tual qo‘llashgacha bo‘lgan yo‘lni bosib o‘tishga yordam beradi. Interfaol metodlar, texnologik vositalar, madaniy xabardorlik va motivatsion omillar bu jarayonning samaradorligini oshiradi. Natijada o‘qituvchilar nafaqat tilni o‘rgatadilar, balki o‘quvchilarni real hayotiy muloqotlarda muvaffaqiyatli bo‘lishga tayyorlaydilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

(1). Bloom B.S. Taxonomy of Educational Objectives. 1956, Google Books. https://books.google.com
(2). Anderson L., A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing. 2001. https://www.uky.edu
(3). Xodiyev X.X. Nutq madaniyati va pragmatik kompetensiya. Toshkent, 2020.
(4). Farberman B.L. Oliy o‘quv yurlarida o‘qitishning zamonaviy usullari. Toshkent, 2002.

Davletova Ullijon Sapavoy qizi (Urganch davlat Pedagogika instituti magistranti)

KURASH BILAN SHUG‘ULLANUVCHI TALABA SPORTCHILARNING KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK REJASI TAMOYILLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi talabalarning sport turlarida yaxshi va yuqori natijaga chiqishi uchun uzoq va ko‘p yillik tayyorgarlik rejalari tamoyillari va bosqichlarini ishlab chiqib uni amaliyotda tatbiq etish haqida fikr-mulohazalar yuritilgan. Shu bilan birga, rejalashtirish jarayonida talaba sportchilarning jismoniy qobiliyatlari va jismoniy sifatlarini inobatga olgan holda, qaysi tayyorgarlik bosqichlarini qo‘llansa tez va yuqori muvaffaqiyatga erishishi haqida ham ko‘plab ma’lumotlar keltirilgan. Asosan, kurashchi talaba sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini turli bosqichlarda turlicha qo‘llab, sportchilarning ko‘nikma va mahoratlarini oshirish mumkin.*

Kalit so‘zlar: *texnik-taktik tayyorgarlik, kurash, mashg‘ulot, sport faoliyat, tayyorgarlik bosqichlari, talaba sportchilar.*

Давлетова Уллижон Сапавой кизи (магистрант Ургенчского государственного педагогического института)

ПРИНЦИПЫ МНОГОЛЕТНЕГО ПЛАНА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПО БОРЬБЕ

Аннотация. *В статье рассматриваются принципы и этапы долгосрочных и многолетних планов подготовки студентов, занимающихся борьбой, для достижения хороших и высоких результатов в спорте и их реализация на практике. При этом дается много информации о том, какие этапы подготовки использовать, учитывая физические возможности и физические качества студентов-спортсменов, позволит добиться быстрых и высоких успехов. По сути, улучшить навыки и умения спортсменов можно, используя различные технико-тактические тренировки студентов-борцов на разных этапах.*

Ключевые слова: *технико-тактическая подготовка, борьба, тренировка, спортивная деятельность, этапы подготовки, студенты спортсмены.*

Davletova Ullijon Sapavoy qizi (Master’s student of Urgench State Pedagogical Institute)

PRINCIPLES OF A MULTI-YEAR TRAINING PLAN FOR STUDENT ATHLETES IN WRESTLING

Annotation. *This article discusses the principles and stages of long-term and multi-year training plans for students involved in wrestling to achieve good and high results in sports and their implementation in practice. At the same time, a lot of information is provided about which training stages to use, taking into account the physical abilities and physical qualities of student athletes, will achieve fast and high success. Basically, it is possible to improve the skills and abilities of athletes by using different technical and tactical training sessions of wrestling student athletes at different stages.*

Keywords: *technical-tactical preparation, wrestling, training, sports activities, preparation stages, student athletes.*

Kirish. O‘zbek kurashi milliy qadriyatlarimizning ajralmas qismi bo‘lishi bilan birga, bugungi kunda sportning rivojlangan turlaridan biri sifatida xalqaro miqyosda ham o‘z o‘rnini topmoqda. Oliy ta’lim muassasalarida talaba yoshlarning kurash bilan muntazam shug‘ullanishi, ularni professional sportchilarga aylantirish imkonini bermoqda. Biroq bu jarayonni tizimli va ilmiy asosda tashkil etish talab etiladi. Ayniqsa, ko‘p yillik tayyorgarlik rejasining to‘g‘ri ishlab chiqilishi – bu sportchining faoliyati davomida yuqori natijalarga erishish kafolati hisoblanadi.

