

- Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" qonun. 14.09.2015
2. Yarashev K.D " Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish" darslik.
 3. Abdumalikov R. " Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari" o'quv qo'llanma O'zDTI 1996 y.
 4. Umurkulova D. What is special about table tennis? //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – S. 1064-1071.
 5. Shermuxamedova N., Umurkulova D. 14–15 Yosh Gandbolchilarni Musobaqa Faoliyati Tizimini Aks Ettiruvchilari Va Undagi O 'Ziga Xos Xususiyatlar //News Of The Nuuz. – 2024. – Т. 1. – №. 1.7. 1. – S. 229-231.
 6. Umurkulova D. A. Dynamics of physical training of table tennis people in primary preparatory groups //current research journal of pedagogics. 2021.- Т.2.- №.11 S. 168-177.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ

*Джумаев К.З., преподаватель
кафедры Таэквондо и спортивной деятельности,
Национальный университет
Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
Ташкент, Узбекистан
Email: jumaev_1991@list.ru*

Аннотация: В статье рассматриваются актуальные проблемы и перспективы совершенствования методов начальной подготовки юных борцов. Основное внимание уделяется необходимости индивидуального подхода к каждому спортсмену, что включает оценку физической и психологической готовности. В работе предложены разнообразные тренировочные методы, включая игровые элементы, которые способствуют повышению интереса и вовлеченности детей в занятия борьбой. Автор анализирует важность технической и тактической подготовки, подчеркивая значимость освоения базовых приемов и игровых ситуаций. Выводы исследования направлены на создание эффективной системы начальной подготовки юных борцов, способствующей их всестороннему развитию как спортсменов и личностей.

Ключевые слова: Юные борцы, методы обучения, адаптация, начальная подготовка, технические навыки, общие принципы подготовки спортсменов, техническое мастерство, физическая подготовка, ментальная подготовка, специализированные тренировки, теоретическое обучение.

Abstract: The article discusses current issues and prospects for improving the methods of initial training of young wrestlers. The main focus is on the need for an individual approach to each athlete, which includes an assessment of physical and psychological readiness. The work proposes a variety of training methods, including game elements that help increase children's interest and involvement in wrestling. The author analyzes the importance of technical and tactical training, emphasizing the significance of mastering basic techniques and game situations. The findings of the study are aimed at creating an effective system of initial training for young wrestlers that promotes their comprehensive development as athletes and individuals.

Key words: Young wrestlers, training methods, adaptation, initial training, technical skills, general principles of training athletes, technical mastery, physical training, mental training, specialized training, theoretical training.

Введение. Начальная подготовка закладывает фундамент для успехов в борьбе, формируя физическую базу, технические навыки и психологическую устойчивость, необходимые для дальнейшего спортивного роста. Обучение правильным приемам, выносливости и силе снижает риск травм и обеспечивает стабильный рост в спортивной карьере. В юном возрасте спортсмены приобретают базовые навыки, которые не только снижают вероятность травм, но и позволяют выстраивать прогрессивную тренировочную программу.

Современная спортивная наука все больше акцентирует внимание на индивидуальных особенностях детей, что помогает эффективно использовать возрастные и психофизиологические аспекты в тренировках. В условиях повышенного интереса к борьбе как к олимпийскому виду спорта, важно внедрять научные подходы к подготовке начинающих спортсменов, повышая их устойчивость к нагрузкам и мотивацию.

Цель и задачи исследования. Цель – разработать и предложить методы, которые помогут оптимизировать начальную подготовку юных борцов. Основные задачи включают анализ существующих методов, изучение физиологических особенностей детей и подростков, а также обоснование инновационных методик обучения.

Методы и организацию исследования. Аналитическое исследование существующих методов начальной подготовки юных борцов и их совершенствование на основе инновационных подходов.

Результаты исследования и их обсуждение. Совершенствование методов начальной подготовки юных борцов включает в себя несколько ключевых аспектов:

- Физическая подготовка: Развитие базовых физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость и координация. Это включает в себя упражнения на укрепление мышц, аэробные и анаэробные тренировки, а также работу над техникой движения [1].

- Техническое мастерство: Развитие технических навыков, необходимых для успешного выступления на соревнованиях. Это включает в себя изучение различных борцовских приемов, работу над их точностью и эффективностью [2].

- Ментальная подготовка: Развитие психологической устойчивости и концентрации. Это включает в себя тренировки по управлению стрессом, работу над уверенностью в себе и способностью сосредоточиться в сложных ситуациях [3].

- Теоретическое обучение: Изучение теории борьбы, включая историю, правила и тактику. Это помогает юным борцам лучше понимать суть этого вида спорта и развивать стратегическое мышление.

- Специализированные тренировки: Разработка индивидуальных программ тренировок, учитывающих особенности каждого юного борца. Это помогает оптимизировать процесс обучения и достижения лучших результатов [4].

