

**KURASH BILAN SHUG'ULLANUVCHILARNING MAXSUS VA MUSOBAQA OLDI  
TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH**

**Yo'ldoshev Ilxomjon Shavkat o'g'li**

*Namangan davlat universiteti Jismoniy madaniyat  
kafedrası o'qituvchisi mustaqil izlanuvchi*

**Annotatsiya:** *Maqolada Ko'p yillik sport mashg'ulotlari jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi ustuvor jihatdan qo'llaniladigan yuklamalar hajmi va shiddatini shug'ullanuvchining yoshi, jinsi va tayyorgarlik imkoniyatlariga qarab "to'lqinsimon" yo'nalishda oshirish tamoyili xususiyatlari bilan bog'liq ekanligi haqida so'z boradi.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy sifatlari kurashchiorganizmining morfofunktsional, morfo-fiziologik va biologik xususiyatlari, texnik, taktik tayyorgarlik*

**ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ БОРЬЦОВ**

**Юлдошев Илхомжон Шавкат угли**

*Наманганский государственный университет Преподаватель кафедры  
физической культуры – независимый исследователь*

**Аннотация:** *В статье эффективность подготовки квалифицированных спортсменов в ходе длительной спортивной тренировки связана с особенностями принципа увеличения объема и интенсивности нагрузок, применяемых в «волновом» направлении в зависимости от возраста, пола и возраста. тренировочные возможности спортсмена.*

**Ключевые слова:** *физические качества, морфофункциональные, морфофизиологические и биологические характеристики организма бойца, технико-тактическая подготовка.*

**FORMATION OF SPECIAL AND PRE-COMPETITION TRAINING OF WRESTLING  
PARTICIPANTS**

**Yuldoshev Khomjon Shavkat ugli**

*Namangan State University Lecturer at the Department of Physical Education –  
independent researcher*

**Abstract:** *In the article, the effectiveness of training qualified athletes during long-term sports training is associated with the peculiarities of the principle of increasing the*

*volume and intensity of loads applied in the "wave" direction depending on age, gender and age. athlete's training capabilities.*

**Key words:** *physical qualities, morphofunctional, morphophysiological and biological characteristics of the fighter's body, technical and tactical training.*

Ko'p yillik sport mashg'ulotlari jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi ustuvor jihatdan qo'llaniladigan yuklamalar hajmi va shiddatini shug'ullanuvchining yoshi, jinsi va tayyorgarlik imkoniyatlariga qarab "to'liqsimon" yo'nalishda oshirish tamoyili bilan belgilanadi. Har bir sport turi xususiyatlariga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik mahoratni samarali shakllantirish esa shu yuklamalarning mohiyati, mazmuni, yo'nalishi va takrorlanish soniga asoslanadi. Bu borada tayyorgarlik turlariga mansub yuklamalar nisbatini maqsadli rejalashtirish va ularning optimal miqdorini aniqlash hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Mazkur jarayonlar bilan bog'liq bo'lgan muammolar mohiyati va mazmuni ko'pdan-ko'p mutaxassis olimlar tamonidan chuqur hamda keng qamrovli tadqiqotlar asosida o'rganilgan (Yu.V.Verxoshanskiy, L.P.Matveyev, V.N.Platonov, J.K.Xolodov).

Sport amaliyotida qo'llaniladigan mashg'ulot yuklamalari o'z mazmuni jihatidan tanlangan sport turlari xususiyatlariga muvofiq bo'lishi isbot talab qiladi.

Kurash sport turi bo'yicha malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi jismoniy sifatlari va texnik-taktik ko'nikmalarni bir-biriga mutanosib ravishda shakllantirish bilan bog'liqdir.

Bugungi kunda jahon bo'ylab tan olingan kurash sport turi ham o'ziga xos harakatlar usullari (hujum, qarshi hujum, himoya usullari) va texnik mahoratlarga ega bo'lib, unda yuksak natijalarga erishish imkoniyati ixtisoslashgan jismoniy va texnik-taktik yuklamalarni maqsadli loyihalash hamda qo'llash choralari asoslanadi.

Kurash sport turi jismoniy sifatlarni va mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishni talab qiladigan sport turlaridan hisoblanadi.

F.A.Kerimov fikricha, jismoniy tayyorgarlik bilan yuqori sport natijasiga erishish qiyin, kurashchidan albatta texnik-taktik tayyorgarlik ham talab qilinadi. Biroq mashg'ulotlar jarayonlarida yuklamalarni rejalashtirish va nazorat qilish muammolari, yuqori natijalarga erishish shu soha mutaxassislari va murabbiylarning diqqat e'tiborida turadi.

