

O'SPIRIN YOSHDAGI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Kulbulov Farxod Normamatovich¹

¹Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali, Samarqand shahar, O'zbekiston Respublikasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'spirin kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda ularning maxsus tezkor-kuch sifatlarini, ularni rivojlantirish uslubiyatini aniqlashda o'quv-mashg'ulotlardagi mashq yuklamalarini ishlab chiqish va ularni rivojlantirish uslubiyati bo'yicha mashg'ulot jarayonini o'rganish yoritilgan.

Kalit so'zlar: kurash, tezkor-kuch, sifat, usuliyat, rivojlantirish, mashg'ulot, antropometrik o'lchovlar, tibbiy nazorat, ta'sir vaqti, tezkorlik qobiliyati, yuklama.

Kirish

Mamlakatimizda mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sport turi bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish, uni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha muayyan ishlar amalga oshirilmogda.

Kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik ba'zani modernizatsiya qilishga, sport jihozlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmogda.

Shu bois, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrda "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarori bu borada qo'yilgan dadil qadam bo'ldi. [1]

Ushbu qarorda. Kurash milliy sport turini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari belgilab berildi. Aniqrog'i aholining barcha qatlamlarini kurash bilan shug'ullanishga keng jalb qilish hamda O'zbekistonda kurashni umumxalq sport turiga aylantirish kurashni ommalashtirish, uning jahon sporti durdonasiga aylanishiga va Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishiga erishish.

- Kurash bilan shug'ullanish uchun zarur moddiy-texnik baza va infratuzilmani shakllantirish.

- Kurash bo'yicha professional trenerlar, hakamlar tayyorlash, o'quv uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish, kurashning ilmiy-metodologik bazasini kuchaytirish.

O'zbek kurashi brendini yaratish, investitsiyalarni jalb etgan holda yaktak sport kiyimlari va kurash gilamlarini ishlab chiqarish, kurashni aholi o'rtasida, shu jumladan ommaviy axbarot vositalari orqali keng targ'ib qilish kabi masalalar o'z ifodasini topgan.

Materiallar va metodlar

Bugungi kun sport amaliyotida iste'dodli sportchilarni tayyorlash masalasiga yangicha nazar bilan yondashish zaruriyatini tug'dirmogda. Ushbu zaruriyat ayniqsa kurashda yaqqol ko'zga tashlanadi.

Kurashchilarimiz jahon sport maydonlarida muhim g'alabalarni qo'lga kiritib kelmogda. Ammo erishilgan yuksak o'rinlarni saqlab qolish uchun mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlarni davom ettirish zarur bo'ladi.

Kurashchilar va zaxira tayyorgarligini takomillashtirishning yangi mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, nazorat qilish muammosini hal etish bilan bog'liq.

1. Kurashchilarning tayyorgarligi bosqichlarida sportchilar organizmiga turlicha kattalikdagi yuklamali va har xil yo'nalishli mashg'ulotlarning ta'siri xususiyatlarini o'rganish.

2. Kurashchilar guruhlarida tayyorgarligi bosqichlarini rejalashtirishda mashg'ulot jarayonida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni almashlab berish xususiyatlariga bog'liq samaradorlikni aniqlash.

3. Kurashchilarning tayyorgarligi bosqichlarini tuzishda mashg'ulot jarayonida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni almashlab o'tish xususiyatlariga bog'liq samaradorlikni aniqlash.

4. Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish usuliyotini aniqlashda o'quv-mashg'ulotlardagi mashq yuklamalarini ishlab chiqish.

6. Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish usuliyoti bo'yicha mashg'ulot jarayoni o'rganish.[2]

Muammoning o'rganilganlik darajasi: Sport sohasining taniqli olimlari ta'rificha, sport tayyorgarligi jarayonida mashg'ulotlarni rejalashtirishda, ayniqsa, sport kurashida mahoratli sportchilar zaxiralarini va malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlar shiddatini, mashq samaradorligini kuchaytirish mazmuni bo'yicha har xil nuqtai nazardagi fikrlar farqi kuzatilmoqda. Shu nuqtai nazarlarda mavjud kamchiliklarni bartaraf etish yuzasidan ilmiy-uslubiy yondashish natijasida sportchilarning xalkaro musobaqalardagi ishtirokini va yuqori natijalarga erishishlarini ta'minlashda sport tayyorgarligi mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish bugungi kunda sport amaliyotida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Shu jumladan, mutaxassislar tomonidan o'rganilgan va ishlab chiqilgan maxsus va musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulotlari yuklamalari kattaligi va yo'nalishi ilmiy asoslangan mashg'ulotlarga bo'lgan ehtiyojni ko'rsatmoqda.

