

KUCH VA KUCH QOBILIYATI HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHALAR

Butayorov Azizbek Bozor o'g'li

O'zMU talabasi

Annotatsiya: Biz bilamizki, jismoniy sifatlar sirasiga kiruvchi kuch qobiliyati, har bir sport turi uchun juda muhim hisoblanadi. Biz qaysi sport turi bilan shug'ullanishimizdan qat'i nazar har bitta sport turi uchun kuch sifati juda muhimdir. Kuch bu oddiy tushuncha emas. Kuch o'z navbatida bir nechta turlarga bo'linib ketadi va ularning har bittasi alohida hususiyatlarga ega. Ularning har bir turi turli sport faoliyatlariga mos keladi va bu maxsus rivojlantiriladi. Ushbu tezisda kuch haqida batafsil yoritishga harakat qildim va bu sizning murabbiylik va sportchilik faoliyatingizda katta yordam berishiga umid qilaman. Bu ma'lumotlar sizni va siz tarbiyalayotgan sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini, aynan, kuch qobiliyatini to'g'ri shakllantirishda sizga komaklashadi deb umid qilaman.

Kalit so'zlar: Mushak kuchi, poliometrik rejim, izometrik rejim, miotermik rejim, statik kuch, asl kuch, mutloq kuch, nisbiy kuch, tezkor kuch, portlovchi kuch, tezlatuvchi kuch, kuch chidamliligi, kuch chaqqonligi.

Odam tanasining biror holatda turishi yoki har qanday harakatni bajarish mushaklar faoliyatini taqozo etadi. Bunda rivojlantiriladigan kuchlanish kattaligini mushak kuchi deb atash gabul gilingan.

MUSHAK KUCHI - bu odamning mushak zo'riqishlari hisobiga tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

Mushak kuchini belgilovchi eng muhim jihatlardan biri mushaklar faoliyati rejimi hisoblanadi. Harakat faoliyatlarini bajarish jarayonida mushaklar kuchini quyidagicha namoyon etishi mumkin:

1. O'z uzunligini qisqartirish paytida (yengib o'tuvchi, ya'ni miometrik rejim, masalan, gorizontal skameykada yotgan holda shtangani siqib ko'tarish).

2. Uning uzayishi vaqtida (yon beruvchi, ya'ni poliometrik rejim, masalan, shtangani yelkaga olib o'tirib turish).

3. Uzunligini o'zartirmagan holda (statik, ya'ni izometrik rejim, masalan oldinga egilgan holda gantel tutgan qo'llarni ikki yonga yozib turish).

4. Mushaklarning uzunligini ham, zo'riqishni ham o'zgartirgan holda (aralash, ya'ni auksotonik rejim, masalan, halgalarda osilgan holda, ularga tayanib kuch bilan ko'tarilish, qo'llarni ikki yonga yozib turish).

Dastlabki ikki rejim mushaklarning dinamik faoliyatiga, uchinchi - statik, to'rtinchisi esa statodinamik faoliyatga xos. Mushaklar faoliyatining har qanday rejimida kuch sekin



yoki tez namoyon bo'lishi mumkin. Bu ular faoliyatining xususiyati hisoblanadi. Kuch qobiliyatlarining quyidagi turlari farqlanadi: asl kuch qobiliyatlari va ularning boshga harakat qobiliyatlari bilan birikmasi (tezlik-kuch, tezlik chidamliligi va tezlik chaqqonligi).

Asl kuch qobiliyatlari quyidagi hollarda namoyon bo'ladi:

1. Izometrik turli (statik) mushak zo'riqishlarida (mushak uzunligi o'zgarmagan holda). Statik kuch ikki xil namoyon bo'lishi bilan tavsiflanadi- mushaklarning faol irodaviy kuchlanish hisobiga zo'riqishi vaqtida hamda passiv ta'siri ostida.

2. Chegaraga yaqin, chegaraviy ba'zan esa haddan ziyod og'irliklarni yengib o'tayotgan nisbatan sust mushak qisqarishlari vaqtida (og'irligi o'quchining kuch

imkoniyat lari chegarasiga yaqin bo'gan buyumlarni ko'tarish va boshqa joyga olib o'tish vaqtida, ancha og'ir shtanga bilan o'tirib turishlarni bajarish vaqtida).

Asl kuch qobiliyatlarini tarbiyalash barcha sport turlari uchun zarur bo'lgan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga, maksimal kuchni rivojlantirishga (og'ir atletika, qadoq-toshlar ko'tarish sporti, kuch akrobatikasi, yengil atletika uloqtirishlari) hamda tana tuzilishini takomillashtirishga (bodibilding) yo'naltirilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida asl kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini baholashda odam harakatining mutloq va nisbiy kuchini farqlaydilar.

MUTLOQ KUCH odam tanasi massasini hisobga olmagan holda mushak zo'riqishlarining maksimal ko'rsatkichlari orgali aniqlanadi.

NISBIY KUCH tana massasi og'irligi bilan mutloq kuch kattaliklarining nisbatida aks etadi.

Bir xil shug'ullanganlik darajasiga ega bo'lgan kishilarda tana massasini ortishi mutloq kuchning ortishiga olib keladi, lekin bunda nisbiy kuch kattaligi pasayadi. Mutloq va nisbiy kuchning ajratilishi katta amaliy ahamiyatga ega.

