



КУРАШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНАДИГАН ЎСМИР ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Джумаев Рамзиддин Рахим ўғли

*Тошкент халқаро молиявий бошқарув ва технологиялар университети
магистранти*

Ахмедов Хикматилла Раҳманбердиевич

*Тошкент халқаро молиявий бошқарув ва технологиялар университети
профессори*

Аннотация – Ушбу мақолада кураш билан шуғулланадиган ўсмир ёшдаги болаларнинг машғулотларини режалаштиришнинг назарий ва амалий асослари ёритиб берилган. Ўсмир спортчиларнинг жисмоний, техник, тактик ҳамда психологик тайёргарлигини самарали ташкил этишда машғулотларни тўғри режалаштиришнинг ўрни ва аҳамияти таҳлил қилинган. Мақолада ўсмир ёш даврининг физиологик хусусиятлари, юклама ҳажми ва интенсивлигини тўғри тақсимлаш, машғулот жараёнида индивидуал ёндашувни қўллаш масалаларига алоҳида эътибор қаратилган. Шунингдек, машғулотларни даврий режалаштириш, тикланиш жараёнларини ташкил этиш ҳамда жароҳатларнинг олдини олиш усуллари ёритилган. Мақола кураш мураббийлари, спорт мактаблари мутахассислари ва олий таълим муассасалари талабалари учун мўлжалланган.

Калит сўзлар – кураш, ўсмир ёшдаги спортчилар, машғулотларни режалаштириш, жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, тактик тайёргарлик, психологик тайёргарлик, индивидуал ёндашув, спорт машғулотлари, ўсмирлар физиологияси.

Кураш – миллий ва халқаро миқёсда кенг ривожланган спорт турларидан бири бўлиб, у ёш авлодни жисмоний ва маънавий жиҳатдан камол топтиришда



муҳим аҳамият касб этади. Айниқса, ўсмир ёшдаги болаларни кураш спортига жалб этиш орқали уларнинг жисмоний ривожланиши, иродаси, интизоми ва ўз-ўзига ишончи шаклланади. Бироқ юқори спорт натижаларига эришиш ва жароҳатларнинг олдини олиш учун машғулоти жараёнини илмий асосда режалаштириш зарур.

Ўсмир ёш даври организмнинг жадал ўсиши ва ривожланиши билан характерланади. Шу боис курашчиларнинг машғулотларини режалаштиришда ёшга хос физиологик, психологик ва индивидуал хусусиятларни ҳисобга олиш муҳим ҳисобланади. Ушбу мақолада кураш билан шуғулланадиган ўсмир ёшдаги болаларнинг машғулотларини режалаштиришнинг назарий ва амалий жиҳатлари кенг ёритилади.

Ўсмир ёшдаги болаларда спорт машғулотларининг аҳамияти Ўсмир ёш даври (тахминан 12–17 ёш) инсон организмнинг энг муҳим ривожланиш босқичларидан бири ҳисобланади. Бу даврда суяк-мушак тизими, юрак-қон томир тизими ҳамда нерв тизими фаол ривожланади. Кураш машғулоти ушбу жараёнларга ижобий таъсир кўрсатиб, организмнинг умумий жисмоний тайёргарлигини оширади.

Кураш билан мунтазам шуғулланиш ўсмирларда:

- куч, чидамлик ва чاقқонликни ривожлантиради;
- ҳаракат координациясини яхшилади;
- ирода, сабр-тоқат ва рақобатбардошликни шакллантиради;
- соғлом турмуш тарзига қизиқиш уйғотади.

Бироқ ортиқча юклама ёки нотўғри режалаштирилган машғулоти ўсмир организмга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шу сабабли машғулоти режалаштириш илмий ёндашувни талаб қилади.



