

KURASHDA KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Uroqov Samad Axmad o'g'li

*"Osiyo xalqaro universiteti" Jismoniy tarbiya va
sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi magistranti*

Annotatsiya: Kurash sporti O'zbekistonda qadimdan rivojlangan, xalq orasida ommabop va milliy sport turi sifatida tanilgan va e'tirof etilgan. Biror bir sport turida yuqori natijalarga erishish uchun, avvalo, tayyorgarlik toyifikatsiyasi, sportchining bosqichma-bosqich rivojlanishi hamda mashg'ulotlarning ilmiy asosda tashkil etilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda kurash sporti bo'yicha sportchilarni tayyorlash tizimi ilmiy-nazariy asoslarga tayanadi va ko'p yillik uzluksiz tayyorgarlik bosqichlariga asoslanadi. Ushbu maqolada Kurashda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining ilmiy-nazariy asoslari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: kurash, ko'p yillik tayyorgarlik, bosqichlar, ilmiy-nazariy asoslar, jismoniy rivojlanish, sport texnikasi, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sport natijalari, kasbiy sport ustunliklari.

Ko'p yillik tayyorgarlik, avvalo, sportchini asosiy maqsadga – musobaqada yuqori natijaga erishish, murakkab texnika va taktik sir-asrorlarni mukammal egallashga, jismoniy va ruhiy jihatdan kamol topishga yo'naltirilgan ko'p bosqichli, uzoq muddatli mashg'ulotlar tizimidir. Bu tizim sportchi hayotining bir necha yilidan o'nlab yillarini qamrab oladi. Har bir bosqich o'ziga xos vazifalari va maqsadlari, shuningdek, bilim, ko'nikma va malakalarni egallashning turli darajalari bilan ajralib turadi. Tayyorlov bosqichlarining to'g'ri tashkil etilishi va izchilligi sport natijalari sifatini va sportchining sog'lig'ini ta'minlashda eng muhim omillardan sanaladi. Kurashda bosqichma-bosqich uzluksiz tayyorgarlik dasturi boshlang'ich, maxsus va sport unvonlari bosqichlariga bo'linadi. Boshlang'ich bosqichda sportchida kurashga qiziqish uyg'otiladi, dastlabki harakatlar, oddiy usullar va texnikalar o'rgatiladi. Bu bosqichda asosiy e'tibor umumiy jismoniy tayyorgarlikka, harakatchanlikni oshirishga qaratiladi. Sportchilar o'ziga xos harakatlarni qayta-qayta takrorlash orqali harakatlarni avtomatlashtiradi. Tayyorlovning keyingi – maxsus bosqichida sportchi murakkab harakatlar, tezkor texnika va kombinatsiyalar, kurash taktikasini puxta o'zlashtiradi. Bu bosqichda yuklama hajmi ortadi, mashg'ulot rejimi murakkablashadi. Sportchidan nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlik, stressga chidamlilik, taktika va strategiyani chuqur anglash talab etiladi. Nihoyat, yuqori sport unvonlari bosqichida esa sportchi kurash san'atining barcha sirlaridan xabardor bo'lib, individual yondashuv asosida o'z tayyorgarlik rejimini shakllantiradi. Bunda sportchining individual

xususiyatlari, salohiyati, maqsad va vazifalariga mos holda mashg‘ulot sifati muhim ahamiyat kasb etadi. Kurash sportida ko‘p yillik tayyorgarlikda, birinchi navbatda, sportchining yosh xususiyati, jismoniy rivojlanish bosqichi, psixologik holati hisobga olinadi. Har bir bosqichda sportchining shaxsiy imkoniyatlari va qobiliyatlariga mos tayyorlov dasturi, texnik va taktikasini rivojlantirish usullari tanlanadi. Bu borada o‘quv-mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, tahlil va monitoring qilish, sportchining jismoniy ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlarni doimiy nazorat qilish muvaffaqiyat kafolati sanaladi. Ko‘p yillik tayyorgarlikda yuklamalar hajmi, intensiteti va murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish muhim bo‘lib, bu sportchining haddan tashqari zo‘riqishini oldini oladi, travmatizm holatlarini kamaytiradi [1].

