

**MUSOBAQALARGA TAYYORLASH JARAYONIDA MALAKALI
KURASHCHILARNI TEZKOR-KUCH JISMONIY SIFATLARINI
SAMARADORLIGINI OSHIRISH USLUBIYATINI
TAKOMILLASHTIRISH**

Raximjonov Doston Rasuljon o'g'li

***O'zbekiston davlat jismoniy tarbiva va sport universiteti Farg'ona filiali
o'qituvchisi***

Annotatsiya:

Ushbu maqolada musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida malakali jurashchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatlarini oshirishning uslubiy asoslari va samarali mashg'ulot usullari tahlil qilinadi. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar, mashg'ulot dasturlari, shuningdek, zamonaviy texnologiyalar asosida qo'llaniladigan metodlar yoritiladi. Maqolada jismoniy mashqlarning turlari, ularning tizimli ravishda qo'llanishi va natijalar monitoringini amalga oshirish bo'yicha tavsiyalar berilgan. Shu bilan birga, jurashchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligi ta'kidlanadi. Ushbu maqola trenerlar, sport mutaxassislari va sportchilar uchun muhim ma'lumot manbai bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: jurash, tezkor-kuch, jismoniy sifatlar, mashg'ulot usullari, musobaqaga tayyorgarlik, individual yondashuv, monitoring.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ
ЭФФЕКТИВНОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ В ПРОЦЕССЕ
ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Рахимжанов Дастан Расулжан оглы

*Преподаватель Ферганского филиала Узбекского государственного
университета физической культуры и спорта*

Абстрактный: В данной статье анализируются методические основы и эффективные тренировочные методы совершенствования быстросиловых

физических качеств квалифицированных борцов в процессе подготовки к соревнованиям. Освещены специальные упражнения, программы тренировок, а также методы, используемые на основе современных технологий. В статье даны рекомендации по видам физических упражнений, их систематическому использованию и контролю результатов. При этом подчеркивается, что необходимо учитывать индивидуальные особенности борцов. Данная статья служит важным источником информации для тренеров, спортивных специалистов и спортсменов.

Ключевые слова: борьба, быстросила, физические качества, методы тренировки, подготовка к соревнованиям, индивидуальный подход, мониторинг.

IMPROVING THE METHODOLOGY FOR IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF SPEED AND STRENGTH PHYSICAL QUALITIES OF QUALIFIED WRESTLERS IN THE PROCESS OF PREPARING FOR COMPETITIONS

Raximjonov Doston Rasuljon o`g`li

*Lecturer at the Ferghana branch of the Uzbek State University of Physical
Culture and Sports*

Abstract: This article analyzes the methodological foundations and effective training methods for improving the speed-strength physical qualities of qualified wrestlers in the process of preparing for competitions. Special exercises, training programs aimed at developing speed-strength qualities, as well as methods used based on modern technologies are highlighted. The article provides recommendations on the types of physical exercises, their systematic use and monitoring of results. At the same time, the need to take into account the individual characteristics of wrestlers is emphasized. This article serves as an important source of information for trainers, sports specialists and athletes.

Key words: wrestling, speed-strength, physical qualities, training methods, preparation for competitions, individual approach, monitoring.

Kirish

Jurash sport turi jismoniy va psixologik tayyorgarlikning yuqori darajasini talab qiladi. Ayniqsa, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Ushbu sifatlar nafaqat raqibga qarshi muvaffaqiyatli harakat qilish, balki musobaqa davomida yuqori chidamlilikni saqlash uchun ham muhimdir.

Tezkor-kuch sifatleri kuch, tezlik va chidamlilikning uyg'unlashgan shakli bo'lib, ular jurashchilarning texnik va taktik qobiliyatlarini oshirishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada malakali jurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini oshirish bo'yicha zamonaviy yondashuvlar va uslubiyat tahlil qilinadi.

Tezkor-kuch jismoniy sifatlarining ahamiyati

Tezkor-kuch sifatleri jurash sportida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular sportchilarning raqibga qarshi harakatlardagi tezkorlik va kuch talab qiladigan vaziyatlarda ustunlikka ega bo'lishiga yordam beradi. Tezkor harakatlarni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan kuch va tezlik uyg'unligi sportchining natijalarini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Bundan tashqari, musobaqa davomida bir xil kuch va tezlikni ushlab turish imkoniyati chidamlilikni oshiradi va yuqori texnik samaradorlikni ta'minlaydi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashga xizmat qiladi va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini oshiradi. Ushbu sifatlar sportchilarning texnika va taktika borasidagi yutuqlarini ta'minlaydi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyatlari

Malakali jurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun turli xil uslubiyatlardan foydalaniladi. Ushbu uslubiyatlar murakkablik darajasi, sportchining tayyorgarlik darajasi va mashg'ulotning maqsadlariga qarab farqlanadi.

