

## KUCH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Butayorov Azizbek Bozor o'g'li

O'zMU talabasi

*Annotatsiya:* Avvalgi tezisda biz sizlar bilan kuch haqida asosiy ma'lumotlarni va kuchning mexanizimi, ularning omillari, mushak ichi mexanizimi, mushaklarni rivojlantiruvchi fiziologik mexanizimi, mushaklarning qisqarish haqida birgalikda ko'rib chiqqandik. Bugun esa sizlar bilan kuch qobiliyatini rivojlantirish usullari haqida gaplashamiz. Bunda nafaqat katta yoshdagi sportchilar, balki, kichik va turli yoshdagi sportchilarning kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun turli xil metodlar keltirilgn. Ushbu tezis murabbiylar va sportchilar uchun foydali bo'ladi degan umiddaman!

*Kalit so'zlar:* Maksimal kuchlanish, takrory, chegaraviy bo'lmagan kuchlanish, izometrik kuchlanish, izokinetik kuchlanish, dinamik kuchlanish, zarbdor usul, aylanma mashg'ulot, o'yin uslubi.

Kuch qobiliyatlarini yo'naltirib rivojlantirishga erishish uchun maksimal mushak zo'riqishlarini amalga oshirish zarur. Shuning uchun ham kuch tayyorgarligi usuliyatidagi asosiy muammo mashqlarni bajarish jarayonida mushak zo'riqishlarning yetarlicha yuqori darajasini ta'minlab berishdan iborat. Usuliy nuqtayi nazardan maksimal zo'riqishlarni yuzaga keltirishning xilma-xil yo'llari mavjud: chegaraviy vazndagi yukni kam marotaba ko'tarish; chegaraviy bo'lmagan vaznli yukni maksimal miqdorda ko'tarish; chegaraviy bo'lmagan vaznli yukni maksimal tezlik bilan ko'tarish; mushaklar uzunligi doimiy bo'lgani holda tashqi qarshiliklarni yengish; harakat tezligi doimiy bo'lgani holda mushaklar tonusini (tarangligini) o'zgartirish, tushib ketayotgan yuk quvvati yoki o'z tana vazni hisobiga mushaklarning bo'g'imlardagi qisqarishini rag'batlantirish va h.k. Mushak zo'riqishlarini rag'batlantirishning ko'rsatilgan usullariga muvofiq ravishda kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning quyidagi usullari farqlanadi:

1. Maksimal kuchlanish.
2. Takrory, chegaraviy bo'lmagan kuchlanish.
3. Izometrik kuchlanish
  4. Izokinetik kuchlanish.
  5. Dinamik kuchlanish.
  6. Zarbdor usul.
  7. Aylanma mashg'ulot.
  8. O'yin usuli.

Maksimal kuchlanish usuli. U submaksimal, maksimal va maksimaldan yuqori og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanishga asoslanadi. Har bir mashq bir necha yondashuda bajariladi. Chegaraviy va chegaraviydan yuqori qarshiliklarni (og'irlik vazni 100 % va undan ortiq) yengishga qaratilgan bir yondashuvda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2, maksimum 3 martani tashkil qilishi mumkin yondashuvlar migori - 2-3, bir yondashuvdagi takrorlar orasida dam olish tanaffuslari - 3-4 daqiqa, yondashuvlar orasida esa 2-5 daqiqa. Chegara oldi og'irliklari bilan (vazni maksimalning 90-95 % iga teng) mashqlar oldi og'irliklari bilan (vazni maksimalning 90-95 % iga teng) mashqlar

bajarilganda, bir yondashuvdagi harakatlarni takrorlashning mumkin bo'lgan miqdori 5-6, yondashuvlar soni - 2-5, har bir yondashuvdagi mashqlar takrori orasidagi dam olish tanaffuslari - 4-6 yondashuvlar orasida esa - 2-5 daqiqa.

Harakatlar sur'ati - erkin, tezligi - kichikdan maksimalgacha. Amaliyotda mazkur usulning turli variantlari uchraydi, ular asosini yondashuvlarda og'irlilikni

oshirishning turli usullari tashkil etadi. Bu usul mushak massasini jiddiy oshirmasdan maksimal dinamik kuchning orttirilishini ta'minlaydi. Kuchdan foydalanganda, uning o'sishi mushaklar ichidagi hamda ular orasidagi koordinatsiyani takomillashtirish, ATF resintezi kreatinfosfat va glikolitik mexanizmlari quvvatini oshirish hisobiga yuz beradi. Shuni nazarda tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar texnikasining nazorat qilishini qiyinlashtiradi, jarohatlanish xavfini oshiradi. Mazkur usul haftada 2-3 marta qo'llanadi.

