

## YOSH KURASHCHILARNI TAYYORLASHDA ZAMONAVIY TAMOYILLARI

*To'rayeva Saodat Turg'un qizi*

*Termiz davlat universiteti Sport faoliyati va boshqaruvi fakulteti  
Kurash yo'nalishi talabasi*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada yosh sportchilarning kurash sporti bilan shug'illanishida zamonaviy tamoyillarini qo'llashga oid muhokamalar qilingan.

**Kalit so'zlar:** O'quv-mashq jarayoni, yosh sportchilar, 6-8 yoshli sportchilar, Istiqbolli sportchilar, yosh kurashchilar

Mamlakatimizning mustaqil taraqqiyoti davrida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida ham asrlarga teng o'zgarishlar, buyuk islohotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi.

Mazkur izlanish kurash sporti mutaxassislari tomonidan o'tgan asrning 60-yillaridan boshlab bir necha yo'nalishlarda amalga oshirilgan, bu quyidagi yo'nalishlardir:

- yosh kurashchilarni ko'p yillik tayyorlash bosqichlari va bu bosqichlarning har birida o'quv-mashq jarayonining afzal yo'nalishlarini aniqlash;
- jismoniy fazilatlar rivojlanishining vositalari va uslublarini asoslash;
- kurash bilan shug'ullanishning yosh sportchilar organizmiga ta'sirini o'rganish;
- saralash muammosi va sportga ixtisoslashuvni ishlab chiqish;
- yosh sportchilarni tayyorlashda yoshi, sport malakasi va kurash turini hisobga olgan holda uslub xususiyatlarini aniqlash.

Sport bilan shug'ullanuvchilar yoshining muttasil tushib, pasayib borishi zamonaviy bolalarning jiddiy mashqlarni bajarishga 6-8 yoshdayoq kirishishlariga olib keldi. Bunda, agar bolalar sport maktablariga olish uchun sportning gimnastika, suzish, futbol turlarida yoshning pasayishi maqbul va o'zini to'liq oqlayotgan bo'lsa-da, lekin kurashning boshqa turlarida bu holat ijobiydan ko'ra ko'proq salbiy oqibatlarini keltirib chiqarmoqda. Shu bilan birga, ko'pgina mutaxassislar masalani chalkashtirib yuboradilar va sportga jalb etishning maqbul yoshi bilan sportga chuqur ixtisoslashuvning optimal boshlang'ich yoshi o'rtasida katta farqlanishlar qilmaydilar.

Shuni qayd etish kerakki, bolalarning yosh xususiyatini hisobga olgan holda ularni bugungi kunda sport bilan shug'ullantirish hatto erta bolalik davrida ham jiddiy qarshilikka uchramayotir. Biroq jadallashtirilgan va o'ta biqiqlashtirilgan sportga ixtisoslashuv garchand sport natijalarining tezkor o'sishiga olib kelsa-da, ancha katta yoshda yakuniy sport yutuqlariga bo'lgani kabi organizm va shaxsning barkamol rivojlanishiga ham putur yetkazadi. O'smirlik va yoshlik davrida kuchli jadallashtirilgan tayyorgarlik sinovlaridan o'tgan hamda yuqori natijalarga erishgan ko'plab yosh kurashchilar keyinchalik bu muvaffaqiyatlarni zabt eta olmadilar, sportga qiziqishni yo'qotib, muttasil mashg'ulotlarni ham tashlab qo'yishgan. Shu bilan birga, ancha katta yoshdan (15-16 yoshdan, ba'zida undan ham katta) kurash sporti bilan izchil shug'ullanishga kirishgan taniqli atletlarning ko'pchiligi xalqaro musobaqalarda, shu jumladan Osiyo, jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlarida g'alaba qozonib, yuksak natijalarga erishganlar.

Istiqbolli sportchilarning ancha keng doirasini, ular sportning boshqa turlarida shug'ullanishga o'tib ketmaslaridan oldin, jalb etishni balki yosh kurashchilarning erta ixtisoslashuvdagi afzalliklardan deb bilsa bo'lar. Biroq, kuzatuvlar, test o'tkazish yoki hatto tadqiqotning axborotlashtirilgan usullari (masalan, "tezkor" va "sekin" muskul to'qimalarining nisbatini o'rganish yordamida) bilan 6-8 yoshdagi bolalardagi aynan kurash sporti bilan shug'ullanishga individual ishtiyoq darajasini aniq aniqlab bo'lmaydi. Ikkita asosiy omil bilan bu holat murakkablashadi: birinchidan, sportning istalgan turiga bo'lgan qobiliyat individual

xususiyatlarning katta kompleksi bilan belgilanadiki, ularning aksariyati shug'ullanayotganlarning tezkor rivojlanishdagi organizmining turli vaqt davrida shakllanadi va amalga oshadi, ikkinchidan, sport faoliyatiga bo'lgan individual imkoniyatlar va motivatsiya tuzilmasi doimiy va anchagina jiddiy dinamikaga uchrab turadi, bunga sabab – yosh sportchilarning tabiiy o'sishi va bu faoliyatga nisbatan bo'lgan ijtimoiy yo'nalishning o'zgarishidir[1].

