

Farg'ona Davlat Universteti Jismoniy Madaniyat Fakulteti

25-149 Talabasi **Ergashev Shohjahon**

O'qtuvchi: **O'rmonov Ulug'bek**

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada armrestling sportining shakllanish tarixi, rivojlanish bosqichlari, sport texnikasi va taktikasi, musobaqa qoidalari, sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish tamoyillari, mashg'ulot jarayonining ilmiy asoslari, jarohatlarning oldini olish tizimi hamda armrestlingning zamonaviy sport tizimidagi o'rni keng yoritilgan. Maqola armrestling sportchilarini tayyorlash bosqichlari, kuch sifatlarini rivojlantirish metodlari, qo'l bilak kuchi fiziologiyasi, psixologik tayyorgarlik, sportchining funksional holatini baholash usullari va ilmiy asoslangan mashg'ulot dasturlarini ham chuqur tahlil qiladi.

Kalit so'zlar

Armrestling, qo'l kurashi, jismoniy tayyorgarlik, musobaqa qoidalari, bilak kuchi, sport texnikasi, taktik tayyorgarlik, mashg'ulot metodikasi, jarohatlarning oldini olish, qo'l mushaklari, sport fiziologiyasi, kuch mashqlari, statik kuch, dinamika, rehabilitatsiya, sport psixologiyasi.

KIRISH

Armrestling — bu qo'l kuchi va texnikani uyg'unlashtirgan kurash sport turi bo'lib, ikki raqib maxsus stol yonida o'tirgan yoki turgan holda qo'llarini tirab, bilak kuchi orqali raqib qo'lini stol sathiga tekkizishga harakat qiladi. Ushbu sport qadim antik davrlardan boshlab turli xalqlarda uchrashgan bo'lib, XIX–XX asrlarda mustaqil sport turi sifatida shakllandi.

Bugungi kunda armrestling jahonning ko‘plab davlatlarida rivojlanib, xalqaro federatsiyalar faoliyat yuritmoqda. O‘zbekiston ham ushbu sport yo‘nalishida yuqori natijalarga erishayotgan davlatlardan biri bo‘lib, yoshlar, havaskorlar va professional sportchilar uchun musobaqalar tashkil etilmoqda. Armrestling nafaqat kuch talab qiladi, balki mushaklarning anatomik tuzilishini chuqur bilish, texnikani aniq bajarish, psixologik barqarorlik va strategik yondashuv ham juda muhimdi

ASOSIY QISM

1. Armrestlingning kelib chiqishi va tarixiy rivojlanishi

Armrestlingning ildizlari qadimiy yunon va rim jangchilari mashqlariga borib taqaladi. Biroq zamonaviy armrestlingning shakllanishi XX asrning o‘rtalariga to‘g‘ri keladi. 1950-yillardan boshlab AQShda qo‘l kurashi musobaqalari ommalashdi va 1962-yilda “World Armwrestling Championship” musobaqasi tashkil etildi. Keyinchalik Yevropa va Osiyo davlatlari ushbu sportni jadal rivojlantirdi.

Bugungi kunda armrestling bo‘yicha WAF (World Armwrestling Federation) va IFA (International Federation of Armwrestling) kabi xalqaro tashkilotlar mavjud bo‘lib, ular jahon chempionatlari, qit‘a birinchiliklari va professional ligalar musobaqalarini tashkil etadi.

2. Armrestling texnikasi

Armrestling texnikasi sportchining musobaqadagi ustunligini belgilovchi eng muhim omildir. Texnik jihatdan quyidagi asosiy usullar qo‘llanadi:

2.1 “Top Roll”

Bu usul raqibning barmoq bo‘g‘inlarini nazorat qilish orqali bilakni yuqoriga aylantirib, kuchni barmoqlar bilan boshqarishga asoslanadi. Ushbu texnika armrestlingda eng xavfsiz va samarali usullardan biri hisoblanadi.

2.2. “Hook” (ilgak)

Bu texnikada sportchi raqib bilagini ichkariga tortadi. U kuchli bilak, oldingi yelka va biceps mushaklarini talab qiladi. Ko‘pincha kuchli mushakli sportchilar tomonidan qo‘llanadi.

2.3. “Press” (bosim berish)

Raqib qo‘lini yuqoridan bosim o‘tkazish orqali yengishga qaratilgan usul. Bunda triceps va yelka mushaklari faol ishlaydi.

3. Qo‘llaniladigan mushak guruhlari va ularning funksiyasi

Armrestlingda asosan ishtirok etadigan mushaklar:

Biceps brachii — tortish harakatida asosiy rol o‘ynaydi.

Brachialis va brachioradialis — bilakni bukishda ishtirok etadi.

