

BELBOG'LI KURASHCHILARNING KUCH SIFATLARINI TARBIYALASH MASALASI

Jasurbek Abdilxomitov

ADPI, jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-bosqich talabasi .

Axrorbek To'rayev Tojdinovich

*ADPI, Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti jismoniy madaniyat yo'nalishi v.b
dotsenti*

Annotatsiya: Belbog'li kurashchining sport tayyorgarligi pedagogik jarayon bo'lib, u quyidagilarni o'z ichiga oladi: jismoniy tayyorgarlik (kurashchida sportchining jismoniy sifatlarini rivojlantirish), texnik-taktik tayyorgarlik (kurashda zarur bo'lgan texnik ko'nikmalarni o'zlashtirish va to'g'ri harakat qilish qobiliyati). turli raqiblar bilan kurash qurish), axloqiy va irodaviy tayyorgarlik (g'alabaga erishish uchun zarur bo'lgan irodaviy fazilatlarini tarbiyalash).

Kalit so'zlar: belbog'li kurash, polvon, kuch sifatlari, texnika-taktika, jismoniy sifatlari, jismoniy tayyorgarlik, irodaviy fazilatlar.

Аннотация: Спортивная подготовка борца на поясах представляет собой педагогический процесс, включающий: физическую подготовку (развитие физических качеств спортсмена-борца), технико-тактическую подготовку (овладение техническими навыками, необходимыми в борьбе, и умением правильно двигаться). построение боя с различными противниками), морально-волевая подготовка (воспитание силы воли, необходимой для достижения победы).

Ключевые слова: борьба на поясах, борец, силовые качества, техника и тактика, физические качества, физическая подготовка, волевые качества.

Abstract: Sports training of a belt wrestler is a pedagogical process, which includes: physical training (development of the physical qualities of an athlete in





a wrestler), technical-tactical training (mastering the technical skills necessary in wrestling and the ability to act correctly. building a fight with various opponents), moral and volitional training (cultivation of volitional qualities necessary for victory).

Keywords: *belt wrestling, wrestler, strength qualities, technique-tactics, physical qualities, physical training, volitional qualities.*

KIRISH

Kurashchi doimo jismoniy sifatlarini rivojlantirish ustida ish olib borishi, unda kam rivojlangan sifatni yaxshilashga alohida e'tibor berishi kerak. Shubhasiz, sportchining barcha jismoniy sifatlari, ularning har biri alohida va barchasi birgalikda, bevosita kurash jarayonida shakllanadi va tarbiyalanadi.

Belbog'li kurashda yuqori sport natijalariga erishish katta jismoniy kuchni rivojlantirish bilan uzviy bog'liqdir. Kurashchining kuchi - mushaklar kuchlanishi bilan kurashish jarayonida ma'lum harakatlarni amalga oshirish, har qanday kuchlarning ta'sirini engish yoki qarshilik ko'rsatish qobiliyati. Magistr va oyoq-qo'llarning rivojlangan mushaklari, yuqori darajadagi kuch-quvvat mashqlari salomatlikni saqlash va yuqori sport natijalarini ko'rsatish uchun zarur shartdir.

Belbog'li kurashning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi, uning xalqaro maydonga chiqishi musobaqa qoidalarining bir qator qoidalarini o'zgartirishni talab qildi: jang vaqti qisqartirildi, texnikani baholash tizimi o'zgartirildi, belbog'lar bog'langan va faol hujum kurashi rag'batlantiriladi va shu kabilar. Ushbu o'zgarishlarning barchasi kurashning ushbu turi bo'yicha sport mashg'ulotlarining butun tizimini qayta ko'rib chiqishni talab qiladi.

Kurashda sport zahiralarini tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan dastlabki bosqichda jismoniy tayyorgarlik jarayoni qanchalik to'g'ri qurilganligi, qanday metodikadan foydalanilganligi, yosh xususiyatlari qanday hisobga olinganligiga bog'liq. Hozirda sport kurashi bo'yicha sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash yo'nalishlarini aks ettiruvchi bir qancha ishlar mavjud, ammo belbog'li kurash





bilan shug'ullanuvchilarning uzoq muddatli mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida kuch sifatlarini tarbiyalash masalasi haligacha hal etilmagan.

Shunday qilib, aytishimiz mumkinki, bugungi kunda sportni takomillashtirish bosqichida yetakchi kurashchilarni tayyorlash, pedagogik va tibbiy-biologik nazorat tizimlarida tayyorlash uslubiyati masalalari atroflicha o'rganilib, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilarning jismoniy fazilatlariga kurash uslubini ishlab chiqish metodologiyasiga yetarlicha e'tibor berilmayapti.

Belbog'li kurashch bo'yicha etakchi olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda, ular kurashchilarning kuch sifatlarini tarbiyalash bo'yicha, ular yangi ishlab chiqilgan metodikadan samarali foydalanishdi.

