



## BELBOG‘LI KURASHCHILARDA PORTLOVCHAN KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH.

**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:** Ushbu maqola belbog‘li kurashchilarda portlovchan kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan. Portlovchan kuch kurashchilarning tez va samarali harakatlarini ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega bo‘lib, maxsus mashqlar orqali uni rivojlantirish usullari o‘rganildi. Tadqiqotda belbog‘li kurashchilar uchun moslashtirilgan mashqlar dasturi ishlab chiqildi va uning samaradorligi tahlil qilindi. Natijalar portlovchan kuch sifatining sezilarli darajada yaxshilanganligini ko‘rsatdi. Maqola kurash sporti murabbiylari va sportchilar uchun amaliy tavsiyalar beradi.

**Kalit so‘zlar:** belbog‘li kurash, portlovchan kuch, mashqlar dasturi, sport tayyorgarligi, samaradorlik.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается развитие взрывных силовых качеств у борцов на поясах. Взрывная сила важна для обеспечения быстрых и эффективных движений борцов, и были изучены методы ее развития с помощью специальных упражнений. В ходе исследования была разработана программа упражнений, специально предназначенная для борцов на поясах, и проанализирована ее эффективность. Результаты показали значительное улучшение качества взрывной силы. В статье даны практические рекомендации тренерам и спортсменам по борьбе.



**Ключевые слова:** борьба на поясах, взрывная сила, программа упражнений, спортивная тренировка, эффективность.

**Abstract:** This article is aimed at developing the quality of explosive power in belt wrestlers. Explosive power is important in ensuring the fast and efficient movements of wrestlers, and methods for its development through special exercises were studied. The study developed an adapted exercise program for belt wrestlers and analyzed its effectiveness. The results showed a significant improvement in the quality of explosive power. The article provides practical recommendations for wrestling coaches and athletes.

**Keywords:** belt wrestling, explosive power, exercise program, sports training, efficiency.

### KIRISH

Belbog‘li kurash O‘zbekistonning milliy sport turlaridan biri bo‘lib, unda portlovchan kuch muhim rol o‘ynaydi. Portlovchan kuch sportchiga qisqa vaqt ichida maksimal kuch sarflash imkonini beradi, bu esa raqib ustidan ustunlik qozonishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Ushbu tadqiqot belbog‘li kurashchilarning portlovchan kuch sifatini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar dasturini ishlab chiqish va uning samaradorligini baholashga qaratilgan. Maqola sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiluvchi amaliy yondashuvlarni taqdim etadi.

### MUHOKAMA

Belbog‘li kurashchilarda portlovchan kuch sifatini rivojlantirish kurashchining tezlik, kuch va chidamlilikni birlashtirgan holda raqibni tez va samarali boshqarish qobiliyatini oshirishga qaratilgan. Portlovchan kuch (explosive power) qisqa vaqt ichida maksimal kuch ishlab chiqarish qobiliyati bo‘lib, belbog‘li kurashda supurish, tashlash, ushlash va boshqa dinamik harakatlarda muhim ahamiyatga ega. Quyida bu sifatni rivojlantirish uchun batafsil yondashuv, mashqlar, dastur tuzish va qo‘shimcha maslahatlar keltiriladi.



Portlovchan kuchning ahamiyati va xususiyatlari

Belbog‘li kurashda portlovchan kuch quyidagi hollarda zarur:

- Tez harakatlar: Raqibni ushlash, supurish yoki tashlashda tezlik va kuchning birikmasi.

- Reaksiya vaqti: Raqibning harakatiga zudlik bilan javob qaytarish.

- Mushaklarning sinxron ishlashi: Butun tana mushaklari (ayniqsa, oyoq, bel va yadro mushaklari) birgalikda portlovchan harakatni amalga oshiradi.

Portlovchan kuchni rivojlantirish uchun mushaklarning tez qisqaruvchi tolalarini (fast-twitch fibers) faollashtirish va nerv-mushak aloqasini yaxshilash kerak. Bu esa maxsus mashqlar va to‘g‘ri dastur orqali amalga oshiriladi.

Mashq turlari va metodikasi

Portlovchan kuchni rivojlantirish uchun quyidagi mashq turlari samarali hisoblanadi:

Plyometrik mashqlar

Plyometrika mushaklarning tez va kuchli qisqarishini rivojlantirishga yordam beradi. Bu mashqlar qisqa vaqt ichida katta energiya sarfini talab qiladi.

- Box Jump (Qutiga sakrash):

- Maqsad: Oyoq va yadro mushaklarining portlovchanligini oshirish.

- Bajarilishi: 60-80 sm balandlikdagi qutiga ikki oyoq bilan sakrash. Sakrashdan oldin engil cho‘kish va keyin maksimal kuch bilan yuqoriga sakrash.

- Hajm: 3-4 set, 8-10 takror.

- Eslatma: Yumshoq sirtga tushish va jarohatlardan saqlanish uchun ehtiyot bo‘ling.