Kurashda tayyorgarlik bosqichlarining ilmiy-nazariy asoslari sportchilarni rivojlantirish, yetishtirish hamda ularning maksimal natijaga erishish imkoniyatlarini ta‘minlaydi. Zamonaviy ilm-fan asosida sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishda fizologik, psixologik, pedagogik hamda biokimyoviy yondashuvlar keng qo‘llaniladi. Bu yondashuvlar orqali sportchi organizmidagi quvvat almashinuvi, yurak-qon tomir va muskullar tizimining rivojlanish dinamikasi, tiklanish jarayonlari, ortiqcha yuklama va stress ta‘sirining oldi olinadi. Respublikamizda kurash sporti bo‘yicha amalga oshirilayotgan ilmiy izlanishlar, yangi pedagogik va metodik texnologiyalar asosida ishlab chiqilayotgan tayyorlov dasturlari sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqmoqda. Tayyorgarlik bosqichlarining har birida o‘ziga xos ko‘nikma va malakalarga urg‘u beriladi. Masalan, boshlang‘ich bosqichda harakat koordinatsiyasi, tanani to‘g‘ri boshqarish, tezlik va chaqqonlik muhim o‘rinni egallaydi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida esa sportchi taktik fikrlash, kuchlashish va charchoqqa bardoshlilik, harakatlarni avtomatik amalga oshirish kabi sifatlarni rivojlantiradi. Yuqori darajali bosqichda sportchi individual-sportchi sifatida shakllanadi, kurash maydonida innovatsion usullar, o‘ziga xos strategiyalarni qo‘llashga o‘rganadi, o‘z jamoasi va murabbiyi bilan bevosita o‘zaro hamkorlikda harakat qiladi [2].

Kurash sportida ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchining har bir natijasi va yutuqlari muntazam nazorat qilinadi, mashg‘ulot samaradorligi chuqur tahlil etiladi, zaruriyat tug‘ilganda mashg‘ulot rejalariga o‘zgartirishlar kiritiladi. Bu jarayon sportchining barqaror o‘sishi hamda yuqori natijalarga erishishida muhim o‘rin tutadi. Kurash bo‘yicha sportchilarni uzluksiz tayyorlash, tuproqdan boshlab xalqaro maydonga chiqishiga ko‘maklashadigan zamonaviy ilmiy-uslubiy asoslar, kuchli murabbiylar va sport maktablari tizimi ham muhim rol o‘ynaydi. So‘nggi yillarda o‘zbek kurashchilarining xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlari, ulkan natijalari bevosita ularning ko‘p yillik puxta tayyorgarlik jarayonining samarali yo‘lga qo‘yilgani, zamonaviy ilmiy-nazariy yondashuvlarning amaliyotda qo‘llanilayotgani natijasidir. Bu jarayon, avvalo, sportchining intellektual, jismoniy va psixologik har

tomonlama yetuklikka erishishini ta'minlaydi, natijada u mustaqil qaror qabul qilish, o'zini tahlil qilish va o'z ustida ishlash imkoniyatiga ega bo'ladi. Shuningdek, kurash bo'yicha ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida mas'uliyatli yondashuv, noto'g'ri mashg'ulotlar va haddan ortiq yuklamalarning oldini olish, sportchining salomatligi va uzoq umr ko'rishiga e'tibor beriladi. Zamon talabiga mos, dunyo sportida tan olingan ilg'or metodlar, jismoniy tarbiya va sog'lom hayot tarzi nazariyasi asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar, sportchining samimiy rag'batlari va muhabbati orqali yuqori natijaga erishish mumkinligi ko'p yillik tajriba va ilmiy asoslarda tasdiqlangan [3].

Har bir tayyorgarlik bosqichining o'ziga xos vazifalari va metodik talablari mavjud. Boshlang'ich bosqich yana sportchilarda bardoshlik, ishonch, o'z kuchiga bo'lgan ishonch va sport etikasi kabi qadriyatlarni shakllantiradi. Maxsus bosqich esa fizologik, psixologik va texnik ko'nikma va malakalarining chuqurroq rivojlanishini ta'minlaydi. Yuqori sport ustaligi bosqichida sportchilar kasb mahoratini oshirib, mustaqil faoliyat yurita oladigan darajaga ko'tariladi. Ushbu bosqichlarda qo'llaniladigan o'qitish shakllari va usullari, mashg'ulot samaradorligi va sportchilarning sport natijalari ko'p jihatdan murabbiylarning bilim va tajribasiga hamda amaldagi ilmiy metodikalarga bog'liqdir. Kurash sportchilari uchun tayyorgarlik bosqichlari oralig'ida mashg'ulotlarda fazoviy harakatlarni aniqlik bilan bajarish, kurash taktikasi asoslarini chuqur o'zlashtirish ham, yakkama-yakka va guruhli mashg'ulotlar o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash ham muhimdir. O'zbek kurash maktablarida sportchining yoshiga, jismoniy rivojlanishiga, maqsad va intilishlariga mos individual dasturlar, texnik-taktik rejalar tuziladi.

