



JISMONIY VA SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH

Kazakov. Sodiq Ramazonovich

*Buxoro davlat tibbiyot instituti “Reabilitatsiya, maxsus tibbiyot va jismoniy
tarbiya” kafedrasi dotsenti.*

*Ramazonova Mohichehra Sodiq qizi . Qo‘qon universiteti
“Ta’lim” kafedrasi o‘qituvchisi*

Annotatsiya: Maqolada harakat sifatlarini tarbiyalash ma`naviy-ruhiy fazilatlarini tarbiyalash bilan chambarchas bog‘liq va tarbiyaning shu yo‘nalishiga vosita bo‘lib xizmat qiladi. jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hokazolarning) barchasini o‘zaro uzviy bog‘lab olib borish tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Lekin sportning ma`lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida nomoyon bo‘lishi to‘g‘risida fikr- muloxazalar bildirilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, sport, mashg‘ulot, yuklama, yurish, yugurish, Chidamlilik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES DURING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Annotation: In the article, education of movement qualities is closely related to education of spiritual and spiritual qualities and serves as a tool for this direction of education. in the development of physical qualities (strength, quickness, agility, endurance, etc.) But in a certain type of sport, a certain quality is more strongly formed and developed, and opinions are expressed that it is invisible in the form of a leading movement quality.

Keywords: Physical education, sports, training, loading, walking, running, Endurance, strength, quickness, agility.



РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Аннотация: В статье воспитание двигательных качеств тесно связано с воспитанием духовно-духовных качеств и служит инструментом этого направления воспитания. в развитии физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и т. д.) Но в определенном виде спорта определенное качество формируется и развивается сильнее, и высказываются мнения, что оно невидимо в виде ведущего качество движения.

Ключевые слова: Физическое воспитание, спорт, тренировка, нагрузка, ходьба, бег, Выносливость, сила, быстрота, ловкость.

KIRISH

Mamlakatimiz kelajagi uchun sog'lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga yetkazishda jismoniy tarbiya va sportni ahamiyati juda katta. Barchamizga ma'lumki, bugungi kunda bolalar sporti bilan birga xotin –qizlar sportiga ham juda katta ahamiyat qaratilmoqda. Respublikamiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab kelajagimiz egalari bo'lgan yosh avlodni tarbiyalashga alohida ahamiyat qaratildi. Shu boisdan ham hukumatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport soxasida e'tibor yanada kuchaytirildi. Mustaqil davlatlar ichida birinchi bo'lib, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun va "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmon bugungi kunda Respublikamiz rahbariyati tomonidan yosh avlodni jismonan etuk insonlar bo'lib o'sib-ulg'ayishlari uchun yaratilayotgan shart-sharoitlarini yorqin ifodasidir. So'ngi yillarda jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmonida "Bolalarni jismoniy va



ma`naviy tarbiyalashni zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko`nikmalarini singdirishning sport soxasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlaridagi mashg`ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tadbiq qilishga ko`maklashish” lozimligi alohida takidlanadi.

Bugungi kunda sport ob`ektlaridan to`la va samarali foydalanish unib-o`sib kelayotgan farzandlarimiz, ayniqsa, qizlarimizning sportga bo`lgan qiziqish va intilishini orttirish yo`lida muhim o`rin tutadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Mashg`ulot orqali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki salbiy ta`sir ko`rsata olmaydi. Ya`ni “ko`chish” yo`q. Yugurish tezligi yurish tezligini o`zgarishiga ta`sir ko`rsatmagan. Lekin uzun masofadagi shug`ullanganlik bir vaqtni o`zida yurish bilan yugurishda biri-biriga «ko`chishi» mumkinligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V.M. Zatsiorskiy va boshqalar). Demak, koordinatsiyaviy biri-biriga yaqin bo`lgan harakatlarni bajarishda sportchi organizmining vegetativ sistemasini funksional imkoniyatini e`tiborga olsak umumlashtirilgan holat, shartli aytilganda, “vegetativ” shug`ulaganlik chidamlilikning “ko`chishi” (o`tish) ga qulay imkoniyat ochiladi. Chidamlilikni rivojlantirish mehnat sevarlikni, katta yuklamalarga, shuningdek, nihoyatda horg`inlik hissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashg`ulotda ozmi-ko`pmi charchoqni his qilsalargina, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo`ladi. Moslashuv o`zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, mashg`ulot yuklamalari natijasida organizmdagi javob reaksiyasi xarakteri darajasi bilan belgilanadi. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamini kriteriyasi va komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik mashg`ulotlar davomida sportchini bir oz bo`lsada charchashni his qilishi orqali rivojlanishiga e`tibor bersak yuklamadan so`ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir



bo'lsa chidamlilikni rivojlanmasligi ma'lum bo'ladi. Ish hajmi katta bo'lib charchoq his qilish bilan bajarilsa organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg'ulotlardan so'ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko'zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o'zgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko'lami yo'nalishi orqali sodir bo'ladi. Har xil tipdagi yuklamada charchoq bir xil bo'lmaydi. Chidamlilik namoyon qilishda nafas muhim ahamiyatga egaligi ma'lum bo'ldi. Shunga ko'ra tihch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to'g'riligi amaliyotda isbotlangan. Ma'lumki nafas, ko'krak, qorin, (bryushnoy press) va aralash muskullar – diafragma aralashuvi orqali olinadi. Kuchli zo'riqish bilan bajariladigan faoliyatda maksimal darajada o'pka ventilyatsiyasini yo'lga qo'yish uchun (N.G. Ozolin, V.V. Mixaylov) og'iz orqali chuqur nafas tavsiya qilinadi. Asosiy e'tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lgan havo yangi havo bilan aralashib ketmasligi keskin va chuqur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.. Masalan, mashhur frantsuz stayyori Allen Mimun o'zini sport karperasi yillarida jami 85 ming km yurgan. Uni baholash maqsadida yer shari aylanasi-ekvatori 40 ming km ekanligini e'tiborga olsak, Magellanni birichi marta uni aylanib o'tishi uchun 3 yil sarflaganligini ko'z oldimizga keltirishimiz lozim. "Sport yurushi" bilan shug'ullanuvchilar bitta mashg'ulot mashg'ulotida 100 km. gacha masofani o'tadilar. Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunligini hisobga olish noto'g'ri natijaga olib kelishini unutmasligimiz lozim

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Inson organizmining shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqqon, tezkor va h.k. 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. Harakat sifatlarini tarbiyalash ma'naviy-ruhiy fazilatlarni tarbiyalash



ishi bilan cham barchas bog‘liq va tarbiyaning shu yo‘nalishiga vosita bo‘lib xizmat qiladi. Harakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari, harbiy anjom va aslaxa bilan muomala qilishning samaradorligi tabiat insonga inoom etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bo‘lgan jismoniy fazilatlarga bog‘liq tarbiyalash lozimligi masalasini ko‘ndalang qo‘yadi.

Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, e‘tiqodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma‘naviy etuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungacha davrimizning asosiy vazifalaridan biri deb hisoblanib kelindi. Hozir ham bu dastur o‘z ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. U mamlakatimizda amalga oshiralayotgan “sog‘lom avlod uchun” dasturining o‘zagini tashkil etadi. Xulosa qilganda jismoniy tarbiyani, xususan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko‘zga yaqqol tashlanib turibdi. Og‘ir atletikachilarda kuch jismoniy sifati etakchi fazilat sanaladi. “Siltab ko‘tarish”ni ko‘p mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi. Amaliyotda bu mashqlar orqali chidamlilik va egilivchanlik ham ko‘makchi jismoniy sifat tarzida rivojlanishini guvohimiz. Umuman, chaqqonlikni rivojlantirish uchun ko‘proq o‘yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Aslida bu o‘yinlar uchun tezlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali emas. Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o‘zgaruvchan o‘yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo‘ljalga to‘g‘ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to‘xtamga kelish, uni his qilish va o‘z harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy zaruriy Amaliy harakat malakalarni shakllantiradi. Velosiped, harakatli o‘yinlar ham chaqqonlikni rivojlantiradi. Har qanday harakat biror-bir konkret harakat vazifasi deb ataladigan vazifani hal qilishga qaratiladi. Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, to‘pni ilib olish, raqibni aldab o‘tish, shtangani ko‘tarish va hokazo. Harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg‘unligiga bo‘lgan talablar, harakatlar



