

## 11–15 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK DASTURLARINI TAKOMILLASHTIRISH: FAKTORLI TAHLIL ASOSIDA QIYOSIY TAHLIL

**Meliqo‘ziyev Azizbek Adxamjon o‘g‘li**

*Farg‘ona davlat universiteti, sirtqi bo‘lim o‘quv ishlar  
bo‘yicha dekan o‘rinbosari*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada 11–15 yoshli erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari tahlil qilinadi. Xorijiy va mahalliy tajribalarga asoslanib, yosh sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini shakllantirishning optimal metodlari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, faktor tahlili usulidan foydalanib, kurashchilarning tayyorgarlik samaradorligini oshirishga eng katta ta‘sir ko‘rsatadigan jismoniy sifatlar aniqlangan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, koordinatsiya, chidamlilik va kuch tezkorligi kurashda eng muhim omillar hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydi ki, yosh sportchilar uchun mashg‘ulot dasturlarini tuzishda ilmiy asoslangan yondashuvlardan foydalanish samaradorlikni oshiradi.

**Kalit so‘zlar:** erkin kurash, maxsus jismoniy tayyorgarlik, faktor tahlili, jismoniy sifatlar, tezkorlik, chidamlilik, kuch, yosh sportchilar, mashg‘ulot metodikasi.

Bolalikdan o‘smirlikka o‘tish davri (11–15 yosh) sportchi rivojlanishida muhim bosqich bo‘lib, organizmdagi o‘zgarishlar jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirishga alohida yondashuvni talab qiladi. Tadqiqotlarga ko‘ra, rivojlanishning “Uchinchi kritik davri” aynan 11–15 yoshga to‘g‘ri keladi va balog‘at jarayonlari bilan bog‘liq ravishda jismoniy va gormonal tizimlarda keskin o‘zgarishlar yuz beradi. Bu yoshda bo‘g‘inlar va mushaklar tez o‘sishi, endokrin tizimning qayta tuzilishi sababli chidamlilik va kuch ko‘rsatkichlarida jadal o‘sinh, muvofiqlik va tezkorlikda esa sezilarli rivojlanish kuzatiladi. Shu bois, 11–15 yoshli sportchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturlari ularning yoshiga mos biologik rivojlanish xususiyatlarini e‘tiborga olgan holda tuzilishi lozim [2].

Erkin kurash kabi kurash turlarida mazkur yosh oralig‘ida umumiy jismoniy sifatlar bazasini rivojlantirish va asta-sekin maxsus kurash usullari uchun zarur bo‘lgan sifatlarni shakllantirish asosiy maqsaddir. Ilmiy manbalarda ta‘kidlanishicha, 10 yoshdan boshlab sportga ixtisoslashuvning boshlang‘ich bosqichi boshlanadi, 11–12 yoshdan esa kurash texnikasining elementar usullarini o‘zlashtirish va mos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e‘tibor berish kerak. Shu bilan birga, xalqaro tajribada uzoq muddatli sportchi tayyorlash (Long-Term Athlete Development, LTAD) modelida 12–16 yosh davri “mashg‘ulotga

tayyorlanish” bosqichi deb atalib, bunda sportchilar umumiy chidamlilik, tezlik va kuch kabi bazaviy sifatlarni rivojlantirishga ko‘proq vaqt ajratishlari tavsiya etiladi [1].