Kurashda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida zamonaviy fan va texnologiyalar natijalari, ilmiy tadqiqotlar, biokimyoviy va mediko-biologik yondashuvlar asosida sog'lom ovqatlanish, mashg'ulotdan so'ng tiklanish va reabilitatsiya muhim ahamiyat kasb etadi. Kurashchining ruhiy-psixologik tayyorgarligi ham birdek muhim sanaladi. Mashg'ulot va musobaqalar jarayonida sportchi o'zini qanday tuta olish, stressga bardoshlilik, hayajonni boshqarish, o'z-o'zini rag'batlantirish va motivatsiyaga erishish kabi psixologik holatlarni boshdan kechiradi. Bularning barchasi ko'p yillik tayyorgarlik tizimiga singdirilgan. Sportchilarning rivojlanish bosqichlari va har bir bosqichdagi yo'l qo'yiladigan kamchiliklarni aniqlash, sport natijalarini obyektiv tahlil qilish, individual yondashuv asosida mashg'ulotlarni davom ettirish kurashchilarning iqtidorini to'la namoyon qilishi uchun asos bo'ladi. Zamonaviy olimlarning izlanishlari ko'rsatmoqdaki, sportchilar faqat jismoniy harakatlar emas, balki ularning aqliy imkoniyatlari, irodaviy va psixologik xususiyatlari ham birdek muhim ahamiyat kasb etadi. Mahalliy va xorijiy ilg'or amaliyotlarda, ko'p yillik tayyorgarlik tizimi, sportchini o'z bosqichma-bosqich rivojlanish jarayonida muntazam himoya qilish, funktsional imkoniyatlarini kengaytirish hamda professional sportga yetishish huquqini ta'minlashga

yo‘naltirilgan. Shu bois murabbiyning tanlash va tayyorlash, mashg‘ulotning namunaviy usullari va metodlari doimo takomillashib, zamon talablari va sportchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirib boriladi. So‘nggi yillarda O‘zbekistonda kurash bo‘yicha respublika darajasidagi va xalqaro miqyosdagi turli loyihalar, maktab va akademiyalarda o‘quv dasturlarining texnik va metodik jihatdan boyitilishi, nazariy va amaliy mashg‘ulotlarni uyg‘unlashtirish borasida keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Bu esa kurash sportining yangi taraqqiyot bosqichiga olib keldi va sportchilar uchun har tomonlama rivojlanishga qulay sharoit yaratdi [4].

Inson hayotida jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda eng asosiy jihatlardan biri – har bir bosqichda bajarilishi zarur bo‘lgan vazifalarning aniq belgilanganligi va izchil amalga oshirilishidir. Sportda yuksak natijalarga erishish, sportchi shaxsini har tomonlama rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishni ta‘minlash uchun bosqichma-bosqich tayyorgarlik, har bir bosqichda o‘ziga xos kompleks vazifalar va ular ustuvorliklarini chuqur anglash zarur. Har bir bosqich o‘zining asosiy xususiyatlariga, maqsadlariga va natijalariga ega bo‘lib, natijada sportchining kasbiy va hayotiy rivojlanishida mustahkam poydevor vazifasini bajaradi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida eng muhim vazifalardan biri – jismoniy rivojlanishning umumiy poydevorini yaratish, ya‘ni bolani sport bilan sistematik ravishda shug‘ullanishga moslashtirish, sportga bo‘lgan ijobiy munosabat va qiziqishni shakllantirish hisoblanadi. Shu bosqichda bolalar uchun zarur harakatlarni mukammal egallash, sport tarbiyasi va intizomini singdirish, bir jamoada ishlash, o‘zini tutish, harakatlarni rejalashtirish, ta‘lim jarayonida qatnashish kabi fazilatlarni rivojlantirish zarur bo‘ladi. Bu bosqichda harakat texnikasi bo‘yicha asosiy bilim va ko‘nikmalar o‘rgatiladi, harakat koordinatsiyasi, epchillik, chidamlilik, tezlik, kuch kabi asosiy jismoniy sifatlar boshlang‘ich darajada rivojlantiriladi. Maktab o‘quvchisi yoki yosh sportchi o‘zining harakat imkoniyatlarini anglashni, o‘zaro muloqot va hamkorlikni, sport madaniyatini egallashni boshlaydi. Shu tarzda, dastlabki bosqichdagi asosiy vazifalar – bolani sportga jalb qilish, sog‘lom hayot sari yo‘naltirish va jismoniy rivojlanishga mustahkam asos yaratishdir.

