

## KURASHCHILARDA KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARINI REJALASHTIRISH USHLUBLARI

*X.Karimov – dotsent v.b.*

*Andijon davlat pedagogika instituti*

**Tayanch soʻzlar:** kurash, jismoniy tarbiya, texnik, sport, mashgʻulot, jismoniy.

**Ключевые слова:** борьба, физкультура, техническая, спортивная, тренировочная, физический.

**Key words:** wrestling, physical education, technical, sports, training, physical.

**KIRISH.** Keyingi yillarda asrlar davomida mardlik, bagʻrikenglik, oliyanoblik va halollikning timsoli sifatida eʼzozlanib kelingan, oʻzbek xalqining tarixiy merosi “Kurash” milliy sport turini qayta tiklashga alohida eʼtibor qaratilmoqda.

Davlatimizning bevosita qoʻllab-quvvatlashi natijasida kurash xalqaro sport turi sifatida keng eʼtirof etildi, “kurash”, “halol”, “taʼzim”, “toʻxta” va “yonbosh” kabi atamalar esa xalqaro sport lugʻati tarkibidan mustahkam oʻrin egalladi.

1998-yil 6-sentabrda taʼsis etilgan Kurash xalqaro assotsiatsiyasi bugungi kunda sayyoramizning beshta qitʼasidagi 129 ta milliy federatsiyani birlashtirgan.

2010-yilda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi Olimpiya oʻyinlari dasturiga kiritish uchun buyurtma berishda muhim talab hisoblangan Jahon dopingga qarshi agentligining eʼtirofiga sazovor boʻldi.

2017-yil 20-sentabrda Ashxobod shahrida boʻlib oʻtgan Osiyo Olimpiya kengashining 36-Bosh assambleyasida “Kurash” milliy sport turi tarixda ilk bor XVIII yozgi Osiyo oʻyinlari dasturiga rasman kiritildi.

Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va Oʻzbekiston Respublikasi kurashni xalqaro sport musobaqalari va turnirlari dasturlariga, kelgusida esa Olimpiya oʻyinlari dasturiga ham kiritish boʻyicha faol tadbirlarni amalga oshirmoqda.

Shu bilan birga, mavjud ayrim kamchiliklar kurashni yanada rivojlantirishga toʻsqinlik qilmoqda, xususan - “Kurash” milliy sport turini, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar oʻrtasida, oʻsib kelayotgan avlodning milliy iftixor va vatanparvarlik tuygʻusini mustahkamlash maqsadida ommalashtirish boʻyicha amalga oshirilayotgan ishlar zamon talablariga javob bermayapti;

- mazkur sport turi boʻyicha qobiliyatli kurashchilarni aniqlash va saralash hamda ularning mashq qilishi, shuningdek, murabbiy va hakamlarni tayyorlashning samarali mexanizmlarini joriy etish imkonini beradigan klub va seksiyalarning yaxlit tizimi shakllantirilmagan;

- yoshlarni ushbu sport turi bilan shugʻullanishga kengroq jalb etishga qaratilgan xalqaro musobaqalar gʻoliblari va sovrindorlarini ragʻbatlantirishning samarali tizimi joriy etilmagan;

- zarur moddiy-texnik baza va sport infratuzilmasining yetarli emasligi, sport anjomlarini ishlab chiqish yoʻlga qoʻyilmaganligi sportchilar mashgʻulotlarini talab darajasida tashkil etishga hamda kurash boʻyicha xalqaro musobaqalarni oʻtkazishga toʻsqinlik qilmoqda.

“Kurash” milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar oʻrtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, oʻsib kelayotgan avlodda milliy iftixor va vatanparvarlik tuygʻusini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va jahon sport maydonida yuqori natijalarga erishishni taʼminlash maqsadida: - “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori imzolandi va 6-sentabr — “Kurash” milliy sport turi kuni sifatida belgilandi.

Kurash bilan shugʻullanuvchi talabalarni tayyorlash tizimini takomillashtirish oʻquv-mashgʻulot jarayonini tashkil qilish va mazmuniga, musobaqa faoliyatini rivojlanishi anʼanalari bilan mos ravishdagi maxsus tayyorgarlik vositalarini tanlashga yangi metodik yondashuvlarni izlab topishni talab qiladi.

