MALAKALI KURASHCHILAMING YILLIK SIKLDAGI TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH

Boymurodov Samandar Ubaydilloevich
Buxoro davlat pedagogika instituti o'o'qtuvchisi

Qabul qilindi: 03.11.2025
Ko‘rib chiqildi: 04.11.2025
Tasdiqlandi: 05.11.2025

Annotatsiya. Mazkur maqolada kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarda sport tayyorgarlik bosqichlarini tizimlashtirish uslublari haqida fikr-mulohazalar yuritilgan.

Kalit so'zlar:
sport faoliyati, kurash, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik.

Kirish. So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning tashabbusi, uning faol sa'yi-harakati va bevosita rahbarligida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sport ham davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida tamomila yangicha tusda rivoj topib bormoqda. Bu borada bir qator farmon va qarorlar qabul qilinib, bugungi kunda ular bosqichma-bosqich izchillik bilan o'zining amaliy ifodasini topib bormoqda.

Ma'lumki uzoq davom etadigan harakat faoliyati sekin - asta ish qobiliyatini susayishiga olib keladi va charchash asoratlari vujudga keltiradi. Bioenergetik resurslar kamayadi, yurak - qon - tomir, nafas olish, mushaklar, MNS faoliyatlari passivlashadi. Lekin, mashqlar oralig'ida yoki mashg'ulotlardan so'ng dam olish natijasida organizmning funkstional faoliyati, shu bilan birga ish qobiliyati ham asta - sekin tiklana boshlaydi. Funkstional imkoniyat dairasida yoki navbatma - navbat biroz ko'p va biroz kam (hajm va shiddat jixatidan) beriladigan nagruzka, organizmning shu nagruzkaga moslasha borishiga olib keladi, ish qobiliyati dastlabki darajasidan orta boradi. Shu bilan bir qatorda katta hajmli va katta shiddatli mashg'ulotlarni me'yoridan ortiq qollash zo'riqish, chuqur charchash kabi salbiy oqibatlarga olib keladi.

Kurash bilan shug'ullanuvchi talaba sportchilarda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish uslublari bo'yicha bir qator olimlarning ilmiy qarashlari, sohaga doir ilmiy tadqiqot faoliyati tahliliga ko'ra: Platonov V.N, Matveev, L.P, Anisimov V.K, Filin V.P, Shiyan V.V., Ataev A.K, Abdiev 1O A.N, Kerimov F.A, Nurillaev A.K, Ro'ziev A.A, Po'latov F.M lar ilmiy izlanishlar olib borganlar1. Maxsus adabiyotlarni o'rganish natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh kurashchilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash va maxoratlarini oshirish muammolariga karatilgan ilmiy tadqiqotlar olib borishni toqazo etadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini

tarbiyalash ijtimoiy - pedagogik jarayon sifatida muxim axamiyat kasb etmoqda. Tadqiqotimizning asosiy yo'nalishlari yuqorida qayd etilgan jarayonlarni o'z ichiga olganligi tufayli, mavzuning dolzarbligi va ishning eng muxim muammolardan biri ekanligidan dalolatdir.

Sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati: Sportchilarning tayyorgarlik jarayonida qilinayotgan jismoniy bosim sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi. Kurashchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik maxoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan kutilgan natijani bermaslik xolatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va muddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi ob'ektiv ravishda baxolanmasligidadir2.

Sportchilarni tayyorlashda xarakat funktsiyasining ikki, birbiriga uzviy bog'liq yo' nalishga ajratiladi:

❖ Sportchi jismoniy sifatlarini kurash xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash;

❖ Sportchini texnik-taktik malakalariga o 'rgatish va ularni takomillashtirish;

F.A.Kerimovning fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu

sportchining xarakat sifatlarini xar tomonlama rivojlanganlik darajasini anglatadi, masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini hisobga olgan holda shakllantirish maksadga muvofiqdir3. Albatta, katta sportda bu ham zarur lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan mashg'ulot uslubiyati yosh sportchilarni tayyorlash xamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirish ehtimoldan xoli emas. Chunki, xar bir sport turining uziga xos va uziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'prok tezkor-kuch sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy axamiyatga ega bo'ladi.