Основные принципы теоретические начальной подготовки юных борцов включают постепенность, цикличность, индивидуализацию тренировок и адекватное распределение нагрузок. Спортсмены должны поэтапно

адаптироваться к увеличению физической нагрузки, что способствует их физическому и психологическому развитию. Необходимо учитывать особенности физического и психического развития детей и подростков. В юном возрасте важны координация движений, гибкость и скорость. Подростки проходят через стадии интенсивного физического роста и гормональных изменений, которые нужно учитывать при планировании тренировок, чтобы избежать переутомления и травм.

Основы методики обучения борьбе для новичков. Теоретическое обучение включает знакомство с основными принципами техники и тактики. Практические занятия должны быть построены на разнообразии упражнений, тренировке основных борцовских движений, развитию силы и выносливости [5].

Традиционные и современные подходы начальной подготовки: К традиционным методам относятся элементы общей физической подготовки (ОФП), упражнения на развитие выносливости, силы и координации. Традиционные методы продолжают оставаться актуальными, но в сочетании с современными подходами становятся еще более эффективными. Современные подходы включают использование научных данных о тренировочных нагрузках и регулярное отслеживание прогресса спортсмена с помощью цифровых технологий.

Инновационные технологии в спортивной подготовке: Методы цифрового мониторинга, программное обеспечение для анализа движений и специальные тренажеры позволяют улучшить методики начальной подготовки, особенно с учетом возраста и физических возможностей.

Адаптация методик под нужды юных спортсменов: Тренировки должны учитывать физические и эмоциональные особенности детей, создавая баланс между интенсивностью и отдыхом. Индивидуальный подход помогает улучшить мотивацию и уменьшить стресс.

Примеры успешных практик и их внедрение:

- *Пример 1:* Применение игровой методики обучения технике. Использование игровых упражнений и соревновательных элементов помогает развивать навыки и повышает интерес к занятиям.

- *Пример 2:* Индивидуальные планы тренировок. В некоторых школах единоборств успешно применяют персонализированные программы, позволяющие адаптировать нагрузку и учитывать ростовые особенности юных борцов.

- *Пример 3:* Инновационные технологии – использование датчиков и видеонаблюдения для анализа движений и мониторинга техники выполнения, что способствует быстрому освоению техники и уменьшению вероятности травм.

Преимущества и недостатки методик: Традиционные методы предлагают проверенные временем принципы, но могут быть недостаточно персонализированы. Современные методы позволяют детализировать подход, но требуют дополнительных ресурсов и специализированного оборудования.

Тренерам рекомендуется использовать гибкий подход к распределению нагрузок, регулярно отслеживать физическое и эмоциональное состояние детей,

а также внедрять инновационные методы для улучшения обучения.

Выводы. На основании вышеуказанных анализов по исследованию можно сделать следующие выводы:

1. Необходимость комплексного подхода: Эффективная начальная подготовка юных борцов требует сочетания традиционных методик и современных технологий, которые вместе дают оптимальный результат.

2. Адаптация под возрастные и индивидуальные особенности: Индивидуальный подход, основанный на физиологических и психологических особенностях детей, снижает риск травм и повышает мотивацию к занятиям.

3. Преимущества игровых методик: Игровые формы и соревновательные элементы делают процесс тренировки более интересным и понятным для детей, способствуя быстрому освоению базовых навыков борьбы.

4. Внедрение инновационных технологий: Использование цифрового мониторинга позволяет точнее отслеживать и корректировать технику, ускоряя обучение и предотвращая ошибки на ранних стадиях.

Эти выводы подчеркивают значимость индивидуализированного и научно обоснованного подхода к начальной подготовке юных борцов, что способствует их гармоничному физическому и личностному развитию.

Использованная литература

1. Basel S., et al. (2019). "The Impact of Physical Fitness on Wrestling Performance" *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(2), 297-303.

2. Jones A., & Williams D. (2018). "Teaching Techniques in Youth Wrestling." *Wrestling Science Review*, 5(3), 123-135.

3. Harris M., & Brown L. (2017). "The Role of Mental Toughness in Youth Wrestling." *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 47-54.

4. Evans B., & Taylor H. (2021). "Individualized Training Programs for Young Wrestlers." *Strength and Conditioning Journal*, 43(3), 36-50.

5. Smith J., & Anderson K. (2020). "Developing Strength and Endurance in Young Athletes." *International Journal of Physical Education*, 7(1), 45-60.

JISMONIY RIVOJLANISHNING YOSH XUSUSIYATLARI (Maktabgacha yoshdagi bolalar misolida)

Aslonova Gullola Akram qizi
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti
Taekvondo va sport faoliyati fakulteti
Sport menejmenti kafedrası
Stajyor-o'qituvchi

Аннотация: Ushbu tezisdá maktabgacha yoshidagi kichik bolalarni jismoniy rivojlanishga doir ma'lumotlar ilmiy jihatdan nazariy asoslangan.

Калит so'zlar: maktabgacha yosh, jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari.

Аннотация: В данном тезисе научно теоретически обоснованы данные о физическом развитии детей младшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольный возраст, физическое развитие, занятия по физическому воспитанию.