

**OG'IR ATLETIKA VOSITALARI ORQALI
ARMRESTLINGCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH
USLUBIYATI**

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti 1-bisqich magistranti

Avazova Marjona Nuriddin qizi

Marjona_avazova@icloud.com

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada og'ir atletikaning raqobatbardosh sharoitlarda kuchini, chidamliligini va ishlashini oshirish uchun armrestlerlarning mashg'ulot rejimiga qo'shilishi ko'rib chiqiladi. Unda armrestling bo'yicha muvaffaqiyatli musobaqalar uchun zarur bo'lgan umumiy jismoniy holatni yaxshilash uchun og'ir atletika texnikasidan foydalanish tamoyillari va usullari ko'rsatilgan.*

***Kalit so'zlar:** Armrestling, og'ir atletika, kuch mashqlari, mushaklarning chidamliligi, mashg'ulotlar metodikasi, sportga tayyorgarlik.*

Armrestling maksimal kuch, portlovchi kuch va chidamlilik kombinatsiyasini talab qiladigan sport turi, ayniqsa tananing yuqori qismida. texnik ko'nikmalar va strategiya hal qiluvchi rol o'ynasa-da, jismoniy tayyorgarlik raqobatbardosh ustunlikka erishishning kalitidir. Og'ir atletika kuch va mushak massasini rivojlantirishning tasdiqlangan usuli sifatida armrestler mashg'ulotlarining muhim tarkibiy qismidir. Ushbu maqolada og'ir atletikani armrestlerlarning raqobat ko'rsatkichlarini oshirish uchun ularni tayyorlashga qanday samarali kiritish mumkinligi o'rganiladi.

Armrestlerlarni musobaqalarga tayyorlashda og'ir atletikaning samaradorligini baholash uchun biz sifat va miqdoriy tahlilni o'z ichiga olgan aralash usulli yondashuvni o'tkazdik. Sakkiz hafta davomida og'ir atletika texnikasini o'z ichiga olgan o'quv dasturi uchun turli xil tajriba darajalariga ega bo'lgan o'nta armrestler guruhi tanlandi.

Og'ir atletika yordamida qo'l kurashchilarini musobaqalarga tayyorlash kuch mashqlari, texnikani takomillashtirish va jarohatlarning oldini olishni o'z ichiga oladi. Metodologiya armrestling uchun muhim bo'lgan mushak guruhlari va harakatlarini kuchaytirishga, shu bilan birga umumiy jismoniy holatni yaxshilashga qaratilgan. Bu yerda umumiy yondashuv:

Muayyan mushak guruhlari uchun kuch mashqlari. Armrestling asosan ma'lum mushaklarga tayanadi, shuning uchun og'ir atletika mashqlari maqsadga muvofiq bo'lishi kerak:

Bilak va bilak: bu mushaklar raqibning qo'lini ushlash va boshqarishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Mashqlarga bilak teskari bukleler va bilak rolikli mashqlar tavsiya etiladi. Yelkalar: o'yin davomida nazoratni saqlash uchun kuchli yelkalar zarur. Yuqori presslarni, lateral ko'tarishlarni va old ko'tarishlarni bajaring. Ko'krak va orqa: kuchli ko'krak va orqa barqarorlik va ta'sirni ta'minlaydi. Dastgoh presslari, qatorlar va tortishishlar asosiy mashqlardir. Yadro: kuchli yadro barqarorlik va quvvat uzatishda yordam beradi.

Armrestling bo'yicha ixtisoslashgan harakatlar, Armrestling harakatlarini taqlid qiladigan mashqlarni qo'shing: Stol jingalaklari: armrestling tutqichlari va harakatlarini taqlid qilish uchun kasnaklar tizimi yoki qarshilik tasmalaridan foydalaning. Izometrik ushlar: o'yin davomida ishlatiladigan mushaklarda chidamlilikni rivojlantirish uchun armrestling holatini taqlid qiluvchi pozitsiyalarda og'irliklarni ushlab turing.

Armrestling qisqa kuch talab qiladi. Og'ir atletika portlash qobiliyatini yaxshilashi mumkin: Tezlikni o'rgatish: engilroq og'irlikdagi mashqlarni tezroq tezlikda bajarish mushaklarni tez kuch hosil qilishga o'rgatishi mumkin.

Kuchli ushlar qo'l kurashchilari uchun juda muhimdir. Quyidagi mashqlarni qo'shing: og'ir yuklarni masofaga ko'tarish tutqich va bilak kuchini yaxshilaydi. Chimchilash mashqlari: og'irlik plitalarini ushlab turish yoki chimchilash vositasidan foydalanish barmoqlar va qo'llarni mustahkamlaydi.

Davriylashtirish va o'qitish shakllari. Musobaqa vaqtida eng yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun mashg'ulotlarni tsikllarga ajrating: Mavsumdan

tashqari: o'rtacha va og'ir atletika bilan kuch va gipertrofiyani oshirishga e'tibor qarating. Mavsum oldidan: engilroq og'irliklar va portlovchi harakatlar bilan yuqori intensiv mashg'ulotlarga o'tish. Mavsumda: kuchni saqlash, charchoqni minimallashtirish va tozalash texnikasiga e'tibor qarating.