YAxshilangan texnikaning o'ziga xos xususiyati shundaki, tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bajariladigan umumiy tayyorgarlik mashqlari qo'llanilgan. Tashqi qarshilik bu mashqda maksimal qiymatdan 40% gacha bo'lgan shtanganing og'irligi edi. Tajriba guruhi sportchilari ham haftasiga uch marta uch akademik soatdan mashg'ulotlar olib borishdi. Haftada bir marta, haftalik mikrotsiklning uchinchi kunida takomillashtirilgan texnikadan foydalanildi.

Barcha mashqlar ushbu mashqda maksimal qiymatning 40% og'irlikdagi og'irliklar yordamida 3-4 to'plamda, ular orasida 2 daqiqalik tanaffus bilan amalga oshiriladi, tiklangungacha. Har bir mashq bir yondashuvda 10-15 marta takrorlanadi.

1-mashq. Yelkangizda shtanga bilan o'tirib turing.

D.X.: shtangani boshning orqasidan yelkalarga oling, oyoqlari yelka kengligida, oyoq uchlari biroz tashqariga burilgan. O'tiring va shtanga bilan turing. Katta muskullarni ishga jalb qilgan holda, bu mashq kurashchining kuchini rivojlantirish va mushak massasining o'sishini rag'batlantiradi.

2-mashq. Ikki qo'l bilan shtangani baland holatga siltang.

D.X.: oyoqlar yelka kengligida, oyoq barmoqlari biroz burilgan, tizzalar va tana tekis. Tananing og'irligini tovonlarga o'tkazayotganda, ko'krak qafasidagi



shtangani platformadan oling. Shtangani ko'krakdan yuqoriga siltang. Siltashni amalga oshirishdan oldin, nafas oling, shtangani ko'targandan keyin - nafas oling. Shtangani ko'krakka tushirganda, nafas oling.

3-mashq. Tik turgan holda, oldinga egilib, shtangani ko'kragiga tortish.

D.X.: tik turgan holda, oyoqlar yelka kengligida, oyoqlar tizza bo'g'imlaridan bir oz egilgan. Tana oldinga egilgan. Pastga tushirilgan qo'llarda shtanga deyarli polga tegadi. O'rtacha tutqich, yelkaning kengligi bir-biridan ajralib turadi. Yuqoridan tortib oling. Bunday holda, oddiy tutqich bilan birga, bir tomonlama tutqich qo'llaniladi; ikkinchisi sportchi uchun qulayroq bo'lishi mumkin. Qo'llaringizni egib, shtangani ko'kragingizga tegguncha torting, so'ng uni asta-sekin boshlang'ich holatiga tushiring.

4-mashq. Skameykada yotgan holda shtangani ko'tarish.

D.X.: gorizontal skameykada yotib, oyoqlari skameykaning yon tomonlarida pastga tushiriladi va polda turadi, shtanga ko'krakda, barmoqlar shtangani tor tutqich bilan ushlab turadi, kaftlar yuqoriga - oldinga buriladi. Shtangani yuqoriga ko'tarish (nafas olish), pastga tushirish (nafas olish). Mushaklarni yanada samarali o'rganish uchun ushbu mashqni har xil holatlarda keng, o'rta yoki tor tutqich bilan ushlab turish tavsiya etiladi.

XULOSA

Kurashchilarda kuch sifatlarini rivojlantirishning takomillashtirilgan metodikasidan foydalanish natijasida barcha test mashqlaridagi ko'rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'ldi.

Belbog'li kurashchilarda kuch sifatlarini rivojlantirishni tarbiyalashning takomillashtirilgan metodikasidan foydalanish samaradorligini isbotladi, bunda musobaqaga yaqin sharoitlarda bajariladigan maxsus tayyorgarlik va bellashuv mashqlari kiradi.

ADABIYOTLAR

1. Бобомуродов Норпулат Ширинович Структуры физической подготовленности курашистов // Вестник науки и образования. 2020. №4-2 (82). общ).



2. Bobomurodov, Norpo'lat Shirinovich. "Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmalari". Fan va ta'lim axborotnomasi 4-2 (82) (2020).).ения: 24.12.2021

3. Mirjamolov M.X., Odilov R.F., Zokirov d.r.salomatligi nogironat imkoniyatlari bo'lgan o'quvchilarning maxsus Jismoniy tarbiyasini takomillashtirish // Jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari. - 2020. - S. 20-23.

4. Н. Ю. Валиева, Р. Ф. Одилов Методы развития эффекта тонусных рефлексов при детском церебральном параличе с помощью фитбольной гимнастики // Academic research in educational sciences. 2021. №11. (2021): 966-972.

5. Н. Ю. Валиева. "Рейтинговый уровень упражнений специально двигательной подготовки в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов" Academic research in educational sciences, no. 3, 2020, pp. 1266-1271.).

6. Л. Б. Собирова Эффективность использования специальных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школьников // Academic research in educational sciences. 2021. №5.

7. Собирова Лайло Бахромовна Эффективность использования специальных упражнений для предупреждения сколиоза у учеников начальных классов // Современное образование (Узбекистан). 2019. №10 (83).

8. Sherali Hoshimovich G'ofurov Malakali sprinterchilarning sport mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari // Academic research in educational sciences. 2021. №4.