Tayyorgarlik bosqichida sportchining jismoniy salohiyatini yanada kengaytirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish, sport texnikasi va taktikasi bo‘yicha chuqur bilim va ko‘nikmalar hosil qilish asosiy vazifalardan hisoblanadi. Uzoq muddatli maqsad sari yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar sportchining chidamliligi, irodasi, xotirasi, tafakkuri, ruhiy barqarorligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Mazkur bosqichda jismoniy mashqlarning ortiqcha yuklamasiz, noto‘g‘ri bajarilishi yoki ziddiyatlari oldini olish uchun to‘g‘ri yuklama, dam olish va ovqatlanish tartibi bilan rejaga asoslangan mashg‘ulotlar o‘tkaziladi. Sportchida o‘ziga ishonch, musobaqaga tayyorgarlik, hayotiy va sportiy muammolarni yechishga tayyorlik yuzaga keladi. Shu bilan birga, sport jarayonida yuzaga keladigan noqulay

holatlarga moslashuv, emotsional barqarorlik, musobaqadagi tartib va intizomni saqlash ko‘nikmalari mustahkamlanadi. Tayyorgarlik bosqichi sportchining sog‘ligi, psixologiyasi va aqliy salohiyatini rivojlantirishda juda muhim bosqich bo‘lib, ilmiy asoslangan metodlar va zamonaviy texnologiyalar hamda shaxsiy reja va strategiyani ishlab chiqish orqali muvaffaqiyat poydevori yaratiladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida sportchilardagi sifatlar va ko‘nikmalar sport turiga xos darajada rivojlantiriladi. Bu bosqichda har bir sportchi o‘zining individual salohiyatidan kelib chiqqan holda maxsus jismoniy mashqlar, texnika va taktika ustida chuqur ishlaydi. Yuqori natijalarga erishish uchun mashg‘ulotlarning yuqori intensivligi va murakkabligi oshiriladi. Mashg‘ulotlarda kuch, tezlik, epchillik, chidamlilik kabi sifatarni yanada takomillashtirish, harakat koordinatsiyasini oshirish, maxsus harakatlarni avtomatlashgan darajaga olib chiqish asosiy vazifalar qatoriga kiradi. Shu bilan birga, boshqaruv tizimlari, musobaqa holati va intensiv yuklamalarga moslashuv uchun doimiy monitoring olib boriladi, tibbiy-nazorat tadbirlari, sport dietasi va rehabilitatsiyasi e‘tibordan chetda qolmaydi. Psixologik to‘siqlarni yengib o‘tish, qat’iyat va intizomni saqlash, yutuqqa ishonch kabi sifatlar yanada rivojlantiriladi. Bu bosqichda mashg‘ulotlar davomiy va muntazam, yuqori samarali bo‘lishi lozim, zamonaviy ilmiy asoslar, sport innovatsiyalari va samarali texnologiyalardan foydalanish orqali sifat va natijalar doimiy oshirib boriladi.