Mualliflar (V.S.Daxnovskiy, F.A.Kerimov, F.M.Po'latov, A.N.Abdiyev, N.N.Azizov, Z.A.Bakiyev, A.Yu.Bagdasarov) kurashchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlagan holda uning texnik-taktik mahoratni shakllantirishda asosiy omil bo'lib xizmat qilishini ko'rsatib o'tganlar.

Yakkakurash sport turlarida hujumkor texnik-taktik harakatlar (TTH) ni bajarishning o'ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, sportchilar barcha usullarni bir xil tarzda sifatli bajarsalarda, ba'zilarini bajara olmaydilar. Bunga birinchi sabab texnik-taktik tayyorgarlik darajasining pastligidir. kurash musobaqa



davrida asosan o'zlari yoqtirgan texnik darajasi yuqori bo'lgan usullarni qo'llaydilar va ular yordamida g'alabaga erishadilar .

Adabiyotlarda berilishicha, erkin kurashni bunday usullari maxsus atamalar bilan nomlanadi, ba'zan ularni yetakchi va asosiy yoqtirgan usul va bosh usullar deb atashadi [19].

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, musobaqa bellashuvlarida texnik-taktik tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan kurashchi ko'proq jismoniy sifatga ega bo'lgan kurashchidan ko'ra yaxshi natija ko'rsatadi. Avvalambor, o'quv mashg'ulotlari bellashuvlarida berilgan yuklamalarni nazorat qilish orqali mahoratga ega sportchining kurash usullarini chiroyli va ko'proq bajarishi har doim bellashuv natijalarini yaxshilanishiga olib keladi. Ikkinchidan, texnik-taktik mahoratga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonida sportchilarga berilayotgan yuklamalar hajmini nazorat qilish orqali taqsimlash, kurashchiga musobaqa faoliyatida yaxshi ishtirok etish imkonini beradi

Kurashning xususiyatlari sportchilarning individual qobiliyatlari va ularning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish orqali kurashchilarga taqsimlash milliy kurash sport turida yuksak sport mahoratining o'sishini ta'minlaydi.

Hozirda eng muhim uslubiy tamoyillar qatoriga shu bilan birga quyidagilar kiradi:

- sport mahoratini oshirish yo'nalishi, qoidalarning o'zgarishi, xalqaro musobaqalar taqvimini va h.k. larni o'zgarib turishi hamda ularni hisobga olish asosida dasturlarga tezda tuzatishlar kiritish;

- mashg'ulotlar jarayonlarini muhim darajada optimallashtirish, shu sababdan turli xil yondashuvlarni rag'batlantirish;

- yillik sikl tayyorgarlik bosqichlarida yangi uslub va optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalarini oqilona taqsimlash

G.S.Tumanyanning fikricha, mashg'ulot jarayonida hal etilayotgan vazifalarga qarab, kompleks mashg'ulotlarga qaraganda ko'proq tanlangan yo'nalishdagi mashg'ulotlarni qo'llash zarur, shuningdek, mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish navbatda bir-biriga bog'liq bo'lgan kompleks maqsadlarni amalga oshirishni ko'zda tutadigan rejalar tizimini tashkil qilishdan iboratdir. Rejalashtirish tezkor, kundalik va ko'p yillik yoki istiqbolli rejalashtirishga bo'linadi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik davridagi yuklamalarni sportchi organizmining hamma tizimlarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (ixtisoslashtirilgan) va ko'shimcha (yordamchi) jismoniy tarbiya vositalari bilan uzviy ravishda qo'shib olib borilgan taqdirdagina sportchining jismoniy, irodaviy, harakat sifatleri muvaffaqiyatli rivojlanadi. Bu hol sportchining har tomonlama rivojlanishini va yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlaydi .

V.N.Platonov fikricha, texnik va jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu-sportchini harakat sifatining har tomonlama (uyg'un ravishda) rivojlanganlik darajasidir.

Masalaga shu tarzda yondashish oddiy inson (sportchini ham) sog'ligini shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Chunki milliy kurashning o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir yakkakurash sport turini olsak, ularda ko'prok tezlik-kuch sifati ustun tursa, ikkinchi turida chidamlilik sifati yetakchi rol' o'ynaydi yoki uchinchi sport turida egiluvchanlik sifatlari asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo qayd etilgan fikrdan muayyan xalqaro kurash sport turida texnik-taktik mahorat va jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas, degan fikr kelib chiqmaydi, aksincha, har bir sifatni rivojlantirish uchun albatta mashg'ulotlar davomida sportchiga berilayotgan yuklama darajasini hisobga olish zarur bo'ladi.

Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning kurash turlarida ayniqsa yaqqol ko'zga tashlanadi, mualliflar ushbu muammoga alohida e'tibor qaratganlar. So'nggi yillarda olimlar o'rtasida kurashchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o'rnini, jumladan, jismoniy sifatlar hamda texnik-taktik mahoratning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularning mashg'ulot yuklamalari, sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otmoqda.

Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borishda mashg'ulot yuklamalari sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi.

kurash turlarida ijro etiladigan harakat malakasi negizida jismoniy tayyorgarlik muhim manba bo'lib xizmat qilib, bunda albatta mashg'ulot yuklamalarining sportchilarga reja asosida to'g'ri taqsimlanishi taqozo etilgan. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra kurash bo'yicha Osiyo, Eevropa, jahon va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat kurashchilar yuksak darajada rivojlangan kuch va texnik-taktik mahoratga ega bo'lganlar. Bu borada taniqli tadqiqotchi olim Yu.V.Verxoshanskiy diqqatni jalb qiluvchi o'ta muhim ma'lumotlarni keltirgan.

Chunonchi, yakkakurash turlarida sportchining jismoniy va texnik-taktik mahorati nisbatan farq qiluvchi xususiyatlardan biri bo'lib, bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish qilishdir. F.A.Kerimov uzoq yillar mobaynida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatning o'sishi musobaqa (olishuv) jarayonidagi holatga to'g'ridan-to'g'ri aloqador ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi, bu esa albatta mashg'ulotlar davomida yuklamalarning oqilona rejasini ishlab chiqilishi va sportchilarga to'g'ri taqsimlanishi bilan bog'liqdir.

Darhaqiqat, jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik mahoratni oshirishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish oliy o'quv yurti talaba-kurashchilarini tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sportchi mahoratini samarali shakllantirishda beqiyos omil bo'lib hisoblanadi. Binobarin, o'quv-trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir kurashchining yoshi, sport darajasi, kurash turining xususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy



imkoniyatlarini e'tiborga olish orqali mashg'ulot yuklamalarini reja orqali taqsimlashni taqozo etadi. Shuning uchun oliy o'quv yurti talaba-sportchilarini tayyorlash masalasi sport mashg'ulotlari jarayonini nazorat qilish va yuklamalarning oqilona rejasini tuzish va tayyorgarlik bosqichlarini optimallashtirish, muayyan maqsadga yo'naltirishdan iborat bo'lishiga undaydi.

Kurashchilarni tayyorlash tizimida va sportchining mahoratini shakllantirishda, shuni aytib o'tish joizki, sportchining yoshi va sport darajasini inobatga olish ham zarur omillardan biridir. Quyidagi texnik-taktik harakatlar va ularning tarkiblarni statistik tahlilining ko'rsatishicha, bunday holatlar musobaqa faoliyatini tahlil qilishda kuzatilgan.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarida talaba-kurashchilarni nazorat qilish va mashg'ulot yuklamalarini sportchilarga optimal tarzda taqsimlashga qaratilgan, shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli yuklamalarga jalb qilgan holda maxsus mashqlar qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi.

Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherikni tanlash, sherikni tez-tez almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlarini o'tkazish va xokazo. Mana shu tanlashlar bir vaqtning o'zida kurashchining jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

Kurashchining maxsus chidamkorligini samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri tatami (kurash gilami) ustida ijro etiladigan olishuv usullari, texnik malakalaridir. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida sportchining malakalarni yuqori darajada ijro etishi, birinchi navbatda, maxsus chidamlilik sifatiga bevosita bog'liqdir.

Yu.V.Veroxshanskiy kuzatuvlariga qaraganda, kurash bo'yicha jahon chempionatlari ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik-taktik malakalari, olishuvning 3 - davrasida o'z samarasini keskin susaytirgan.

Ushbu vaziyat ana shu kurashchilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligini ko'rsatadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik-taktik samarani musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o'rin egallaydi. Buning uchun mashg'ulotlar jarayonida sportchilarga mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va tayyorgarlik jarayonining oqilona rejasini ishlab chiqish talab qilinadi.

Shunday qilib, Yu.M.Sxalyaxo fikricha bellashuvda kurashchilarning ko'pchilik harakatlari ma'lum harakat reaksiyasiga javob xususiyatiga ega bo'ladi. Bunda albatta kurashchidan taktik mahorat talab qilinadi.

