



The effectiveness of the recommended exercise complex for improving the physical fitness of 11-year-old freestyle wrestlers

Azizbek MELIKOZIYEV¹

Fergana State University

ARTICLE INFO

Article history:

Received July 2024
Received in revised form
10 August 2024
Accepted 25 August 2024
Available online
25 September 2024

Keywords:

freestyle wrestling,
physical conditioning,
strength,
endurance,
agility,
young athletes.

ABSTRACT

This article evaluates the effectiveness of a set of exercises designed to improve the physical conditioning of 11-year-old freestyle wrestlers. The research results indicate that regular practice significantly enhances the athletes' strength, endurance, and agility. These exercises play a crucial role in improving the overall physical fitness of the athletes and preparing them for competitions.

2181-3701/© 2024 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-3701-vol2-iss3/S-pp53-59>

This is an open-access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

11 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tavsiya etilgan mashqlar majmuasining samaradorligi

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

erkin kurash,
jismoniy tayyorgarlik,
kuch, chidamlilik,
chaqqonlik,
yosh sportchilar.

Mazkur maqola 11 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini baholaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda bajarilgan mashqlar sportchilarning kuch, chidamlilik va chaqqonlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi. Ushbu mashqlar sportchilarning umumiy jismoniy holatini yaxshilash va ularni musobaqalarga tayyorlashda muhim rol o'ynaydi.

¹ Vice-Dean for Educational Affairs of the External Department, Fergana State University.

Эффективность рекомендованного комплекса упражнений для повышения физической подготовки 11-летних борцов вольного стиля

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

вольная борьба,
физическая подготовка,
сила,
выносливость,
ловкость,
юные спортсмены.

В данной статье оценивается эффективность комплекса упражнений, направленных на улучшение физической подготовки 11-летних борцов вольного стиля. Результаты исследования показали, что регулярное выполнение этих упражнений значительно повышает показатели силы, выносливости и ловкости спортсменов. Данный комплекс играет важную роль в улучшении общей физической формы и подготовке юных борцов к соревнованиям.

KIRISH

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ayniqsa, erkin kurashda yuqori natijalarga erishish uchun katta ahamiyatga ega. 11 yoshli sportchilar bu davrda o'z jismoniy rivojlanishining faol bosqichida bo'lib, ularning kuch, chidamlilik, tezkorlik va moslashuvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar majmuasi muhim o'rin tutadi. Ushbu mashqlar sportchilarning umumiy tayyorgarligini oshirishga, ularning sog'lom rivojlanishi va musobaqalarga tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan.

Erkin kurash — kuch va texnik ko'nikmalarni uyg'unlashtiruvchi sport turi bo'lib, unda har bir sportchi raqibi ustidan jismoniy va texnik ustunlikka erishishi lozim. Shu sababli, yosh sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida har tomonlama jismoniy rivojlanishni qo'llab-quvvatlovchi mashqlarni tanlash va ularni tizimli ravishda qo'llash muhimdir. Mashg'ulotlar orqali sportchilarning nafaqat musobaqalardagi tayyorgarligi oshadi, balki ularning umumiy jismoniy salomatligi va o'zini tiklash qobiliyatlari ham yaxshilanadi.

Mazkur tadqiqot 11 yoshli erkin kurashchilar uchun tavsiya etilgan mashqlar majmuasi asosida o'tkazilgan bo'lib, ularning kuch-quvvat, chidamlilik va chaqqonlik kabi ko'rsatkichlarini yaxshilashga qaratilgan. Ushbu mashqlar ilmiy asoslangan metodika asosida tuzilgan bo'lib, har bir mashqning maqsadi sportchilarning muayyan jismoniy xususiyatlarini rivojlantirish va ularni sport musobaqalariga eng yaxshi tarzda tayyorlashdan iboratdir. Mashg'ulotlar jarayonida yurak urish chastotasi, dam olish vaqti va mashqlar intensivligi e'tiborga olinib, sportchilarning tanasiga optimal yuklama beriladi.