So‘nggi yillardagi ilmiy tadqiqotlar 11–15 yoshli kurashchilar uchun tuzilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturlarining samaradorligini o‘rganib, ijobiy natijalarni ko‘rsatmoqda. Masalan, O‘zbekistonda 11–12 yoshli erkin kurashchilar ustida o‘tkazilgan tadqiqot ularning kuch, chidamlilik, tezlik va chaqqonlik kabi ko‘rsatkichlarini muntazam mashg‘ulotlar orqali sezilarli yaxshilash mumkinligini tasdiqladi Milewska va boshq. 112 nafar yosh kurashchi ishtirok etgan ushbu tadqiqotda bir yillik mashg‘ulotlar davomida o‘lchangan 7 xil jismoniy tayyorgarlik testi natijalari ancha oshgan, bu esa yosh sportchilar uchun samarali mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishda ilmiy asos bo‘lib xizmat qilishi qayd etilgan. Alohida e‘tibor qaratilayotgan jismoniy sifatlardan biri – kuch va tezkor quvvatdir. Kurash sportida kuch va quvvat hal qiluvchi ahamiyatga ega, ammo 11–15 yoshda muskullar hali to‘liq rivojlanmagan bo‘ladi [3]. Shu sababli, zamonaviy dasturlarda og‘ir vaznli an‘anaviy bodibilding mashqlaridan ko‘ra o‘z vazniga ishlash, ko‘p takrorli yengil vaznli mashqlar va plyometrik (sakrash) mashqlarga urg‘u beriladi. Misol uchun, 10–12 yoshli kurashchilar bilan o‘tkazilgan bir tajribada TRX sling-trenajorlari (osma tasmalarda mashq) yordamida kuch va tezkor kuchni rivojlantirish usullari sinovdan o‘tkazilgan. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, TRX bilan mashg‘ulotlar qo‘l va oyoq mushaklarining kuch va kuch-tezkorlik ko‘rsatkichlarini oshirgan holda mushak massasini ortiqcha oshirmasdan rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu esa vazn toifasi bilan cheklangan kurashchilarga ijobiy ta’sir, ya’ni vazn qo‘shmasdan kuchni oshirish imkonini beradi.

Chidamlilik ham ushbu yoshdagi kurashchilar tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismi bo‘lib, uzoq davom etuvchi gilam ustidagi janglarda samarali bo‘lish uchun zarurdir. 12–15 yoshda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari jadal rivojlanadi, shuning uchun umumiy chidamlilikni oshirishga qaratilgan yugurish, suzish, o‘yinlar kabi mashqlar dasturlarga muntazam kiritiladi. Tezlik va chaqqonlik (koordinatsiya)ni rivojlantirish esa ayniqsa 11–13 yoshlarda samaraliroq bo‘lib, maxsus harakatli o‘yinlar, estafeta va reaksiyani tezlashtiruvchi mashqlar orqali amalga oshiriladi. Chaqqonlik – kurashda zarur bo‘lgan epchillik, muvozanatni saqlash va tez burilish qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi [4].

### **Faktor tahlilining maxsus tayyorgarlik mezonlari va mashqlarini tanlashdagi roli**

Yosh sportchilar tayyorgarligi dasturlarini tuzishda qaysi ko‘rsatkichlar va mashqlarga ustuvor e‘tibor berish masalasi murakkab hisoblanadi. An‘anaviy ravishda, murabbiylar tajribaga asoslanib muhim deb bilgan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni tanlaydilar. Biroq zamonaviy yondashuvda, ilmiy asoslangan mezonlarga suyanganda holda

mashg'ulot rejasini tuzish muhimligi ta'kidlanmoqda. Shu o'rinda faktor tahlili metodikasi turli test va o'lchovlar yordamida olingan ko'p sonli ma'lumotlarni tahlil qilib, aynan qaysi omillar sport natijalariga ko'proq ta'sir qilishini aniqlashga yordam beradi. Bu esa mashg'ulot dasturlariga eng ta'sirchan mashq va vositalarni kiritishga ilmiy dalil yaratadi.