koordinatsiyasini tarbiyalaydi. Chaqqonlik va uni tarbiyalash usuliyati: Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lvohidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo'lsa, harakat etarli darajada aniq bo'ladi, harakat vazifalari harakatning aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Chaqqonlikni rivojlantirishi usuliyati bilan tanishib chiqsak. Birinchidan chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni, ikkinchidan harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chaqqonlik uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo'lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo'r berish va muskullarni bo'shattirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o'xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak "Chaqqonlik" deganda, harakatlar koordinatsiyalarning umumiy to'plami yig'indisi tushuniladi. Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorlarining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oralig'ida yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsa ham, o'quvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi.

Harakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar; Ularning o'zaro moslasha olishidagi qiyinchiliklar: Birdaniga, qisqa, o'zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar. Amaliyotda qayd qilingan qiyinchiliklarni oson hal qilish uchun, asosan, L.P. Matveevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi: G'ayritabiiy, g'ayrioddiy dastlabki holatdan foydalanish (zarur bo'lgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrashlar va h.k). Mashqni oynaga qarab bajarish (diskani chap qo'l bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama



turib zarba berishi). harakatlar tezligi va sur`atning o`zgartirish (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).Fazoda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o`zgartirish (masalan, uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni satxi kichiklashtirilgan sport o`yinlaridan foydalanilinish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug`dirmaydi; balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash va hokazolar).

Qo`shimcha harakatlar kiritib mashqlarni murakkablashtirish (masalan, yerga tushish oldidan qo`shimcha burilishlar qo`shib, tayanib sakrash va boshqalar). Tanish mashqlarni oldindan rejalashtirmay, ma`lum bo`lmagan tarzda qo`shib bajarish (masalan, gimnastik kombinatsiyalarini ko`rgan va o`qitgan zahoti bajarish musobaqasi va shunga o`xshashlar). Juft va grupp bo`lib bajariladigan mashqlarda shug`ullanuvchilarning bir-biriga ko`rsatadigan qarshiliklarini o`zgartirish (masalan, o`yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo`llash, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarni o`zgartirish). Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo`lgan sifatlaridan biri muskullarni ratsional bo`shashtira bilishni o`rganish va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma`lum ma`noda muskullarni ko`zg`alishi va bo`shashtirilishining natijasidir. Qo`zg`alishdek, bo`shashtirish (lozim bo`lgan muskulni, lozim bo`lgan payitda) ni bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o`ynaydi. Harakatni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaqtinch bo`shashib turishi kerak bo`lgan muskullar guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo`lgan bemalollikni, harakatni erkin bajarishni yo`qqa chiqaradi. Harakatni bo`g`iq, emin-erkin bajara olmasak ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir bo`ladi deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his hayajonga sabab bo`ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko`rish, musobaqalashadigan muhit, tomoshabinlar va h.k.) orqali sodir bo`ladi va chaqqonlikkagina emas, organizmning boshqa funksional hamda jismoniy sifatlariga ham salbiy ta`sir ko`rsatadi. Bu diqqatni to`play olmaslik, faoliyat tarkibidagi o`zgartirish qilishda