Zamonaviy kurashni oʻziga xos xususiyati, koʻpchilik mutaxassislarining fikriga koʻra, bellashuv jarayoniga faol,

dinamik, hujumkor xarakterni berish, kurashda murakkab va kutilmagan holatlarning miqdorini oshirish hisoblanadi. Ratsional texnikaning mohiyati va harakatlarning tejamkorligi paytida ularning variativligi ancha darajada oshdi, texnik-taktik harakatlarning toʻplami murakkablashdi va shu bilan birga, ularni raqib uchun informativligi kamaydi. Kurashda gʻalaba qozonish, kurash usullarini aniq va toʻgʻri bajarish, aniqligi va stabiligini ortishi bilan, kurash bellashuvining universalizatsiya boʻlishi bilan mumkin boʻldi.

Oʻquv-mashgʻulot jarayonining muhim vositalaridan biri – tayyorlov mashqlar boʻlib, ular sportning koʻpchilik turlarida va musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikning barcha bosqichlarida keng qoʻllaniladi, kurashchilarning mustaqil shugʻullanishlarining asosiy mazmunini tashkil qiladi. Yangi texnik-taktik vazifalarni oʻta tezkor yechish zarurati paytida yangi harakat vazifalarini tuzish uchun konstruktiv elementlarning funksiyasiga yetakchi mutaxassislar eʼtibor qaratishgan [1]. Ushbu mashqlar jarohatlanishlarni, yashash muhitining noqulay sharoitlarida kumulyativ samarani oshirish, boshqa negativ omillarning taʼsirini oldini olish uchun alohida ahamiyatga ega boʻldilar. Lekin yuqori malakali kurashchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash strukturasida tayyorlov mashqlarni qoʻllash hozirgi vaqtga qadar yetarlicha oʻrganilmagan va maxsus adabiyotlarda kam koʻrsatilgan.

Mavjud adabiyotlardagi maʼlumotlar va zamonaviy kurashning rivojlanishini tahlil qilish, biz, agar oʻquv-mashgʻulot jarayoni strukturasida, malakali kurashchilarni tayyorlash bosqichiga bogʻliq holda, 50 dan to 67% ga qadar kontaktli tayyorlov mashqlar qoʻllanilsa, sportchilarning harakat va jismoniy tayyorgarliklari ancha darajada yaxshilanadi, ularda dolzarb jangovor axborotni tezkor qayta ishlash va adekvat jangovar harakatlarni qoʻllash qobiliyati ortadi, bu, birgalikda ularning musobaqa faoliyati natijalarini oshiradi.

Kurash texnikasining asosiy usullari koʻpchilik mualliflar tomonidan koʻp adabiyotlarda koʻrib chiqilgan. Texnikaning ushbu ishlab chiqilgan asoslariga tayangan holda, biz, shunday mashqlarni va ularni bajarish usullarini izladikki, ular minimum jihozlarni yoki qimmatbaho snaryadlarni talab qilsin, ularni mashgʻulot zalida, ochiq joyda va har xil iqlim sharoitlarida va yil mavsumlarida zaruriy samara bilan bajarish mumkin boʻlsin.

Mashqlarni bajarish usullari va vositalari, trenerlar ayrim mashqlarni aniq sportchi uchun oʻzgartira olishlari mumkin boʻlsin. Bizning fikrimizcha, biz oʻzimizning metodikamizda taklif qilganimizdan tashqari, sportchilarning malakasi va tayyorgarlik darajasiga bogʻliq holda mashqlarning sonini oshirish mumkin.

Har bir oʻtkazilgan tadqiqot amaliyotga kirib kelganda real boʻlib qoladi. Oʻylaymizki, har bir trener, ushbu yoʻnalishda ish olib borib va bizning metodikamizdagi u yoki bu mashqlardan foydalanib, ushbu sohada progressga erishishi mumkin va oʻz kurashchilarini oʻqitish va texnik-taktik mahoratini majmuali rivojlantirishni takomillashtirish uchun biron-bir yangilikni yaratishi mumkin.