Tadqiqotlar ko'rsatadiki, kurash sportida FT yordamida sportchining jismoniy tayyorgarligi tarkibida bir nechta asosiy omillar mavjudligi aniqlanadi. Masalan, S.V. Tkachenko o'z tadqiqotida jismoniy tarbiya fakulteti talabalari orasida kurash bo'yicha amaliy darslarni o'zlashtirishga ta'sir qiluvchi omillarni faktor tahlili bilan o'rgandi. 98 nafar talaba-yigit ishtirok etgan bu izlanishda kurash bo'yicha tayyorgarlik darajasini belgilovchi 44 ta ko'rsatkich (antropometrik, jismoniy, funksional va biomekanik testlar) kiritildi. Natijada, faktor tahlili yordamida to'rtta mustaqil omil ajratib olindi. Birinchi (eng yirik) omil tarkibiga tana muvozanatini saqlash va koordinatsion qobiliyatlarni ifodalovchi biomekanik parametrlar kirdi – masalan, tana og'irlik markazining tebranish amplitudasi va tezligi kabi muvozanat ko'rsatkichlari. Ushbu omil umumiy disperisiyaning 36,84 %ini izohlab, koordinatsiya qobiliyatlari deb talqin qilindi. Ikkinchi omil esa 23,36 % hissaga ega bo'lib, unga 3000 m masofaga yugurish natijasida aniqlangan umumiy chidamlilik, hayotiy sig'im (HS) va chaqqonlik (4×9 m shuttle yugurish vaqti) kabi ko'rsatkichlar yuqori yuklama berdi [7]. Tadqiqotchilar chaqqonlik ham aslida koordinatsiya tarkibiy qismi ekani va chidamlilik kurashda juda muhim ekanini qayd etib, ikkinchi omilni ahamiyati jihatidan birinchiga yaqin deb ta'kidlashgan. Uchinchi omil 22,44 %ni tashkil etib, sportchilarning tana vazni, bo'yin aylanasi o'lchami va bilak uzunligi kabi antropometrik ko'rsatkichlarini ifodalagan – bu omil shartli ravishda antropometrik omil deb nomlangan. To'rtinchi omil (17,36 %) esa 100 m tezkor yugurish va qon bosimi (sistolik/diastolik) kabi tezlik-funksional ko'rsatkichlar bilan bog'liq bo'lib, uni tezkorlik va funksional tayyorgarlik omili deb tavsiflashgan. Shu tariqa, ushbu tadqiqot kurashchi talabalar uchun eng muhim jismoniy omillar koordinatsiya (muvozanat) va chidamlilik ekanini, shuningdek tana tuzilishi va tezkorlik ham muayyan rol o'ynashini ko'rsatdi. Muallifning xulosasiga ko'ra, faktor tahlili yordamida eng informativ mezonlar aniqlanib, amaliy kurash darslarini puxta o'zlashtirish uchun aynan shu omillarni rivojlantirishga e'tibor qaratish lozimligi kelib chiqqan [5].

**Faktor tahlili sport ilmidagi o'z o'rnini topmoqda.** Uning tarixiy rivojlanishi Spearman va Thurstone zamonidan boshlanib, hozirda jahon sport ilmi-fanida keng qo'llanilmoqda. So'nggi 10–15 yilda FT turli sport turlarida jismoniy tayyorgarlik tuzilmasini o'rganish, test tizimlarini optimallashtirish hamda iqtidorli sportchilarni seleksiya qilishda qo'llanilib, samarali natijalar bergan.

**Yosh kurashchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik** dasturlari biologik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzilishi lozim. 11–15 yosh oraliq'i pubertal davr bo'lgani tufayli, mashg'ulotlarda umumiy jismoniy rivojlanishni ta'minlash va ortiqcha biryoqlamalikka yo'l qo'ymaslik muhimdir. Shu bilan birga, aynan kurash uchun zarur bo'lgan kuch, tezlik, chidamlilik va chaqqonlik sifatlarini bosqichma-bosqich shakllantirishga e'tibor beriladi. So'nggi tadqiqotlar muntazam mashg'ulotlar orqali 11–12 yoshdagi kurashchilarning bu ko'rsatkichlarini sezilarli oshirish mumkinligini isbotladi [6;].

