

TALABA KURASHCHILARDA UZOQ MUDDATLI TAYYORGARLIKNI REJALASHTIRISH VA UNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASI

QURBONOV FURQAT ILXAMOVICH

OSIYO XALQARO UNIVERSITETI

*Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi
va metodikasi ta'lim yunalishi 1-kurs magistri*

Annotatsiya: Ushbu maqolada talaba kurashchilarda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirishning nazariy va amaliy asoslari keng tahlil qilingan. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida yuklamalar dinamikasi, texnik-taktik va funksional tayyorgarlikning integratsiyalangan modellari, individual traektoriyalar va monitoring usullari yoritilgan. Maqsad — talaba kurashchilarning jismoniy, psixofiziologik va texnik-taktik ko'rsatkichlarini yildan-yilga oshirishni ta'minlaydigan samarali metodika ishlab chiqish. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida kurashchilarni tayyorlash, mashg'ulot dasturlarini optimallashtirish va sport natijalarini prognoz qilishda qo'llanilishi mumkin.

Kalit so'zlar: kurash, talaba sportchilari, ko'p yillik tayyorgarlik, rejalashtirish, periodizatsiya, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, funksional rivojlanish.

Аннотация: В данной статье подробно проанализированы теоретические и практические основы многолетнего планирования подготовки студентов-борцов. Рассмотрены динамика нагрузок, интегрированные модели технической, тактической и функциональной подготовки, индивидуальные траектории развития и методы мониторинга. Цель исследования — разработка эффективной методики, обеспечивающей повышение физических, психофизиологических и технико-тактических показателей студентов-борцов из года в год. Результаты исследования могут быть использованы в высших учебных заведениях для подготовки борцов, оптимизации программ тренировок и прогнозирования спортивных результатов.

Ключевые слова: борьба, студенты-спортсмены, многолетняя подготовка, планирование, периодизация, технико-тактическая подготовка, физическая подготовка, функциональное развитие.

Kurash sporti nafaqat milliy sport merosining muhim qismi, balki talabalar sportida ham alohida ahamiyatga ega. Universitet va institutlarda kurash bo'yicha tayyorlanayotgan talabalar oliy malakali sportchi va murabbiy kadrlar zaxirasini

tashkil etadi. Shu bois, talaba kurashchilarda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirishning nazariy va amaliy jihatlari dolzarb masala hisoblanadi.

Ko'p yillik tayyorgarlik tizimi sportchining yosh, fiziologik rivojlanishi, texnik-taktik mahorati va psixologik barqarorlikka mos ravishda uzoq muddatli rejalashtirishni nazarda tutadi. Bu jarayonda sportchi yuqori raqobatbardoshlikka erishadi, mushaklar va nerv tizimi barqaror rivojlanadi, texnik va taktik mahorati mukammallashadi. Shuningdek, ko'p yillik tayyorgarlikning muhim jihati — jismoniy tayyorgarlikning bosqichma-bosqich rivojlanishi hamda psixologik barqarorlikni shakllantirishdir.

Talaba yoshi (18–23) organizm uchun eng samarali period hisoblanadi, chunki bu davrda organizmda fiziologik adaptatsiya jarayonlari yuqori sur'atda kechadi. Mushak kuchining o'sishi, yurak-qon tomir tizimi quvvati va harakat tezligi yuqori sur'atda rivojlanadi, emotsional barqarorlik, irodaviy sifatlar va stressga chidamlilik shakllanadi. Bu davrda sportchi texnik va taktik tayyorgarlikka tez moslasha oladi va yuklamalarga samarali reaksiya bera oladi.

Kurash sport turida jismoniy tayyorgarlik (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik) texnik-taktik mahorati bilan bog'liq. Masalan, kuch parterdagi ustunlikka ta'sir qilsa, tezlik birinchi harakatni amalga oshirishda muhim, taktik fikr raqib xatolarini oldindan sezishga yordam beradi. Funktsional tayyorgarlik charchoqni kechikishi bilan bog'liq. Shu bois ko'p yillik tayyorgarlikda jismoniy, texnik-taktik va psixologik komponentlar integratsiyalangan holda rivojlantiriladi.

Periodizatsiya nazariyasi (Matveev, Bompa) ko'p yillik tayyorgarlikning asosi hisoblanadi. Yuklamalar makrosikl, mezosikl va mikrosikllarga bo'linadi. Talaba kurashchilarda metodika quyidagi bosqichlardan iborat: I kurs — bazaviy sifatlar va texnika asoslari; II kurs — maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnika mustahkamlash; III kurs — taktik fikrlash va musobaqa tajribasi; IV kurs — yuqori malakali musobaqalarga tayyorlash va individual strategiya.