Oddiy sport mahorati va bolalar sport maktablari uchun mashgʻulot ishlarining odatdagi rejalashtirilgan soatlari miqdoridan kelib chiqqan holda, tajriba guruhi yillik hajmni 1520 akademik soat (1140 astronomik soat), haftalik hajmni – 32 akademik soat (24 astronomik soat), kundalik hajmni – 4 akademik soat bajardi. Mashgʻulot ishining aksariyatini tayyorlov mashqlarni bajarish uchun vaqtini oshirish tomonga burish shundan iborat boʻldiki, har bir

kechki mashg'ulotda vaqtning 20 minutiga qadari qizib olish mashqidan olindi, chunki yengillashtirilgan xarakterdagi tayyorlov mashqlar qizib olish mashqining tabiiy davomi hisoblanadi. Yana 20 minuti mashg'ulotning asosiy qismidan olindi, shu vaqt miqdoriga juftliklarda ishlash vaqti ko'paytirildi. Jami tayyorlov mashqlarga kechki mashg'ulotlarda oyiga 40 minut bag'ishlandi [2].

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichida ham tezkorlik sport formasining to'planishiga va anaerob rejim sharoitida yurak-tomir tizimining adaptatsiyasi darajasini oshirish imkonini beradigan tayyorlov va maxsus mashqlar qo'llanildi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida snaryadlarda ishlashda, individual texnik-taktik harakatlarni ishongan holda sherik bilan o'zlashtirish sharoitida texnik-taktik harakatlarning xilma-xil turlari qo'llanildi. Tayyorlov mashqlarning barchasi modeli darslar bo'yicha tarqatilgan bo'lib, ular o'z navbatida, haftalik sikl bo'yicha taqsimlangan. Haftalik sikllar, yillik sikl musobaqalarining taqvimiga bog'liq holda, tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha taqsimlangan bo'lib, shu davrda tajriba o'tkazildi.

Pedagogik tajriba, yuqori malakali bir guruh kurashchilar (n=12 kishi) ishtirokida o'tkazildi, ularning ichida 2 nafari sport ustasi (SU), 7 nafari sport ustaligiga nomzod (SUN) va 3 nafari birinchi razryadli. Tajriba guruhi yillik hajmda 1520 soat, haftalik hajmda – 32 soat, kundalik hajmda – 4 soat bajargan [3].

Yil davomida ishlarning umumiy hajmini o'zgartirmasdan turib, biz, kundalik mashg'ulot faoliyatining aksentini, har bir mashg'ulotlarda tayyorlov mashqlarning miqdorini ko'paytirish tomoniga o'zgartirdik. Tayyorlov mashqlarning barchasi aerob rejimida o'tkazildi. Yillik tajriba davomida, biz, yuklamani taqsimlanishining berilgan sxemasidan tashqariga chiqmadik. Uning hajmi kamaymadi ham, ko'paymadi ham.

O'quv yilining boshida (sentabr) va uning yakunida (may) umumiy jismoniy rivojlanishni ko'rsatadigan nazorat o'lchovlari amalga oshirildi. Tajriba jarayonida, mashg'ulot jarayonini ancha sifatli va unumdor o'tkazish imkoniyatini beradigan yangi mashqlar kiritildi. Tajriba guruhi kurashchilari, biz mashg'ulot jarayoniga kiritgan mashqlarni ijro etishga katta qiziqish bilan qaradilar. Bir necha oydan so'ng, tajriba guruhining ko'pchilik kurashchilarining fikriga ko'ra, ular o'z tanalarini ancha epchil, usullarni bajarish paytida ko'pchilik texnik elementlarni yengilroq va bema'lol bajara boshlashganini his qilishgan. Bunday tajriba ishi bir yil davom ettirilgandan keyin, guruh texnik mahoratning yangi, ancha yuqori darajasiga chiqdi, barcha kurashchilar o'z harakatlarida ancha harakatchanroq, ancha tabiiy va koordinatsiyali bo'ldilar, o'zaro bellashuvlarda va rasmiy musobaqalarda usullarga tushib qolish ko'rsatkichi pasaydi.

Tayyorlov mashqlar tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha taqsimlandi. MJT bosqichi uchun tayyorlov mashqlar guruhi qo'llanildi, ular ushbu tajriba guruhining har bir a'zosining individual texnik arsenalini ancha tezkor va

samarali o'zlashtirish va takomillashtirish imkonini berdi va shu bilan birga, UJT darajasini oshirdi.