Masalan, og'ir atletika, yakka kurash sport turlarining eng yuqori vazn toifalarida, shuningdek, sport snaryadlarini uloqtirishlarda sportchilarning muvaffaqiyatli eng avvalo, mutloq kuchning rivojlanish darajasiga bog'liq. Tananing makonda ko'p ko'chishi (masalan, gimnastikada) yoki tana massasining cheklanishi bilan aloqada (masalan, kurashda vazn toifalari) faoliyat turlarida muvaffaqiyat asosan nisbiy kuchning rivojlanishiga bog'liq bo'ladi."

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmogdaki, odamning mutloq kuchi darajasi ko'proq muhit omillari (mashg'ulot, mustaqil shug'ullanish bilan belgilanadi. Ayni paytda nisbiy kuch ko'rsatkichlarida genotip ta'sirini ham yaqqol ko'rish mumkin. Tezlik-kuch qobiliyatlari irsiy va muhit omillariga taxminan teng darajada bog'liq. Statik kuch chidamliligi ko'proq irsiy shart-sharoitlar bilan belgilanadi, dinamik kuch chidamliligida esa genotip va muhit ta'siri teng miqyosda aks etadi (V.I. Lyax, 1997).



Tezlik-kuch qobiliyatlari harakat faoliyatlarida namoyon bo'lib, bunda katta mushak kuchi bilan birga harakatlar tezligi ham talab etiladi (uzunlikka va balandlikka joyidan turib hamda yugurib kelib sakrash, snaryadlar uloqtirish va h.k.). O'quchi yengishi kerak bo'lgan tashqi kuch gancha katta bo'lsa (masalan, yadro irg'itish yoki ancha og'ir gadoqtoshni siltab ko'tarishda), kuch tarkibiy qismi shunchalik katta ahamiyatga ega bo'ladi, og'irlik kamroq bo'lsa (masalan, kichkina koptoni uloqtirishda) tezlikning ahamiyati ortib boradi.

Tezlik-kuch qobiliyatlari sirasiga quyidagilar kiritiladi:

TEZKOR KUCH katta, ammo chegaraviy kattalikka yetmaydigan tezlik bilan bajariladigan mashqlarda namoyon bo'luvchi mushaklarning chegaraviyga yaqin bo'lmagan zo'rigishi bilan tavsiflanadi.

PORTLOVCHI KUCH - har akat faoliyatini bajarish davomida imkon qadar qisqa muddada (masalan, sprinterlik yugurishida start paytida, sakrash, uloqtirishlarda kuchning maksimal ko'rsatkichlariga erishish qobiliyati.

TEZLATUVCHI KUCH - mushaklar gisqarishi boshlangan sharoitda ularning faoliyati uchun zo'riqishini oshirish tezkorligiga bo'lgan qobiliyatidir.

Tezlik-kuch zo'riqishlarining yana bir turi sifatida amortizatsion kuch ham ajratiladi, bu harakatni maksimal tezlik bilan amalga oshirish chog'ida uni imkon qadar tez yakunlash qobiliyati hisoblanadi (masalan, tezlanishdan keyin to'xtash).

Kuch chidamliligi kuch qobiliyatlarining bir turi sifatida jiddiy mushak zo'riqishlarini talab qiluvchi nisbatan uzoq davom etadigan harakat faoliyatlarini amalga oshirish vaqtidagi charchoqqa bardosh berish imkoniyatida namoyon bo'ladi. Mushaklarning ish rejimiga garab statik va dinamik kuch chidamliligi to'g'risida fikr yuritadilar. Statik kuch chidamliligi ishchi zo'riqishni muayyan vaziyatda saqlab turish bilan bog'liq, dinamik kuch chidamliligi esa siklik hamda asiklik faoliyat uchun xos.

Birinchisi uchun gantellarni uzatilgan qo'llarda uzoq muddat ushlab turish va "qaldirg'och" holatida muvozanatni saqlash misol bo'la oladi. Yotgan holatda qollarga tayanib, ularni bukib-yozish, og'irligi o'quvchining maksimal kuch imkoniyatlari 20-50 % qismiga teng bo'lgan shtanga bilan o'tirib-turish ikkinchi egiluvchanlik turiga misol sifatida xizmat qilishi mumkin va h.k.

Kuch chaqqonligi kutilmagan vaziyatlar hamda mushaklar faoliyatini aralash rejimi sharoitlarida har xil kattalikdagi mushak zo'riqishlarini aniq tabaqalashtirish qobiliyatidir. Kuch chaqqonligi mushaklar faoliyati almashinish xususiyatiga ega bo'lganda, faoliyatda vaziyatlar almashinuvi, kutilmagan holatlar ko'p uchraganda (regbi, kurash, xokkey) namoyon bo'ladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sportchilar avvalo qaysi kuch qobiliyati o'ziga kerakligini, ularni to'g'ri tanlash va ijobiy shakllantirishlari lozim. Murabbiylar o'z



sportchilariga to'g'ri tashxis qo'yishlari va kuch qobiliyatini to'g'ri tanlashlari lozim. Aks holda sportchini mashg'ulotlar jarayonidan bezdirib qo'yish holatlari kuzatiladi va sportchidan ayrilib qolishlari mumkin.

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>

