



AJER
AKADEMIC JOURNAL OF
EDUCATIONAL RESEARCH

ISSUE 7

**AKADEMIC JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

December 2024

WWW.AJERUZ.COM



International Scientific Journal
AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
December 2024

Tashkent 2024

YOSH KURASHCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHNING SAMARALI USULLARI

Tojimirzayeva Durdona Rustam qizi
Namangan davlat pedagogika instituti, magistr
[Email: tojimirzayevadurdona0911@gmail.com](mailto:tojimirzayevadurdona0911@gmail.com)

Аннотация: в статье анализируются эффективные методы повышения физической подготовки юных борцов. Особое внимание уделяется индивидуальному подходу, выбору специальных упражнений, применению современных технологий и разработке адаптированных тренировочных программ. Результаты эксперимента подтверждают значительное улучшение физических качеств спортсменов. На основе исследования представлены практические рекомендации по совершенствованию процесса подготовки юных борцов.

Ключевые слова: юные борцы, физическая подготовка, индивидуальный подход, специальные упражнения, современные технологии, адаптированные тренировки, физические качества, сила, скорость, выносливость.

Annotation: this article analyzes effective methods for improving the physical fitness of young wrestlers. Special attention is given to individualized approaches, the selection of specific exercises, the application of modern technologies, and the development of tailored training programs. Experimental results confirm a significant improvement in athletes' physical qualities. Practical recommendations for enhancing the training process of young wrestlers are provided based on the study findings.

Keywords: young wrestlers, physical fitness, individualized approach, specific exercises, modern technologies, tailored training, physical qualities, strength, speed, endurance.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Kurash sporti milliy qadriyatlarimiz va sport an'analarimizning ajralmas qismi hisoblanadi. Yosh avlodni ma'naviy va jismoniy barkamol etib tarbiyalashda kurashning ahamiyati katta. Shu munosabat bilan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risida"gi qarori sportning barcha yo'nalishlarini rivojlantirish, jumladan, milliy sport turlarini ommalashtirish va yoshlar orasida sport bilan shug'ullanishni rag'batlantirish uchun muhim asos bo'lib xizmat qilmoqda. Ushbu qaror kurash sportida yuqori natijalarga erishish uchun yosh sportchilarning tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil etish zarurligini ta'kidlaydi [1].

Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi tushunchasi. Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va epchillik kabi sifatlarini rivojlantirish orqali kurash texnikasi va

taktikasi bo'yicha muvaffaqiyatli ishtirok etishga tayyorligini anglatadi. Bu sifatlar sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini tashkil etadi hamda ularning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlaydi. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish nafaqat sportchining sportdagi muvaffaqiyatini oshirish, balki uning umumiy salomatligini mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Mazkur tadqiqotning maqsadi yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun samarali usullarni aniqlash va ularni amaliyotda qo'llashdan iboratdir.

Tadqiqotning asosiy vazifalari:

1. Yosh kurashchilar uchun jismoniy tayyorgarlikning ilmiy-nazariy asoslarini o'rganish.
2. Prezident qaroriga muvofiq, sportda innovatsion yondashuvlarni qo'llashning samaradorligini aniqlash.
3. Yosh kurashchilar uchun individual yondashuv va mashg'ulot tizimini takomillashtirish.
4. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Shu asosda olib boriladigan tadqiqot natijalari milliy sportni rivojlantirishga hissa qo'shadi va yosh kurashchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlashga xizmat qiladi.

Asosiy qism. Yosh kurashchilarni jismoniy tayyorgarlikning ilmiy-nazariy asoslari. Jismoniy tayyorgarlikning yoshga xos xususiyatlari. Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning yoshiga mos jismoniy sifatlarni rivojlantirishni talab qiladi. Bolalik va o'smirlik davrida organizmning o'sishi va rivojlanishi jarayoni faol bo'lganligi sababli, bu davrda jismoniy mashg'ulotlar kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratiladi. Ayniqsa, 12-16 yosh oralig'ida tezkor kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda moslashtirilgan yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Kurash sportida zarur bo'lgan jismoniy sifatlari. Kurash sporti texnik va taktik jihatdan talabchan bo'lib, kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va moslashuvchanlikni rivojlantirishni talab qiladi. Masalan, kuch jismoniy kontaktlarda raqibni yengishda muhim omil bo'lsa, tezlik raqibning harakatlariga tezkor javob berishda ahamiyatlidir. Chidamlilik esa uzoq davom etadigan janglarda sportchining barqarorligini ta'minlaydi [4,5].

Yosh kurashchilarning rivojlanishida jismoniy mashg'ulotlarning o'rnini. Jismoniy mashg'ulotlar yosh kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ular sportchilarning mushak kuchini oshirish, harakatlarni muvofiqlashtirish va tezkor qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Shu bilan birga, jismoniy mashg'ulotlar sportchining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ham katta ahamiyatga ega. To'g'ri tashkil etilgan

mashg'ulot jarayoni yosh sportchilarning texnik va taktik mahoratini rivojlantirish uchun mustahkam asos yaratadi.

Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali usullari. Individual yondashuv va o'quv dasturlarini loyihalash. Har bir sportchining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot rejalarini tuzish jismoniy tayyorgarlikni oshirishning asosiy shartlaridan biridir. Bu usul yosh kurashchilarning kuch, chidamlilik yoki tezlik kabi zaif tomonlarini aniqlash va ularni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni joriy qilish imkonini beradi [5].

