

*San'at KENJAYEV,*  
*Urganch davlat universiteti o'qituvchisi*  
**Dilshodbek RAJABOV,**  
*Urganch davlat universiteti talabasi*

*O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti professori J.Eshnazarov taqrizi asosida*

## YOSH SPORTCHILARNI SHUG'ULLANTIRISHDA KUCH JISMONIY SIFATINI TARBIYALASH METODLARINING AHAMIYATI

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport bo'yicha pedagoglar har doim shug'ullanuvchilarning tabiiy rivojlanish darajasini hamda jismoniy tarbiya dasturlarida va musobaqa faoliyati xususiyatlarida nazarda tutilgan talablarni e'tiborga olgan holda ularning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullaribo'yicha taklif va tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy sifatlari, kuch, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy qobiliyatlar, zarbdor metod, metod, maksimal, pedagog, aylanma trenirovka metodi, amaliyot.

## ЗНАЧЕНИЕ МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ТРУДОУСТРОЙСТВЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация

В данной статье педагоги по физическому воспитанию и спорту всегда дают предложения и рекомендации по способам развития их силы с учетом уровня естественного развития участников и требований, предусмотренных программами физического воспитания и особенностей соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** Физическое качество, сила, спорт, физическое воспитание, физические способности, ударный метод, метод, максимум, педагог, вахтовый метод обучения, практика.

## THE IMPORTANCE OF METHODS FOR EDUCATION OF STRENGTH PHYSICAL QUALITIES IN EMPLOYMENT OF YOUNG ATHLETES

Annotation

In this article, physical education and sports pedagogues always give suggestions and recommendations on the methods of developing their strength skills, taking into account the natural development level of the participants and the requirements stipulated in the physical education programs and the characteristics of competition activities.

**Key words:** Physical qualities, strength, sport, physical education, physical abilities, striking method, method, maximum, pedagogue, rotational training method, practice.

**Kirish.** Respublikamiz Prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida 2017-yil 31-oktabr kuni jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish bo'yicha bo'lib o'tgan yig'ilishda belgilab berilgan vazifalarda yoshlarni jismoniy va ma'naviy sog'lom o'sishi, ularning eng zamonaviy intellektual bilimlarga ega bo'lgan, uyg'un rivojlangan insonlar bo'lib yetishishi yo'lida barchamizdan aniq maqsadga yo'naltirilgan say-harakatlar talab etadi. Bugungi kunning o'tkir va dolzarb muammolari bizdan zamonaviy taraqqiyotning asosiy tamoyillarini har tomonlama chuqur tahlil etish bilan birga, insoniyatning yaqin - olis tarixidagi boy tajribasini ham teran idrok etishni, shu asosda amaliy xulosalar chiqarishni taqozo etmoqda, ya'ni tarix tajribasi odamzod uchun tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu boisdan jismoniy madaniyat darslariga, o'quv – mashg'ulot jarayonlariga yangicha nazar bilan yondashish taqozo etiladi. Yosh avlodda jismoniy madaniyatga oid bilimlarni shakllantirish, sportda yuksak natijalarga erishishni ta'minlash uchun maktab yoshidan boshlab ularda mustahkam poydevor yaratish lozim. Bu esa jismoniy madaniyat mutaxassislarida katta ma'suliyatni, ya'ni jismoniy madaniyat darslarini to'g'ri tashkillashtirishni, darslarni mazmunli o'tkazish uchun yangi ilg'or texnologiyalardan foydalanishni, yangi usuliyatlarni ishlab chiqishni talab qiladi.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Jismoniy tarbiya jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalardan biri insonga hos jismoniy sifatlarni to'laqonli rivojlanishini ta'minlash hisoblanadi.

Jismoniy sifatlari deb, insonning jismoniy faolligi shakllanishidagi maqsadli harakat faoliyati zamiridagi (irsiy) tug'ma morfofunksional sifatlarga aytiladi (L.P.Matveev, 1991).

Asosiy jismoniy sifatlarga mushaklari kuchi, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va epchillik kiradi.

Jismoniy sifatlarning dinamik o'zgarishlariga xos "rivojlanish" va "tarbiya" kabi atamalar ishlatiladi. Rivojlanish atamasi jismoniy sifatlarni tabiiy o'zgarishini tavsiflash, tarbiya atamasi jismoniy sifat ko'rsatkichlarining o'sishiga faol va yo'naltirilgan ta'sirini nazarda tutadi.

