ARMRESTLING SPORT TURIDA KUCH SIFATINI AHAMIYATI

Abduraimova Kamola Erkin qizi - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: abduraimovakamola0110@gmail.com

Annotatsiya. Armrestling - bu ikki raqib o‘rtasidagi jismoniy va texnik kurash bo‘lib, unda kuch, chidamlilik va taktik fikrlash asosiy omillar hisoblanadi. Ushbu maqolada armrestling sport turida kuch sifatining ahamiyati tahlil qilinadi. Kuchning turli jihatlariga e'tibor berilib, uning sportchining muvaffaqiyatiga qanday ta'sir etishi ko‘rib chiqiladi. Bundan tashqari, kuchni rivojlantirish uchun amaliy tavsiyalar ham taqdim etiladi.

Kalit so‘zlar*:* Armrestling, kuch, sport, taktika, jismoniy tarbiya, muskullar, trenirovka, chidamlilik, texnika, sportchi.

Armrestling – bu dunyoning eng mashhur va qiziqarli sport turlaridan biri bo‘lib, unda ikki sportchi stolda joylashgan holda bir-biriga qarama-qarshi boshlari bilan kurashadi. Bu sport turida g‘oliblikga erishish uchun faqat kuch yetarli emas; texnika, taktika va mental tayyorgarlik ham muhim rol o‘ynaydi. Ammo shunga qaramay, kuch armrestlingda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Sportchining muskullarini rivojlantirish va kuch sifatini oshirish orqali ular yuqori natijalarga erisha oladilar.

Ushbu maqola armrestling sportida kuchning ahamiyatini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Kuchning turlari, uni oshirish usullari va armrestlingdagi roli haqida gap ketadi.

Kuch deb atalgan jismoniy xususiyat turli yo‘nalishlarda namoyon bo‘ladi. Armrestlingda quyidagi kuch turlari asosiy ahamiyat kasb etadi:

Statik kuch : Bu sportchining muskullarini bir holatda saqlab turish qobiliyatini anglatadi. Armrestlingda statik kuch, raqibni harakatlantirishga urinishda juda muhimdir.

Dinamik kuch : Muskullarning tez va kuchli tortish qobiliyati. Dinamik kuch yordamida sportchi raqibni tezda mag‘lub etishi mumkin.

Chidamlilik : Uzoq vaqt davomida kuchni saqlab turish qobiliyati. Armrestlingda chidamlilik, sportchi raqib bilan uzun vaqt davomida kurashganda kerak bo‘ladi.

Kuchning armrestlingdagi roli

Armrestlingda kuchning roli ancha katta. Biroq, faqat kuchga tayanish sportchini g‘alaba qozonishga kafolat bermaydi. Agar sportchi faqat kuchga tayanib, texnikani e'tiborsiz qoldirsa, u raqib tomonidan osongina mag‘lub bo‘lishi mumkin. Shuning uchun kuch bilan birgalikda texnika va taktikaning ham rivojlanishi zarur.

Kuchning armrestlingdagi asosiy vazifalari quyidagilardir:

Raqibni boshini pastga qaratish uchun zarur bo‘lgan tortish kuchi.

Raqibning harakatlariga qarshi turish uchun statik kuch.

Jang paytida energiyani optimal taqsimlash uchun dinamik kuch.

aqibni bosim ostida ushlab turish: Statik kuch raqibning qo‘lini harakatga keltirmaslik uchun kerak.

Hujum va himoyani muvozanatlash: Dinamik kuch raqibga hujum qilishda va tezkor mudofaa qilishda yordam beradi.

Charchoqka qarshi turish: Chidamlilik uzoq davom etadigan bahslarda hal qiluvchi omil bo‘lishi mumkin.

Kuchni rivojlantirish usullari

Armrestlingda kuchni rivojlantirish uchun sportchilar quyidagi asosiy mashqlarni muntazam bajarishlari tavsiya etiladi:

