

Butayorov Azizbek Bozor o'g'li
O'zMU talabasi

Anotatsiya: Biz bilamizki, hozirgi kunda taekvondochilardan kuch qobiliyati qattiq talab etilmoqda. Sababi, qonun-qoidalar o'zgariganidan buyon sportchilar tez charchoq hissini sezmoqdalar. Bunga esa asosiy sabab, davralar(raund, taym) vaqtining ko'payganligi va har bitta davrada sportchilarga g'alaba berilishidir. Bu esa shuni bildiradiki, sportchilar har bir davra uchun qattiq harakat qilishi lozim. Chunki, har bir davradagi g'alaba sportchi uchun muhim hisoblanadi. Ikkita g'alaba hammasi tugaganini anglatadi. Buning uchun esa, kuch qobiliyatini rivojlantirish lozim. Chunki, jang davomida sportchi o'zining energiyasini teng taqsimlashi, ma'lum bir belgilangan kuchlanishda qorin va bosh qismga zarba berishi, ya'ni protektor va shlemga yetarli kuchlanishda zarba berishi (qo'yilgan talabdagi ballni chiqarib berish) lozim. Ushbu maqolada kuch qobiliyati haqida, uning turlari va uni rivojlantirish usullaridan samarali foydalanish haqida bir nechta ma'lumotlar keltirib o'tilgan. Shu bilan birgalikda, ba'zi muabbiylar kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun sportchilarga noto'g'ri mashg'ulotlarni yuklaydi. Qisqa qilib aytganda, sportchiga ko'pyuklama beradi va uni mashg'ulotlardan bezdirib qo'yadi. Bu ba'zan katta xatolarga ham olib keladi. Masalan: tananing zo'riqishi, mushaklarning toliqishi va shu kabi salbiy alomatlar olib keladi. Quyidagi maqolada biz bu muammolarga yechim qidiramiz!!!

Kalit so'zlar: Mushaklar, maksimal, takroriy-seriyali, portlash kuchi, mushak apparati, izotermik, dinamik, kinetik energiya, "jadal" usul, amortizatsion, kuch chidamliligi, start va tezlanuvchi kuch, tezlik kuchi, asab mushak tizimi.

Keling avval kuch haqida to'xtalib o'tsak, Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog'liq holda sifat tavsifiga ega bo'lishi mumkin.

"Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich sifatida – bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir. Bu qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta metod va usullari mavjud. Hozir biz ularni birgalikda ko'rib chiqamiz.

Kuch qobiliyatlarining turlari va ularni rivojlantirish usullari

Maksimal kuchni rivojlantirish. Maksimal kuch – asab mushak tizimiga mushaklar maksimal qisqarganda berilishi mumkin bo'lgan eng katta kuch. Maksimal kuchni rivojlantirish asosida ikkita usul yotadi: maksimal urinishlar usuli va takroriy-seriyali usul. Kuch tayyorgarligining nazariyasi va amaliyotida maksimal urinishlar usulining bir necha yo'li o'z joyini topgan.

1-yo'l. Mashqlar, maksimaldan 90-95% og'irlik bilan, bir yondashuvda 2-3 marta bajariladi. Bir mashg'ulotda yondashuvlar orasida 3-5 daq. hordiq bilan 2-4 marta bajariladi. Bu juda samarador mashqni mushaklar ishining ikki tartibida bajarish mumkin. Birinchi tartibda yondashuvda barcha harakatlar takrorlashlar orasida mushaklarni bo'shashtirmasdan bajariladi. Masalan, shtanga bilan o'tirib turish bo'yicha yondashuvni

bajarishvaqtida shtanga doimo yelkalarda bo'ladi va mushaklar tabiiyki taranglashgan holatda bo'ladi. Ikkinchi tartibda yondashuvda har bir mashq orasida qisqa muddatga, bir necha sekund mushaklarni bo'shashtirish bilan bog'liq. Buning uchun, mashq amallarini bajarib bo'lgandan keyin, yukdan holis bo'lib (shtangani joyiga qo'yib), «ishchi» mushaklarni siltab bo'shashtirish va darhol navbatdagi harakatni bajarishga kirishish lozim. Ikkala tartib ham juda samarali. Ikkinchi tartib «portlash» kuchini va mushaklarni bo'shashtirish (dam oldirish) layoqati faol namoyon bo'lishini takomillashtirishni tasdiqlaydi.

