

## SPORTNING OMMAVIY KURASH TURIDA MASHG'ULOTNI REJALASHTIRISH VA SAMARALI TASHKILLASHTIRISH USLUBLARI TAHLILI

*Raxmatov O'Imas Umurboevich*  
*O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY HARBIY*  
*AVIATSIYA BILIM YURTI*  
*JISMONIY TARBIYA VA SPORT KAFEDRASI O'QITUVCHISI*  
*E-mail [raxmatov@inbox.uz](mailto:raxmatov@inbox.uz)*  
*Tel: +998(99)664-55-25*

**Annotatsiya:** Maqolada kurash sport turi va mashg'ulotni rejalashtirishning uslubiy jihatlari yoritilgan. Jumladan, kurash mashg'ulotlarini rejalashtirish jarayonida tuziladigan rejaga katta hajmdagi yuklamalarni kiritish, murakkab vazifalarni reja oldiga maqsad qilib qo'yish kurash mashg'ulotlaridagi muammolarni yuzaga keltiradi. Yuqoridagi ma'lumotlarni ilmiy-nazariy tahlili keltirib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** Mashg'ulotni rejalashtirish, ko'p yillik rejalashtirish, yillik rejalashtirish, oylik (mezosikl) va haftalik (mikrosikl) rejalashtirish.

### KIRISH

Rejalashtirish turlari va uning ahamiyati. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish bu bo'lajak sport natijalarini oldindan kafolatlash demakdir. Shu sababli murabbiylar yoki mutaxassislar mazkur jarayonga alohida ahamiyat berishlari maqsadga muvofiq. Kurash mashg'ulotlarini rejalashtirishda e'tiborga olinadigan eng asosiy mezon bu sportchining yoshi, shaxsiy xususiyatlari va malakasi. Har uchala ko'rsatkichlar bir-biriga yaqin bo'lganda sportchilarni umumiy reja asosida shug'ullantirish mumkin. Shu holatda ham ularga individual tarzda mashqlar berishni unutmash kerak.

Amaliyot va nazariyaning ko'rsatishicha sport mashg'ulotlarini rejalashtirishning quyidagi turlari mavjud:

1. Ko'p yillik rejalashtirish.
2. Yillik rejalashtirish.
3. Oylik (mezosikl) va haftalik (mikrosikl) rejalashtirish.
4. Ma'lum bir mashg'ulot uchun reja.

Rejalashtirishning har bir ko'rinishi ma'lum darajadagi vazifalarni nazarda tutadi. Ular o'rtasida aniq chegara bor deyish noto'g'ri. Har bir jarayon o'ziga xoslik kasb etadi va umumiy birlikka ega. Kurash mashg'ulotlarini rejalashtirishda, ayniqsa dastlabki sport tayyorgarligi bosqichida asosiy e'tiborni sportchilarni har tomonlama rivojlantirish masalalariga qaratish lozim. Chunki, endigina mashg'ulotlarni boshlagan harakat formalari yetarlicha shakllanmagan yosh sportchilar jismoniy sifatlarsiz

texnikani mukammal tarzda o'zlashtira olmaydilar. Aytish mumkinki, yosh kurashchilar bilan ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirayotganda sportchining kelgusi sport faoliyati uchun zarur bo'ladigan keng ko'lamli asos hosil qilishga erishish kerak.

Kurash mashg'ulotlarini rejalashtirish jarayonida tuzilajak rejaga katta hajmdagi yuklamalarni kiritish, murakkab vazifalarni reja oldiga maqsad qilib qo'yish kurash mashg'ulotlaridagi muammolarni yuzaga keltiradi.

Quyida rejalashtirish turlarini harakterlaymiz va ularning mazmunini yoritib o'tamiz.