Ammo qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muxim emas degan xulosa chiqib kelmaydi. Aksincha, xar bir 13 sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi ko'pmi, lekin muhim - ulushi mavjud bo'ladi. Yuqorida qayd etilgan fikr va muloxazalar sportning kurash turida yakkol ko'zga tashlanadi. Kurashchilarni tayyorlashda va texnik maxoratni shakllantirish egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir, yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan kurashchi -most holatidan keskin xafli vaziyatdan xolos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muyassar bo'ladi. Egiluvchanlik asta-sekin,

uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin. Kurashda qo'llanadigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlik shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'liqli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifat samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekinasta muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shallantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Shiddat va keskin tarzda qo'llaniladigan mashqlarni - mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash. Maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, xatto og'ir jarohatga olib kelish mumkin A.N.Abdiev Sport kurashiga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga aloxida e'tibor qaratilgan4.

Kurash bilan shug'ullanuvchi talabaning ko 'p yillik texnik-taktik tayyorgarligi:

Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi - yuqori malakali sportchilami tayyorlashga qaratilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayonhisoblanadi. Murabbiy, ko'p yillik mashg'ulot rejiisini tuzayotib, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi, yo'nalishi yildan yilga qay tarzda o'zgarib borishini, bu o'garishlar tarbiyalanuvchilarning axloqiy, irodaviy, jismoniy, texnik-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatishini hamda u sport yutuqlarining yosh dinamikasida xalqaro toifadagi sport ustasigacha qanday aks etishini tasawur qila olishi lozim. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi mashg'ulot yuklamalari yo'nalishi hamda hajmi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordam chi tayyorgarlik asosiy o'rinni egallaydi.

Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichi yordamchi tayyorgarlik hajmining oshishi bilan tavsiflanadi umumiysi bilan birga mashg'ulot ishining umumiy hajmidan 80-90 % ga oshadi. Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi. Ixtisoslashgan bazaviy tayyoigarlik bosqichida maxsus tayyoigarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imkoniyatlami maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyoigarlik umumiy ish hajmidan 60% gacha yetishi va undan ko'p bo'lishi mumkin5. Yutuqlarni ushlab turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat'iy yuqori bo'ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minimumgacha kamaytiriladi. Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday tizimi hamma sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda u mashg'ulot to'g'risida umumiy

tasavvurlarni beradi. Sport kurashidagi yutuqlar ko'p jihatdan kurashchining oqilona texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq.

Mukammal texnika - bu eng yuqori natijaga erishish maqsadida sport mashqlarini bajarishning sam arali usullari yig'indisi. O'rgatish jarayonida texnikani egallash darajasi o'zgarib turadi (yangi shug'ullanuvchining sodda texnikasidan to xalqaro toifadagi sport ustasining mukammal texnikasigacha).

Oqilona texnika sportchiga harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi. Yosh sportchining xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib o'tadigan yo'lini to'rt bosqichga ajratish murnkin:

У «maktab» texnikasini, ya'ni ixtisoslashgan elem entlar hamda ularning komplekslarini shakllantirish;

У bazaviy texnikani shakllantirish (taktik tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalar);

У kombinatsion texnikani (texnik-taktik komplekslarni) shakllantirish;

У inashg'ulotning alohida rejalari bo 'yicha alohida texnikani takomillashtirish.

Ushbu bosqichlarning asosiy vazifalari quyidagilar: mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarni maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulotlar hamda musobaqalarda qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayonida axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalashdan iborat. Zero kelajak avlodni jismoniy va ma'naviy xususiyatlarini shakillantira olsak, davlat taraqqiyoti yanada yuksaladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.R.Taymuratov, S.FAtajanov "Sport pedagogik mahoratinioshirish (kurash)" o'quv qo'llanma Tshkent - 2017;

2. N.A. Tastanov "Kurash turlari nazariyasi ya uslubiyati' Toshkent "Iqtisod-moliya" 2015;

3. Shamshod Taymuradov "Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi" o'quv qo'llanma Toshkent - «Ilm ziyo» - 2010;

4. T.S.Achilov "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (milliy kurash)" Chirchiq-2020;

5. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2005.

6. F.A. Kerimov. Kurash tushaman. T., 1990.

7. K Yusupov. International kurash rules techiques and tactics. T., 2005