



## KURASH BILAN SHUG'ULLANUVCHI 15-17-YOSHLI QIZLARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIKLARI

**Matniyazov Xasan Kamolovich**

*Pedagika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), v.b., professor*

*Ma'mun universiteti*

[xasanmatniyazov84@gmail.com](mailto:xasanmatniyazov84@gmail.com)

**Annatsiya:** Ushbu maqolada kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi 15-17-yoshli qizlarning kurash sport turidan yuqori natijaga chiqishi uchun uzoq va ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini ishlab chiqib uni amaliyotda tadbiq etish haqida fikr-mulohazalar yuritilgan. Shu bilan birga rejalashtirish jarayonida qizlarning jismoniy qobiliyatlari va jismoniy sifatlarini inobatga olgan holda qaysi tayyorgarlik bosqichlarini qo'llansa tez va yuqori muvaffaqiyatga erishishi haqida ham ko'plab ma'lumotlar keltirilgan. Asosan kurashchi qizlarning texnik-taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarini turli usullarda turlicha qo'llab yosh sportchilarning ko'nikma va mahoratlarini oshirish mumkinligi haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** kurash, texnika, taktika, mashg'ulot, sport, tayyorgarlik bosqichlari, rejalashtirish, jarayon, musobaqa, yuklama.

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются вопросы разработки и практической реализации длительных и многолетних этапов подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся борьбой, для достижения высоких результатов в спортивной борьбе. В то же время дается много информации о том, какие этапы подготовки, учитывая физические возможности и физические качества девушек, приведут к более быстрому и высокому успеху в процессе планирования. Приведены сведения о возможности совершенствования мастерства и способностей юных спортсменов путем использования различных методов, в основном технико-тактической подготовки женщин-борцов.

**Ключевые слова:** борьба, техника, тактика, тренировка, спорт, этапы подготовки, планирование, процесс, соревнование, нагрузка.

**Abstract:** This article discusses the development and practical implementation of long and multi-year training stages for 15-17-year-old girls involved in wrestling to achieve high results in the sport of wrestling. At the same time, a lot of information is provided about which preparation stages, taking into account the physical abilities and physical qualities of the girls, will lead to faster and higher success during the planning process. Information is provided on the possibility of improving the skills and abilities of young athletes by using various methods, mainly technical and tactical training of female wrestlers.

**Key words:** wrestling, technique, tactics, training, sport, preparation stages, planning, process, competition, load.



**Kirish.** O'zbekiston Respublikasida kurash sport turi milliy qadriyatlarimizning ajralmas qismi bo'lishi bilan bir qatorda, hozirgi kunda kurash sportining rivojlangan turlaridan biri sifatida xalqaro miqyosda ham o'z o'rnini topib kelmoqda. Mamlakatimizda qizlarning kurash bilan muntazam shug'ullanishi, ularni professional sportchilarga aylantirish imkonini bermoqda. Biroq, bu jarayonni tizimli va ilmiy asosda tashkil etish talab etiladi. Ayniqsa, ko'p yillik tayyorgarlik rejasining to'g'ri ishlab chiqilishi - bu sportchining faoliyati davomida yuqori natijalarga erishish mumkin.

**Adabiyotlar tahlili va metod.** Sport tayyorgarligini rejalashtirish bo'yicha ko'plab olimlar tadqiqot olib borgan bo'lib buyuk rus olimi M.Matveyev (1981) sportda ko'p yillik tayyorgarlik modelini birinchi bo'lib taklif qilgan [7, 26-b]. Uning fikricha sport formasining dinamikasi, yuklama va dam olish orasidagi muvozanatni asosiy tamoyil sifatida deb aytgan. Xorijiy Olim A.Novikov (2004) esa kurashchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik usullarini ishlab chiqqan bo'lib, ular orasida moslashtiruvchi yuklamalarning o'rnini muhim deb ta'kidlaydi. Respublikamiz olimlari A.Juraev (2015), M.Mahmudov (2018) va boshqalar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar kurash sport turida musobaqalarga tayyorlov bosqichlari, texnik-taktik mashg'ulotlar va psixologik tayyorgarlikning ahamiyatiga e'tibor qaratadi [2, 58-b].

Sport mashg'ulotlarini aniq qilib rejalashtirish, bu sport tayyorgarligi vazifasini hal etish shartlari, tamoyillari, jismoniy tarbiya vositalarini sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlash hamda murabbiyning mashg'ulot jarayonini boshqarishdagi eng yetakchi va muhim omildir. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, nazorat va hisobotlar o'zaro uzviy bog'liq va ular bir-birini to'ldirib turadi. Qizlarning sport mashg'ulotlarini rejalashtirish jarayoni bir-biri bilan bog'liq bo'lgan bosqichlarni o'z ichiga oladi.

Bular:

1. 15-17-qizlarning bo'lajak modelini tuzishga qaratilgan mashg'ulot loyihasini ishlab chiqish bosqichlari;
2. Sport mashg'ulotlarning tayyorgarlik rejalarini amalga oshirish bosqichlari;
3. Uni o'zgartirish va unga tuzatish kiritish bosqichi.

**Muhokama.** Kurashchilarning tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish - bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta talaba sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqqan holda tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig'ida taqsimlashdir [4, 112-b]. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirilayotgan vaqt davomiyligiga qarab quyidagi turlardagi rejalarini ajratish mumkin: uzoq vaqt ya'ni ko'p yillik, yillik, oylik (mezotsikl), haftalik (mikrotsikl), bir kunlik mashg'ulot. Individual rejalar qisqa davrga ham ba'zan 4 yil va undan ham ko'proq vaqtga ishlab chiqilishi mumkin.