Zamonaviy adabiyotlarda "jismoniy sifatlari" va "jismoniy (harakat) qobiliyatlar" atamalaridan foydalaniladi. Ammo ularning ma'nolari bir xil emas. Harakat qobiliyatlarini umumiy ko'rinishda inson harakat imkoniyatlarini aniqlovchi yakka xususiyatlar deb tushunish mumkin (V.L.Lyax, 1996).

**Tadqiqot metodologiyasi.** Kuchni tarbiyalash metodlari. Jismoniy tarbiya amaliyotida har – xil turdagi kuch qobiliyatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan bir qancha meodlardan foydalaniladi. Ular orasida eng ko'p tarqalgan metodlar quyidagi 1 jadvalda keltirilgan. Maksimal kuchlanish metodi maksimal qarshilikka bardosh berish zaruriyati bilan bog'liq vazifani bajarishni nazarda tutadi (masalan, chegaraviy og'irlikdagi shtangani ko'tarish).

Ushbu metod chegaraviy bo'lmagan metodga nisbatan kuchni oshishiga imkon berib, asab – mushak qobiliyatlarini rivojlanishini ta'minlaydi. Bolalar va yangi shug'ullanishni boshlaganlar bilan ishlashda uni qo'llash tavsiya qilinmaydi, agarda uni qo'llashga zaruriyat tug'lsa u holda mashqlarni bajarilishini qattiq nazorat qilinishini ta'minlash zarur.

Chegaraviy bo'lmagan kuchlanish metodi chegaraviy takrorlash soni bilan chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan (ohirigacha) foydalanishni nazarda tutadi.

5-6 dan 100 gacha qattiq me'yorlangan takrorlashlar soni kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan va maksimal kattalikka yetmagan og'irlik kattaligiga bog'liq.

**Tahlil va natijalar.** Kuch jismoniy sifatini rivojlantirish metodlari va ularni qarshilik bilan bajariladigan mashqlarga yo'naltirilganligi  
1-jadval

Kuchni rivojlantirish metodlari	Kuchni rivojlantirish metodlarining yo'naltirilganligi	Yuklama komponentlarining mazmuni					
		Maksimum dan qarshi lik og'irligi %	Mashq larni takrorlash soni	Urinishlar soni	Damolish , daqiqa	Harakatlar tezligi	Mashqlarni bajarish maromi
Maksimal kuchlanish metodi	Kuchlarni maksimal rivojlantirish ustunligi	100 gacha va undan ko'p	1-3	2-5	2-5	Sekin	Ixtiyoriy
	Mushaklar massasini sezilarli o'sishi bilan kuchni maksimal rivojlantirish	90-95	5-6	2-5	2-5	Sekin	Ixtiyoriy
	Mushaklar massasi va kuchni bir hilda oshirish	85-90	5-6	3-6	2-3	o'rtacha	o'rtacha
Chegaraviy bo'lmagan kuchlanishlar soninime'yorlab takrorlash metodi	Mushaklar massasini oshirish ustunligi bilan kuchni maksimal o'sishi	80-85	8-10	3-6	2-3	o'rtacha	o'rtacha
	Kuch chidamliligini takomillashtirish va tana massasi yog' qatlamini kamaytirish	50-70	15-30	3-6	3-6	o'rtacha	Maksimalgacha yuqori
	Mushaklar reliefi va kuch chidamliligini takomillashtirish	30-60	50-100	2-6	5-6	yuqori	yuqori
Chegaraviy bo'lmagan kuchlanishlarni takrorlash metodi (ohirigacha)	Kuch chidamliligini takomillashtirish (anaerob sharoitda)	30-70	ohirigacha	2-4	5-10	yuqori	Submaksimal
	Kuch chidamliligini takomillashtirish (glikolitikhajmda)	20-60	ohirigacha	2-4	1-3	yuqori	Submaksimal
Dinamik kuchlanishlar metodi	Og'irlik harakatlari yordamida tezlikni takomillashtirish	15-35	1-3	Tezlik pasayguncha	tiklanish gacha	Maksimal	yuqori
"Zarbdor"metodi	Harakat apparatining reaktiv qobiliyatlari va "portlovchi kuch"ni takomillashtirish	15-35	5-8	Kuchlanish quvvati pasayguncha	tiklanish gacha	Maksimal	ixtiyoriy

Chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan foydalanib bajariladigan davomli takrorlashlar inson organizmining umumiy funksional imkoniyatlarining oshishi, organizmning boshqa tizimlari va mushak tizimining faollashishiga imkoniyat yaratadi.