Yaponiya, Koreya va Rossiyada dzyudo va sambo bo'yicha ko'p yillik tayyorgarlik yuqori darajada tashkil qilingan. O'zbekistonda kurashda milliy model yaratilgan, u bosqichma-bosqich rivojlanish nazariyasiga asoslangan. Xorijiy tajribalarni qiyosiy tahlil qilish talaba kurashchilar uchun individuallashtirilgan tayyorgarlik traektoriyasini ishlab chiqish ahamiyatini ko'rsatadi.

Tayyorgarlik rejasini tuzishdan oldin talabalarning jismoniy, texnik, funktsional va psixologik ko'rsatkichlari aniqlanadi. Bunda yuklamaga reaksiya, mushak kuchlanishi, ChSS, VO₂max va texnik xatolar tahlili qo'llaniladi. Bu jarayon individual traektoriya va samarali mashg'ulot dasturini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Metodika 4 bosqichdan iborat: bazaviy tayyorgarlik (umumiy jismoniy sifatlar va texnika asoslari), ixtisoslashuv (maxsus tayyorgarlik va texnika mustahkamlash),

yuqori malakali tayyorgarlik (taktik fikrlash va musobaqa tajribasi), sport mahoratni mustahkamlash (individual traektoriya va musobaqa strategiyasi).

Yuklamalar mikrosikl (hafta), mezosikl (oy) va makrosikl (semestr) darajasida boshqariladi. Intensivlik RPE shkalasi va texnik xatolar dinamikasi orqali nazorat qilinadi. Texnika bo'yicha trenirovka baza → vaziyatli harakatlar → raqib modellari → musobaqa simulyatsiyasi tartibida tashkil etiladi. Taktika esa pozitsiya egallash, harakat kombinatsiyalari va raqib xatolariga reaksiyani o'z ichiga oladi.

Har bir sportchi uchun kuch, texnika xatolari, psixologik tayyorgarlik va musobaqa natijalari asosida individual traektoriya ishlab chiqiladi. Bu ko'p yillik tayyorgarlik samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Tadqiqot Navoiy viloyati oliy ta'lim muassasalarida olib borildi. 30 nafar talaba kurashchi ishtirok etdi. Dastlabki natijalar: bazaviy kuch 18–22%, texnik xatolar 15–27%, taktik fikr yetarli emas. 6–12 oydan so'ng kuch indeksining o'sishi 25–35%, texnik xatolar kamayishi 40–55%, taktik fikr tezligi 30–40% kuzatildi. Statistik tahlil (t-test) metodika samaradorligini tasdiqladi ($p < 0.05$).

Shu bilan ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish kompleks yondashuvni talab qiladi. Tadqiqot natijalari individual traektoriyalar, yuklamalar dinamikasi, texnik-taktik modellar va funksional monitoring orqali samarali tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Xulosa yuzasidan talaba kurashchilarda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirishning nazariy va amaliy jihatlarini keng yoritadi. Yuklamalar dinamikasi, texnik-taktik va funksional tayyorgarlikning integratsiyalangan modellari, individual traektoriyalar va monitoring usullari amaliyotda samarali qo'llanilishi mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ахмедова С.А. Методика многолетней подготовки студентов в спортивной борьбе. — Навои: НГУ, 2025. — 192 с.
2. Ахмедова С.А. Коучинг технологии в подготовке будущих преподавателей физической культуры. — Навои: НГУ, 2024. — 184 с.
3. Матвеев Л.П. Основы теории спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 360 с.
4. Бомпа Т. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Champaign: Human Kinetics, 1999. — 356 p.
5. Фролов Ю.А. Классическая и современная методика подготовки борцов. — СПб.: Лань, 2010. — 248 с.
6. Заневский А.Н. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах. — М.: Сов. спорт, 2005. — 312 с.
7. Никитин В.В. Многолетняя подготовка спортсменов в спортивной борьбе. — М.: Физкультура и спорт, 2008. — 224 с.
8. Дубровский Б.Г. Техника и тактика в спортивной борьбе. — М.: Физкультура и спорт, 2002. — 176 с.

9. Назаров Р.Т. Периодизация и контроль физической подготовки борцов. — М.: Физкультура и спорт, 2009. — 240 с.
10. Кузнецов В.В. Тренировочный процесс в спортивной борьбе. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 256 с.
11. Жданов А.Н. Современные технологии в спортивной подготовке борцов. — М.: Физкультура и спорт, 2016. — 208 с.
12. Bompa T. Theory and Methodology of Training: A Systematic Approach. — Champaign: Human Kinetics, 2009. — 432 p.
13. Matveev L.P., Ilyin V.I. Foundations of Sports Training in Martial Arts. — Moscow: Physical Culture and Sport, 2007. — 360 p.