Sport mashg'ulotlari jarayonida ratsional yuklamalarni bajarish, ish hajmini oshirish borasida mikrosikllarga asoslangan optimal dasturlar tuzilishi, har bir mashg'ulot vazifasi samaradorligini takomillashtirish

masalasi sport amaliyotida katta o'rin tutadi. Shu singari, malakali kurashchilar guruhlariga rejalashtirilgan mashg'ulotlarni, turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarni ratsional darajada muvofiqlashtirish, kuniga bir yoki ikki marta mashg'ulot o'tkaziladigan mashg'ulotlar bosqichlarining asosiy uslubiy tamoyillarini rejalashtirish usullari va tuzilishi yetarlicha aniqlanmagan.

Natijalar va muhokama

Kurash mashg'ulotlarida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarning qo'llanilishi mazkur masalani hal etishda katta ahamiyatga ega bo'lishidan qat'i nazar, ularning sportchilar organizmiga ta'siri to'g'risidagi muammo hal qilinmagan.

O'spirin yoshdagi kurashchilarni maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va mashg'ulotlarda rivojlanish samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: kurashchilar tayyorlash tizimida organizmiga katta va turli yo'nalishdagi yuklamalarning ta'siriga talluqli tadqiqot natijalari olinib, yosh kurashchilar guruhlarida mashq yuklamalarining samaradorligini oshirishda quyidagi yangi uslublardan foydalanildi:

- O'spirin yoshdagi kurashchilarning mashg'ulot izchilligi, kunlari, kunlik va haftalik mikrosikllar (MS);

- kurashchilar organizmiga mashg'ulotlar jarayonida harakat mexanizmining ta'siri samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan qo'shimcha mashg'ulotlarning uyg'unligi, mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish va uning natijasida maxsus ish qobiliyati samaradorligi o'rganildi;

- kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish jarayonida mashg'ulot yuklamalarining bajarilishini nazorat qilish, yuklamalarning turli kattaligi, yo'nalishi, mashg'ulotlar turining kuchi va ta'sir qilish tavsifi o'rganildi;

- kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlari davomiyligining o'zgaruvchan holatiga va haftalik mikrosikl tizimida turli

yo'nalishlarda bajarilgan yuklamalarning natijalari samaradorligiga baho berildi;

Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda mashg'ulot mashq yuklamalarining yangicha taqsimlash orqali faoliyatidagi natijalarni yuqori darajaga ko'tarish.

- tadqiqot jarayonida kurashchilarning tayyorgarligi bosqichlarining tuzilishi, turli yuklamalar va yo'nalishdagi usullarda o'rganildi va samaradorligi tadqiqotda isbotlab berildi. O'spirin yoshdagi kurashchilarning ish qobiliyatini oshirish borasida mavjud bo'lgan omillarning biri sifatida tayyorgarlik bosqichlarida katta yuklamali mashg'ulotlar sonini izchillik bilan, zo'r bermasdan oshirish uslublari ishlab chiqilib, yuklamalarning amaliy mashg'ulotlarda keng qo'llanishi tizimlashtirildi va katta yuklamali mashg'ulotlardan so'ng tiklanish holatlariga faol ta'sirlari aniqlandi; mashg'ulotlarni rasional almashlash asosida kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlari mikrosikllari variantlari, turli kattaligi va yo'nalishiga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil etish borasida tajribaviy ko'rsatkichlar olindi.

Yosh kurashchilar bilan olib boriladigan o'quv mashg'ulotida maxsus tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish musobaqalarda yaxshi natijalarga erishishga imkon beradi.

O'spirin yoshdagi kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulotlar kattaligi va yo'nalishi tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi sifatlarini rivojlantirish borasida qo'shimcha mashg'ulotlarni uyg'unlashtirishda mikrosikl mashg'ulotlarini rasional almashlab o'tkazish, katta yuklamali mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish va uning natijasida kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini samarali rivojlantiradi. Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va ularni rivojlantirish uslubiyati orqali mashg'ulotdagi yuklamalarini optimal rejalashtirish musobaqalarda yuqori natijalarni beradi.

Kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish kurashchining raqib

qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Yuqoridagilarga asoslangan holda shunday xulosa qilish mumkin: sportchilar organizmining shaxsiy xususiyatlari va har bir kurashchining tayyorgarlik darajasiga qarab mashg'ulot yuklamalarining hajmi, shiddati va takrorlar soni alohida belgilanadi. Tadqiqot natijasiga har bir kurashchining mashqlanganlik darajasi va shaxsiy xususiyatlari ta'sir qilmasligi uchun biz ilmiy tadqiqot ma'lumotlariga mos holda solishtirma tadqiqot variantlaridan foydalandik.

