

KURASHCHILARDA KO‘P YILLIK TAYYORGARLIKNI REJALASHTIRISHGA ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR

OSIYO XALQARO UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi

va metodikasi ta’lim yunalishi 1-kurs magistri

QURBONOV FURQAT ILXAMOVICH

Annotatsiya: Maqolada kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligini zamonaviy ilmiy asoslar va metodik tamoyillar asosida rejalashtirish jarayoni yoritilgan. Unda adaptiv periodizatsiya, yuklama parametrlari, texnik-taktik tayyorgarlik, funksional imkoniyatlarni baholash, psixologik tayyorgarlik va monitoring texnologiyalarining qo‘llanilishi ilmiy tahlil qilingan. Kurashchining sport mahoratini bosqichma-bosqich rivojlantirish, biologik yetilish dinamikasini hisobga olish hamda mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirishning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: ko‘p yillik tayyorgarlik, kurash, sport trenirovkasi, yuklama, periodizatsiya, texnik-taktik tayyorgarlik, monitoring, adaptatsiya, funksional imkoniyatlar.

Аннотация: В статье рассматриваются современные научные подходы к планированию многолетней подготовки борцов. Раскрыты теоретические и методические основы построения тренировочного процесса с учётом принципов адаптивной периодизации, индивидуализации нагрузок, технико-тактической подготовки, функционального мониторинга и психофизиологических особенностей спортсменов. Подчёркивается значимость поэтапного развития физических качеств, формирования устойчивой технико-тактической модели и совершенствования психологической готовности борца. Особое внимание уделено использованию цифровых технологий анализа и контроля тренировочных нагрузок, что обеспечивает повышение эффективности многолетней подготовки и стабильности спортивных результатов.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, борьба, тренировочный процесс, периодизация, физические качества, технико-тактическая подготовка, спортивная работоспособность, мониторинг.

Kurash sporti bugungi kunda nafaqat milliy qadriyat sifatida, balki yuqori natijalarga asoslangan zamonaviy sport turi sifatida jadal rivojlanmoqda. Global sport maydonida raqobat kuchayib borar ekan, kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligini to'g'ri va ilmiy asosda rejalashtirish eng dolzarb vazifalardan biriga aylanmoqda. Chunki sportchining muvaffaqiyati birgina bir mavsum yoki bir oylik tayyorgarlik mahsuli emas, balki uzoq yillar davomida izchil olib borilgan tizimli, ilmiy asoslangan mashg'ulotlar natijasidir. Shu sababli kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik modeli murabbiy va sportchi o'rtasidagi ilmiy-metodik hamkorlikni talab qiladi.

Kurashchilar tayyorgarligi uzluksizlik, izchillik, moslashuvchanlik va ilmiylik tamoyillariga tayangan holda tashkil etiladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida umumjismoniy, maxsus jismoniy, funksional, texnik-taktik va psixologik jihatdan mukammal tayyorlikni shakllantirishdir. Bunda yosh sportchilarning anatomik-fiziologik rivojlanish darajasi, biologik yetilish sur'ati, psixologik xususiyatlari va sportga bo'lgan motivatsiyasi keskin farqlanadi. Zamonaviy ilm-fan nuqtayi nazaridan qaralganda, sportchi rivojlanishining har bir bosqichi o'ziga xos yuklama me'yorlarini, mashg'ulot mazmunini va o'rgatish metodikasini talab qiladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik tizimini rejalashtirishda adaptiv periodizatsiya yondashuvi keng qo'llanilmoqda. Mazkur yondashuvning mohiyati shundaki, sportchining funksional holati muntazam monitoring qilinadi, yuklama miqdori esa uning tiklanish darajasiga moslashtiriladi. An'anaviy periodizatsiya yillik makrotsiklga asoslangan bo'lsa, adaptiv modelda mashg'ulotlar sportchining real jismoniy imkoniyatlari va psixologik tayyorgarligi asosida qayta tuziladi. Bu jarayon sportchining ortiqcha yuklanishidan, charchash sindromidan va jarohatlardan himoya qiladi. Sportchi organizmining yuklamaga bo'lgan adaptatsiyasi murabbiy uchun asosiy ko'rsatkich bo'lib xizmat qiladi.

Yuklama rejalashtirishda nafaqat hajm va intensivlik, balki mashg'ulot yo'nalishlarining o'zaro mutanosibligi ham muhimdir. Kurashchilar uchun kuch, tezkorlik,

chaqqonlik, koordinatsiya, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar yetakchi o‘rin egallaydi. Shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlikning murakkabligi va musobaqa sharoitlarining o‘ziga xosligi mashg‘ulot jarayonida maxsus vazifalarni belgilashni talab etadi. Yuklama parametrlarining noto‘g‘ri rejalashtirilishi sportchining imkoniyatlarini pasaytirishi, tiklanish jarayonlarini sekinlashtirishi va musobaqa natijalariga salbiy ta‘sir qilishi mumkin.

Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi ko‘p yillik mashg‘ulot tizimining eng asosiy qismidir. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko‘ra, texnik harakatlarni egallash jarayoni mexanik takrorlashdan ko‘ra ko‘proq neyrofiziologik moslashuv bilan bog‘liq. Shu bilan birga, texnik-taktik harakatlar hujum, himoya, qarshi hujum, kombinatsion yechimlar va vaziyatga qarab qaror qabul qilish jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Murabbiy sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, shunga mos ravishda individual texnik model yaratadi. Bu model sportchining uslubi, tana tuzilishi, tezkorligi, koordinatsiya darajasi va musobaqa tajribasiga tayangan holda shakllantiriladi.