Машғулотларни режалаштиришнинг асосий принциплари

Ўсмир ёшдаги курашчиларнинг машғулотларини режалаштиришда қуйидаги асосий принципларга амал қилиниши лозим:

1. **Ёшга мослик принципи** – машқлар ўсмир ёшдаги болаларнинг физиологик имкониятларига мос бўлиши керак.
2. **Тизимлилик ва давомийлик** – машғулотлар мунтазам ва узлуксиз ташкил этилиши лозим.
3. **Босқичма-босқичлик** – юклама ҳажми ва интенсивлиги аста-секин оширилиши керак.
4. **Индивидуал ёндашув** – ҳар бир ўсмирнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ҳисобга олинади.
5. **Тикланишни таъминлаш** – дам олиш ва қайта тикланишга етарли вақт ажратилиши шарт.
6. **Хавфсизлик** – жароҳатларнинг олдини олиш биринчи ўринда туриши лозим.

Ўсмир курашчиларнинг машғулот жараёни таркиби

Жисмоний тайёргарлик

Жисмоний тайёргарлик ўсмир курашчилар учун асосий ўрин тутди. У қуйидаги йўналишларни ўз ичига олади:

- **Куч тайёргарлиги** – ўз вазни билан бажариладиган машқлар (тортиш, отжимания).
- **Чидамлилик** – югуриш, айланма машқлар.
- **Чаққонлик ва тезкорлик** – қисқа масофага тез ҳаракатлар, реакция машқлари.
- **Мувозанат** – тана барқарорлигини оширувчи машқлар.



Техник тайёргарлик

Техник тайёргарлик курашда асосий рол ўйнайди. Ўсмирларда куйидагиларга эътибор қаратилади:

- асосий ушлаш ва ташлаш усуллари ўрганиш;
- ҳимоя ва қарши ҳаракатлар;
- техника элементларини тўғри бажариш.

Тактик тайёргарлик

Тактик тайёргарлик курашчида фикрлаш ва вазиятни тўғри баҳолаш қобилиятини шакллантиради:

- рақиб ҳаракатларини таҳлил қилиш;
- ҳужум ва ҳимоя тактикаси;
- беллашув пайтида тўғри қарор қабул қилиш.

Психологик тайёргарлик

Ўсмир ёшда психологик тайёргарлик алоҳида аҳамиятга эга:

- ўз-ўзига ишончни ошириш;
- мусобақа олдида кўрқувни камайтириш;
- ғалаба ва мағлубиятни тўғри қабул қилиш.

Машғулотларни режалаштиришнинг даврий тизими

Ўсмир курашчилар учун машғулотлар одатда куйидаги даврларга бўлинади:

- тайёрлов даври;
- мусобақа даври;



- тикланиш даври.

Ҳар бир даврда машқларнинг мазмуни, юклама ҳажми ва мақсади фарқ қилади. Бу даврий режалаштириш спортчиларнинг барқарор ривожланишини таъминлайди.

Жароҳатларнинг олдини олиш ва тикланиш

Ўсмир спортчиларда жароҳатлар хавфини камайтириш учун:

- машғулот олдидан қиздириш машқлари;
- тўғри техникага ўргатиш;
- дам олиш кунларини белгилаш;
- массаж ва енгил тикланиш машқлари қўлланилади.

Хулоса

Кураш билан шуғулланадиган ўсмир ёшдаги болаларнинг машғулотларини режалаштириш илмий ва тизимли ёндашувни талаб қилади. Ёшга хос хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда тўғри режалаштирилган машғулотлар спортчиларнинг жисмоний ва руҳий ривожланишини таъминлайди, юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради ва жароҳатлар хавфини камайтиради. Индивидуал ёндашув ва замонавий методларни қўллаш ўсмир курашчиларни келажакда юқори малакали спортчи сифатида шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Спорт, 2018.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2019.



3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2016.
4. Бальсевич В.К. Возрастные основы спортивной тренировки. – М.: Советский спорт, 2015.
5. Солиев А. Кураш назарияси ва услубияти. – Тошкент: Ўқитувчи, 2017.
6. Ўзбекистон Республикаси Спортни ривожлантириш вазирлиги. Кураш бўйича ўқув-машғулот дастурлари. – Тошкент, 2021.