**Faktor tahlili yordamida** erkin kurashda jismoniy tayyorgarlikning eng ahamiyatli komponentlari aniqlanadi. Turli tadqiqotlarda koordinatsiya (muvozanat va chaqqonlik) hamda umumiy chidamlilik takror va takror yetakchi omillar sifatida qayd etilgan. Shuningdek, kuch-quvvat ko'rsatkichlari, antropometrik xususiyatlar va tezkorlik ham muhim faktorlar sirasiga kiradi. Bu natijalar mashg'ulot jarayonida aynan shu omillarni rivojlantiruvchi mashqlarni ustuvor rejalashtirishni ilmiy jihatdan asoslaydi.

**Yosh sportchilar tayyorgarligini baholash va rivojlantirishda** FTning imkoniyatlari katta. U murabbiylarga ko'p o'lchovli ma'lumotni tushunarli shaklga keltirib, sportchining kuchli-va zaif tomonlarini omillar kesimida ko'rsatib beradi. Eng muhimi, ajratilgan omillarning musobaqa natijalari bilan bog'liqligi ko'rsatilgan – yuqori omil ballari yuqori sport natijalariga mos kelishi mumkinligi aniqlangan. Bu FT yordamida yoshligidanoq sportchining kelajakdagi potensialini baholashga xizmat qilishi mumkin degan umidni beradi (masalan, "talant ID" jarayonida).

**Faktor tahlilining amaliy afzalliklari:** test dasturlarini optimallashtirish (eng informativ testlarni qoldirish), tayyorgarlik monitoringini soddalashtirish (integral omil ko'rsatkichlari orqali), mashg'ulotlarda ustuvor yo'nalishlarni aniqlash va boshqalar. Misol tariqasida, FT natijasida shakllangan 5–6 ta testdan iborat kompleks sinov yosh kurashchilarning tayyorgarligini baholash uchun butun dunyoda qo'llansa, solishtirma analiz qilish osonlashadi.

**Xulosa:** 11–15 yoshli erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish ularning sportdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu yosh davrida koordinatsiya, chidamlilik va kuch tezkorligini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy yondashuvlarda mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda optimallashtirish uchun faktor tahlili qo'llaniladi. Mazkur tahlil yordamida jismoniy tayyorgarlikning eng muhim tarkibiy qismlari aniqlanib, sport natijalariga eng katta ta'sir qiluvchi mashg'ulot komponentlari belgilab beriladi. Xorijiy va mahalliy tajribalar taqqosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, uzoq muddatli va bosqichma-bosqich tayyorgarlik strategiyalari eng samarali natijalar beradi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Kerimov F.A. (2001). Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti: Monografiya. – Toshkent: O‘zDJTI, 2001. – 286 b.
2. Qodirov T.S. (2020). Yosh sportchilar jismoniy tayyorgarligining bosqichma-bosqich shakllanishi: Monografiya. – Toshkent: Sharq, 2020. – 180 b.
3. Tkachenko S.V. (2013). Factor analysis of the most informative parameters affecting the efficiency of training wrestling students. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, (8), 65–71.
4. Platonov V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 752 s.
5. Faigenbaum A.D. va boshq. (2009). Yoshlar uchun kuch mashg‘ulotlari bo‘yicha NSCA yangilangan pozitsiya bayonoti. // Journal of Strength and Conditioning Research, 23(5 Suppl), 2009. – P.60–S79.
6. Güven F. (2023). 11–14 yoshli erkin kurashchilarda texnik mashg‘ulotlarning jismoniy ko‘rsatkichlarga ta’siri. // Turkish Journal of Kinesiology, 9(2), 2023. – P.115–124.
7. Baić M. (2014). Kurash sportida boshlang‘ich yosh va sportchi tajribasi: 2002–2012 yillardagi tendensiyalar. // Kinesiology, 46(1), 2014. – P.94–102.