Yuqori sport mahorati bosqichida sportchi o‘zining maksimal darajadagi salohiyatini namoyon qiladi va sport faoliyatining eng yuqori cho‘qqisiga chiqadi. Yuqori natija ko‘rsatish, professional yondashuv va barqaror mohirlik asosiy vazifalardan sanaladi. Bu bosqichda individual maksimal natijalarni namoyon qilish, texnika va taktikaning nozik tomonlarini chuqur takomillashtirish, har bir harakatni mukammal bajarishga intilish va eng muhim musobaqalarda ishtirok etish uchun tayyor holatda bo‘lish talab etiladi. Dastlab sportchi o‘zining kuchli va zaif tomonlarini puxta tahlil qilish, musobaqalardan so‘ng kompleks tahlil, rehabilitatsiya va tiklanishga e‘tibor beradi. Har bir mashg‘ulot aniq maqsadga yo‘naltirilgan bo‘lib, ilgari erishilgan natijalarni saqlab qolish va yangi marralarni zabt etishga intilishga asoslanadi. Mashg‘ulotlar vaqtida individual va guruh bo‘yicha texnika va taktika ustidagi ishlash, psixologik tayyorgarlik, barcha vositalardan unumli foydalanish, safar, ovqatlanish, organizmning tiklanishi va stressga qarshi kurashish kabi muhim yo‘nalishlar doimo e‘tibor markazida bo‘ladi. Sportchi sport faoliyati davomida eng zamonaviy yondashuv, innovatsiyalar, fan-texnika yutuqlaridan foydalanadi, har bir musobaqaga puxta tayyorgarlik ko‘radi. Yuqori sport mahorati bosqichining zaminida motivatsiya, mehnatsevarlik, professional etika asosiy o‘rin tutadi va sport faoliyati tugagach ham sog‘lom hayot tarziga o‘tish, ijtimoiy moslashuv uchun zarur sifatlar shakllantiriladi. Ushbu bosqichlar davomida mavjud bo‘lgan umumiy vazifalar bir necha asosiy yo‘nalishlarda mujassam. Eng avvalo, sog‘liqni saqlash va rivojlantirish, sportga

mustahkam qiziqish uyg‘otish, shaxsiy va sportiy intizomni singdirish, jamoaviy va individual mas’uliyat hissini oshirish, o‘z vaqtida va tartibli mashg‘ulotlarni tashkil etish, sport jarayoniga zamonaviy metodika va texnologiyalarni joriy etish muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, sportchilarga musobaqalardagi bosimga bardosh berish, stressni yengib o‘tish, o‘z-o‘zini tahlil qilish, natijalarni baholash va xatolardan to‘g‘ri xulosa chiqarishni o‘rgatish shart. Har bir bosqichda maqsad va vazifalar bosqichdan-bosqichga murakkablashadi, sportchining yosh, imkoniyat, moslashuv va qiziqishlariga mos holda, individual tarzda olib borilishi kerak. Sport rivojida bola va o‘smirdan yuqori malakali sportchigacha bo‘lgan har bir davrda asosiy yo‘nalish sifatida ilmiy asoslangan, tibbiy-nazorat qilinadigan, ijtimoiy ahamiyati yuqori bo‘lgan sport dasturlari muhim rol o‘ynaydi. Shu tariqa, bosqichlarda har bir soha bo‘yicha mutaxassislar ishtirokida, zamonaviy tibbiyot, sport pedagogikasi, psixologiya, dietologiya, fan va texnologiya yutuqlari o‘z aksini topadi. Shuningdek, har bir bosqichning o‘ziga xosligini chuqur anglash, bu bosqichlarda bajarilishi lozim bo‘lgan aniq vazifalar, ular orqali erishiladigan maqsadlar sportchining umumiy hayot tarzini to‘g‘ri shakllantirishda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Sportchining har bir bosqichdagi muvaffaqiyatli faoliyati, uning o‘zga turmush sohalarida ham ijobiy natija ko‘rsatishiga sabab bo‘ladi. Sportda erishiladigan intizom, mehnatsevarlik, fidoyilik hamda sog‘lom hayotga intilish muvaffaqiyat sirlari bo‘lib, jamiyatda ham sog‘lom muhit va baraka yaratadi. Har bir bosqichda aniq belgilangan asosiy vazifalarga rioya qilish va ularni izchil bajarish orqali sportchilar orasida yuqori natija, professional daraja, kuchli irodali va sog‘lom shaxslar yetishib chiqadi [5].

Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayoni sportchining salomatligi va umumiy jismoniy rivojlanishiga chuqur va uzoq muddatli ta’sir ko‘rsatadi. Bu jarayon nafaqat sportchining mashg‘ulotga bo‘lgan yondashuvini shakllantiradi, balki uning umumiy salomatligi, organizm tizimlarining ishlashi, psixologik barqarorligi va hayot tarzi asoslariga ham ta’sir etadi. Bu jarayon sportchi uchun butun hayotini o‘zgartirgan va uni mustahkam, sog‘lom, chidamli qilishga xizmat qiladigan doimiy harakat va intilishdan iborat. Sportchining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayoni davomida, uning organizmi yangi sharoitlarga moslashish, kuch va chidamlilikning ortishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining mustahkamlash, harakatlardagi aniqlik va tezkorlikning ortishi, mushak va skelet tizimi holatining yaxshilanishi orqali sog‘lig‘ining yuksalishiga xizmat qiladi. Sportchining tanasi uzoq vaqt davomida jismoniy harakatlar, mashg‘ulot va maxsus sport dasturlariga moslashib, barcha asosiy organ va tizimlar faoliyatini yangi, yuqori darajaga ko‘taradi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning tashqi tahdidlarga nisbatan bardoshini kuchaytiradi, immun tizimining sog‘lom ishlashini ta’minlaydi va kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonida yurak-qon tomir tizimi ortiqcha vazifalarni bajarishga ko‘nikadi va yurak mushaklari rivojlanadi. Bu esa yurak urish sonining tinch

holatda kamayishi, qon bosimining normallasuvi, qon aylanishining yaxshilanishiga olib keladi. Shuningdek, sport mashg‘ulotlari nafas olish tizimini kuchaytirib, kislorod almashinuvini tezlashtiradi va havo yo‘llarining mustahkamligini oshiradi. Bu natijada, sportchilar nafaqat sport maydonida, balki kundalik hayotda ham o‘zini dadil va baquvvat his qiladi. Muntazam va uzoq muddatli jismoniy faoliyat, modda almashinuvi jarayonlarini tezlashtiradi, tanada ortiqcha yog‘larning to‘planishini oldini oladi, suyaklarning zichligi va mustahkamligi yuqori bo‘lishini ta‘minlaydi. Ko‘p yillik tayyorgarlik natijasida mushak massasi optimal tarzda ortadi, mushaklar mustahkamlanadi, harakatlar koordinatsiyasi, chaqqonlik va tezlik, charchashga qarshilik xususiyatlari kuchayadi. Shuningdek, suyak tizimining mustahkamlanishi tufayli turli yoshdagi sportchilar turli kasalliklar va jarohatlarga kamroq moyil bo‘lishadi. Jismoniy mashg‘ulotlarning ko‘p yillik jarayonida sportchining ichki organlari – yurak, o‘pka, jigar, buyrak va boshqa asosiy tizimlar ham doimiy yuklamaga moslashadi, ularning funksional imkoniyatlari kengayadi. Bu esa organizmda har qanday tashqi omilga nisbatan qarshilik darajasini oshirib, uzoq umr ko‘rishga poydevor yaratadi. Tana har doim faol bo‘lishga, to‘g‘ri ovqatlanish, uyqu va dam olish tartibiga rioya qilishga odatlanadi, bu esa hayot sifatining mustahkamlanishiga olib keladi. Psixologik jihatdan olib qaralganda, ko‘p yillik tayyorgarlik jarayoni sportchida iroda kuchi, o‘zini boshqarish, ijobiy ruhiy kayfiyat, stress va bosimlarga bardoshlilik kabi ko‘nikmalarni shakllantiradi. Sportchi o‘zining zaif tomonlarini yengadi, maqsad sari qat’iy intilish, doimiy o‘shishga bo‘lgan ishtiyoq va o‘zidan rozi bo‘lish hissini kuchaytiradi. Hayotda uchraydigan murakkab vaziyatlarni yengib o‘tish, psixologik muvozanat va ichki sog‘lomlik, xotirjamlik va ruhiy barqarorlik sportchiga har qanday sohada muvaffaqiyatga erishishda yordam beradi. Shu bilan birga, ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida yuritilgan mashg‘ulotlar, tiklanish va dam olish tartibining to‘g‘ri tashkil qilinishi sportchining salomatligini mustahkamlaydi. Organizmdagi yuklama va tiklanish o‘rtasidagi muvozanat doimiy nazorat qilinsa, sportchi har tomonlama sog‘lom bo‘lib o‘sadi va faoliyati davomida ortiqcha zarar va charchoqdan yiroq bo‘ladi. Mashg‘ulotlarning ilmiy asosda ishlab chiqilishi, individual xususiyatlarni inobatga olgan holda me’yorda jismoniy yuklama belgilanishi shahsiy salomatlik uchun afzaldir.