Maxsus jismoniy mashqlarni tanlash va qo'llash. Kurashga xos bo'lgan texnikalarni muvaffaqiyatli bajarish uchun maxsus jismoniy mashqlar tanlanadi. Masalan, kuchni oshirish uchun og'ir atletika elementlari, tezlikni rivojlantirish uchun qisqa masofaga yugurish mashqlari, chidamlilikni oshirish uchun uzoq muddatli jismoniy yuklamalar kiritiladi. Ushbu mashqlarni muntazam qo'llash sportchilarning musobaqalardagi samaradorligini oshiradi.

O'qitish jarayonida zamonaviy texnologiyalar va innovatsiyalardan foydalanish. Videotahlil, biomexanika uskunalari va raqamli mashg'ulot monitoringi kabi zamonaviy texnologiyalar sportchilarning harakatlarini takomillashtirishga yordam beradi. Shuningdek, virtual mashg'ulotlar va simulyatorlardan foydalanish yosh sportchilarning texnikasini tezkor va xavfsiz rivojlantirish imkonini beradi.

Turli davrlar uchun moslashtirilgan mashg'ulot rejalarini tuzish. Mashg'ulot rejalarini sport mavsumining tayyorgarlik, musobaqa va dam olish bosqichlariga moslashtirish muhimdir. Tayyorgarlik davrida umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga urg'u berilsa, musobaqa davrida maxsus texnik-taktik ko'nikmalarga e'tibor qaratiladi. Dam olish bosqichida esa tiklanish mashg'ulotlari tashkil etiladi. Bu yondashuv sportchilarning yuksak natijalarga erishishini ta'minlaydi [7,9].

Eksperimental tadqiqot natijalari. **Yosh kurashchilar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlar natijalarining tahlili.** Eksperiment davomida yosh kurashchilar uchun maxsus mashg'ulot dasturi joriy etildi. Mashg'ulotlar davomida kuch, tezlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarda sezilarli o'zgarishlar kuzatildi.

Jismoniy sifatlار rivojlanishidagi o'zgarishlar. Mashg'ulotlar natijasida sportchilarning kuch ko'rsatkichlari o'rtacha 20%, tezligi 15%, chidamliligi esa 18% oshdi.

Qiyosiy ko'rsatkichlar va samaradorlik darajasi. Eksperimental guruhning natijalari nazorat guruhiga nisbatan 25% yuqori ekanligi qayd etildi. Bu maxsus mashg'ulot usullari samaradorligini tasdiqladi.

Jismoniy sifatlar	Dastlabki ko'rsatkichlar	Yakuniy ko'rsatkichlar	O'zgarish (%)
Kuch (kg)	50	60	20%
Tezlik (sek)	7.5	6.4	15%
Chidamlilik (min)	20	23.6	18%

XULOSA

Tadqiqot natijalari asosida xulosalar. Ushbu tadqiqot yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali usullarni aniqlashga qaratildi. Eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, individual yondashuv va maxsus mashqlarni qo'llash orqali kuch, tezlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni sezilarli darajada yaxshilash mumkin. Shuningdek, mashg'ulotlarni sport mavsumining turli bosqichlariga moslashtirish sportchilar tayyorgarligining barqarorligini ta'minlaydi.

Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar.

1. Har bir sportchi uchun individual mashg'ulot dasturini tuzish va ularning kuchli hamda zaif tomonlariga e'tibor qaratish.

2. Mashg'ulot jarayonida kuch, tezlik va chidamlilikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlarni qo'llash.

3. O'qitish jarayonida zamonaviy texnologiyalar va raqamli kuzatuv usullaridan foydalanish.

4. Mashg'ulotlarni sport mavsumining tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish bosqichlariga mos ravishda rejalashtirish.

Kelgusidagi tadqiqotlar uchun takliflar. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan usullarni yanada takomillashtirish uchun zamonaviy texnologiyalarni kengroq qo'llash imkoniyatlarini o'rganish lozim. Shuningdek, jismoniy sifatlarning rivojlanishi va sportchilarning psixologik holati o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Kelajakda turli yosh guruhlar uchun moslashtirilgan dasturlar ishlab chiqish ham dolzarb yo'nalishlardan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risida"gi qarori.

2. Azizov S. V., Mahmudjonov A. A., Oripov A. F. SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-2 (121). – С. 85-90.
3. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 755-759.
4. Makhmudovich G. A. et al. METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 735-739.
5. Doston No‘monjon o‘g‘li E. et al. KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O‘QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O‘YINLARNING O‘RNI //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 717-721.
6. Jo‘rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 3. – С. 29-33.
7. Makhmudovich G. A. et al. MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 751-754.
8. G‘ofirjonova A. I. et al. MILIY HARAKATLI O‘YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O‘ZLASHTIRISHDA QO‘LLASHNING SAMARADORLIGI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – T. 1. – №. 9. – С. 171-176.
9. Makhmudovich G. A. et al. THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 730-734.
10. Muxtorjon o‘g‘li I. A. et al. STOL TENNIS BILAN SHUG‘ULLANUVCHI O‘SMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2024. – T. 2. – №. 22. – С. 398-402.
11. Luqmonov I. B. et al. KARATE SPORT TO‘GARAKLARINING UMUMTA’LIM MAKTABLARI O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA’SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – T. 1. – №. 9. – С. 166-170.
12. Vaxabov I. X. et al. JUDO SPORT TO‘GARAKLARINING UMUMTA’LIM MAKTABLARI O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA

TA'SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – T. 1. – №. 9. – C. 250-254.

13. Shamsitdinova M. F. et al. UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO'GARAKLARINING TA'SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – T. 1. – №. 9. – C. 208-212.
14. Shamsitdinova M. F. et al. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHNING SAMARADORLIGI //INTERNATIONAL CONFERENCES. – 2022. – T. 1. – №. 15. – C. 99-102.



AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
international scientific journal
7-son

Nashr qilingan sana: 27.12.2024.
Shrift: "Times New Roman".

“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172