Dinamik kuchlanish metodi. Ushbu metodning maqsadi - maksimal tezlikdagi chegaraviy qarshilik bilan maksimal kuchlanish tarangligi orasida hamjixatlikni yaratishdan iborat. Ushbu holatda mashq to'liq amplitudada bajariladi. Ushbu metod tezkor harakat sharoitlarida katta kuch qobiliyatlarini shakllantirishda, tezkor kuchni rivojlantirishda qo'llaniladi.

"Zarbdor" metodi – yuqoridan tushayotgan yuk yoki tana og'irligi (chuqurlikka sakrash va yuqoriga qaytish, jumladan, og'irliklar bilan) kinetik quvvatdan foydalanish yo'li bilan mushak guruhlarga zarbdor ta'sir ko'rsatadi. Dastlabki tezkor cho'zilishdan keyin mushaklarning kuchli qisqarishi kuzatiladi. Ularning qarshilik kuchi tana og'irligi va qulash balandligiga ta'sir ko'rsatadi. 0,75 – 1,15 m balandlikka optimal sakrash diapazoni kuzatuv yo'li bilan aniqlangan. Ammo amaliyot shuni ko'rsatadiki, ayrim holatlarda tayyorgarligi past sportchilarda nisbatan 0,25 – 0,5 m past balandlikni qo'llash maqsadga muvofiq.

Statik (izometrik) kuchlanish metodi. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalashda yechiladigan vazifalarga bog'liq holda turli kattalikdagi izometrik kuchlanishni qo'llashni nazarda tutadi. Maksimal kuchni tarbiyalashda izometrik kuchlanishni asta – sekin oshirib borish maqsadga muvofiq. Izometrik mashqlarni bajargandan keyin bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish lozim.

Shug'ullanish 10 – 15 daqiqa davomida olib boriladi. Mashg'ulotlarga izometrik mashqlarni kuchni rivojlantirish uchun qo'shimcha vosita sifatida kiritish mumkin.

Statodinamik metod. Izometrik va dinamik - mushaklar ishida ikkala tartibdagi mashqlarni ketma – ketlikda moslashuvini tavsiflaydi. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uchun maksimumdan 80 – 90 % sezilarli qarshilikdagi pasaytirilgan portlovchi dinamik ish tavsifidagi 2-6 soniyali izometrik kuchlanishli mashqlar qo'llaniladi (bitta urinishda 2-3 qismdan iborat 2-3 takrorlash, qismlar orasida dam olish 2-4 daqiqa). Agarda, maxsus kuch qobiliyatlarini aynan, variativ tartibdagi mushaklar ish faoliyatida musobaqa mashqlarini qo'llashga zaruriyat bo'lsa, u holda ushbu metod maqsadga muvofiqdir.

Aylanma trenirovka metodi. Turli guruhdagi mushaklarga majmualari ta'sirni ta'minlaydi. Mashqlar bekatlar bo'ylab o'tkaziladi va ular shunday tanlanadiki, har bir keyingi seriya yangi mushaklar guruhini qamrab olishi lozim. Har xil mushak guruhlari ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar miqdori, bekatlarda ularni 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 takrorlanish oralig'ida dam olish muddati kamida 2 – 3 daqiqa bo'lib, bu vaqtda bo'shashtiruvchi mashqlar bajariladi.

O'yin metodi kuch qobiliyatlarining asosan o'yin faoliyatida tarbiyalanishini nazarda tutadi, bunda o'yin vazifalari har xil mushak guruhlarning zo'riqish rejimlarini o'zgartirishga va organizmni ortib borayotgan charchog'i bilan kurashishga majbur qiladi.