1. Mutaxassislarining tajribasi va shaxsiy tadqiqotlari-mizning natijalari asosida, kurashchilarning texnik-taktik mahoratlarini, jismoniy va maxsus tayyorgarliklarini ancha stabil o'sishi uchun mashqlarni sikllar bo'yicha, tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha shunday qo'llash maqsadga muvofiq, unda mashg'ulot jarayonining oldingi bosqichi keyingisiga ijobiy ta'sir qilsin.

2. Tayyorlov mashqlarning metodikasi, musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlarini, umumiy jismoniy tayyorgarlikni, maxsus jismoniy tayyorgarlikni, maxsus tayyorgarlikni hisobga olgan holda tuzildi. O'quv-mashg'ulot mashg'ulotlari soatlarining miqdori, xuddi yuqori sport mahorati guruhlariniki kabi nazarda tutildi. Biz tomondan taklif qilingan tayyorgarlik vositalarining qayta taqsimlanishi, tajriba natijasida mashg'ulot ishi umumiy hajmining 67% ga qadar, tayyorlov mashqlar tizimi vositasida bajarish imkonini berdi. Birinchi va ikkinchi yil tajribalarining yillik rejasini to'liq hajmda bajarildi. Mashg'ulot mashg'ulotlarini tuzish paytida, quyidagi tashkiliy-metodik holatlar hisobga olindi:

- Mashg'ulot vositalarini ratsional tanlash;
- Mashqlarning soni va xarakteri;
- Dam olish pauzalari va sinovdan o'tuvchilarning tiklanishi xarakteri;
- Mashqlarni bajarish sur'ati;
- Mashqlarni bajarish usuli;
- Ko'pchilik mashqlarni bajarishning aerobli rejimi;
- Oldingi va keyingi mashqlarning birga bo'lishi imkoniyati;
- Tayyorlov mashqlarga ajratiladigan vaqtning umumiy miqdori [4].

3. MJT bosqichida qo'llaniladigan, texnik-taktik mahoratlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan va aerob-anaerob rejimda bajariladigan mashqlar majmuasi, zamonaviy kurash bellashuvida zarur bo'lgan, kurashchining ishchanlik qobiliyatini va maxsus jismoniy sifatlarini oshirish imkonini beradi.

MT bosqichida qo'llaniladigan, usullarni tezkor bajarishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi, yuqori sur'atni va musobaqa rejimiga yaqin bo'lgan, minutiga 200 ta zarbaliq puls rejimini ushlab turish imkonini beradi.

Shakllantiruvchi tajribalarda tayyorlashning an'anaviy vositalarini, o'quv-trenirovka jarayonining har xil etaplari va bosqichlari uchun ishlab chiqilgan, kontaktsiz tayyorlov mashqlar bilan almashtirish zarurati asoslangan [5]. Yillik siklda tayyorlov mashqlarning 67% ni qo'llash, quyidagilarga olib keldi:

- kurashchilarning UJT, MJT va MT ko'rsatkichlaridagi natijalarni ishonarli o'sishiga ( $R < 0,05-0,001$ );
- sport natijalarini ancha ortishiga;

Tajriba davomida tajriba guruhidagi 12 nafar sinovdan o'tuvchidan 7 nafari sport ustasi normativini bajarishdi, sinovdan o'tuvchilarning barchasi respublika va xalqaro musobaqalarda sovrindor o'rnlarni egallashdi.

#### Adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Kurash tushaman. -T.: 1990.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. -T.: 2005.
3. Kerimov F.A. Kurash tushaman. -T.: 1990.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. –Киев: 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев: 1997.

**REZYUME.** Maqolada "Kurash" milliy sport turini qayta tiklashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Kurash bilan shug'ullanuvchi talabalarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish, musobaqa faoliyatini rivojlanishi an'analari bilan mos ravishdagi maxsus tayyorgarlik vositalarini tanlashga yangi metodik yondashuvlar tahlil qilingan.

**РЕЗЮМЕ.** В статье особое внимание уделяется возрождению национального вида спорта «Кураш». Проанализированы новые методические подходы к совершенствованию системы подготовки студентов, занимающихся борьбой, организации тренировочного процесса, выбора специальных средств тренировки, совместимых с традициями развития соревновательной деятельности.

**SUMMARY.** The article pays special attention to the restoration of the national sport "Kurash". New methodical approaches have been analyzed to improving the system of training students engaged in wrestling, organizing the training process, choosing special training tools compatible with the traditions of the development of competition activities.