Adabiyotlar sharhi (tahlili). Sport tayyorgarligini rejalashtirish bo‘yicha ko‘plab olimlar tadqiqot olib borgan. M.Matveyev (1981) sportda ko‘p yillik tayyorgarlik modelini birinchi bo‘lib taklif qilgan. U sport formasining dinamikasi, yuklama va dam olish orasidagi muvozanatni asosiy tamoyil sifatida ko‘rsa-

tadi. A.Novikov (2004) esa kurashchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik usullarini ishlab chiqqan bo‘lib, ular orasida moslashtiruvchi yuklamalarning o‘rni muhim deb ta’kidlaydi. O‘zbek olimlari – A.Jurayev (2015), M.Mahmudov (2018) va boshqalar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar kurashda musobaqalarga tayyorlov bosqichlari, texnik-taktik mashg‘ulotlar va psixologik tayyorgarlikning ahamiyatiga e’tibor qaratadi.

Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish, bu sport tayyorgarligi vazifasini hal etish shartlari, tamoyillari, vositalarini sportchi egallashi lozim bo‘lgan sport natijalarini oldindan ko‘zlash hamda murabbiyning mashg‘ulot jarayonini boshqarishdagi eng yetakchi va muhim omildir. Rejalashtirish, nazorat va hisobot o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, ular bir-birini to‘ldirib turadi.Talaba sportchilar mashg‘ulotini rejalashtirish jarayoni bir-biri bilan bog‘liq bo‘lgan bosqichlarni o‘z ichiga oladi. Ular quyidagicha:

1) talaba sportchilarning bo‘lajak modelini tuzishga qaratilgan mashg‘ulot loyihasini ishlab chiqish bosqichi;

2) tayyorgarlik rejalarini amalga oshirish bosqichi;

3) uni o‘zgartirish va unga tuzatish kiritish bosqichi.

Talaba sportchilar tayyorgarligini to‘g‘ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta talaba sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqgan holda tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko‘rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig‘ida taqsimlashdir. Rejalashtirilayotgan vaqt davomiyligiga qarab quyidagi turdagi rejalarni ajratish mumkin:uzoq vaqt, ya’ni, ko‘p yillik, yillik, oylik (mezotsikl), haftalik (mikrotsikl), bir kunlik, bitta mashg‘ulot. Individual rejalar qisqa davrga ham ba’zan 4 yil va undan ham ko‘proq vaqtga ishlab chiqilishi mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot 3 yil mobaynida oliy ta’lim muassasalarining sport fakultetlarida kurash bilan shug‘ullanuvchi 60 nafar talaba sportchi ishtirokida olib borildi. Ishtirokchilar 3 guruhga bo‘lindi:

1. Eksperimental guruh (20 nafar): yangilangan ko‘p yillik tayyorgarlik rejasi asosida shug‘ullanganlar.

2. Nazorat guruhi (20 nafar): mavjud an’anaviy dastur asosida shug‘ullanganlar.

3. Aralash guruh (20 nafar): faqat jismoniy tayyorgarlikka e’tibor qaratilgan guruh. Ushbu guruhlarga quyidagi metodlar qo‘llanildi. Metodlar:

Jismoniy tayyorgarlik testlari (tezlik, kuch, chidamlilik).

Texnik-taktik ko‘nikmalarni baholash (videotahlil asosida).

Psixologik barqarorlik testi (Stroop test, sportchi anketasi).

Sport natijalarining monitoringi (musobaqalardagi g‘alabalar, texnik ballar).

Tahlil va natijalar. 3 yil davomida olib borilgan kuzatuv natijalarini quyidagi jadval asosida ko‘rishimiz mumkin.

Turli guruhlar kesimida sportchilarning rivojlanish ko‘rsatkichlari (3 yil davomida).

Ko‘rsatkichlar	**Eksperimental guruh**	**Nazorat guruhi**	**Aralash guruh**
Texnik-taktik rivojlanish (%)	35%	12-15%	Deyarli o‘zgarishsiz
Psixologik barqarorlik (%)	28%	12%	O‘zgarishsiz
Jismoniy tayyorgarlik (%)	22%	18%	20%
Musobaqa natijalari (o‘rtacha g‘alaba soni, yil)	6,2	3,4	2,8

Jadvalga, asosan, eksperimental guruh a’zolarining texnik-taktik saviyasi 35%ga yaxshilangan, psixologik barqarorlik 28%ga oshgan. Nazorat guruhida faqat 12–15% o‘sish kuzatildi. Aralash guruhda jismoniy tayyorgarlikda 20% o‘sish bo‘lishiga qaramay, texnik va psixologik jihatlar deyarli o‘zgarishsiz qoldi. Bu esa kompleks, bosqichli va ilmiy asoslangan tayyorgarlik dasturi kurashchi talabalar uchun samarali ekanini ko‘rsatdi.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish–bu turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrda o‘zaro bog‘liq bo‘lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi kerak. Mashg‘ulot – bu jarayonning elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida bo‘lgan mashg‘ulotlardan mashg‘ulot mikrotsikli

tashkil topadi. Bir qancha mikrotsikllar birlashmasidan mustaqil, mashg‘ulot jarayonining butun bir bo‘lagi bo‘lgan mezotsiklni hosil qiladi. Bir qancha mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik tugallangan tuzilma ya’ni, makrotsiklni tashkil etadi. Mashg‘ulotning mikro-, mezo- va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab turib, yuklama o‘lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o‘zgarib boradi. Sport kurashida o‘quv-trenirofka jarayonini rejalashtirish, ko‘p hollarda, quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

–istiqbolli bosqich, davr, yil,bir nechta yillar uchun;

–odatiy kundalik trenirofka mikrotsikli uchun;

–tezkor bir mashg‘ulot uchun.