### **Yillik va ko'p yillik rejalashtirish.**

Sport amaliyotida yillik va ko'p yillik rejalashtirish alohida ahamiyatga ega. Rejalashtirishning ushbu turi o'zida sportchini tayyorlashning umumiy ko'rinishini jamlab oladi. Bu jarayon o'z tarkibiga sportchi tayyorgarlik tomonlarining barcha yo'nalishlari va bo'limlarini birlashtiradi va keyingi rejalar uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Yillik va ko'p yillik rejalashtirishda rejada nazarda tutilgan va sportchi o'zlashtirishi kerak bo'lgan nazariy va amaliy bilimlar, mahorat, ko'nikma va malaka kabi zaruriy ko'rsatkichlar kiritiladi.

Sport turining xususiyatlari, sportchi imkoniyatlarining darajasi, iqlim sharoiti, moddiy-texnik ta'minlanganlik yillik va ko'p yillik rejalashtirishda e'tiborga olinishi lozim. Shuningdek, musobaqa taqvim rejasi ham alohida ahamiyatga molikdir. Musobaqalarning o'tkazilish vaqti, joyi va shartlariga binoan mashg'ulotlarni rejalashtirish yanada aniq va samarali bo'ladi.

Yillik va ko'p yillik rejalashtirish murrabiy uchun dastur hisoblanadi. Uning yordamida murabbiy mashg'ulotlarning butun strukturasi nazorat qiladi va boshqarib turadi. Yillik va ko'p yillik rejalarini tuzishda ularni o'zgartirish, qo'shimchalar kiritish yoki takomillashtirish imkoniyati bo'lishi kerak. Chunki, hozirgi vaqtga kelib sport natijalarining keskin o'sishi va kurashchilarni tayyorlashda turli vosita va uslublarning qo'llanishi sportchining nazarda tutilgan rejadan ilgarilab ketishiga, ayrim hollarda, aksincha, sportchining rejadagi vazifalarni to'la o'zlashtira olmasligi ham rejani o'zgartirishni talab qiladi. Bundan tashqari, sportchi uchun kutilmagan jarohatlanish, ijtimoiy hayotdagi ayrim masalalar ham rejaga o'zgartirish kiritishni taqozo qiladi.

Yillik va ko'p yillik rejalashtirishni ishlab chiqishda kurashchining eng yuqori natijalarga erishish davri inobatga olinishi kerak. Tanlangan sport turidan eng yuqori natijarni qo'lga kiritish davrining taxminiy meyorlariga ko'ra rejalarini ishlab chiqish tavsiya etiladi. U yoki bu sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirishda sport turi bo'yicha sportchi erishadigan optimal natijalar davri ham inobatga olinishi lozim. Hozirgi sport natijalarining ko'p yillik dinamikasi uchta asosiy hududga bo'linadi.

1. Birinchi katta yutuqlar hududi. 2. Optimal imkoniyatlar zonasi. 3. Yuqori natijalarni saqlab turish zonasi.

Olimlarning e'tirof etishicha turli sport turlarida yuqori natijalarga erishish davri turlicha bo'lib, mazkur jihat mashg'ulotlarni rejalashtirishga imkon beradi. Muallif kuzatishlari shuni ko'rsatadiki, kurashda eng yuqori natijalarni qayd etish davri mutaxassislar tadqiqotlari natijalariga mos keladi (1-jadval).

**Turli sport turlarida sport yutuqlarining yosh zonalari**

Sport turi	Birinchi katta yutuqlar hududi		Optimal imkoniyatlar hududi		Yuqori natijalarni saqlab turish zonasi	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
Suzish	11-17	12-15	18-22	16-20	23-25	21-23
Gimnastika	19-21	15-18	22-27	19-24	28-32	25-30
Qilichbozlik	19-21	17-19	22-28	20-26	29-32	27-30
Velosport	19-21	17-19	22-26	20-14	27-30	25-28
<b>Yakkakurashlar (jumladan, kurash)</b>	<b>20-23</b>		<b>24-28</b>		<b>29-32</b>	
Og'ir atletika	20-24	-	25-30	-	31-34	-
Boks	18-20	-	21-25	-	26-28	-
Eshkak eshish	17-20	16-18	21-25	19-24	26-28	25-28
Basketbol	20-22	16-18	23-26	19-25	27-30	26-28
Futbol	21-22	-	23-26	-	27-30	-
O'q otish	20-25	18-20	26-30	21-30	31-40	31-40
Ot sporti	23-25	20-22	26-30	23-25	31-40	26-30
Suv polosi	20-21	-	22-25	-	27-30	-
Yengil atletika 100 m yugurish	19-21	17-19	22-24	20-22	25-26	23-25
1500 m yugurish	23-24	-	25-27	-	28-29	-
Marafon	25-26	-	27-30	-	31-35	-
Baland sakrash	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
Uzun sakrash	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	23-25
Disk uloqtirish	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
Beshkurash	-	21-22	-	23-25	-	26-28

