

KURASH SPORTIDA MASHG‘ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH

*Khusainov Shamshidin Yalgashevich,
Namozov Baxodir Kuchkarovich,
Eshmurodov Qodir Abriyevich*

Samarqand davlat arxitektura-qurilish universiteti

Annotatsiya: Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart – sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, maqolada kurash mashg‘ulotini rejalashtirish - bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublari, sportchilar tayyorgarligini to‘g‘ri rejalashtirish tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko‘rsatkichlarni belgilash hamda tizimli takomillashtirish bo‘yicha ma‘lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Kurash, sport, murabbiy, Jismoniy tarbiya, Olimpiya o‘yinlari, Osiyo o‘yinlari.

Kurash mashg‘ulotini rejalashtirish - bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublari, sportchi egallashi lozim bo‘lgan sport natijalarini oldindan ko‘zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to‘g‘ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko‘rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig‘ida taqsimlashdir (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

So‘nggi paytlarda sport kurashida mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish to‘g‘risidagi tasavvurlar ancha o‘zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba‘zi o‘zgartirishlarning kiritilishi va Halqaro kurash federatsiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo‘yicha qo‘ygan talablari bilan bog‘liq.

Hozirgi paytda katta tajriba materialini to‘plangan, sportchilar tayyorgarligining yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun ob‘ektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi:

birinchidan, yuklamalar va shiddatining keskin o‘sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamalar biologik me‘yorlar chegarasiga yaqinlashmokka):

ikkinchidan, trenirovkaning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning etakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg‘ulot tuzulmasini optimallashtirish va optimal trenirovka dasturlarini tuzish birinchi darajadagi

ahamiyatga ega bo'lib qolmokda (M.P. Matveev, 1977). Mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish - bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar yuklamada amalga oshirilishi lozim. Dars (mashg'ulot) mashg'ulot jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan mashg'ulot kuni, ulardan - mikrotsikl tashkil topadi, bir necha mikrotsikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, mashg'ulot jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezotsiklni hosil qilidi. Bir necha mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallanga tuzilma - makrotsiklni tashkil etadi (G.S. Tumanyan, 1984). Mashg'ulotning mikro-, mezo- va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab, yuklamalar o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

Kurashda o'quv - mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli - bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun:
- kundalik - mashg'ulot mikrotsikli uchun:
- tezkor - bir mashg'ulot uchun:

Kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. SHu sababli mashg'ulotga vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur. Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi. Kurash mashg'ulotining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi: ko'p yillik -trenirovka maqsadi va asosiy vazifalari: tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulotga jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi): sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat meyorlari: pedagogik hamda tibbiy nazorat (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1986). Mashg'ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarini ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalariga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, mositalar, uslublar, yuklama hajmi va shiddatini aiiqlashtirishni ko'zda tutadi. Mashg'ulotlar tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilaiadi. Mashg'ulotning

tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konpekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Mashg'ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi. Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash hamda takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. Mashg'ulotning musobaqa davri maqsadi - musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va manaviy sifatlarning rivojlanishiga erishish, nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat. Bu bosqichda sportchilar, malakalariga qarab, ma'suliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar. Mashg'ulotning o'tish davriga mashg'ulot yuklamasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshq. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining mahsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, kurash mashg'ulotini rejalashtirish - bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Asrlar sinovidan, tarihiy davrlar silsilasidan o'tgan, mardlar va munosib raqiblar bahsi bo'lgan o'zbek kurashi mustaqillik sharofati bilan umumdavlat darajasidagi sportga aylanib, butunjahon nazariga tushdi. O'zbek kurashining sport turi sifatida dunyoga yuz tutishi, mamlakatimizning xalqaro nufuzini yanada oshishida o'zining ham beqiyos hissasini qo'shmoqda.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Kurash tushaman. -T: 1990.
2. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizitseskoy kulturi.M. 1991.
3. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A.Uzbekcha milliy sport kurashi. T: 1993.
4. Galkovskiy N.M., Kerimov. F.A. Volnaya borba. T: 1987. 5.Verhoshanskiy Yu.V. Osnovn spetsialnoy fizicheskoy podgatovki sportsmena. M. 1988.
5. Sovremennaya sistema sportivnoy podgatovki. Pod. Red. Suslova F.P. M. 1995.
6. Vyatkin B.N. Upravlenie psiicheskim stressom v sportivnigh sorevnovaniyah. M. 1998.
- 7.Rodionov A.V. Psihofizicheskaya trenirovka. M. 1995.
8. Verhoshanskiy Yu.V. Programmirovaniye i organizatsiya trenirovochnogo protsessa. M. 1985.
9. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: otbor i planirovaniye. M. 1984.
10. Godik M.A. Kontrol trenirovka i sorevnovatelnih nagruzok. M. 1980.
11. Kerimov F.A Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T: 2001.
12. Toymurotov A.R O'zbek milliy kurashi T: 1990.
13. Choriev Z. Toshpulatov J. Palovon qizlar T: 2008.
14. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Eshmurodov Kadyr Abrievich, Namozov Bakhodir Kuchkarovich, & Kim Dinara Vladislavnovna. (2021). WRESTLING IS THE PAST AND FUTURE OF NATIONAL SPORTS. World Bulletin of Management and Law, 3, 26-30. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wbml/article/view/137>
15. Yalgashevich, K. S., Kuchkarovich, N. B., & Abriyevich, E. Q. (2023). Results of Therapeutic Physical Culture with Students with Significant Health Impairments. JOURNAL OF ENGINEERING, MECHANICS AND MODERN ARCHITECTURE, 2(2), 16-18.
16. Muratov Muzaffar Shermamatovich, Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich, Axmedjanov Shuxrat Boltaevich, Sattorov Qarshiboy Norqulovich, Shermamatov Akobir Muzaffarovich, & Eshmurodov Qodir Abriyevich. (2021). Endurance Formation in General Physical Training Students. International Journal on Integrated Education, 4(3), 356-359. <https://doi.org/10.31149/ijie.v4i3.1512>
17. Shamshidin Yalgashevich, K. ., & Baxodir Kuchkarovich, N. . (2024). Sports in the Life of Students Samarkand State Architectural and Construction University. World Journal of Agriculture and Urbanization, 3(1), 45–47. <https://doi.org/10.51699/wjau.v3i1.145>
18. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Namozov Baxodir Kuchkarovich, & Eshmurodov Qodir Abriyevich. (2023). Use of Games and Relay Races in Teaching Gymnastics at the Department of Physical Education and Sport. Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence, 2(11), 44–47. Retrieved from <https://univerpubl.com/index.php/horizon/article/view/2770>
19. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Namozov Baxodir Kuchkarovich, & Eshmurodov Qodir Abriyevich. (2023). Research of Development of Physical Preparedness of University Youth. Procedia of Philosophical and Pedagogical Sciences, 2(11), 73–76. Retrieved from <https://procedia.online/index.php/philosophy/article/view/1136>
20. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Namozov Baxodir Kuchkarovich, & Eshmurodov Qodir Abriyevich,. (2023). The Importance of the Relationship of Different Types of Preparedness in Teaching-Technical and Tactical Actions of Students in Streetball. Spanish Journal of Innovation and Integrity, 24, 19-21. Retrieved from <https://sjii.indexedresearch.org/index.php/sjii/article/view/991>

21. Хусейн, Ш., Косимов, У., Намозов, Б., & Ашмуродов, К. (2018). РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ВУЗАХ. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (4-6), 112-116.
22. Намозов, Б. К., & Муратов, М. Ш. (2021). ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ. In *Актуальные аспекты медицинской деятельности* (pp. 312-316).
23. Bahodir Kuchkarovich, N., & QodirAbriyevich, E. . (2024). Health-Saving Technologies in Higher Educational Institutions As a Way to Preserve the Mental Health of Students. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 3(1), 593–596. Retrieved from <https://www.bjisrd.com/index.php/bjisrd/article/view/1492>
24. Namozov Bahodir Kuchkorovich, & Eshmuradov Kodir Abriyevich. (2024). JISMONIY TARBIYA VA SPORT VOSITASI YORDAMIDA YOSHLARDA MILLIY G‘URUR TUYG‘USINI SHAKLLANTIRISH. *Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan*, 2(1), 658–660. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/jsiru/article/view/4103>
25. Kuchkorovich, N. B., & Yalgashevich, X. S. (2024). Bolalar va o‘smirlar tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning o‘rni. *Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan*, 2(1), 655-657.
26. ХУСАИНОВ, Ш. Я., ЭШМУРОДОВ, К. А., & НАМАЗОВ, Б. К. (2017). РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ГИРЕВОГО СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. In *Будущее науки-2017* (pp. 265-267).
27. Yalgashevich, K. S. ., Abriyevich, E. Q. ., & Kuchkarovich, N. B. . (2023). THE APPLICATION OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE TREATMENT OF INJURIES OF THE LOCOMOTOR APPARATUS. *ARXITEKTURA, MUHANDISLIK VA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR JURNALI*, 2(1), 154–160. Retrieved from <https://www.sciencebox.uz/index.php/arxitektura/article/view/5458>
28. Makhmatkulov Ilkom Turdimurodovich, Khusainov Shamshidin Yalgashevich, & Namozov Bahodir Kuchkarovich. (2023). INNOVATIVE SOLUTIONS FOR ORGANIZING THE CONSTRUCTION OF MULTIFUNCTIONAL SPORTS FACILITIES. *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF ARTS AND DESIGN*, 37-41. Retrieved from <https://cajad.centralasianstudies.org/index.php/CAJAD/article/view/273>
29. Shamshidin Yalgashevich, K., Abriyevich, E. Q., & Kuchkarovich, N. B. (2023). Analysis of the Technique of Teaching the Jerk in Weightlifting. *Eurasian Research Bulletin*, 17, 121-128.