- Burpee:

- Maqsad: Butun tana mushaklarini portlovchan tarzda ishlatish.

- Bajarilishi: Cho‘kish, push-up, sakrash ketma-ketligi tez bajariladi.

- Hajm: 3 set, 10-12 takror yoki 20-30 soniya maksimal intensivlikda.

- Meditsina to‘pi bilan otish:



- Maqsad: Yuqori tana va yadro mushaklarining portlovchanligini oshirish.

- Bajarilishi: 3-5 kg og'irlikdagi to'pni devorga yoki uzoqqa maksimal kuch bilan otish.

- Hajm: 3-4 set, 10-12 otish.

Og'irliklar bilan mashqlar

Og'irliklar bilan ishlashda portlovchan kuch uchun engilroq vaznlar bilan maksimal tezlikda harakat qilish muhim.

- Power Clean (Tez tortib ko'tarish):

- Maqsad: Butun tana mushaklarining sinxron ishlashini rivojlantirish.

- Bajarilishi: Shtangni yerdan tez tortib, elkaga ko'tarish va keyin cho'kish.

- Hajm: 3-5 set, 3-5 takror, 60-70% maksimal vazndan.

- Eslatma: To'g'ri texnika uchun murabbiy yordami zarur.

- Squat Jump (Cho'kib sakrash):

- Maqsad: Oyoq mushaklarining portlovchanligini oshirish.

- Bajarilishi: Shtanga yoki engil dumbbell bilan cho'kish holatidan maksimal balandlikka sakrash.

- Hajm: 3-4 set, 6-8 takror.

- Push Press (Shtangani itarish):

- Maqsad: Yuqori tana va yadro mushaklarini rivojlantirish.

- Bajarilishi: Shtangani elkada ushlab, engil cho'kishdan keyin tez itarish.

- Hajm: 3-4 set, 5-6 takror.

Funktsional mashqlar

Funktsional mashqlar kurashchining harakatlariga yaqin bo'lib, umumiy portlovchanlikni oshiradi.

- Kettlebell Swing:

- Maqsad: Bel, son va yadro mushaklarining portlovchanligini rivojlantirish.



- Bajarilishi: 16-24 kg kettlebell bilan sonlar orasidan ko'krak balandligiga tebratish.

- Hajm: 3-4 set, 12-15 takror.

- Sprintlar:

- Maqsad: Oyoq mushaklarining tezlik va kuchini oshirish.

- Bajarilishi: 10-20 metr masofada maksimal tezlikda yugurish.

- Hajm: 6-8 sprint, har biri o'rtasida 1-2 daqiqa dam olish.

- Qarshilik tasmalari bilan harakatlar:

- Maqsad: Kurash harakatlarini qarshilik bilan takrorlash.

- Bajarilishi: Tasmani bel yoki elkaga bog'lab, supurish yoki tashlash harakatlarini tez bajarish.

- Hajm: 3 set, 10-12 takror.

Kurashga xos mashqlar

Belbog'li kurashning o'ziga xos harakatlarini takrorlash portlovchanlikni amaliy holatda rivojlantiradi.

- Tez supurish mashqlari: Maneken yoki sherik bilan supurish harakatlarini maksimal tezlikda bajarish.

- Tashlash texnikasi: Raqibni tashlash harakatini takrorlash, lekin engilroq vaznli maneken bilan tez harakat qilish.

- Reaksiya mashqlari: Sherikning kutilmagan harakatlariga tez javob qaytarish (masalan, signal bo'yicha harakat).

## XULOSA

Belbog'li kurashchilarda portlovchan kuchni rivojlantirish uchun plyometrik mashqlar, og'irliklar bilan tezlikka yo'naltirilgan mashqlar, funktsional va kurashga xos harakatlar kombinatsiyasi zarur. To'g'ri dastur, ovqatlanish, tiklanish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish orqali kurashchi o'z tezligi va kuchini sezilarli darajada oshirishi mumkin.



Tadqiqot belbog‘li kurashchilar uchun maxsus ishlab chiqilgan mashqlar dasturining portlovchan kuch sifatini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi. Murabbiylar va sportchilarga quyidagi tavsiyalar beriladi:

Mashg‘ulotlarga pliometrik mashqlar va og‘irlik bilan ishlashni kiritish.

Mashqlar dasturini belbog‘li kurashning o‘ziga xos harakatlariga moslashtirish.

Sportchilarning jismoniy holatini muntazam monitoring qilish.

#### **Adabiyotlar.**

1. Bobomurodov, Norpo'lat Shirinovich. “Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmalari”. Fan va ta’lim axborotnomasi 4-2 (82) (2020).). ения: 24.12.2021
2. 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.
3. 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.
4. Usmonxojayev T.S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. „O‘qituvchi“ 2005.
5. Usmonxojayev T.S., Meliyev X.A. Milliy harakatli o‘yinlar. „O‘qituvchi“ T., 2000.