Yillik va ko'p yillik rejalashtirish quyidagi vazifalarni bajarishni nazarda tutadi:

1. Kurashchi tayyorgarlik darajasini doimiy o'stirish va rivojlantirish.
2. Kurashchi tayyorgarligi darajasining umumiy holatini aniqlash.
3. Jismoniy imkoniyatlari chegarasidagi yuklamalarni aniqlash.
4. Kurashchining kelgusi sport faoliyatini prognozlash va rejalashtirish.

## 5. Kurashchining salomatligini doimiy mustahkamlab borish.

Yuqoridagi vazifalar asosida tuzilgan yillik va ko'p yillik reja mashg'ulotlar o'tkazishda asos bo'lishi lozim. Shu sababli mazkur vazifalarning hech birini reja mazmunidan uzoqlashishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Yillik va ko'p yillik rejalarni tuzish bir-biridan katta farq qilmaydi. Quyida kurashchilar uchun mo'ljallangan taxminiy mashg'ulotlar ko'p yillik rejasini taklif etamiz.

### **Kurashchilar yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimi.**

Sport mashg'ulotini rejalashtirish - bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, 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 (F.Kerimov, 2005).

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

Kurashchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, yuklama hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamalar biologik meyorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning yetakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg'ulot dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda (M.P.Matveyev, 1977).

Bir nechta mezosikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma - makrosiklni tashkil etadi (G.S.Tumanyan, 1984). Mashg'ulotning mikro, mezo va makrosikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab yuklama o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

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

- istiqbolli - bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik – mashg'ulot mikrosikli uchun;
- tezkor - bir mashg'ulot uchun.

Kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotiga mo'ljallangan rejani tuzishda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg'ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur. Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi. Sport mashg'ulotining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik mashg'ulot maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy

yoʻnalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik koʻrsatkichlar va nazorat meyorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, nagruzka hajmi va shiddatini aniqlashtirishni koʻzda tutadi. Mashgʻulot mashgʻulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashgʻulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashgʻulotning tezkor rejasiga muvofiq mashgʻulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Mashgʻulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa. oʻtish davrlari ajratiladi. Tayyorgarlik davrida mashgʻulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash hamda takomillashtirishga asta-sekin oʻtishni taʼminlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat koʻrsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va dzyudochi uchun zarur boʻlgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va maʼnaviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Mashgʻulotning musobaqa davri maqsadi - musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega boʻlish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va maʼnaviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

Bu bosqichda sportchilar, malakalariga qarab, masʼuliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Mashgʻulotning oʻtish davriga mashgʻulot yuklamaning pasayishi xos boʻladi. Davrning asosiy vazifalari:

Salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport oʻyinlari, suzish va boshqalar. Toʻgʻri tuzilgan oʻtish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, dzyudochining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

### **Кунлик rejalashtirish**

Mashg'ulotlarni kunlik rejalashtirish hozirda kunda sport fani oldidagi muhim masala hisoblanadi. Shunga qaramay yetakchi mutaxassislar mazkur masalaning ayrim jihatlari tug'risidagi fikrlarni bildirib o'tishadi. Bu o'rinda turli ilmiy izlanishlar, chop etilgan adabiyotlar, kurashchilar tayyorlash dasturlarini alohida aytib o'tish lozim. Shunga qaramay kurashchilar tayyorlash masalasi doimiy tarzda takomillashib borayotir. Bu o'rinda mamlakatimizda kurashni rivojlantirish borasidagi sa'y harakatlar va davlat tomonidan berilayotgan e'tibor alohida ahamiyatga ega.