Chegaraviy bo'lmagan kuchlanishlarni takrorlash usuli. Chegaraviy bo'lmagan tashqi qarshilikni jiddiy charchoq boshlanguniga yoki iloji qolmaguniga

qadar ko'p marotaba yengishni ko'zda tutadi. Har bir yondashuvda mashq dam olish tanaffuslarsiz bajariladi. Bir yondashuvda mashq 4 dan 15-20 martagacha takrorlanishi mumkin. Bir mashg'ulotda 2-6 seriya bajariladi. Bir seriyada 2-4 yondashuv bo'ladi. Yondashuvlar orasidagi dam olish 2-3 daq., seriyalar orasida esa 3-5 daq. Davom etadi. Tashqi qarshiliklar kattaligi odatda maksimalning 40-80 % qismi oralig'ida. Harakatar tezligi uncha yuqori emas.

Chegaraviy bo'lmagan og'irliliklar bilan bajariladigan katta hajmli mushak faoliyati organizmning mushak tizimi va boshqa tizimlaridagi trofik jarayonlarni faollashtiradi - mushaklarning zarur gipertrofiyasini hosil qilib, ularning fiziologik ko'ndalangi oshishi, shu tariqa maksimal kuchning rivojlanishini rag'batlantiradi. Shu faktni ta'kidlash kerakki, kuch rivojlantirilayotganda, ayni paytda, mushak massasi ham oshirilsa, kuch uzoqroq saqlanib qoladi. Bu usul amaliyotda keng tarqalgan, negaki harakatlar texnikasini nazorat qilish, jarohatlar oldini olish, kuch mashqlarini bajarishda kuchlanishni kamaytirish imkonini beradi, mushaklar gipertrofiyasiga yordamlashadi, boshlovchi sportchilarni tayyorlashda foydalanish mumkin bo'lgan yagona usul sanaladi.

Izometrik kuchlanishlar usuli. Mushaklar uzunligini o'zgartirmagan holda qisqa muddatli maksimal zo'riqishlarning bajarilishi bilan tavsiflanadi. Izometrik zo'riqishning davomiyligi odatda 5-10 s. bo'ladi. Rivojlantirilayotgan kuchlanishlar kattaligi maksimum 40-50 % iga yetishi mumkin, statik kuch komplekslari turli mushak guruhlari kuchini o'stirishga yo'naltirilgan 5-10 ta mashqdan iborat bo'lishi lozim. Har bir mashq 30-60 s. lik dam olish oralig'i bilan 3-5 martadan bajariladi. Izometrik mashqlarni haftasiga 4 martagacha mashg'ulotlarga kiritish va har safar ularga 10-15 daqiqadan ajratish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashq majmualari taxminan 4-6 hafta davomida o'zgarishsiz qo'llanadi, keyin esa yangilanadi.

Dam olish tanaffuslari nafas olish, bo'shashtirish va cho'zilishga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bilan to'ldiriladi. Izometrik mashqlarni bajarganda, holatni yoki bo'g'im burchaklari kattaligini tanlash muhim ahamiyatga ega. Masalan, 90° dagi izometrik zo'riqish 120° yoki 150° burchaklardagiga qaraganda dinamik kuchning o'sishiga ancha ko'p ta'sir ko'rsatadi.

Izometrik mashqlaring kamchiligi shundaki, kuch mashqlari qanday bo'g'im burchagida bajarilgan bo'lsa, o'sha sharoitda eng ko'p namoyon bo'ladi, kuch darajasi esa dinamik mashqlardan keyindagiga nisbatan qisqaroq muddat saqlab turiladi.

Izokinetik kuchlanishlar usuli. Mazkur usulning o'ziga xosligi shundaki, undan foydalanganda, tashqi qarshilik kattaligi emas, balki harakatning doimiy tezligiga e'tibor beriladi. Bu mushaklarga butun harakatlanish davomida optimal yuklama bilan ishlash imkonini beradi, umum qabul qilingan usullardan istalganini qo'llab bunga erishish mumkin emas. Ko'pincha mashqlar maxsus trenajyorlarda bajariladi.

Mazkur usuldan kuch qobiliyatlarining har xil turlari - "sust", "tezkor", "portlovchi" kuchni rivojlantirishda foydalaniladi, bu usul takroriy hamda izometrik kuchlanish usullariga qaraganda kuchni ancha qisqa muddatda oshirishga imkon beradi.