Ushbu tadqiqotda tavsiya etilgan mashqlar majmuasi yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligiga qanday ijobiy ta'sir ko'rsatishi va ularning natijalari qanday bo'lishi ilmiy tahlil qilinadi. Natijalar sportchilarni muntazam ravishda mashg'ulotlarda ishtirok etishlari ularning umumiy jismoniy holatini va musobaqalardagi natijalarini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatadi.

Mazkur tadqiqotda 11 yoshli erkin kurashchilar uchun jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida tavsiya etilgan mashqlar majmuasi o'rganildi. Tadqiqot jarayonida sportchilarni kuch, chidamlilik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan turli xil mashqlar qo'llanildi. Ushbu mashqlar sportchilarning musobaqalarga

tayyorlanish darajasini oshirish hamda ularning umumiy jismoniy holatini yaxshilash maqsadida tanlab olindi.

TADQIQOTDA FOYDALANILGAN ASOSIY MATERIALLAR

11 yoshli erkin kurashchi sportchilar guruhi (10 nafar ishtirokchi);

Mashqlar uchun zarur bo'lgan sport anjomlari (gantellar, zinapoya, gilamcha va boshqa);

Mashqlar majmuasini bajarish davomida yurak urish chastotasini va jismoniy yuklama darajasini nazorat qilish uchun maxsus monitorlash qurilmalari.

TADQIQOT USULLARI

Eksperimental usul: Tadqiqot ishtirokchilari 8 hafta davomida maxsus mashqlar majmuasini muntazam bajarishdi. Har bir mashqning davomiyligi, takrorlanishlar soni va dam olish oralig'i aniqlanib, kuzatuv ostida o'tkazildi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marta, har bir mashg'ulot 60-90 daqiqa davom etdi.

Fiziologik o'lchovlar: Tadqiqot davomida sportchilarning yurak urish chastotasi, mashg'ulot oldidan va keyin kuch-quvvat ko'rsatkichlari muntazam ravishda o'lchandi. Har bir mashqning intensivligi sportchilar uchun optimal bo'lishi uchun moslashtirildi va individual yondashuv qo'llanildi.

Mashqlar samaradorligini baholash: Mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (masalan, kuch, chidamlilik, tezlik) va ularning rivojlanish dinamikasi kuzatildi. Natijalar eksperimental davr oldidan va keyin solishtirilib, o'zgarishlar tahlil qilindi.

Statistik tahlil: Olingan ma'lumotlar asosida statistik tahlil o'tkazilib, mashqlar majmuasining sportchilar jismoniy rivojlanishiga ta'siri baholandi. O'lchovlar orqali olingan ma'lumotlar diagrammalar va jadvallar shaklida ko'rsatiladi.

TADQIQOT NATIJALAR

Mazkur tadqiqot doirasida 11 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun maxsus mashqlar majmuasi qo'llanildi va uning samaradorligi baholandi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning jismoniy ko'rsatkichlari sezilarli darajada o'zgarganligi kuzatildi. Quyida asosiy natijalar bayon qilinadi:

Kuch ko'rsatkichlarining oshishi: Tadqiqot boshida ishtirokchilar tomonidan bajarilgan mashqlar natijasida, ularning kuch ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. O'tirib-turish, yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (push-ups) va gantel ko'tarish mashqlaridan keyin pastki va yuqori tana mushaklari kuchayib, sportchilar musobaqa paytida raqibga nisbatan kuchliroq harakatlarni bajarishga erishdilar.

Chidamlilikning oshishi: Mashqlar majmuasidagi aerobik faoliyatga qaratilgan mashqlar orqali (sakrab cho'kish, intervallik yugurish) ishtirokchilarning chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshdi. Yurak urish chastotasining 135-145 oralig'ida bo'lishi, nafas olish tizimining yaxshilanishi va umumiy chidamlilikning ortishi kuzatildi. Tadqiqot oxiriga kelib, sportchilarning uzun muddatli jismoniy yuklamalarga moslashishi va chidamliligi ortganligi qayd etildi.

