘minlovchi asos	Oyoq bukish, sakrash, turish-barqarorlik mashqlari orqali kuchni oshirish
5	Yuklama darajasi va bosqichliligi	Bosqichma-bosqich yuklama berilishi, yoshga moslashtirilgan mashg‘ulotlar	Har hafta yoki oyda yuklama hajmini asta-sekin oshirib borish
6	Harakatlar xilma-xilligi	Psixologik va fiziologik jihatdan qiziqarli, charchatmaydigan mashg‘ulot muhiti	O‘yin, juftlikda mashqlar, kombinatsiyalangan harakatlar
7	Davrlashtirish	Uzoq muddatli rejalashtirish, kuchni saqlash va rivojlantirishni izchil tashkil qilish	Umumiy tayyorgarlik maxsus kuch mashg‘ulotlari musobaqaga tayyorgarlik bosqichlari
8	Psixofiziologik moslik	Mashg‘ulot mazmuni yosh sportchining tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi kerak	Har bir sportchining individual rivojlanishiga qarab mashqlarni sozlash

Umumlashtirib aytganda, kuch qobiliyatini shakllantirish uchun quyidagi yondashuvlar eng samarali deb topildi:

harakatlar xilma-xilligi va o‘yin shaklidagi mashqlar asosida kuchni rivojlantirish;

texnik harakatlar bilan uyg‘unlashtirilgan yadro va oyoq mushaklarini mustahkamlash;

mashg‘ulot yuklamalarini yosh, tayyorgarlik va psixofiziologik xususiyatlarga mos ravishda oshirib borish;

Kompleks yondashuv orqali kuch, tezlik, muvozanat va koordinatsiyani birgalikda rivojlantirish. Bu natijalar boshlang‘ich bosqichdagi o‘zbek jang sa’nati mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish va yosh sportchilarning kuch salohiyatini ilmiy asoslangan tarzda shakllantirishga xizmat qiladi.

Markaziy tana mushaklari (qorin, bel, son) – kuchni uzatishda markaziy rol o‘ynaydi. Ayniqsa zarba berishda kuchning manbai sifatida xizmat qiladi. Ularni maxsus mashqlar bilan faollashtirish, texnik barqarorlik va kuchli zarba ijrosi uchun poydevor yaratadi. O‘zbek jang sa’nati harakatlarning boshlanishi, harakatlar oralig‘idagi tezlik, barqaror turish bularning barchasi oyoq mushaklarining kuchiga bog‘liq. Ularni faollashtirish orqali zarbaning barqarorligi va kuchli tayanch nuqtasi hosil qilinadi. Sakrashlar, bukilishlar bu sohada muhim vosita hisoblanadi.

Kuch qobiliyatini rivojlantirishda yuklama-

ni tog‘ri rejalashtirish hal qiluvchi omildir. Asta-sekinlik printsipiga amal qilinmasa, ortiqcha yuklama ortopedik yoki mushak zo‘riqishiga olib keladi. Shuning uchun haftalik va oylik mashg‘ulotlar tizimli nazorat ostida olib borilishi kerak. Monotonlik yosh sportchilarda charchash, qiziqishning yo‘qolishi va natijada samarasizlikka olib keladi. Shuning uchun mashg‘ulotlar harakatli o‘yinlar, mashg‘ulot juftliklari va kombinatsiyalar orqali xilma-xil tarzda tashkil etilishi kerak. Bu yondashuv motivatsiya va kuch salohiyatini bir vaqtda oshiradi. Sport mashg‘ulotlarini uzoq muddatli rejaga asoslab tashkil etish kuch qobiliyatini samarali va xavfsiz shakllantirishning kafolatidir. Dastlab umumiy tayyorgarlik mashqlari, keyin esa maxsus kuch mashqlari orqali zaruriy bosqichlar yoritiladi. Bu yondashuv sportchilarda texnik va jismoniy uyg‘unlikni ta’minlaydi. Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, psixik holati va individual xususiyatlari farq qiladi. Mashg‘ulotlar mazmuni ana shu farqlarga moslashtirilmasa, kuchni shakllantirish emas, balki salbiy ta’sir ham kuzatilishi mumkin. Shu bois, har bir sportchiga individual yondashuv talab qilinadi.

Yuqoridagi omillarning barchasi kuch qobiliyatini rivojlantirishda kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatadi. O‘zbek jang sa’nati sportchilarining kuch alohida sifat emas, balki texnika, ruhiy barqarorlik, chidamlilik va reaktiv harakatlar bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan ko‘p komponentli jismoniy sifatdir. Shu bois, kuchni shakllantirish jarayoni har tomonlama yondashuvni – metodika, fiziologiya va psixologiya birlikda yondashuvni talab qiladi.

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘zbek jang sa’nati sportchilarining kuch qobiliyatini rivojlantirish – bu nafaqat jismoniy yuklamalarni berish, balki ularni yoshga, psixofiziologik xususiyatlarga va sport turi talablariga mos ravishda tashkil etish jarayonidir. Tadqiqotlar va adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, kuch qobiliyati o‘zbek jang sa’nati texnikasi bilan chambarchas bog‘liq holda shakllantirilishi kerak. Mashg‘ulotlar tana vazniga asoslangan, o‘yin shaklidagi mashqlar bilan boyitilgan holda olib borilganda, sportchilar kuch qobiliyatini tabiiy va samarali rivojlantiradi. Ayniqsa, yadro mushaklari va oyoq mushaklarini faollashtirish orqali zarbaning barqarorligi, aniqligi va kuchi ortadi. Yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi, harakatlarning xilma-xilligi va periodik rejalashtirish orqali sportchilarda kuch sifati izchil shakllanadi. Shuningdek, mashg‘ulotlarning individual tarzda tashkil etilishi, sportchining jismoniy va ruhiy tayyorgarligiga moslashtirilishi yuqori samaradorlikka olib keladi. O‘zbek jang sa’natida kuch faqat jismoniy sifat emas, balki texnika, muvozanat, koordinatsiya va tezlik bilan uyg‘unlikda namoyon bo‘ladigan kompleks ko‘nikmadir. Shu bois, boshlang‘ich bosqichda tog‘ri yondashuv kelajakdagi sport yutuqlarining asosiy garovidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 – yil. 3 – iyundagi. PQ – 3031 sonli “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari tog‘risida”gi qarori.

2. Abdullayev Sh. “Yakkakurash sportchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning ahamiyati”. Qo‘lyozma. Toshkent. 2020 -yil.

3. Tursunov A.T “Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi”. Toshkent. Fan va texnologiya. 2016 – yil. 164. B.

4. Bompa T. Buzzichelli C. Periodization: “Theory and Methodology of Training”. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. – 368 p.

5. Озолин Н.Г. “Система подготовки спортсменов”. М.: Физкультура и спорт, 2004. – 560 с.