Shu bilan birga kurashchilar 24 soatdan keyin uzoq muddatli, 2 kundan keyin qisqa muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarni bemalol bajarishlari mumkin.

Kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish tahlili:

Kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish ustida ish olib bordik. Oldimizga qo'yilgan masalalarni o'rganish maqsadida kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayoni hamda va yetakchi trenerlar, mutaxassislar ish tajribasi umumlashtirildi hamda tadqiqotlar olib borildi. Olingan natijalar asosida aniqlandiki kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini muayyan darajada harakatlar tezkor-kuch talab qiluvchi amallarda katta ahamiyatga ega bo'ladi. Kurashchilarda turli mushak guruhlari kuchining ortishi bir me'yorda bo'lmaydi va yuqori shiddatga erishadi. Bunday kurash bilan shug'ullanish tezkor-kuch sifatleri topografiyasiga, ya'ni turli mushak guruhlarning maksimal kuchi nisbatiga o'z muhrini bosadi.

Kurashchilarni maxsus tezkor-kuch sifatlarini mashg'ulotdagi mashq yuklama vositalarini hajmi yig'indilarini tahlil qilish, tekshirilayotgan kurashchilarning yuqori sport natijalarini egallash maqsadida o'tkaziladi. Nazorat qilish uchun 22 ta kurash bilan shug'ullanuvchi kurashchi tanlab olindi. Kurashchilar bilan olib

boriladigan mashg'ulotning faqat asosiy qismidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantiruvchi mashg'ulot yuklamalari tahlili olindi. Mashg'ulot bosqichi tayyorgarligini asosiy vositalarining hajmi har xilligi, o'rtacha hajm, standart og'ish keltirilgan. Asosiy qilib kurashchilarning darajasiga va murakkablik koeffisientiga qarab mashg'ulot mashqlarini taqsimlash qabul qilindi. Hamma maxsus mashqlar o'z ichiga yuqori bo'lgan mashg'ulot vositalarini olgan, ya'ni sherik bilan kurashish, shartli kurash, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun sherigi bilan bajariladigan mashqlar olingan.

Ixtisoslashtirilgan mashg'ulot mashqlari hajmi jihatidan ularni murakkabligiga qarab taqsimlandi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ayrim murabbiylar qisqa muddat ichida kurashchilarni tayyorlash maqsadida jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. Bu borada ayniqsa maxsus tezkor-kuch sifatini tarbiyalash bolaning jismoniy imkoniyatini e'tiborga olish zaruriyatini belgilaydi. Me'yoridan ortiq beriladigan surunkali maxsus tezkor-kuch mashqlari shug'ullanayotgan bolani zo'riqish holatiga tushirib qo'yishi muqarrar. Shuning uchun maxsus tezkor-kuch mashqlarini qo'llashdan avval maxsus tezkor-kuch sifatini baholovchi ommabop maxsus test mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqotlar natijasida quyidagi asos qilib olindi:

1. Maxsus rezina bilan ishlash 30 soniya (marta).

2. Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish (marta).

3. 20 soniya yotgan holatdan gavgdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta).

4. 10 soniyada gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish (marta).

5. Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish (marta). Kurashchilar faoliyatida va xususan musobaqa bellashuvlarida barcha turdagi maxsus tezkor-kuch sifatleri (umumiy va maxsus, mutloq va nisbiy, statik va dinamik, tezkor-portlovchi) hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun o'quv-mashg'ulot jarayonida maxsus tezkor-kuchni rivojlantirishga e'tibor qaratish kurashchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir. Kurashchilarda har xil turdagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini o'rganish qayd etilgan ko'rsatkichlar tadqiqot boshida sezilarli darajada sayoz ekanligini ko'rsatdi. Jumladan, tajriba va nazorat guruhdagi shug'ullanuvchilarni qo'shib hisoblaganda ham ularning ko'rsatkichlari tadqiqot boshlanmasdan avval deyarli farq qilmadi.

1-jadval. Kurash bilan shug'ullanuvchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlanish darajasi natijalari (Nazorat guruh 11 kishi, Tajriba guruhi 11 kishi).

№	Tezkor-kuch testlar	Tadqiqot guruhi		Nazorat guruhi		Tdan keyin farqi	
		T.dan oldin	T.dan keyin	T.dan oldin	T.dan keyin	T	N
		O'rtacha	O'rtacha	O'rtacha	O'rtacha		
1	Maxsus rezina bilan ishlash 30 soniya (marta).	24	28	21	23	4	2
2	Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish (marta).	7	10	8	9	3	1
3	20 soniya yotgan holatdan gavgdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta).	16	18	15	16	2	1
4	10 soniyada gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish (marta).	10	13	9	10	3	1
5	Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish (marta).	27	30	29	30	3	1

Chunonchi, maxsus rezina bilan ishlashda tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 24 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 21 ni tashkil qildi.

Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniyada davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 7 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 8 ni tashkil qildi. 20 soniya yotgan holdan qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 16 ni tashkil qilodi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 15 ni tashkil qildi. 10 soniya gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 9 ni tashkil qildi. Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 27 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 29 ni tashkil qildi. Olib borilgan tadqiqotlardan so'ng aniqlandiki yosh kurashchilarda tezkor-kuch sifatleri yetarli darajada rivojlanmagan deb baholashga asos bo'ldi.

Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish maqsadida olib borilgan pedagogik tadqiqotlardan so'ng tadqiqotning samarasini baholash maqsadida tadqiqot va nazorat guruhlariga mansub kurashchilar ko'rsatkichlari statistik tahlil qilindi. Chunonchi, maxsus rezina bilan ishlash da tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 28 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 23 ni tashkil qildi. Maxsus tezligi rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik

qiymati 9 ni tashkil qildi. 20 soniya yotgan holdan qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 18 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 16 ni tashkil qildi. 10 soniya gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 13 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 30 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 30 ni tashkil qildi. Tadqiqot guruhida ushbu ko'rsatkichlar ustunlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Tadqiqotga jalb qilingan kurashchilarning tezkor-kuch sifatlerini rivojlanish yuqori deb xulosa qilishga asos bo'la oladi. Ehtimol mazkur vaziyat pedagogik tadqiqot guruhiga mansub yosh kurashchilarni alohida e'tibor doirasida ekanligi ularning ruhiy-emotsional holatini ijobiy pog'onaga biroz ko'tarilganligidir.

Xulosa

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, so'nggi yillarda kurashchilar tayyorgarlik bosqichlarining mashg'ulotlari kattaligi va yo'nalish tizimlarini takomillashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Mashg'ulotdan tashqari shakllarda amaliyot bilan bog'liq harakat malakalari va ular bilan bog'liq bo'lgan maxsus tezkor-kuch sifatlarining rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning samaradorligi kurash bo'yicha yetakchi mutaxasis olimlar tomonidan o'rganilgan.

2. Kurashchilarda tayyorgarlik bosqichidagi maxsus tezkor-kuch sifatlerini rivojlantirishda jarayonida alohida ahamiyat berish kerak bu esa kurashchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi muhim ahamiyat kasb etadi.

3. Kurash bo'yicha sportchilarni tayyorlashda yuklamalarning kattaligi va yo'nalishiga ko'ra mashg'ulotlarni ratsional almashlash, tajriba natijasi ko'rsatkichlari

asosida amaliyotda tanlangan yo'nalish dasturiga muvofiq tuzilgan mikrosikllar sportchilarning maxsus ish qobiliyatini, sport natijalarining jiddiy ko'tarilishini ta'minlab beradi. Kurash bilan

shug'ullanuvchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda asosiy yo'nalishlaridan biri me'yorlangan mashqlardan foydalanishdir.

Improving the speed and strength qualities of teenage wrestlers

Kulbulov Farkhod Normamatovich¹

¹Samarkand branch of the Institute for retraining and advanced training of specialists in physical education and sports, Samarkand city, Republic of Uzbekistan.

Abstract. This article covers the development of special fast skills in the development of the speed qualities of teenage wrestlers, the development of training loads in training in determining the responsibility of their development and the study of the educational process in the way of their development.

Keywords: wrestling, quick power, quality, method, development, training, anthropometric measurements, medical control, time of effect, speed ability, loading.

Повышение скоростно-силовых качеств борцов-подростков

Кулбулов Фарход Нормаматович¹

¹Самаркандский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, г. Самарканд, Республика Узбекистан

Аннотация. В данной статье рассмотрено исследование тренировочного процесса борцов-подростков по методике развития скоростно-силовых качеств, определению их особых скоростно-силовых качеств, методике их развития, выработке тренировочных нагрузок на тренировках и методике их развития.

Ключевые слова: борьба, быстрота, качество, метод, развитие, тренировка, антропометрические измерения, врачебный контроль, время воздействия, скоростные способности, нагрузка.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarori. www.lex.uz [1]
2. Kerimov F.A. "Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar". T.O'zDJTI 2004[2]
3. Kerimov F.A. "Kurash tushaman". T.: Ibn Sino 1990.
4. Tastanov N.A "Yunon-rum kurashi nazaryasi va uslubiyati" T.2014y
5. Atayev A.K. "Buxoro polvonlari" Toshkent 2000.