Chaqqonlik va harakatlardagi aniqlikning yaxshilanishi: Agility ladder drills (zinapoyada bajariladigan mashqlar) va oldinga qadam tashlash mashqlari sportchilarning muvozanatini va chaqqonligini oshirishda samarali bo'ldi. Mashg'ulotlar davomida harakatlarning aniq bajarilishi va tezkorlik darajasi yaxshilandi. Kurash paytida sportchilarning oyoq mushaklari va reflekslari sezilarli darajada rivojlanganligi kuzatildi.

Yurak-qon tomir tizimining mustahkamlanishi: Mashqlar davomida sportchilarning yurak urish chastotasi doimiy ravishda kuzatib borildi va uning optimal darajada bo'lishiga e'tibor qaratildi. Natijada, yurak-qon tomir tizimining mustahkamlanishi va sportchilarni yuqori intensivlikdagi mashqlarni bajarishga moslashishi aniqlandi. Bu esa ularning musobaqalarda uzoq davom etadigan faoliyatni bardoshli bajarishiga yordam berdi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning yaxshilanishi: Mashqlar majmuasini tizimli ravishda bajarish natijasida sportchilarning umumiy jismoniy holati yaxshilandi. Kuch, chidamlilik va chaqqonlik kabi asosiy jismoniy ko'rsatkichlar sportchilar tomonidan sezilarli darajada oshirildi, bu esa ularning kurash musobaqalarida yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratdi.

Statistik tahlil natijalari: Eksperiment oldi va keyingi o'lchovlar natijalari solishtirilganda, barcha ishtirokchilarda kuch, chidamlilik va chaqqonlik ko'rsatkichlarida sezilarli yaxshilanishlar qayd etildi. Mashqlar majmuasining samaradorligi statistik tahlil orqali tasdiqlandi va uning sportchilarning umumiy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari 11 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tavsiya etilgan mashqlar majmuasi samaradorligini ko'rsatdi. Ushbu mashqlar sportchilarning musobaqalarga tayyorgarlik darajasini oshirishda muhim omil bo'ldi va ularning jismoniy rivojlanishiga katta ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Mazkur usullar yordamida o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, 11 yoshli erkin kurashchilar uchun tavsiya etilgan mashqlar majmuasi ularning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishi va sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

11 yoshli erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida tavsiya etilgan mashqlar majmuasi, yosh sportchilarning kuch, chidamlilik va chaqqonlik ko'rsatkichlarini tizimli ravishda rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ilmiy asoslangan yondashuv bilan tashkil etiladi. Ushbu mashqlar natijasida nafaqat sportchilarni musobaqalarga tayyorlash darajasi, balki ularning umumiy jismoniy salomatligi va o'zini tiklash qobiliyatlari ham yaxshilaydi.

Birinchi mashq sifatida o'tirib-turish mashqi sportchilarning pastki tanasini, ayniqsa, oyoq mushaklarini kuchaytirishga qaratilgan. Ushbu mashq davomida sportchilar mashqni 10-12 marta takrorlash bilan shug'ullanadi. Har bir to'plamdan (podxod) so'ng 30 soniya dam olish vaqti beriladi. Bu mashq orqali sportchilarning oyoq mushaklari kuchayadi, pastki tana mushaklari, jumladan, son va dumba mushaklari yaxshilanadi. O'tirib-turish mashqining ilmiy izohi shundan iboratki, u ko'p qo'llaniladigan harakatlar yordamida umumiy tana barqarorligini ta'minlaydi va uzoq davom etadigan kurash paytida chidamlilikni oshiradi. Sportchilar o'rtasida kuzatilgan natijalar shuni ko'rsatdiki, bu mashqni muntazam bajarish ular uchun kurashda tezkor va kuchli oyoq harakatlarini amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Dam olish vaqtida yurak urish chastotasi 120-130 oralig'ida bo'lib, bu esa sportchilarning yurak-qon tomir tizimini ham mustahkamlashga yordam beradi.