Bunday o'yinlar sirasiga tashqi ob'ektlarning tutib turilishini talab etuvchi (masalan, "Chavandozlar" o'yinida sherikni), tashqi qarshilikni yengishga asoslangan (masalan, "Arqon tortish"), har xil mushak guruhlari zo'riqtirish rejimlarini navbatlash bilan bog'liq (masalan, har xil vaznli og'irliklarni ko'tarib yurish estafetali) 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 nazarda tutilgan talablarni e'tiborga olgan holda ularning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullarini tanlashga ijodiy yondashish kerak.

Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash metodikasi. Mashqni bajarish sur'ati va takrorlash miqdori, shuningdek, mushaklar faoliyati rejimi hamda bir xil mushak guruhlari ta'sir ko'rsatuvchi yondoshuvlar miqdoriga qarab kuch qobiliyatlarining har xil turlarini rivojlantirish vazifalari yuklatiladi.

Chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan foydalanib kuch qobiliyatlarini tarbiyalash. Asl kuch qobiliyatlarini tarbiyalash va ayni vaqtda mushak massasini oshirish uchun o'rtacha hamda variativ sur'atda bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Buning ustiga, har bir mashq yaqqol ko'zga tashlanadigan charchoq paydo bo'lguncha bajariladi.

Shug'ullanishni boshlovchilar uchun og'irlik kattaligi maksimumini 40-60 % qismigacha, birmuncha tayyorgarlik ko'rmaganlar uchun 70 – 80 % qismigacha yoki 10 – 12 takroriy maksimum chegarasida olinadi. Og'irliklar har bir yondoshuvdagi takrorlashlar soni berilgan miqdordan ortgani sayin oshirib borish lozim. Bunday variantda ushbu metodni kattalar bilan ham, kichik yoshli boshlovchi sportchilar bilan ham ishlaganda qo'llash mumkin. Anchagina tayyorgarlik ko'rganlar uchun kuch rivojlanib borgan sayin og'irlik vazni asta – sekin 5 – 6 takroriy maksimumgacha (maksimumning taxminan 80 % qismigacha) ko'paytirilib boriladi.

Sportni kuch ishlatilmaydigan turlari uchun hafta davomidagi mashg'ulotlar soni – 2 yoki 3 ta. Har xil mushak guruhlari rivojlantirishga qaratilgan mashqlar soni boshlovchilar uchun 2 – 3, tayyorgarligi bor bo'lganlar uchun 4 – 7 tadan oshmasligi zarur. Takrorlashlar orasidagi dam olish oraliqlari odatdagiga yaqin (2-5 daqiqa) bo'lib, og'irlik vazni, harakat tezligi va davomiyligiga bog'liq. Dam olish xususiyati – faol – passiv.

Mazkur metodning ijobiy jihatlari shundan iboratki, katta umumiy zo'riqishlarning haddan oshishiga yo'l qo'ymaydi va ish hajmining kattaligi tufayli trofik jarayonlar yaxshilanishini ta'minlaydi, bolalar va o'smirlar bilan mashg'ulotlar o'tkazganda nomaqbul hisoblangan zo'riqishlarni kamaytirishga imkon beradi.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda jismoniy tarbiya va sport amaliyotida asosiy harakat sifatlariga epcillik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlikka ajratish qabul qilingan.

Jismoniy sifatlardan kuchni rivojlantirishning asosiy maqsadi jismoniy madaniyat vosita va metodlari orqali tezkor-kuch, kuchlilik, sifatini har tomonlama rivojlantirishdan iborat.

#### ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni. Toshkent. 2018 yil 5 mart.
2. (Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 06.03.2018y., 06/18/5368/0851-son).
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni (Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 25.01.2020 y., 07/20/5924/0081-son).
4. 3.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ.культ.-М., 1991.
5. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi me'yoriy-huquqiy hujjatlar to'plami. Toshkent.2011 y.-131 b.
6. Jammатов J, Ro'zmetov N. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy qobiliyatlar). O'quv qo'llanma. "Barkamol fayz media", 2020.
7. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жимоний тарбия назариси ва услубиёти. Ўқув қўлланма. Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й.
8. Жамматов Ж.Ш. Дифференцированная физическая подготовка школьников начальных классов в условиях общеобразовательной школы. Автореф. дис.док. философии (PhD) по пед.наук. – Ташкент, 2000. – 38 с.