kechikish, harakatlar ketma-ketligini buzilishi va boshqalar tarzida namoyon bo‘ladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yo‘llari haqida “Sport psixologiyasi” fanida lozim bo‘lgan ma`lumotlarni olish mumkin. Ruhiy taranglik albatta muskul tarangligini sodir bo‘lishi bilan kuzatiladi. Muskul tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd qilingan uch shaklda namoyon bo‘ladi: a) muskul tonusini ortishi (gipermoi-toniya) orqali muskul taranglashishi; b) o‘ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo‘shashishga ulgurmasligidan sodir bo‘ladigan taranglik; v) koordinatsiyaviy, (takomillashmagan koordinatsiya sababli muskul bo‘shashishi fazasida bir oz qo‘zg‘aluvchanlikni mavjudligi orqali sodir bo‘ladigan) taranglik. Qayd qilingan chaqqonlikni namoyon bo‘lishiga salbiy ta`sir ko‘rsatayotgan muskul tarangligini yengish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o‘rganiladi. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashqlarni bajarishda muskullar nihoyatda aniq va yuqori darajadagi sezgi talabiga muhtoj bo‘lib, charchash sodir bo‘lganda, mashqni bajarish kam samara beradi. Shunga ko‘ra organizm sarflangan energiyani nisbatan to‘liq tiklanishi uchun etarli bo‘lganda dam olish oraliqlaridan (intervaldan) foydalaniladi. Yuqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashqlardan so‘ng chaqqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi. Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi: Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko‘rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.

TADQIQOT NATIJALARI

Shug‘ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11-12, o‘g‘il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish yoshlikdanoq “tezlikning to‘sig‘ini” vujudga keltiradi. Kichik maktab yoshidagilar harakatli o‘yinlar, o‘rta va katta maktab yoshida sport o‘yinlari, tezkorlik bilan



bajaradigan standart yugurishlardan foydalanish foydaliroqdir. Harakat tezligi reaksiyasini sekundlar va milli sekundlar bilan o'lchanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun vosita qilib, odatda, maxsus mashqlar tanlanmaydi. Oddiy harakat reaksiyasi tezlik talab qiladigan turli harakatlarni bajarish davomida rivojlanaveradi. Bunda harakat reaksiyasini "ko'chish"i (tezlikning ko'chishi) kuzatilmaydi, ya'ni tezlik reaksiyasini rivojlantirish bilan harakat tezligini rivojlantirish qiyin. Harakat reaksiyasini rivojlantirishda turli-tuman harakatli, sport o'yinlarini vosita sifatida qimmatini yuqori, ammo basketbol ularning chida etakchisidir. Uni tarbiyalashning asosiy metodi - paydo bo'lgan, bo'ladigan signallarga imkoni boricha tez reaksiya qila olish. Analitik yondoshish metodi, ya'ni engillashtirilgan sharoitda va tezlikda harakatlarni alohida ajratib olib tezlikni rivojlantirish ham yaxshi natijalar beradi. Maktabdagi jismoniy madaniyat darslarida reaksiya qilish vaqtini oldindan shartlashilgan turli-tuman signallarga reaksiya qilishni talab qiluvchi (masalan, to'xtalishlar bilan bajariladigan erkin yugurishlar yoki o'qituvchi signali, buyrug'i bilan yugurish yo'nalishini o'zgartirish) mashqlarni yordamida rivojlantiriladi. Sport o'yinlari reaksiya qila olish va uni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositadir. Egilivchanlik va uni rivojlantirish usuliyati: Egilivchanlik – jismoniy fazilat bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og'ishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o'lchanadi. Egilivchanlik aktiv, passiv bo'lishi mumkin. Muskul kuchi evaziga bo'ladigan egilivchanlik aktiv; tashqi qarshilikni inertsiya yoki og'irligi evaziga tashqi taosir kuchi va hokazolar hisobiga namoyon qilinadigan egilivchanlik passiv egilivchanlik deyiladi. Emotsionallik ko'tarinki kayfiyat va boshqalar egilivchanlikning namoyon bo'lishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. egilivchanlik chegaralanadi unda cho'ziladigan muskullarning qo'zg'aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho'zilayotgan muskullarni himoyalash, saqlash xususiyati mavjud.