Maxsus mashqlar jurashchilarning mushaklarini kuchaytirish va harakat tezligini oshirishga yo'naltirilgan. Plyometrik mashqlar sakrashlar va tezkor harakatlar

orqali mushaklarning portlovchi kuchini oshirishga xizmat qiladi. Og'ir atletika mashqlari esa shtanga va gantellar bilan bajariladigan mashqlar bo'lib, ularda asosiy e'tibor mushaklarning kuchini rivojlantirishga qaratilgan. Portlovchi kuch mashqlari sportchilarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyatini yaxshilashga mo'ljallangan.

Mashg'ulotlarning tizimli rejasi sportchilarni tayyorlash jarayonida asosiy ahamiyatga ega. Tayyorlov jarayonida boshlang'ich bosqichda umumiy jismoniy faollikni oshirishga e'tibor qaratiladi. Asosiy bosqichda esa mashqlar sportchining individual ehtiyojlariga moslashtiriladi va ular orqali tezkor-kuch sifatlari rivojlantiriladi. Yakuniy bosqichda sportchilar musobaqalarga tayyorlanadi va tiklanish jarayonlari amalga oshiriladi.

Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish tezkor-kuch tayyorlovini samarali tashkil etish imkonini beradi. Biosensorlar sportchilarning holatini monitoring qilishga xizmat qiladi, video tahlil texnik harakatlarni tahlil qilish va kamchiliklarni aniqlashda yordam beradi. Virtual trenajyorlar esa texnikani takomillashtirish va harakatlarni takrorlash uchun zamonaviy uskunalari sifatida qo'llaniladi.

Individual yondashuvning zarurligi

Har bir jurashchining jismoniy va psixologik imkoniyatlari turlicha bo'lganligi sababli, mashg'ulot dasturlarini individual tarzda ishlab chiqish muhimdir. Bunday yondashuv sportchining kuch, tezlik va chidamlilik darajasini to'g'ri baholashni talab qiladi. Yosh va tajribasi turlicha bo'lgan sportchilarga mos dasturlar ishlab chiqish orqali ularning individual ehtiyojlari qondiriladi. Psixologik tayyorgarlik esa sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va musobaqa davomida stressga bardosh berish qobiliyatini kuchaytiradi.

Natijalar monitoringi

Mashg'ulot jarayonida erishilgan natijalarni baholash uchun muntazam monitoring o'tkazilishi lozim. Bu sportchilarning kuch, tezlik va chidamlilik darajasidagi o'zgarishlarni kuzatish imkonini beradi. Jismoniy holatni tahlil qilish,

mashqlar samaradorligini baholash va musobaqa natijalarini tahlil qilish orqali mashg'ulot jarayonining sifati oshiriladi va sportchilarning muvaffaqiyat ko'rsatkichlari yaxshilanadi.

Xulosa

Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida malakali jurashchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirish sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Maxsus mashqlar, tizimli rejalar va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash orqali ushbu sifatlarni rivojlantirishga erishish mumkin. Individual yondashuv va muntazam monitoring esa tayyorlov jarayonining asosiy qismidir. Ushbu maqolada keltirilgan uslubiyat trenerlar va sport mutaxassislari uchun muhim qo'llanma bo'lib xizmat qiladi. Mashg'ulotlarning sifati va samaradorligini oshirish orqali sportchilar musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyatini kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Majidov, R. R., Boqiyev, F. H., Raximov, D. R., Saydaxmadov, A. V., Soliyev, I. S., & Abduqodirov, D. S. (2023). JISMONIY TARBIYA VA SPORT PEDAGOGIKASI DARS MASHG 'ULOTLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING USULLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(1), 28-32.
2. Raximjonov, D. (2024). MILLIY KURASHNING AHOLI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDAGI O 'RNI. Research and implementation, 2(6), 26-29.
3. Dostonbek, R. (2024). DZYUDOCHILARNING PSIXOLOGIYA TAYYORGARLIK TO'G'RISIDA TUSHUNCHA VA UNI TAKOMILASHTIRISH. JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH, 7(4), 212-217.
4. asanov, A. T., & Raximjonov, D. R. (2023). SPORT O 'YINLARI BO 'YICHA MASHG 'ULOTLARNI TASHKILLASHNING O 'ZIGA XOS JIHATLARI.

O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY
TADQIQOTLAR JURNALI, 2(19), 1382-1387.