

KUCH SIFATINI TARBIYALASHNING TURLARI VA NAZARIY MEXANIZMLARI

Xolmatov Nizomjon O‘marjonovich

Namangan davlat universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchisi. Mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada kuch sifatini rivojlantirishning samarador usullari va bajarish tartiblari keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Dinamik kuch, statik kuch, chastota, espander, individ, absolyut, portlash, depsinish.

KIRISH:

Tarixan mavjud bo‘lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo‘g‘inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Inson organizmining shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqqon, tezkor deb baho berganlar. Bu sifatlar o‘lchovga ega, uning ko‘rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari deb ataladi va ko‘rsatkichlar orqali individning ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi.

Har qaysi individ tashqi ta‘sir yoki qarshilikni yengish uchun o‘z jismidagi ma‘lum sifatni namoyon qiladi. Tashqi ta‘sirga qarshi muskul zo‘riqishi orqal harakat faoliyati – shaxsning kuchi, uning kuch qobiliyati deb atash qabul qilingan. Shug‘ullanuvchi mashg‘ulot paytida o‘z tanasi tinch turgan holdan sport snaryadiga (uloqtirishda), o‘z tanasini harakatlantirish maqsadida (gimnastika mashqlari va boshqalar), aylantirish, siljitish, ko‘tarishga intilsa, ayrim hollarda uning teskarisi, tananing o‘zi, yoki uni bilagiga tashqi kuch ta‘sir etishi bilan uning statitik holatini buzib o‘z gavdasini oldingi holatini ushlab turishga urinadi

Kuch qobiliyatlarining turlari - muskul zo‘riqishi tartibining kombinatsiyalashtira olish xarakteriga qarab farqlanadi. Statik rejimda va sekinlashtirilgan harakatlarda namoyon bo‘ladigan shaxsiy kuch qobiliyatlari va tezlik kuchi hisobiga sodir bo‘ladigan kuch (dinamik kuch), tez bajariladigan harakatlarda qo‘llaniladi. Boshqachasiga buni shiddat (portlash) kuchi debham ataladi. Bunga qisqa



vaqt ichida eng ko'p darajada kuch namoyon qila olish qobiliyati deb qaraladi. Portlash kuchi sakrashlarda depsinish orqali sakrovchanlik tarzida namoyon bo'ladi.

Muskulning o'ta zo'riqishini optimal yo'nalishi.

Muskul kuchi belgilangan faoliyatning yo'nalishiga iloji boricha yaqinlashtirilishi, moslashtirilishi lozim. Masalan, nayza uloqtirishda zo'r berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lekin bu tezlik nayzani uloqtirishdagi zarbga moslanmasa, sarflangan kuch samarasiz bo'ladi, nayza mo'ljallangan trayektoriyada uchmasligi mumkin. Past start olishda tananing og'ishi 54 va 72 gradusli burchak hosil qilgandan so'ng startdan chiqishning samarasi turlicha bo'ladi. Hisoblashlar ko'rsatmoqdaki, ikkala oyoqdan 180 kg kuch bilan depsinish 72 gradusdan start olganda, kuchning gorizontaal yo'nalishi samaradorligi 55,62 dan oshmas ekan.

Kuchni o'lchash. Absolyut kuch inson dinamometriyasi ko'rsatkichlari va boshqalarga asoslanib, ko'tara oladigan yuk kuchini namoyon qila oladigan chegara tushuniladi. Nisbiysi esa absolyut kuchning shaxsiy vazniga nisbati bilan o'lchanadi. Vazni turli xil, lekin bir xil darajada shug'ullanganlikka ega bo'lganlarda absolyut kuch tana vaznining oshishi orqali ortadi, nisbiy kuch kamayadi. Buni shunday tushunish lozimki, tana vaznini qo'shilishi bilan uning og'irligi muskul kuchiga nisbatan ortib ketadi. Kuchning namoyon bo'lishi harakatning biomexanik sharoitiga to'g'ridan-to'g'ri bog'langan: yelka suyagining va boshqa gavda richagining uzunligi, muskullarning fiziologik yo'g'on yoki ingichgaligi, cho'ziluvchanligi, chayir yoki mo'rtligida e'tiborga olinadi. Kuchni rivojlantirish metodikasi va vositalari. Kuchni rivojlantirish uchun yuqori qarshilik bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhdan iborat:

Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar. Qarshilik sifatida jismlar vazni (girlar, toshlar, shtanga va boshqalar), raqibining qarshiligidan, o'ziga o'zining qarshiligi, boshqa jismlar qarshiligiga (prujinali espanderlar, rezinali bint, maxsus moslama stanoklar) tashqi muhit qarshiligi (qumli yo'lkada, qalin qorda yugurish va boshqalar)dan foydalaniladi.

Individning o'z tanasi og'irligini yengish bilan bajariladigan mashqlar (tayanib yotib qo'llarni tirsakdan bukish).

Xulosa qilganda jismoniy tarbiyani, xususan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) barchasini o'zaro uzviy bog'lab olib borishni tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Lekin sportning ma'lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida nomoyon bo'ladi Harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligiga bo'lgan talablar, harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Аҳмедов Ф.Қ. Жисмоний таълим жараёнини миллий анъаналар воситасида ташкил этишнинг дидактик асослар. Дис.канд.номзоди. Тошкент – ЎзПФТИ. – 2006.
2. Askarov, F. A., Kambarov, S. S., & Ummatov, N. R. (2020). CONTROL OF MOTOR CAPABILITIES OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES TRAINING ACTIVITIES. *Theoretical & Applied Science*, (1), 786-788.
3. F.A.Asqarov. Jismoniy starbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Namangan 2023. 347-bet.
4. Ваходир М. The place and role of family physical education in govermental politics of uzbekistan //Thematics Journal of Sociology. – 2020. – Т. 4. – №. 12.
5. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спорт мутахасисини тайёрлашнинг педагогик асослари. Дис.канд.номзоди. Тошкент. ЎзДЖТИ – 1995. 65 – 66 б