Albatta, bu jarayon har doim ham faqat ijobiy natijalar bilan cheklanmaydi. Agar mashg‘ulotlarda me’yor buzilsa, haddan tashqari yuklama yoki tiklanish bosqichiga yetarlicha e’tibor berilmasa, sportchi sog‘lig‘ida jiddiy muammolar – mushak, suyak va bo‘g‘imlarda shikastlanishlar, surunkali zo‘riqish sindromlari, kuchli charchoq, psixologik zo‘riqishlar va immunitetning pasayishi yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun ham ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida individual monitoring, sport tibbiyoti va psixologiya sohasidagi mutaxassislar nazorati doimo zarur bo‘ladi. Ko‘p yillik tayyorgarlikda yetarli dam olish, to‘g‘ri ovqatlanish, uyquga rioya qilish, tiklanish

mashqlari va stressni bartaraf etish bo'yicha maxsus chora-tadbirlar amalga oshirilishi kerak. Faqat shundagina sportchi sog'lig'i mustahkam bo'lib, uzoq yillar sport bilan shug'ullanish imkoniyatiga ega bo'ladi. Sportchining orttirgan jismoniy, psixologik va ruhiy sifatlari uning kelajak hayotida sog'lom va baxtli umr ko'rishiga asos bo'lib xizmat qiladi. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni oilalar, jamiyat va xalq uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki sog'lom sportchilar jamiyatning jismoniy va ma'naviy rivojiga hissa qo'shadilar, yosh avlod uchun namuna bo'lishadi, sport madaniyatini targ'ib qiladilar. Sog'lom turmush tarzi, intizom, tartiblilik, sabr va bardoshlilik xususiyatlari nafaqat sportchiga, balki barcha jamiyat a'zolariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ko'p yillik tayyorgarlik natijasida sportchida sog'liq, iroda kuchi, qat'iyat, o'zini boshqarish, mantiqiy fikrlash, mustaqil qaror qabul qilish, ruhiy hamda jismoniy barqarorlik xususiyatlari shakllanadi. Bu esa sportchining hayotda har xil muammolarni muvaffaqiyatli yengib o'tishiga yordam beradi. Jismoniy va ruhiy sog'lomlikning uyg'unligi sportchining umumiy salomatligi va hayotidan mamnun bo'lish hisini kuchaytiradi. Shuningdek, sportchining ko'p yillik tayyorgarligi uning tibbiy ko'rsatkichlarida ham aks etadi. Yurak va nafas olish faoliyati yaxshilanadi, suyak mustahkamligi, qon aylanish tezligi va boshqa ko'plab fiziologik ko'rsatkichlar yuqori pog'onaga ko'tariladi. Bundan tashqari, muntazam sport mashg'ulotlari natijasida har xil kasalliklar, ayniqsa yurak-qon tomir va yog' to'planishi bilan bog'liq kasalliklarning rivojlanish xavfi keskin kamayadi. Sog'lom harakat, to'g'ri ovqatlanish, zarur dam olish sportchining funksional imkoniyatlarini oshiradi, umumiy energiya zahirasi ko'paytiradi. Natijada, inson hayotiy faoliyati, kasbiy yoki o'qishda ko'rsatkichlari yaxshilanadi, o'zini har doim yaxshi va sog'lom his qiladi. Hozirgi jamiyatda ko'p yillik sport tayyorgarligi muhim ijtimoiy ahamiyat kasb etadi. Sog'lom sportchilar sog'lom jamiyat poydevori hisoblanadi. Ularning jamiyatga ko'rsatadigan namunalari, targ'ibotlari orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzi, tartib va intizom, o'z salomatligiga befarq bo'lmaslik tamoyillari shakllanadi. Bu esa butun avlodning sog'lom va taraqqiy etgan bo'lib yashashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'p yillik tayyorgarlik sportchiga o'ziga ishonch, o'zini nazorat qilish va g'alabaga bo'lgan ishtiyoqni beradi. Mashg'ulotlar, musobaqalar va kundalik hayotda duch keladigan qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun zarur kuch, sabr, mashaqqat va qat'iyatli harakatlarni mujassamlashtirishni o'rgatadi. Sportchi ana shu tayyorgarlik orqali nafaqat jismoniy, balki ruhiy qudrat sohibiga aylanadi. Bu esa nafaqat sportda, balki hayotning boshqa sohalarida ham muvaffaqiyatga erishishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi [6].