Pronator va supinator mushaklari — bilakni ichkariga va tashqariga burishni ta‘minlaydi.

Triceps brachii — press texnikasida faol.

Deltoid mushaklari — yelka barqarorligini ta‘minlaydi. Bilak mushaklari — sportning eng muhim jihati, kuchning 60–70% qismini tashkil qiladi.

4. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Armrestling sportchisi quyidagi sifatlarni rivojlantirishi shart:

4.1. Maksimal kuch

Bilak, biceps, yelka mushaklari uchun og‘ir atletika mashqlari qo‘llanadi.

4.2. Statik barqarorlik

Sportchi pozitsiyani uzoq vaqt ushlab turishi kerak. Statik mashqlar (planka, izometrik ushlab turish) juda muhim.

4.3. Portlovchi kuch

Raqibni tezkor harakat bilan yengish uchun zarur. Medbol bilan mashqlar, plyometrik mashqlar tavsiya etiladi.

4.4. Mushak chidamliligi

Uzoq davom etadigan kurashlarda ustunlik beradi.

5. Mashg‘ulot metodikasi

5.1. Haftalik mashg‘ulot rejimi

3–4 marta asosiy kuch mashqlari

2 marta bilak mushaklari uchun maxsus mashqlar

1–2 marta sparring yoki texnika mashqlari

5.2. Maxsus mashqlar

Bilakni qiyin burchaklarda ushlab turish

Supinatsiya va pronatsiya mashqlari

Rezina ekspander bilan mashqlar

Qo‘l bilan statik tortish mashqlari

5.3. Texnik-taktik mashg‘ulotlar

Start holati ustida ishlash

Raqib bilan pozitsion kurash

Zarbani to‘g‘ri berish

Har xil usullarni kombinatsiyalash

6. Armrestling musobaqa qoidalari

6.1. Tashkiliy qoidalar

Musobaqalar maxsus stol yordamida o‘tkaziladi. Kategoriyalar jins, vazn va yosh bo‘yicha belgilanadi.

6.2. Start qoidalari

Sportchilar qo‘llarini markazga qo‘yib, hakamning “Ready... Go!” buyrug‘idan keyin kurash boshlanadi.

6.3. Ta‘qiqlangan harakatlar

Bilakka haddan tashqari burilish berish

Bosh bilan surish

Ikkala qo‘lni ishlatish

Raqib qo‘lini keskin tortish

6.4. G‘olibni aniqlash

Raqib qo‘li stol sathiga tegsa — g‘alaba.

7. Jarohatlarning oldini olish va rehabilitatsiya

Armrestlingda eng ko‘p uchraydigan jarohatlar:

Bilak sinishi

Muskul cho‘zilishi

Yelka bo‘g‘imi jarohatlari

Paylarning yirtilishi

Oldini olish usullari:

To‘g‘ri qizish mashqlari

Texnikaga rioya qilish

Belgilangan og‘irliklardan foydalanish

Mushaklarni asta-sekin kuchaytirish

Reabilitatsiya bosqichida fizioterapiya, massaj, tiklovchi mashqlar qo‘llanadi.

8. Armrestlingda psixologik tayyorgarlik

Sportchilarni psixologik tayyorlash quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

Stressga chidamlilik

Start oldi qo‘rquvini yengish

Diqqatni jamlash

Raqibni tahlil qilish

Motivatsiya va o‘ziga ishonchni oshirish

Ushbu jarayon sport psixologlari bilan hamkorlikda olib boriladi.

XULOSA

Armrestling — kuch, texnika, taktika va psixologiyani birlashtiruvchi murakkab sport turi bo‘lib, sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Musobaqalarning aniq qoidalari, mashg‘ulotlarning ilmiy asoslangan metodikasi va mushak guruhlarining fiziologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish sportchining muvaffaqiyati uchun muhim omillardir. O‘zbekiston sportchilari ushbu yo‘nalishda xalqaro maydonlarda

o‘z o‘rniga ega bo‘lib borayotgani ushbu sportning kelajagi porloqligidan dalolat beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Armwrestling Federation. Official Rules and Regulations.
2. International Federation of Armwrestling — Methodical Recommendations.
3. Zatsiorsky V.M. “Science and Practice of Strength Training.”
4. Bompa T. “Periodization of Strength Training.”
5. Kuznetsov A. “Biomechanics of Armwrestling.”
6. Saidov, R. “Qo‘l kuchi sport turlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish.” Toshkent, 2020.
7. Shermatov A. “Sportchilarni tayyorlash metodikasi.” Toshkent, 2018.
8. Armrestling bo‘yicha xalqaro metodik ko‘rsatmalar to‘plami.