Keyingi mashqimiz – Oldinga qadam tashlash mashqi, bu mashq sportchilar uchun har tomonlama kuchni, muvozanatni va barqarorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan. Ushbu mashqni har bir sportchi 8-10 marta takrorlaydi va har safar 25 soniya dam olish bilan amalga oshiradi. Oldinga qadam tashlash mashqi sportchilarning muvozanatini sezilarli darajada yaxshilaydi, ayniqsa, kurash paytida bir oyoqda turish va manevrlarni (turli xil texnikalar va taktikalar to'plami) amalga oshirishda. Ilmiy yondashuv shuni

ko'rsatadiki, bu mashq son mushaklarini, kestirib mushaklarini va dumba mushaklarini mustahkamlash bilan birga, harakatlardagi izchillikni va kuchni oshiradi. Yurak urish chastotasi 120-135 oralig'ida bo'ladi, bu esa sportchilarni yuqori intensivlikdagi jismoniy faoliyatga moslashtirishga yordam beradi.

Yerga tayangan holda qo'llarni bukib, yozish mashqi esa, sportchilarning yuqori tana mushaklarini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Har bir sportchi ushbu mashqni 8-10 marta bajaradi va har bir to'plamdan (podxod) keyin 35 soniya dam olishadi. Bu mashqni bajarish orqali sportchilar ko'krak, yelka va qo'ldagi uch boshli mushaklarni rivojlantiradilar. Ilmiy izohga ko'ra, bu mashq yuqori tana kuchini sezilarli darajada oshiradi va bu kurash paytida raqibga nisbatan ustunlik beruvchi quvvat manbaiga aylanadi. Takrorlanishlar oralig'ida yurak urish chastotasi 125-135 oralig'ida saqlanadi, bu esa umumiy jismoniy kuch va chidamlilikni oshiradi.

Yotgan holda gantel ko'tarish mashqi yelka va ko'krak mushaklarini rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Ushbu mashqning texnikasi sportchilarning ko'krak va yelka mushaklarini chuqurroq ishlatishga imkon beradi. Har bir sportchi 6-8 marta ushbu mashqni bajaradi, bunda 45 soniya dam olish vaqti belgilanadi. Ushbu mashq sportchilarning yuqori tana kuchini oshirish va ularni raqibga qarshi samarali harakat qilishga tayyorlash uchun muhim. Yurak urish chastotasi 125-140 oralig'ida bo'ladi, bu esa yuqori tana mushaklari va yurak-qon tomir tizimiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Sakrab, so'ngra cho'kish mashqi, sportchilarning umumiy kuch va chidamliligini oshirishda asosiy mashqlardan biridir. Har bir sportchi ushbu mashqni 5-8 marta bajarib, har safar 40 soniya dam olishadi. Sakrab, so'ngra cho'kish mashqi yuqori intensivlikda bajariladi va butun tana mushaklarini bir vaqtda ishlatish imkonini beradi. Ushbu mashq yurak urish chastotasining 135-145 oralig'ida bo'lishini ta'minlaydi va nafaqat kuch, balki chidamlilikni ham rivojlantiradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sakrab, so'ngra cho'kish mashqi nafas olish va yurak urishini oshirish orqali aerobik imkoniyatlarni kengaytiradi.