МУНОКАМА

Kuchni rivojlantirish metodlari. Muskul kuchining ortishi, asosan uni rivojlantirish metodlariga bog'liqdir. Maksimal zo'riqish metodi, ya'ni me'yordagi yoki me'yorga yaqin og'irliklarni ko'tarish (o'z vaznining 90-95%), nerv muskul apparatining maksimal safarbarligi va muskul kuchining ko'p bo'lmasada ortishini ta'minlaydi. Ammo bu yuqori darajadagi nervpsixik zo'riqishi bilan bog'liq, ayniqsa, o'quvchilar kuchini rivojlantirishda noqulaylik tug'diradi. Oz miqdordagi qaytarishlar modda almashinuvi va boshqa plastik jarayonlarni yo'lga qo'yolmaydi, natijada muskul massasi ortmaydi. Bu metod mashq texnikasi ustida ishlash uchun qiyinchilik tug'diradi, chunki me'yoridan ortiq nerv-muskul tarangiligi nerv markazidagi qo'zg'alishni generalizatsiyalashishiga va ishga ortiqcha muskul guruhlarining qo'shib ketishiga olib keladi. Va nihoyat, shuni hisobga olish kerakki, hatto yetarli darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarning nerv sistemasi yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, me'yoriga yaqin bo'lgan yuklamalardan foydalanish metodi muskul kuchining ortishida me'yor bo'lmagan yuklamalar bilan mashq qilish metodi bergan foydani ham bermaydi. Me'yorga yaqin bo'lmagan (oz zo'riqish talab qilinadigan) yuklama bilan mashq qilish metodida katta hajmda ish bajarish mumkin. Bu modda almashinuvda ma'lum o'zgarishlarga sabab bo'ladi va o'z navbatida, muskul massasining ortishiga olib keladi. Kuchli zo'riqishsiz yuklama bilan bajariladigan mashqlar harakat texnikasini aniq nazorat qilish imkonini beradi, ayniqsa, bu yangi o'rganuvchi shug'ullanuvchilar uchun qulay. O'rtacha yuklama mashg'ulot jarayonining boshlang'ich etaplarida katta bo'lmagan yuqori tiklanishni va quvvat manbalarini qo'zgatadi, qaysiki, ular hisobiga sifatning bir oz o'sganligi ko'zga tashlanadi. Ayniqsa, yangi o'rganuvchilarning shikastlanishlari oldi olinadi. Shuning uchun me'yorga yaqin va o'rtacha yuklama bilan kuch talab qiladigan mashqlarni bajarish kuchni rivojlantirishning asosiy metodi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikning ortishi bilan ko'proq, me'yordagi va



me`yorga yaqin og`irliklardan foydalaniladi. Me`yorga etmagan zo`riqishni qo`llash o`z kamchiliklarga ega. energiya sarflashda me`yordan ortiq – muskul butunlay bajara olmay qoladigan darajada ishlash samara bermaydi. Kuchni rivojlantirish nuqtai nazaridan aytarli ahamiyatga ega bo`ladigani asosan oxirgi o`rinishlar bo`lib, toliqish hisobiga o`ta zo`riqish susayadi, ishga ko`proq harakat birligi qo`shila boradi va ko`tarilayotgan og`irlik me`yoriga yaqin bo`la boshlaydi. Lekin bu urinishlar yarim sharlar po`stlog`i funksiyasining susayganligi fonida (holatida) bajariladi. Bundan tashqari, takrorlash sonini ko`p marotabaliligi shug`ullanuvchilarda befarqlilikni uyg`otadi yoki faoliyatga munosabati salbiylashadi, albatta, ular mashq samarasining pasayishiga olib keladi. Sportchilarning yoshiga xos xususiyatlar o`zgarishi bilan bog`liq kuch mashqlaridan mashg`ulotlarda, ayniqsa, darslarda foydalanish imkoniyati chegarallangan. Kichik va o`rta maktab yoshida shaxsiy kuchini rivojlantirishni o`ta oshirib yubormaslik lozim. Mashqlar tezlik kuchini rivojlantirishga yo`naltirilsa mashqdagi statik komponentlar chegaralanishini ahamiyati muhimdir. Lekin uni butunlay chiqarib tashlab bo`lmaydi, chunki statik holatlarni qo`llash, ayniqsa, qomatning tarbiyalashning etakchi vositalari hisoblanadi va uni qo`llash samaralidir. Yosh o`tishi bilan bu mashqlar kengrok qo`llaniladi. Lekin albatta nafas olishning nazorati kuchaytirilishi kerak. Chunki nafasni zo`riqish paytida uzoqroq ushlab, ayniqsa, qizlarda salbiy ta`sirga olib kelishi, hatto ularning xushdan ketib qolishlaridek holatlar sodir qilishi mumkin. Maktabda kuch tayyorgarligini olib borishdagi asosiy vazifa tananing orqa va qorin tomonini yirik muskulalari guruhini rivojlantirishga yo`naltirilishi, chunki qomatning shakllanishi shu muskullarga bog`liq.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Rivojlanmaydigan muskul guruhleri –tananing qiyshiq muskullari, harakat tayanch apparati muskullari, sonning orqa tomoni muskullari va hokazolarni