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining sportchining sog'lig'iga ta'siri nihoyatda chuqur, keng va barqarordir. Bu jarayon sportchining sog'lom, bardam, iroda va psixologik jihatdan kuchli bo'lib yetishishiga sharoit yaratadi. Ko'p yillik tayyorgarlik

to‘g‘ri tashkil etilsa, qat‘iy ilmiy asoslar va shaxsiy xususiyatlar inobatga olingan holda amalga oshirilsa, nafaqat sportchi, balki jamiyat salomatligi uchun ham muhim asos bo‘lib xizmat qiladi. Sportchilar ana shu tayyorgarlik orqali hayotga bo‘lgan qarashini, sog‘lomlik va barqarorlikni, faol hayot tarzini mustahkam egallagan holda, kelajak avlod uchun ham yaxshi namuna bo‘ladilar. Sog‘liq, iroda, intizom, sabr, baraka va to‘g‘ri hayot tarzi yo‘li ko‘p yillik sport tayyorgarligi natijasidir. Shu sababdan sportchiga doimiy jismoniy tayyorgarlik va sog‘lom hayot tarzi loyihasini to‘g‘ri yo‘lga quyish hayot sifati va umr barakasini oshiradigan asosiy mezonlardan biri sanaladi.

Xulosa: Kurash sportida ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarining ilmiy-nazariy asoslarini keng qamrab olgan holda o‘rganish va amaliyotga tatbiq etish sportchilarning jismoniy, aqliy, ruhiy va psixologik imkoniyatlarini chuqur rivojlantirishga xizmat qiladi. Ko‘p yillik tayyorgarlik dasturi – bosqichma-bosqich harakatlar va o‘zlashtirish jarayonining izchilligi, sportchining yosh xususiyati va organizmidagi o‘zgarishlarni hisobga olish, zamonaviy ilmiy va metodik yondashuvlardan foydalanish bilan ajralib turadi. Bu jarayon sportchilarning jahon sport maydonida yuqori natijalar, milliy va xalqaro musobaqalarda g‘alabalar qo‘lga kiritishini ta‘minlaydi. Kurash sportida tayyorgarlik bosqichlaridagi rejalashtirish va nazorat, innovatsion texnologiyalarni joriy qilish, har bir bosqichda ko‘nikma va malakalarni mukammal egallash, sportni sog‘lomlashtirish va hayotga xizmat qiladigan mezonlar asosida olib borilsa, sportchi chekkan mehnati, qat‘iyati, iroda va intilishlari zahirida eng yuqori natijalarni qo‘lga kiritishi, kurash san‘atining chinakam ustasi bo‘lib kamol topishi muqarrardir. Shu bois, kurash sportining ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari zamon bilan hamnafas, ilg‘or tajribalar va ilmiy-nazariy asoslar bilan boyitib borilishi bugungi va kelajak avlod sportchilari salohiyatini yanada oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abduvohidov, B. T. (2019). "Kurash mashg‘ulotlarida yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish." *O‘zbek sporti*, 6(2), 21-27.
2. Akbarov, A. O. (2018). "Kurash turlarini o‘qitishda innovatsion metodlarning o‘rni." *Pedagogika va sport*, 3(1), 59-65.
3. Aliyev, I. D. (2020). "Sportchilarda psixologik tayyorgarlik: muammolar va yechimlar." *Jismoniy tarbiya va sport*, 15(3), 34-41.
4. Bekmurodov, D. I. (2021). "Kurashda ustoz-shogird an‘analarining zamonaviy talqini." *Sport maktabi*, 4(2), 88-93.
5. G‘ulomov, A. T. (2018). "Kurashchilar jismoniy tayyorgarligining ilmiy asoslari." *Jismoniy madaniyat va sport*, 10(1), 50-57.

6. Ibodullayev, N. K. (2019). "Kurash turlari bilan shugʻullanuvchilarda sport formasi va motivatsiya." Sport va ilm, 5(3), 17-24.
7. Karimov, H. S. (2022). "Koʻp yillik tayyorgarlik bosqichlari va ularning samaradorligi." Oʻzbekiston sport ilm-fani, 12(2), 73-79.
8. Mirzayev, A. Q. (2017). "Kurashchilarda tezlik va chidamlilik sifati ustida ishlash." Yosh sportchi, 2(4), 61-66.