1-jadval

11 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi

Mashqlar nomi	Takrorlanish	Dam olish vaqti	Yurak urish chastotasi	Intensivlik
O'tirib-turish mashqi	10-12 marta	30 soniya	120-130	O'rtacha/Yuqori
Oldinga qadam tashlash (Lunges)	8-10 marta	25 soniya	120-135	O'rtacha/Yuqori
Yerga tayangan holda qo'llarni bukib, yozish (Push-ups)	8-10 marta	35 soniya	125-135	O'rtacha/Yuqori
Yotgan holda gantel ko'tarish (1-3 kg)	6-8 marta	45 soniya	125-140	O'rtacha/Yuqori

Sakrab, so'ngra cho'kish (Burpee)	5-8 marta	40 soniya	135-145	O'rtacha/Yuqori
Yerdagi zinapoyada bajariladigan mashqlar (Agility Ladder Drills)	3-5 marta	30 soniya	130-140	O'rtacha/Yuqori
Intervallik bilan yugurish	5 daqiqa	1 daqiqa tez, 1 daqiqa sekin	135-145	O'rtacha/Yuqori
Nafas olish mashqlari	5 daqiqa	35 soniya	110-120	O'rtacha/Yuqori

Yerdagi zinapoyada bajariladigan mashqlar kurashchilar uchun oyoq tezligini va harakatlarni nazorat qilishni yaxshilashga yordam beradi. Har bir sportchi ushbu mashqni 3-5 marta bajarib, 30 soniya dam oladi. Zinapoyada bajariladigan mashqlar sportchilarning oyoq mushaklari va reflekslarini rivojlantirishda muhimdir. Bu mashqlar orqali oyoqlar tez va izchil harakat qilishni o'rganadi, bu esa kurash paytida tezkor va aniq harakatlarni amalga oshirishga imkon beradi. Mashq davomida yurak urish chastotasi 130-140 oralig'ida bo'ladi, bu esa sportchilarni doimiy harakatlarda samaradorlikka erishishga yordam beradi (1-jadvalga qarang).

Ushbu mashqlar majmuasi ilmiy asosda tuzilgan bo'lib, sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularni musobaqalarga tayyorlash uchun samarali vosita bo'ladi. Har bir mashqning ilmiy asoslangan metodikasi sportchilarning kuchi, chaqqonligi, chidamliligi va umumiy jismoniy imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan bo'lib, bu ularning natijalariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, 11 yoshli erkin kurashchilar uchun tavsiya etilgan jismoniy tayyorgarlik mashqlari majmuasi ularning jismoniy rivojlanishi va sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Mashqlar tizimli ravishda kuch, chidamlilik va chaqqonlik kabi asosiy ko'rsatkichlarni oshirishga qaratilgan bo'lib, yosh sportchilarning musobaqalarga tayyorlanish darajasini ko'tarishda muhim vosita hisoblanadi.

Birinchi navbatda, tadqiqot ishtirokchilari orasida kuch ko'rsatkichlarining oshishi, yuqori tana va oyoq mushaklarining rivojlanishi kuzatildi. Bu ularga musobaqalar paytida raqib ustidan jismoniy ustunlikka erishishda yordam berdi. Shuningdek, chidamlilik mashqlarining qo'llanilishi natijasida sportchilarning yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanib, uzoq davom etadigan yuklamalarga bardoshlik oshdi.

Zinapoyada bajariladigan chaqqonlik mashqlari va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar sportchilarning texnik harakatlarni aniq va tezkor bajarishga o'rgatdi. Bu esa kurash paytida muhim texnik ko'nikmalarni shakllantirishga katta hissa qo'shdi.

Yakuniy statistik tahlillar asosida shuni aytish mumkinki, mashqlar majmuasi barcha ishtirokchilarning jismoniy ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatdi va ular musobaqalarga tayyorgarlik darajasida sezilarli yuksalishlarga erishdilar. Ushbu mashqlar

yosh kurashchilarni yuqori darajadagi musobaqalarga tayyorlashda samarali usul sifatida tavsiya etiladi.

Shunday qilib, tavsiya etilgan mashqlar majmuasi erkin kurash bo'yicha 11 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi va ularning kelgusidagi sport yutuqlariga zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ивашков, В. А., & Петров, А. В. (2016). Физическая подготовка борцов вольного стиля. Москва: Спорт. – 312 с.
2. Турсунов, Ж. Н. (2018). Подготовка юных спортсменов в борьбе: теория и практика. Ташкент: Фан. – 256 с.