rivojlantirish. «Alpomish» va «Barchinoy» testi talab normalari tarkibiga kiritilganligi bejiz emas. Kuchni rivojlantirishning tipik vositalari: 7-9 yoshda jismlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qiyshiq oʻrnatilgan gimnastika skameyklariga tirmashib chiqish, gimnastika devoridagi mashqlar, sakrashlar, uloqtirishlardir; 10-11 yoshdagilar uchun – katta muskul tarangligi talab qilinadigan jismlarni koʻtarish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (toʻldirma toʻplar, gimnastika tayoqlari va h.k.)da, uch usul bilan vertikal kanatga tirmashib, engil jismlarni uloqtirish va boshqalar; 14-15 yoshda - toʻldirma toʻplar, katta ogʻirlikka ega boʻlmagan gantellar, kanat (argʻamchi) tortishdek kuch talab qiladigan mashqlar, tortilishlar, qoʻlda tik turish va boshqalar. Toʻgʻri oʻsmirlarda ogʻirlashtirish maksimal vaznga nisbatan 60-70%ni tashkillashi lozim, bundan tashqari, mashqlarni muskul toʻla bajara olmay qolgungacha bajarish bu yoshdagilarda qatʼiyan taʼqiqlanadi. Qizlardan 13-14 yoshdan boshlab talab qilinadigan yuklama bolalar uchun talab qilinadigan yuklamaga nisbatan oʻz tanasinig maksimal vazni atrofida boʻlishi, koʻproq lokal holda muskul guruhlariga kuch mashqlari, tashqi ogʻirlashtiruvchi sifatida gimnastika predmetlari yoki ogʻir boʻlmagan jihozlardan foydalanish tavsiya etiladi.

REFERENCES

1. Tashpulatov F. A., Shermatov G. K. Wrestling–The Honor of Uzbek Nation //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 205-208.
2. . Alisherovich T. F. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy madaniyatning inson hayotidagi roli //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – C. 187-190.
3. . Ташпулатов Ф. GANDBOLCHILAR OʻYIN FAOLIYATI SAMARADORLIGINI HAR TOMONLAMA BAHOLASH METODIKASI
4. Alisherovich, T. F., & Toshboyeva, M. B. Innovative Pedagogical Activity: Content and Structure.



5. Khurramovich, K. F. (2022). DEVELOPING A SET OF WELLNESS EXERCISES FOR MIDDLE AGED MEN (45-60 YEARS OLD) ACCORDING TO PHYSICAL PREPARATION. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(04), 165-169.
6. Ramazonovich, K. S. (2023). BASKETBOLCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY VOSITA SIFATIDA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 24(2), 124-128.
7. Ramazonova, M. S. (2023). BADMINTON: HISTORY OF ORIGIN, DEVELOPMENT STAGES, TYPES, GAME RULES. *Scientific Impulse*, 1(9), 837-843.
8. Ramazonova, M. S. (2023). VOLLEYBOL SPORT TURINI O'RGATISH VA UNING MOHIYATI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(16), 881-886.