Yosh sportchilarning erta ixtisoslashuvi jarayonidagi boshqa muhim kamchilik sifatida bolalar va o'smirlarning alohida jismoniy fazilatlari rivojlanishi sport mashqlari nazariyasida o'rnatilgan sensitiv (maqbul) fazalarga mazkur sport turi xususiyatlarining mos tushmasligini keltirsa bo'ladi. Ma'lumki, 9 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarda samarali rivojlanish faqat epchillik va muvozanatda namoyon bo'ladi, bu esa boshqa barcha jismoniy fazilatlarni tarbiyalash uchun kurash sporti vositalarini qo'llashning maqsadga muvofiq emasligini bildiradi. Ayni vaqtda, kurashish texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun o'ta zarur bo'lgan tezkor quvvatli sifatarni rivojlantirishning sensitiv fazasi o'smirlarda asosiy ixtisoslashuv sifatida kurash bilan shug'ullanishga aynan shu davrdan kirishish to'g'ri bo'ladi[3].

Shu tariqa, yosh kurashchilarning erta ixtisoslashuvi jarayonidagi ijobiy va salbiy jihatlar to'g'risidagi yuqorida keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirib qayd etish mumkinki, bu jarayonning ko'zga kam tashlanadigan ijobiy jihatlari fonida uning salbiy jihatlari yaqqol namoyon bo'ladi. Ular qatorida quyidagilarni bemalol sanab o'tsa bo'ladi: 6-9 yoshdagi bolalarda kurash sportida mashq qilishga individual qiziqish darajasiga aniq baho berishning qiyinligi; individual xususiyat va sport faoliyatiga motivatsiya tuzilmasidagi muttasil yosh dinamikasi; tor doiradagi sportga ixtisoslashuv talablari bilan harakatlanish mahorati va malakasining individual jamlanmasini sezilarli kengaytirish zarurati o'rtasidagi ziddiyat; mashq qildirish jarayonini safarbar etishning biologik mexanizmlarini kuchli ekspluatatsiya qilish va ularning tez charchashi; bolalar va o'smirlar jismoniy fazilatlarining rivojlanishi sensitiv fazasiga kurash sporti turlarida mashq xususiyatlarining muvofiq kelmasligi; tayyorlovning boshlang'ich bosqichidagi tor ixtisoslashuvni jadallashtirishning sport amaliyotida tez-tez uchrab turishi; akselerat va retardant guruhlarini ajratgan holda 6-9 yoshdagi bolalarda organizmning yosh jihatdan balog'atga yetish sur'atlarini hisobga olishning ancha qiyinligi; yosh nuqtai nazaridan kurashchilar jarohatini pasaytirish muammosining kam o'rganilganligi hamda boshlovchi yosh kurashchilarda jarohatlar oldini olish uchun mashg'ulotlarning aniq vositalari va usullarining BO'SM va olimpiya zaxiralarining bolalar va o'smirlar sport maktablari (OZBO'SM) uchun mo'ljallangan dasturlarida deyarli mavjud emasligi[4].

Kurash bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning erta ixtisoslashuv jarayonidagi salbiy xususiyatlarning bu qadar ko'pligi mazkur jarayonning salbiy baholanishiga kuchli asos yaratadi va sportning barcha turlari bo'yicha mashq qilishni maqbul tarzda boshlash 10 yoshdan keyin tavsiya etilishiga zamin hozirlaydi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Imamov MP "Formation of professional culture of students in professional colleges" // Journal of school and life 2012-№2 B page 26
2. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibaev S.S. Theory and methodology of Taekwondo. Textbook. Tashkent - 2015.
3. "On measures to further develop physical culture and sports" of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan. May 27, 1999.
4. Matveev L.K. Mass physical culture in VUZe (uchebnoe posobie dlya vuzov). M .: Vo'sshaya shkola. 1991.
5. Koshbaxtieva I.A. Osnov fizicheskogo sovershenstvovaniya studentov. Textbook for teachers and students of universities. T .: 1991.

6. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated February 15, 2017 No. PF-4956
  1. AA Dilloevich, Prospects for the development of national wrestling in Uzbekistan