Izokinetik xususiyatli mashqlarni bajarishga asoslangan kuch mashg'ulotlari mushak-bo'g'im jarohatlarini olish xavfiga barham beradi. Dinamik kuchlanishlar usuli. Maksimumni 9 dan 30% gacha qismini tashkil etuvchi nisbatan kichikroq kattaliklardagi og'irliklar bilan maksimal tezlikda mashqlar bajarilishini ko'zda tutadi. U tezlik, kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qo'llaniladi. Bir yondashuda mashqlarni 15-20 marta takrorlash lozim. Mashqlar 3-6 seriyada bajariladi, ular orasida 5-8 daqiqalik dam olish oraliqlari bo'ladi. Har bir mashqda og'irlik vazni harakatlar texnikasida Jiddiy xatolarga olib kelmaydigan va harakat topshirig'ini bajarish tezligini pasaytirmaydigan bo'lishi zarur.

Zarbdor usul - yugoridan tushayotgan yuk yoki tana og'irligi (chuqurlikka sakrash va yugoriga qaytish, jumladan, og'irliklar bilan) kinetik quvvatidan foydalanish yo'li bilan mushak guruhlariga zarbdor ta'sir ko'rsatishga asoslanadi. Yuqoridan tushayotgan massa quvvatining mashq berilgan mushaklar tomonidan "yutilishi" ularning keskin ravishda faol holatga o'tishiga, ishchi kuchlanishning tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha zo'riqish imkoniyatini hosil qiladi, bu itaruvchi harakatning jiddiy quevati va tezligini hamda yon beruvchi faoliyatdan yenguvchi faoliyatga tezkorlik bilan o'tishni ta'minlaydi.

Bu usul har xil mushak guruhlarining "amortizatsion" va "portlovchi" kuchini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Aylanma mashg'ulot usuli. Turli mushak guruhlariga majmualari ta'sir ko'rsatilishini ta'minlaydi. Mashqlar bekatlar bo'ylab o'tkaziladi va ular shunday tanlanadiki, har bir keyingi seriya yangi mushaklar guruhini faoliyatga yetishi lozim. Har xil mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar miqdori, bekatlarda ulari bajarish davomiyligi mashg'ulot jarayonida hal etiladigan vazifalar, shug'ullanuvchilarning yoshi, Jinsi va tayyorgarligiga bog'liq. Chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan foydalanib bajariladigan mashq majmualari davra bo'ylab 1-3 marta takrorlanadi. Majmuaning har bir takrori orasidagi dam olish muddati kamida 2-3 daqiga bo'lib, bu vaqtda bo' shashtiruvchi mashqlar bajariladi.

O'yin usuli kuch qobiliyatlarining asosan o'yin faoliyatida tarbiyalanishini ko'zda tutadi, bunda o'yin vaziyatlari har xil mushak guruhlarining zo'riqish rejimlarini o'zgartirishga va organizmni ortib borayotgan charchog'i bilan kurashishga majbur qiladi. Bunday o'yinlar sirasiga tashqi obyektlarning tutib turilishini talab etuvchi (masalan, "Chavandozlar" o'yinida sherikni), tashqi qarshilikni yengishga asoslangan (masalan,

"Arqon tortish"), har xil mushak guruhlarini zo'riqtirish rejimlarini navbatlash bilan bog'liq (masalan, har xil vazli og'irliklarni ko'tarib yugurish estatetalari) o'yinlar kiradi.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha pedagoglar har doim shug'ullanuvchilarning tabiiy rivojlanish darajasini hamda Jismoniy tarbiya dasturlarida va musobaqa faoliyati xususiyatlarida ko'zda tutilgan talablarni e'tiborga olgan holda ularning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullarini tanlashga ijodiy yondashish kerak.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/noiv/article/download/6196/4117>
2. <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/noiv/article/download/6194/4115/4002>
3. <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/noiv/article/download/6193/4114/4001>
4. <https://arxiv.uz/uz/documents/referatlar/jismoniy-tarbiya/kuch-qobiliyatini-tarbiyalash>
5. <https://2.www.azkurs.org/kuch-qobiliyatini-tarbiyalash.html>
6. <http://azkurs.org/kuch-qobiliyatini-tarbiyalash.html?page=8>
7. <https://genderi.org/kuch-qobiliyatlarini-tarbiyalash-metodikasi.html>
8. <https://oefen.uz/uz/documents/referatlar/umumiy/jismoniy-sifatlarni-kuch-tezkorlik-chaqqonlik-egiluvchanlik-chidamlilik-tarbiyalash-uslubiyati>