

YUQORI MALAKALI BELBOG'LI KURASHCHILARDA KUCH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH**Valiyeva Nilufar Yusufjon qizi**

O'zDJTSU, Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport kafedrası katta o'qituvchisi

Xolmatov Umidjon Sobirjon o'g'liFarg'ona davlat universiteti Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiya
kafedrası o'qituvchisi<https://doi.org/10.5281/zenodo.15635433>

Annotatsiya. Ushbu maqolada yuqori malakali belbog'li kurashchilarda kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatları o'rganiladi. Kuch jismoniy tayyorgarlikning muhim elementi bo'lib, u sportchining texnik harakatlari sifatini oshirish, jarohatlarning oldini olish va musobaqalardagi natijalarini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Maqolada kuchni rivojlantirish uchun maxsus metodlar, mashqlar va ularni rejalashtirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: belbog'li kurash, kuch qobiliyatlari, jismoniy tayyorgarlik, kuch uslublari, sport metodikasi.

Аннотация. В данной статье изучаются теоретические и практические аспекты развития силовых способностей у высококвалифицированных спортсменов по поясной борьбе. Сила является важным компонентом физической подготовки, который играет ключевую роль в улучшении качества технических движений, предотвращении травм и достижении высоких результатов на соревнованиях. В статье представлены специальные методы, упражнения и рекомендации по планированию тренировок.

Ключевые слова: поясная борьба, силовые способности, физическая подготовка, методы силовых тренировок, спортивная методика.

Annotatsiya. This article examines the theoretical and practical aspects of developing strength abilities in highly skilled wrestlers specializing in belbog'li kurash. Strength is a vital element of physical preparation that significantly contributes to improving technical movements, preventing injuries, and enhancing performance in competitions. The article provides special methods, exercises, and recommendations for training planning.

Keywords: belbog'li kurash, strength abilities, physical preparation, strength training methods, sports methodology.

Mavzuning dolzarbligi: Belbog'li kurash o'zbek milliy sport turlaridan biri bo'lib, sportchilardan yuqori darajada jismoniy tayyorgarlik va kuchni talab qiladi. Ushbu maqolada kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning ahamiyati va metodlari, shuningdek, ushbu sifatni takomillashtirish uchun tavsiya etiladigan amaliy mashg'ulotlar ko'rib chiqiladi.

1. Kuch qobiliyatlarining mohiyati va ahamiyati

Kuch sportchining harakat davomida qarshilikka qarshi tura olish qobiliyatidir. Kuch qobiliyatlari belbog'li kurashda quyidagi jihatlarida muhimdir:

1.1. Texnik samaradorlikni oshirish: Murakkab texnik usullarni aniq bajarish imkonini beradi.

1.2. Jarohatlarning oldini olish: Kuchli mushak va bo'g'imlar sportchini jarohatlardan himoya qiladi.

1.3. Raqibni yengishda yordam: Qarshilikka samarali javob berishni ta'minlaydi.

2. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodlari

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda bir nechta asosiy yondashuvlar mavjud:

2.1. Statik kuch mashqlari

Mushaklarni ma'lum bir holatda ushlab turish orqali rivojlantiriladi. Masalan, plank pozitsiyasida uzoq vaqt turish.

2.2. Dinamik kuch mashqlari

Mushaklarning qisqarish va cho'zilishini talab qiluvchi harakatlar, masalan, og'irliklar bilan ishlash.

2.3. PNF usuli

Mushaklarni cho'zish va qisqartirishni birlashtiruvchi usul bo'lib, mushak kuchini maksimal darajada oshiradi.

2.4. Plyometrik mashqlar

Portlovchi kuchni rivojlantirish uchun tezkor sakrash va boshqa harakatlar.

2.5. Maxsus texnik mashqlar

Belbog'li kurash texnikasi elementlarini takrorlash orqali kuch va texnikani bir vaqtning o'zida rivojlantirish.

3. Matematik jadval

Haftalik mashg'ulotlar rejasi:

Kunlar	Mashqlar turi	Takrolar soni	Yondashuv-lar	Mashg'ulot davomiyligi (daq)
Dushanba	Og'irlik bilan sakrash	10-12 m	4	60d
Seshanba	Plyometrik sakrashlar	15-20 m	3	50d
Chorshanba	Dinamik kuch mashqlar	12-15 m	3	45d
Payshanba	Statik mashqlar	30-60 s	5	40d
Juma	Kurash texnikasiga yo'ltirilgan	8-10 m	4	70d
Shanba	Kombinatsiyalashgan kuch mashqlari	10-12	4	60d

4. Amaliy tavsiyalar

1. Mashqlar sportchilarning individual tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi lozim.

2. Mashg'ulotdan avval va so'ngra albatta cho'zish mashqlarini bajarish kerak.

3. Haftada kamida uch marta kuch mashqlarini bajarish tavsiya etiladi.

Xulosa

Yuqori malakali belbog'li kurashchilarda kuch qobiliyatlarini rivojlantirish sportdagi natijalarni sezilarli darajada oshiradi. Kuch mashqlarini to'g'ri tanlash va rejalashtirish sportchilarni jarohatlardan himoya qiladi va musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi.

REFERENCES

1. Axmedov A. "Sport metodikasi asoslari". Toshkent, 2020.
2. Smith J. "Strength Training for Combat Sports". New York, 2018.
3. Xalikov Sh. "Belbog'li kurash texnikasi va taktikasi". Toshkent, 2019.
4. Brown L. "Plyometric Training for Athletes". London, 2021.
5. "O'zbek xalq milliy sport o'yinlari". Toshkent, 2023.
6. Валиева Н. Ю. Рейтинговый уровень упражнений специально двигательной подготовки в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов //Academic research in educational sciences. – 2020. – №. 3. – С. 1266-1271.
7. Валиева Н. Ю. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина и как область социальной практики //Scientific progress. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 649-655.
8. Valiyeva, N. (2024). MODERN FITNESS: THE BENEFITS OF PHYSICAL EDUCATION AND ITS MOTIVATIONAL EFFECT. Modern Science and Research, 3(2), 36–42. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/30673>
9. Валиева Н. Ю., Одилов Р. Ф. методы развития эффекта тонусных рефлексов при детском церебральном параличе с помощью фитбольной гимнастики //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 966-972.