1. Og‘irlik ko‘tarish mashqlari

Bu mashqlar qo‘l, yelka va ko‘krak mushaklarini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi:
Qo‘lni bukish mashqi (Biceps bukish): Qo‘lning old qismidagi (bilak usti) mushaklarni kuchaytiradi. Ushbu mashq galtere yoki shtanga bilan bajariladi.
Qo‘lni yozish mashqi (Tricepsni kuchaytirish): Qo‘lning orqa qismi (bilak orqasi) mushaklarini rivojlantiradi. "Orqaga qo‘l yozish" yoki "Fransuz bosimi" mashqlari samarali hisoblanadi.
Bilakni bukish mashqi: Bilak kuchini oshirish uchun maxsus og‘irliklar bilan bajariladi.
Kaftni siqish mashqi: Qo‘lning tutish kuchini oshirish uchun maxsus rezina halqalar yoki qo‘l siquvchi asboblar bilan mashq qilinadi.
2. Stol ustidagi maxsus mashqlar
Bu mashqlar armrestling texnikasini va raqibga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi:
Turli burchaklarda tortish: Sportchi armrestling stoli ustida turli xil pozitsiyalarda qo‘lni tortish mashqlarini bajaradi.
Boshlang‘ich kuch mashqi (Start kuchi): Musobaqa boshida tez harakat qilishni rivojlantirish uchun bajariladigan maxsus tortish mashqlari.
Bloklash mashqi: Raqibning hujumini qaytarish va qarshilikni ushlab turish uchun bajariladigan statik kuch mashqlari.
3. Chidamlilik va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash mashqlari
Bu mashqlar umumiy chidamlilikni oshiradi va uzoq davom etadigan bahslarda yordam beradi:
Yugurish mashqi: Haftasiga 2-3 marta 20-30 daqiqa davomida o‘rtacha tezlikda yugurish tavsiya etiladi.
Velosiped haydash: Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash va chidamlilikni oshirish uchun foydali.
Sakrash mashqi: Arqon bilan sakrash yoki joyida sakrash, bu mushaklar chidamliligini kuchaytiradi.
4. Qo‘l siqish va ushlash kuchini oshirish mashqlari
Armrestlingda qo‘lning ushlab turish kuchi juda muhim:
Rezina halqani siqish: Barmoqlar va kaft kuchini rivojlantirish uchun oddiy va samarali mashq.
Qo‘l siqish trengeri bilan mashq qilish: Kaft va barmoqlarning kuchini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.
5. Muvozanatli ovqatlanish va dam olish
Oqsilga boy ovqatlar iste’mol qilish: Mushaklar o‘sishi va tiklanishi uchun go‘sht, tuxum, sut mahsulotlari va dukkakli ekinlar tavsiya etiladi.

Uyqu va dam olish: Kuchni tiklash va jarohatlarning oldini olish uchun to‘liq dam olish muhimdir.

4. Mental tayyorgarlik va kuchning bog‘liqligi

Mental tayyorgarlik ham kuchni to‘liq namoyon qilish uchun muhimdir. Sportchi jang paytida ruhiy jihatdan zo‘r bosqichga kirib qolsa, uning kuchi kamayib ketishi mumkin. Shuning uchun sportchilar psixologik tarbiya va mental tayyorgarlikni ham o‘z dasturlariga kiritishlari lozim.

Xulosa. Armrestling sportida kuch asosiy omillardan biri hisoblanadi. Statik, dinamik va chidamlilik kabi kuch turlari sportchining muvaffaqiyatiga katta ta'sir ko‘rsatadi. Ammo faqat kuchga tayanish yetarli emas; texnika, taktika va mental tayyorgarlik ham bir xilda muhim. Kuchni rivojlantirish uchun og‘irlik ko‘tarish, stol ustidagi mashqlar va kardio mashqlar kabi turli usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

Sportchilar kuchni to‘liq namoyon qilish uchun ruhiy jihatdan ham tayyor bo‘lishlari kerak. Natijada, armrestlingda kuchning ahamiyati inkor etib bo‘lmaydigan darajada katta, lekin u boshqa omillar bilan birgalikda ishlatilganda sportchiga eng yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.Abdullaev, A. (2018). Armrestlingning asosiy printsiplari . Toshkent: Sport va madaniyat nashriyoti.

2.Boboev, M. (2019). Jismoniy tarbiya va sportda kuchni rivojlantirish . Samarqand: Universitet nashriyoti.

3.Davronov, R. (2020). Zamonaviy armrestling texnikasi . Toshkent: O‘zbekiston sport akademiyasi.

3.Ergashev, S. (2017). Sportda chidamlilik va kuchning ahamiyati . Namangan: Ilm-fan.

4.Ismoilov, F. (2021). Armrestlingda taktik va strategik yondashuvlar . Andijon: Milliy sport.

5.Narimov, D. (2016). Kuch mashqlari va ularning samaradorligi . Toshkent: O‘qituvchi.

6.Mirzaev, Z. (2019). Sportchilarning mental tayyorgarligi . Qarshi: Jadid nashr.