



## KURASHCHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK DAVRLARI

A.X.Komilov  
JDFU o'qituvchisi

**Annotatsiya.** Maqolada kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik davrlariga, kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlari, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik, oziqlanish va tiklanish davrlari kiradi. Musobaqa oldi ruhiy tayyorgarligi, nazariy tayyorgarlik, axloqiy tayyorgarlik, irodaviy tayyorgarlik hamda sportchilar sog'ligi darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish yo'llari, jismoniy sifatlarni milliy kurashning o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda rivojlantirishi haqida so'z boradi.

**Kalit so'zlar:** boshlang'ich tayyorgarlik, asosiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, sport mahorati, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik, kuch, muvozanat, ruhiy tayyorgarlik, motivatsiya, vizualizatsiya (tasavvur qilish), stress, meditatsiya va autogen, musiqa tinglash, ijobiy fikrlash.

Kurash sporti jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab yo'nalishlardan biridir. Kurashchilarning yuqori natijalarga erishishi uzoq muddatli va bosqichma-bosqich olib boriladigan tayyorgarlik jarayoniga bog'liq. Ushbu maqolada kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik davrlari va ularning asosiy tamoyillari haqida batafsil ma'lumot beramiz.

### 1. Kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlari

Kurashchilarning tayyorgarlik jarayoni odatda bir necha bosqichga bo'linadi:

#### **Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi (8-12 yosh)**

- Sportga qiziqish uyg'otish
- Umumiy jismoniy rivojlanish
- Harakat koordinatsiyasi va moslashuvchanlikni rivojlantirish
- Oddiy texnik usullarni o'rganish

#### **Asosiy tayyorgarlik bosqichi (12-16 yosh)**

- Kurash texnikasi va taktikasini chuqurroq o'rganish
- Jismoniy chidamlilik va kuchni oshirish
- Musobaqalarda ishtirok etish va tajriba orttirish

#### **Maxsus tayyorgarlik bosqichi (16-20 yosh)**

- Raqibga qarshi individual taktika ishlab chiqish
- Yuqori yuklamali mashg'ulotlar
- Musobaqa sharoitlariga moslashish
- Ruhiy tayyorgarlik va stressni boshqarish

#### **Sport mahoratini oshirish bosqichi (20 yosh va undan yuqori)**

- Eng yuqori sport natijalariga erishish
- Texnika va taktika bo'yicha chuqur ish olib borish
- Olimpiya va jahon chempionatlari kabi yirik musobaqalarga tayyorgarlik



- Shikastlanishlarning oldini olish va rehabilitatsiya jarayonlari

## **2. Jismoniy tayyorgarlik**

Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi asosiy komponentlarni o'z ichiga oladi:

- Chidamlilik – uzoq davom etadigan jismoniy zo'riqishlarga moslashish
- Tezlik – harakatlarning tez va aniq bajarilishi
- Moslashuvchanlik – texnik harakatlarni to'g'ri bajarish qobiliyati
- Kuch – zaruriy jismoniy kuch va barqarorlikni ta'minlash
- Muvozanat – harakatlar barqarorligi va koordinatsiyasi

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari yugurish, og'irlik ko'tarish, gimnastika va maxsus kurash texnikalari bilan boyitiladi.

## **3. Texnik tayyorgarlik**

Texnik tayyorgarlik kurashchining asosiy harakat va usullarni mukammal o'zlashtirishini ta'minlaydi. Bu jarayon quyidagi elementlardan iborat:

- Qo'l va oyoq texnikasi
- Tortish va uloqtirish usullari
- Himoyalaniish va qarshi hujum taktikalari
- Gorizontal va vertikal muvozanat texnikasi

Mashg'ulotlarda kurashchilarning texnikani takror-takror bajarishi, videotasvirlar orqali o'z harakatlarini tahlil qilishi muhim ahamiyatga ega.

## **4. Ruhiy tayyorgarlik**

Kurash sportida muvaffaqiyat faqatgina jismoniy tayyorgarlikka emas, balki sportchining ruhiy holatiga ham bog'liq. Quyidagi ruhiy tayyorgarlik usullari qo'llaniladi:

- Motivatsiya va ishonchni oshirish
- Stress va qo'rquvni boshqarish
- Musobaqaga psixologik tayyorgarlik
- O'z-o'zini boshqarish va diqqatni jamlash

Sport psixologlari bilan ishlash, meditatsiya, vizualizatsiya va maxsus nafas olish texnikalaridan foydalanish samarali natijalarga olib keladi.

## **5. Oziqlanish va tiklanish**

Kurashchilarning yuqori samaradorligini ta'minlash uchun to'g'ri ovqatlanish va dam olish muhim rol o'ynaydi.

- Protein va uglevodlar muvozanati – mushaklarning tiklanishi va energiya zaxiralarini to'ldirish
- Vitaminalar va minerallar qabul qilish – immunitetni mustahkamlash



- Suv balansi – tanadagi suv miqdorini me'yorda saqlash
- Uyqu va dam olish – mashg'ulotdan keyin tiklanish

Sportchilar uchun shaxsiy dietolog bilan ishlash va maxsus ovqatlanish rejimiga rioya qilish tavsiya etiladi.

Kurashchilarni tayyorlash uzoq muddatli, bosqichma-bosqich olib boriladigan jarayondir. Jismoniy, texnik, taktik va ruhiy jihatlardan puxta tayyorgarlik ko'rgan sportchi xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi mumkin. Mashg'ulot jarayoni doimiy takomillashtirish, to'g'ri ovqatlanish va rehabilitatsiya bilan birga olib borilganda kurashchining sport hayoti uzoq va muvaffaqiyatli bo'lishiga kafolat beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Jumadurdiyev, B. X., & Komilov, A. X. (2024). KURASH TURLARINING PAYDO BO'LISHI VA TARIXIY MANBALARI. *Экономика и социум*, (10 (125)), 166-169.
2. Kerimov F. A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. –T.: O'z DJTI nashriyot matbaa bo'imi, 2012, 13-20- betlar.
3. Xolmamatovich, J.B. (2024). Dzyudo mashg'uloti bosqichlari. Synergy: Raqamli tergov intizomlararo jurnali (2995-4827). 5-8.
4. Xolmamatovich, J.B., & Bahodir o'g'li, A.S. (2023). Bolalarni yengil atletika bilan tarbiyalash uchun individual va guruhli jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish. Innovatsion tadqiqotlar samaraliligini ortalash uchun model va usullari. 170-176.
5. Jumadurdiyev, B.X. (2023). Kurashish san'ati va rivojlanish bosqichlari. Zamonaviy fanlarda joriy yondashuvlar va yangi tadqiqotlar. 101-105.
6. Jumadurdiyev, B.X. (2023). Milliy kurashning paydo bo'lishi, kurash haqida buyuk allomalar, shoh va shoirlarning qarashlari. *Экономика и социум*. 135-138.
7. Jumadurdiyev, B.X. (2023). Kurash sportining o'rni va ahamiyati. *Евразийский журнал академических исследований*, 113-119.
8. Komilov, A. (2023). Kurashish qoidalari va xususiyatlari, kurashish tartibi. *Research Focus International Scientific Journal*. 92-95.
9. Komilov, A. (2023). O'zbek kurashi paydo bo'lishi va qoidalari. *Евразийский журнал академических исследований*, 120-126.
10. Komilov, A. X. (2022). O'zbek milliy kurashi tarixining o'ziga xos xususiyatlari. *Academic research in educational sciences*, 684-687.