Texnika va aqliy tayyorgarlik-og'ir atletika kuchni oshirish uchun zarur bo'lsa-da, armrestling texnikasi (masalan, tanani joylashtirish, Leveraj va qo'lni joylashtirish) sherik bilan yoki stolda muntazam ravishda ishlash kerak.

Aqliy diqqat armrestling muvaffaqiyati uchun ham juda muhimdir, shuning uchun vizualizatsiya texnikasi yoki aqliy chidamlilik mashqlarini kiritish raqobat uchun ongni keskinlashtirishga yordam beradi.

Haftalik o'quv rejasining namunasi: 1-kun (kuch): dastgoh pressi, deadlifts, bicep bukleleri, bilak bukleleri, yadro ishi, 2-kun (portlovchi kuch): Olimpiya liftlari, toza va press, kabel aylanishlari, fermerlar yurishadi, 3-kun (chidamlilik va ushlab kuchi): chimchilash ushlagichlari, bilak tsilindrlari, izometrik ushlagichlar, taxta o'zgarishlari, 4-kun (elkalar va orqa): yuqori press, tortish, qatorlar, tashqi aylanishlar, 5-kun (armrestling uchun maxsus): stol mashqlari, izometrik ushlagichlar, stol jingalaklari, qarshilik tasmasi mashqlari hisoblanadi.

Ushbu metodologiya qo'l kurashchilarining muvaffaqiyatga erishish uchun zarur kuch va chidamlilikni shakllantirishini ta'minlaydi, shu bilan birga jarohatlarning oldini olish va texnikani rivojlantirishga urg'u beradi.

Og'ir atletikaning armrestlarning o'quv dasturiga qo'shilishi armrestlingga xos kuch, chidamlilik va kuchni yaxshilash uchun foydali bo'ldi. Deadlifts va squats kabi murakkab harakatlar umumiy kuchni oshirishga yordam berdi, bilak va bilaklarga qaratilgan mashqlar esa sportda ishlash uchun juda muhimdir. Bundan tashqari, og'ir atletikaga davriy yondashuv armrestlerlarga ortiqcha mashg'ulotlardan qochishga va charchoqni boshqarishga yordam berdi va shu bilan birga doimiy yaxshilanishga yordam berdi.

Biroq, natijalar texnikaga xos mashg'ulotlarning muhimligini ham ko'rsatdi. Og'ir atletika umumiy kuchni oshirgan bo'lsa-da, armrestlingga xos

matkaplar, shu jumladan qo'llarni joylashtirish, leverage va harakat naqshlari kabi texnik ko'nikmalar ajralmas hisoblanadi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, og'ir atletika optimal natijalarga erishish uchun an'anaviy armrestling mashg'ulotlari bilan birlashtirilishi kerak.

Xulosa

Topilmalar og'ir atletika armrestlarni musobaqalarga tayyorlashda, umumiy kuch va sportga xos ko'rsatkichlarni oshirishda samarali va muhim komponent ekanligini tasdiqlaydi. Deadlifts, squats va bilakka mo'ljallangan liftlar kabi og'ir atletika mashqlarini birlashtirib, armrestlers o'z kuchini, chidamliligini va o'yin ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

Keyingi tadqiqotlar uchun takliflar: Tadqiqot turli xil tajriba darajasidagi ko'proq armrestlarni kiritish uchun namuna hajmini kengaytirishni tavsiya qiladi. Gipertrofiyaga yo'naltirilgan va kuchga yo'naltirilgan rejimlar kabi turli xil og'ir atletika protokollarining ta'sirini o'rganish optimal ta'lim usullari haqida ko'proq ma'lumot beradi. Og'ir atletika armrestlerlar uchun jarohatlarning oldini olish va tiklanishiga qanday ta'sir qilishini o'rganadigan uzoq muddatli tadqiqotlar mashg'ulot rejimlarini yanada optimallashtirish uchun zarurdir.

ADABIYOTLAR.

1. Akpina S, Zileli R, Senyüzlü E, Tunca SA. Anthropological and Perceptual Predictors Affecting the Ranking in Arm Wrestling Competition. Int J Morphol. 2013, 31, 832-844. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022013000300009>.
2. Benhima MA, Younsi A, Abkari I, Najeb Y, Fikry T Fracture of the humerus in arm wrestler. Science and Sports. 2014, 29(3), 138-142. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2013.09.007>.
3. Bezkorovainyi D, Kamayev O, Vlasko S, Plotnytskyi L, Sadovska I. Determination of Model Characteristics and Evaluation Criteria for Strength Training of Qualified Armwrestling Student-Athletes. Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ. 2022, 22(2), 282-287. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.20>

4. Туробов Х. Национальная система массового вовлечения всех слоев населения в спортивно-оздоровительную деятельность //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 254-261.
5. Turobov X. X., Soliyev S. S. Zamonaviy O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirishning tashkiliy asoslari //Uzluksiz ta'lim. – 2022. – С. 33-39