Taktik tayyorgarlik esa musobaqa jarayonidagi intellektual faollikni oshirishni, vaziyatni tez baholashni, raqibning uslubini o‘rganishni va to‘g‘ri qaror qabul qilishni o‘rgatadi. Zamonaviy texnologiyalar — videoanalitika, sensorli o‘lchov qurilmalari, raqamli biomekanik modellash — texnik va taktik jarayonlarni tahlil qilishda yuqori samaradorlikka ega. Ayniqsa, videoanalitika sportchining harakat amplitudasi, muvozanatni saqlash, usullarni bajarish tezligi va koordinatsiyasidagi kamchiliklarni aniq ko‘rsatib beradi.

Funksional tayyorgarlik ko‘p yillik rivojlanishning tayanch omillaridan biridir. Sportchining yurak-qon tomir tizimi, mushaklar kuchi, energiya almashinuvi, nafas olish quvvati, anaerob va aerob imkoniyatlari mashg‘ulot jarayonining asosiy belgilarini tashkil etadi. Fiziologik ko‘rsatkichlarning ilmiy monitoringi sportchi tayyorlik darajasini aniqlashda katta ahamiyatga ega. Masalan, yurak urish chastotasi, HRV ko‘rsatkichlari, laktat miqdori, mushaklar tonusi va charchash belgilarini aniqlash sportchining ortiqcha yuklanish darajasini erta aniqlash imkonini beradi.

Kurashchilarda psixologik tayyorgarlik ham ko‘p yillik tayyorgarlikning ajralmas qismidir. Sport jarayonida ruhiy barqarorlik, o‘ziga ishonch, motivatsiya, stressga qarshi

turish, musobaqadagi mas'uliyat hissi va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalari hal qiluvchi ahamiyatga ega. Mental tayyorgarlik sportchida tashqi omillarga berilmaslik, musobaqaga optimal psixologik holatda chiqish va raqib ustidan ustunlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Psixologik mashg'ulotlar vizualizatsiya, autogen mashqlar, diqqatni boshqarish, muloqot madaniyati va motivatsion treninglar orqali amalga oshiriladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda boshqarish uchun monitoring texnologiyalari keng qo'llanilmoqda. Ular sportchining mashg'ulot yuklamalariga javob reaksiyasi, texnik harakatlar sifati va tiklanish darajasini aniq baholash imkonini beradi. Raqamlashtirilgan trenirovka tizimi murabbiyga har bir sportchi uchun individual mashg'ulot dasturini ishlab chiqish imkonini yaratadi. Bu yondashuv sport jarayonida ilmiylik va aniqlikni kuchaytiradi.

Sportchining organizmi yillar davomida izchil ravishda rivojlanadi. Shu sababli mashg'ulotlar bosqichma-bosqich murakkablashadi. Boshlang'ich bosqichda umumjismoniy tayyorgarlik ustuvor bo'lsa, keyingi bosqichlarda maxsus jismoniy sifatlar, texnik-taktik murakkablik, funksional tayyorgarlik va psixologik barqarorlik ustuvor ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulot mazmunining ketma-ketlik tamoyiliga amal qilinishi musobaqa natijalarining barqaror bo'lishiga zamin yaratadi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, kurashchilarda ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish zamonaviy ilmiy yondashuvlarni talab qiladigan murakkab va mas'uliyatli jarayondir. Adaptiv periodizatsiya, yuklamani individuallashtirish, texnik-taktik model yaratish, funksional monitoring, psixologik tayyorgarlik va tiklanish protokollariga rioya qilish kurashchining sport natijalarini izchil oshirishga imkon beradi. Ilmiy asoslangan mashg'ulotlar tizimi sportchining salohiyatini to'liq namoyon etishiga yordam beradi, musobaqa jarayonida barqaror natijalarni ta'minlaydi va jarohatlarning oldini oladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Матвеев Л.П. Физическое воспитание: теория и методика. – Москва: Физкультура и спорт, 2010.
2. Платонов В.Н. Олимпиада спорта: подготовка спортсменов. – Киев: Олимпиада культуры, 2015.

3. Верхошанский Ю.В. Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asoslari. – Moskva: Sovetskiy sport, 2013.
4. Худолий О.Н. Sport tayyorgarligining nazariy-metodik asoslari. – Xarkov: OVS, 2012.
5. Бомпа Т., Хэфф Г. Sport mashg‘ulotlarini periodizatsiyalash nazariyasi va metodologiyasi. – Human Kinetics, 2009.
6. Назаренко Л.Д. Yakkakurashchilar psixologik tayyorgarligi. – Moskva: Akademiya, 2017.
7. Фарфел В.С. Harakat faoliyati fiziologiyasi. – Moskva: Nauka, 2011.
8. Болбочан А.В. Sportda funksional nazorat va monitoring texnologiyalari. – Minsk: BGUFK, 2018.
9. Зедгенизов А.А. Yosh kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik metodikasi. – Maxachkala: DGU nashriyoti, 2016.
10. Тожибоев Х.Р. Kurash nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2020.