**Metodlar.**

Jismoniy tayyorgarlik testlari (tezlik, kuch, chidamlilik);



Texnik-taktik ko‘nikmalarni baholash (video tahlil asosida);

Psixologik barqarorlik testi (Stroop test, sportchi anketasi);

Sport natijalarining monitoringi (musobaqalardagi g‘alabalar, texnik ballar).

O‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish - bu turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrda o‘zaro bog‘liq bo‘lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi kerak. Mashg‘ulot - bu jarayonning elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida bo‘lgan mashg‘ulotlardan mashg‘ulot mikrotsikli tashkil topadi. Bir qancha mikrotsikllar birlashmasidan mustaqil, mashg‘ulot jarayonining butun bir bo‘lagi bo‘lgan mezotsiklni hosil qiladi. Bir qancha mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik tugallangan tuzilma ya’ni makrotsiklni tashkil etadi.

**Natijalar.** Mashg‘ulotning mikro, mezo va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab turib yuklama o‘lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o‘zgarib boradi. Sport kurashida o‘quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish asosan ko‘p hollarda quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli bosqich, davr, yil, bir nechta yillar uchun;
- odatiy kundalik trenirovka mikrotsikli uchun;
- tezkor bir mashg‘ulot uchun.

Talaba sportchilarning uzoq va ko‘p yillik muntazam tayyorgarligida kishi rivojlanishining xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o‘ziga mos xususiyatlarini qat’iy hisobga olib keyin muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkillashtirish uchun optimal yosh chegaralariga (aynan shu yosh chegaralarida talaba sportchilar o‘zlarining yuqori muvaffaqiyatlariga erishadi) e’tibor qaratish lozim[6, 64-b]. Kurash bilan shug‘ullanuvchi talaba sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik rejasi tamoyillari orasida uslubiy qoidalarning o‘rni ham juda muhimdir. Talaba sportchilarning ko‘p yillik mashg‘ulot jarayoni quyidagi uslubiy qoidalar doirasida amalga oshirishi lozim:

- o‘smir yoshdagi talaba sportchilar mashg‘uloti vazifasi, vositasi hamda uslublarining mukammalligi;

- umumiy bo‘lgan jismoniy tayyorgarlik vositalari sig‘imining asta-sekin o‘sib borishi. Ular o‘rtasidagi nisbat sekin-asta o‘zgarib boradi (mashg‘ulot yuklamasining umumiy hajmini olib qarasak unda maxsus jismoniy tayyorgarlik ulushi ortib ketadi va shu holatga muvofiq ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmining ulushi kamayadi);

- sport texnikasini har doim yangilash. O‘qitishning birinchi bosqichining asosiy vazifalaridan biri sport texnikasi asosini egallash;

- sport takomillashuvi bosqichining muhim vazifasi esa yuqori darajada harakat koordinatsiyasiga erishish, texnikaning alohida qismlarini sayqallashdir;

- mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish. Talaba sportchilarning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida harakat malakalari va ko‘nikmalarini takomillashtirish



mashg‘ulot hamda musobaqa yuklamalari hajmi va tezligini ketma-ketlikda oshirish bilan ta‘minlanadi. Mashg‘ulot yuklamalari sig‘imi va shiddatini oshirish jarayonida mukammallikka erishish, ko‘p yillik trenirovka davomida ularning to‘xtovsiz o‘shishini amalga oshirish zarur;

- ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini sekin-asta oshirib borish vositalariga qat‘iy amal qilish. Agar yuklama ko‘p yillik mashg‘ulotning hamma bosqichida talaba sportchi organizmining alohida va funksional imkoniyatlariga aniq mos kelsa, bu holda talaba sportchining tayyorgarligi yaxshilanib boradi;

- ko‘p yillik mashg‘ulotning hamma bosqichlarida jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish hamda eng qulay bo‘lgan yoshida ko‘proq maxsus va alohida sifatlarni rivojlantirish.

Bu uslubiy qoidalar sport bilan shug‘ullanadigan talaba yoshlarning ko‘p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda kurash bilan shug‘ullanuvchi 15-17-yoshli qizlar uchun ko‘p yillik tayyorgarlik rejasi o‘z ichiga jismoniy, texnik-taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlikni olishi kerak. Bosqichlilik, izchillik, individuallashtirish, monitoring kabi tamoyillar asosida qurilgan mashg‘ulotlar orqali sportchilarning maksimal salohiyati yuzaga chiqadi. Ilmiy tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan model esa talabalarning nafaqat sportda, balki shaxsiy rivojlanishida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.R.Taymurodov, M.N.Shukurov, Q.Q.Rasulov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Kurash usullarini o‘rgatish metodikasi, T., 2024.
2. A.Juraev, Kurashchilarning musobaqaga tayyorgarlik bosqichlari. Toshkent: O‘zDJTI,2015.
3. M.Mahmudov. Talaba kurashchilarning psixologik tayyorgarligi. Samarqand: SamDU, 2018.
4. R.Murodov, Yosh sportchilar tayyorgarligining zamonaviy uslublari. Toshkent: O‘zR FVS nashriyoti, 2020.
5. Z.S.Artaqov, A.U.Xamidjonov. Sport-pedagogik mahoratini oshirish (belbog‘li kurash),T.,2021.
6. Sh.N.Sultonov. Sport-pedagogik mahoratini oshirish (erkin kurash),T.,2023.
7. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati,T.,2001.