Harakat tezligi esa kurashchining har bir harakatida yuzaga keladi, deyish mumkin. Bu harakat himoya, qarshi hujum ruhida bo'lishidan qat'iy nazar, nima uchundir kurashchi harakat signallariga tez yoki sekin e'tibor beradi yoki ularga

butunlay e'tibor bermaydi, harakat tezligi nimaga bog'liq degan haqqoniy savol tug'iladi.

Bunda kurashchining shaxsiy xususiyatlari va uning sport formasi holatidan tashqari, sportchining mashg'ulotlar jarayonida toliqish holatlarini o'rganish, mashg'ulot yuklamalarining me'yoridan ortiq berilishi, sportchining charchashiga va sport formasidan chiqib ketishiga sabab bo'lishini ham hisobga olishi kerak.

Bundan tashqari, musobaqa faoliyatida sportchi olishuv vaqti davomida o'zining kuchini shu vaqtga me'yorlay olishi yoki raqibning harakat taktikasini tushunishi va uning o'zi bulardan hujum uchun foydalana olishi kerak bo'ladi.

Harakat reaksiyasining tezligi zarur javob harakatining murakkabligiga bog'liq. Misol uchun, agar harakat oddiy bo'lsa, reaksiya vaqti 0,25 soniyadan 0,5 soniyagacha, agar murakkab bo'lsa 0,25 soniyadan 0,5 soniyagacha davom etadi.

R.D.Xolmuxammedov tadqiqotlarida boqschilarning musobaqa bellashuvi yuklamasiga almashinuv sohasidagi sezilarli siljishlar xos ekanligi qayd qilingan.

Shuni ta'kidlash lozimki, yuqori malakali dzyudochilar tayyorgarligining turli tomonlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, maxsus jismoniy tayyorgarlik, birinchi navbatda markaziy asab tizimi va asab mushak tizimining funksional holatiga bog'liq. Xususan, statik holatni muvofiqlashtirish mexanizmlari, axborotni qayta ishlash tezligining ahvoli samarali tejamkor ishlash imkonini beruvchi va tezkor harakatlarni asoslovchi mushaklarning bo'shashishi va qisqarishini ta'minlovchi mushaklar qobiliyatiga bog'liq.

Kurashchining shaxsiy xususiyatlari va uning sport formasi ahvoli kurash vaqti va harakatlarni baholashdagi amaliy tajribasi va raqibning qay holatda turganligi, javob harakatining murakkabli darajasi, javob harakatining qanchalik tez bajara bilishi, charchaganligiga bog'liqdir.

F.A.Kerimov fikricha, amalda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalash mazmunini maxsus mashqlarda ham texnik-taktik mahoratni takomillashtirish jarayonida ham, e'tiborni bir joyga yig'ish, texnik harakatning start fazasini tez bajarishdan iborat.

Yana bir muhim jihat: musobaqa bellashuvlarida kurashchilarning jismoniy sifatlari va mashg'ulot yuklamalari o'lchamlarini to'g'ri rejalashtirish va nazorat qilish usuliyatini ishlab chiqish taqozo qilinadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Igumenov V.M. Teoretiko-metodicheskie osnovi sistemi mnogoletney trenirovki bortsov visshey kvalifikatsii i puti povisheniya effektivnosti ix podgotovki v institutax fizicheskoy kul'turi: Avtoref. diss. ... d-ra ped. nauk. - M., 1993. - 34 s.
2. Kabanov A.A. Opornost kak printsip razvitiya koordinatsii dvije-niy v borbe // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - M., 2002. - № 9. - S. 46-49.



3. Kerimov N.A. Metodika programmirovaniya skorostno-silovoy podgotovki v sportivnoy bor'be /Metod. rekomendatsii. - T., 1994. - 20 s.
  4. Kerimov F.A. Kurash tushaman. - T.: Meditsina, 1990. - B. 17-46.
  5. Kerimov F.A. Razrabotka kompyuternoy sistemi kontrolya trenirovochnoy i sorevnovatelnoy deyatelnosti borbi //Borba sredi detey i molodeji. - M.: 1998. - S. 67-68.
  6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. - T.: O`zDJTI, II qayta chiqarilgan, 2005. - 245 s.
  7. Koshbaxtiev I.A. Struktura i texnologiya upravleniya pedagogicheskoy sistemoy futbolist-trener-futbolist //Respublika ilmiy-amaliy anjumani.-T.1999. – 123-126 b.
- 37.Internet saytlari:  
a)www.pedagog.uz.  
b) www. djti.uz.