Talaba sportchilarning uzoq va ko‘p yillik muntazam tayyorgarligida kishi rivojlanishining xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o‘ziga mos xususiyatlarini qat’iy hisobga olib, keyin muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkillashtirish uchun optimal yosh chegaralariga (aynan shu yosh chegaralarida talaba sportchilar o‘zlarining yuqori muvaffaqiyatlariga erishadi) e’tibor qaratish lozim. Kurash bilan shug‘ullanuvchi talaba sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik rejasi tamoyillari orasida uslubiy qoidalarning o‘rni ham juda muhimdir. Talaba sportchilarning ko‘p yillik mashg‘ulot jarayoni quyidagi uslubiy qoidalar doirasida amalga oshirishi lozim:

– o‘smir yoshdagi talaba sportchilar mashg‘uloti vazifasi, vositasi hamda uslublarining mukammalligi;

– umumiy bo‘lgan jismoniy tayyorgarlik vositalari sig‘imining asta-sekin o‘sib borishi. Ular o‘rtasidagi nisbat sekin-asta o‘zgarib boradi (mashg‘ulot yuklamasining umumiy hajmini olib qarasak unda maxsus jismoniy tayyorgarlik ulushi ortib ketadi va shu holatga muvofiq ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmining ulushi kamayadi);

– sport texnikasini har doim yangilash. O‘qitishning birinchi bosqichining asosiy vazifalaridan biri sport texnikasi asosini egallash;

–sport takomillashuvi bosqichining muhim vazifasi esa yuqori darajada harakat koordinatsiyasiga erishish,texnikaning alohida qismlarini sayqallashdir;

– mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish. Talaba sportchilarning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida harakat malakalari va ko‘nikmalarini takomillashtirish mashg‘ulot hamda musobaqa yuklamalari hajmi va tezligini ketma-ketlikda oshirish bilan ta’minlanadi. Mashg‘ulot yuklamalari sig‘imi va shiddatini oshirish jarayonida mukammallikka erishish, ko‘p yillik treniroka davomida ularning to‘xtovsiz o‘sishini amalga oshirish zarur;

– ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini sekin-asta oshirib borish vositalariga qat’iy amal qilish. Agar yuklama ko‘p yillik mashg‘ulotning hamma bosqichida talaba sportchi organizmining alohida va funksional imkoniyatlariga aniq mos kelsa, u holda talaba sportchining tayyorgarligi yaxshilanib boradi;

– ko‘p yillik mashg‘ulotning hamma bosqichlarida jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish hamda eng qulay bo‘lgan yoshida ko‘proq maxsus va alohida sifatlarni rivojlantirish.

Bu uslubiy qoidalar sport bilan shug‘ullanadigan talaba yoshlarning ko‘p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi.

Xulosa. Kurash bilan shug‘ullanuvchi talaba sportchilar uchun ko‘p yillik tayyorgarlik rejasi o‘z ichiga jismoniy, texnik-taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlikni olishi kerak. Bosqichlilik, izchillik, individuallashtirish, monitoring kabi tamoyillar asosida qurilgan mashg‘ulotlar orqali sportchilarning maksimal salohiyati yuzaga chiqadi. Ilmiy tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan model esa talabalarning nafaqat sportda, balki shaxsiy rivojlanishida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

(1). A.R.Taymurodov, M.N.Shukurov, Q.Q.Rasulov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Kurash usullarini o‘rgatish metodikasi. T., 2024.

(2). Jurayev, A. Kurashchilarning musobaqaga tayyorgarlik bosqichlari. Toshkent, O‘zDJTI, 2015.

(3). Mahmudov, M. Talaba kurashchilarning psixologik tayyorgarligi. Samarqand, SamDU, 2018.

(4). Murodov, R. Yosh sportchilar tayyorgarligining zamonaviy uslublari. Toshkent, O‘zR FVS nashriyoti, 2020.

(5). Z.S.Artiqov, A.U.Xamidjonov. Sport-pedagogik mahoratini oshirish (belbog‘li kurash). T., 2021.

(6). Sh.N.Sultonov. Sport-pedagogik mahoratini oshirish (erkin kurash),. T., 2023.

(7). F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2001.