Kurash mashg'ulotlarini kunlik rejalashtirish jismoniy tarbiya darsi tuzilishiga o'xshab ketadi. Ammo uning xususiy jihatlari mavjudki bunda mashg'ulotni kunlik rejalashtirish aniq mezonlarga asoslanadi. Ushbu mezonlar sport mashqining umumiy tamoyillari va qonuniyatlari bilan uyg'unlashib ketadi, hamda ularga tayanadi. Shunga ko'ra mutaxassislar mashg'ulotlarni rejalashtirayotganlarida ushbu qonuniyatlarni nazarda tutishlari kerak. Bir mashg'ulot uchun reja mashg'ulot bayoni taxminan jismoniy tarbiya darsiniki singari tuziladi. Faqat mashg'ulot bayonnomasida maxsus vazifalar qo'yiladiki. bu vazifalarning amalga oshirilishi natijasida mashg'ulotning yaxlit yoki tizimli maqsadi yuzaga chiqadi. Mashg'ulotlarning kunlik rejasi bayonnomasida aynan bir mashg'ulot uchun mo'ljallangan texnik va taktik, jismoniy, ruhiy, manaviy-irodaviy tayyorgarlik masalalari aniq belgilangan bo'lishi lozim. Tabiiyki, mazkur yo'nalishlar bo'yicha yuklamalarning taxminiy hajmi yoki parametrlari kurashchining jismoniy imkoniyatlari chegarasida bo'lishi kerak Bunda sport murrabbiysi mashg'ulot rejasi va sportchi organizmi o'rtasidagi bog'liqlikni, moslikni ta'minlashda katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarni kunlik rejalashtirishda murabbiydagi bilim, amaliy va nazariy ko'nikma bilan birgalikda undagi tasavvur qilish, mashg'ulot detallari yoki qismlarini hayolan ishlab chiqish qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot jarayonida amalga oshirilishi kerak bo'lgan vazifalar, mashqlar tarkibining ketma- ketligi, yuklamalar hajmining o'zgarishi va boshda qator ko'rsatkichlar murabbiy tomonidan nazarda ishlab chiqilgan bo'lishi kerak. Mashg'ulotlarni tashkil qilishda asosiy e'tibor mashg'ulotlarni rejalashtirish, rejalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish, kurashchilarning sog'lig'ini mustahkamlab borish, ularni har tomonlama tarbiyalashga qaratilishi lozim.

Mashg'ulotlarni rejalashtirayotganda sportchilarning tayyorgarligi, jismoniy yuklamalarni o'zlashtirish darajasi, sport musobaqalari taqvimini, iqlim sharoitlari kabilarga alohida ahamiyat qaratish zarur. Kunlik mashg'ulotlar ham o'z navbatida yosh toifalariga va barcha individual xususiyatlarga qarab o'zgarib boradi. Mashg'ulotlar tarkibi va tuzilishi, ularning vaqt xarakteri yuqoridagi kabi ko'rsatkichlar asosida tarkib topadi. O'z navbatida har bir sportchi va murabbiy uchun xos bo'lgan xususiyat mavjudki, bu xususiyatlar jamlanmasi mashg'ulotni tashkil etish

tamoyillari negizida aks ettiriladi. Mashg‘ulotlar muayyan tamoyillar asosida tashkil qilingandagina ular samarali ta’sir etishi kutiladi.

#### ADABIYOTLAR:

1. Atoev A.Q. Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti.–T.: O‘zDJTI nashriyot- matbaa bo‘limi, 2005.
2. Nurillayev A. **“O‘zbek kurashi uslubiyoti”** (O‘quv uslubiy qo‘llanma)- Navoiy, 2011
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi, 2005.
4. Kurash. Kurash Xalqaro assotsiatsiyasi jurnali.- T.:, 2010.
5. T.S.Achilov Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi // (milliy kurash) darslik Chirchiq-2020