2-yo'l. Mashg'ulotlar davomida ma'lum miqdorda yondashuvlarni bajarish kerak, ulardan: 1) og'irlik vazni maksimaldan 90% - 3 marta; 2) vazn 95% - 1 marta; 3) vazn 97% - 1 marta; 4) 100% plyus 1 - 2 kg - 1 marta. To'rt yondashuv bilan cheklanish mumkin, ulardan: 1) vazn 90% - 2 marta; 2) vazn 95% - 1 marta; 3) vazn 100% - 1 marta; 4) 100% plyus 1 - 2 kg - 1 marta. Ikkala mashqda ham yondashuvlar orasida faol hordiq uchun 2 - 3 s. bo'shashtiruvchi mashqlar bilan tanaffus qilish kerak. Oxirgi mashqni sportchi 100% plyus 1-2 kg yuklama bilan bajara olmasligi ehtimoli bor, bunda bu yondashuvni oldingilarni qaytarish bilan almashtirish maqsadga muvofiq.

3-yo'l. Mashg'ulot davomida 4-5 yondashuvning harbirida bir marta 100% vazn bilan mashq amalga oshiriladi. Tanaffuslar davomiyligi navbatdagi yondashuvni bajarishga tayyorlik bilan aniqlanadi.

4-yo'l. 3 yondashuv 120-130 % yuklama bilan amalga oshiriladi. Har bir yondashuv 4-5 takrorlashdan va 3-4 daq. Mushaklarni bo'shashtirish uchun tanaffuslardan iborat. Shtanga yoki boshqa og'irlik boshlang'ich holatga maxsus moslamalar yordamida yoki sheriklar tomonidan uzatiladi.

5-yo'l. Kuchni rivojlantirishning barcha oldingi yo'llarida mushaklar yengib o'tuvchi tartibda ishlaydi. Taklif etilayotgan yo'l mushaklarni yon beruvchi va yengib o'tuvchi tartiblarda navbatlashga yo'naltirilgan. Bunga o'xshash ko'plab mashqlar mavjud. Masalan, 120-140% vaznli shtanga bilan o'tirib-turish, bunda shtanga yelkagaturgan holda moslamadan olinadi. O'tirib-turishning yakuniy bosqichida shtanga disklari sheriklar tomonidan jadal yechib olinadi, qolgan 70-80% vazn bilan tez turish kerak. Shunday qilib, 3 yondashuvni o'z ichiga olgan 2 seriya bajariladi, har bir yondashuvda 2-4 mashq va 3-4 daq. mushaklarni bo'shashtirish uchun tanaffus bo'ladi. Bir mashg'ulot davomida ko'pi bilan 3ta 5-7 daqiqalik faol hordiqni o'z ichiga olgan seriyalar bajariladi.

Ko'rsatilgan barcha me'yorlar norma emas va ishga jalb qilinadigan vositalar miqdoridan kelib chiqqan holda o'zgarishi mumkin. Masalan, shtanga bilan o'tirib turishga yondashuv va seriyalar qo'llarni gantel bilan bukib yozishnikidan kam bo'lishi kerak.

Takror - seriyali urinishlar usuli maksimal urinishlarusulidan shu jihati bilan farqlanadiki, bunda o'sishni tasdiqlaydigan asosiy mashg'ulot omili bo'lib oqilona va submaksimal og'irliklar bilan ishlash chegaraviy davomiyligi xizmat qiladi. Usul yondashuv va takrorlashlar hajmining ko'pligi va ular orasida tanaffuslar yo'qligi bilan ajralib turadi. Mashqlarda barcha harakat amallari sust sur'atda, takrorlashlar orasida mushaklarni bo'shashtirmasdan bajarilishi kerak.

1. Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish.O'quvqo'llanma. T.2002 y. Salomov R.S.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev vab. T.2005 y.
3. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"giQonuni. 1997 y. avgust.
4. R.S.Salomov va b. "Jismoniy tarbiya va sportixtisosligiga kirish". T. 1990 y.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.Darslik. 1 va 2 tom. T.: 2015.
6. Salomov R.S. Sport faoliyatining nazariy asoslari. T.: 2005.
7. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T.: UzDJTI, 2001.-286s.
8. Matveev L.P. Teoriya imetodika fizicheskoy kultury. M., 1991. -544b.
9. Ivankov Ch.T. Teoreticheskie osnovy metodikifizicheskogo vospitaniya. – M.: «Insan», 2000.353s.