O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI, 2026, [15]
ISSN 2181-7324(Print)

IJTIMOIY FANLAR
http://journals.nuu.uz
ISSN 3093-8996(Onlayn)

UDK:796 (01)

Lilya S.XALIKOVA,
Katta öqituvçi, Taekvondo va sport faoliyati fakulteti, Mirzo Uluğbek nomidagi Özbekiston Milliy universiteti
E-mail: l.halikova.@nuu.uz, ORCID:0009-0006-8382-6095

JTSMQTMOI professori v.b. K.Arzibayev taqrizi asosida

МЕТОДОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация

В статье рассматривается взаимосвязь между физическим, умственным, нравственным и эстетическим развитием человека. Анализируются современные проблемные аспекты, связанные с низким уровнем физического развития и плохим здоровьем молодежи. Выявлена необходимость совершенствования методов физического воспитания учащихся и обоснована целесообразность применения предложенного подхода к развитию комплексной силовой подготовки с элементами периодического мониторинга уровня развития их силы на уроках физической культуры в системе высшего образования.

Ключевые слова: сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества, гимнастические упражнения, физическое развитие.

METHODOLOGY FOR APPLYING TECHNIQUES TO ENHANCE STUDENTS' STRENGTH CONDITIONING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Annotation

The article considers the relationship of the physical, mental, moral and aesthetic development of man. The modern problematic aspects related to low physical development and poor health of youth and the population of Russia as a whole are analyzed. The need for improving the methods of physical education of students is identified and the feasibility of applying the proposed approach to the development of comprehensive strength training with elements of periodic monitoring of their level of development in the system of high school physical education is justified.

Key words: power, strength endurance, speed and power qualities, gymnastic exercises, physical development.

TALABALARNING JISMONIY TARBIYA DARSIDA KUÇ TAYYORGARLIGINI OŞIRIŞ TEXNIKASINI QO'LLAŞ METODIKASI

Annotatsiya

Maqolada insonning jismoniy, aqliy, axloqiy va estetik rivojlanişi örtasidagi boğliqlik körib çiqiladi. Yoşlar jismoniy rivojlanişining pastligi hamda soğliğining yomonligi bilan boğliq zamonaviy muammoli jihatlar tahlil qilinadi. Talabalarning jismoniy tarbiyasi usullarini takomillaştiriş zarurati aniqlanadi hamda oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya maşğulotlarida ularning kuç rivojlaniş darajasini davriy nazorat qiliş elementlari bilan kompleks kuç tayyorgarligini rivojlantirişga taklif etilayotgan yondaşuvni qöllaş maqsadga muvofiqligi asoslab beriladi.

Kalit sözlar: kuç, kuç çidamliligi, tezlik-kuç sifatlari, gimnastika maşqlari, jismoniy rivojlaniş.

Kiriş: Jismoniy tarbiya özining ta’limiy va rivojlantiruvçi funksiyalarini maqsadga yönaltirilgan jismoniy tarbiya pedagogik jarayonida eng töliq amalga oşiradi. Universitet talabalarining jismoniy tarbiyasi maqsadi – şaxsning jismoniy madaniyatini hamda soğliqni saqlaş va mustahkamlaş, psixofizik tayyorgarlik va bölajak kasbiy faoliyatga özini tayyorlaş uçun jismoniy tarbiya, sport va turizmning turli vositalaridan foydalaniş qobiliyatini şakllantirişdir. Jismoniy madaniyat jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik kabi umuminsoniy qadriyatlarni şakllantirişga, inson hayotiy resurslarini, eng muhimi, soğliqni oşirişga xizmat qilişi lozim.

Talabalarning jismoniy tarbiyasi ularni taşkil etilgan jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb etişga bölgan qiziqiş va motivatsiyani belgilaydigan harakat faolligi turlarini takomillaştirişga qaratilgan. Talabalar orasida juda maşhur va katta qiziqiş uyğotadigan ana şunday faoliyat turlaridan biri kuç maşğulotlaridir.

Uşbu faoliyat turi yoşlarning muşaklarini mustahkamlaş, çiroyli qomatga ega böliş va organizmning umumiy hayotiy faolligini oşiriş istagi bilan boğliq holda alohida e’tiborni tortadi. Kuçni rivojlantiriş va atletik gavdani şakllantiriş talabalar uçun yetakçi motiv hisoblanadi. Bundan taşqari, kuç tayyorgarligi nafaqat kuçni rivojlantiriş va iş qobiliyatini oşirişga xizmat qiladi.

Kuç insonning asosiy jismoniy sifatidir. Boşqa barça harakat qobiliyatlari faqat kuç bilan uyğunlikda namoyon böladi. Kuç har qanday harakatning asosiy sababi va mexanik xususiyatidir. U insonning mehnat, maişiy, harbiy, sport va boşqa har qanday faoliyatini taşkil etuvçi harakatlarda namoyon böladi. Muşak kuçi köp jihatdan insonning soğliği va iş qobiliyatini belgilaydi. Yetarli darajada kuç tayyorgarligiga ega emaslik talabalarning jismoniy tayyorgarligidagi eng dolzarb muammolardan biridir. Mavjud jismoniy tarbiya tizimida kuç tayyorgarligi va oğirliklar bilan maşq qilişdan optimal darajada foydalanilmaydi, ularning yetarli moddiy hamda ilmiy-uslubiy ta’minoti mavjud emas.

Talabalarning jismoniy tarbiyasi böyiça davlat dasturiy hujjatlarini uzoq muddat kuzatiş va tahlil qiliş şuni körsatadiki, universitetlarning öquv dasturlarida oğirlik bilan bajariladigan maşq körinişidagi majburiy test mavjud emas. Jismoniy tarbiyada oğirliklar bilan bajariladigan maşqlar mavjud emasligi orqa muşaklari kuçini rivojlantirişga imkon bermaydi. Zaif orqa zamonaviy inson uçun muammo bölib, zaiflik va jiddiy kasalliklarning manbai, notöğri qomat, umurtqa poğonasining qiyşayişi va jarohatlanişining asosiy

sabablaridan biridir; u nafaqat jismoniy tarbiya, balki kundalik va mehnat harakatlarining erkinligini ham çeklaydi. Talabalarni köplab tibbiy-pedagogik tekşiruvlardan ötkaziş ma’lumotlari ularning kuç rivojlaniş darajasi pastligini körsatadi. Kuçning yetişmasligi jismoniy tarbiya dasturini özlaştiriş va barça kredit me’yorlarini bajarişni qiyinlaştiradi. Kuçni talab etiladigan darajaga oşiriş imkonini akademik va mustaqil maşğulotlarda muntazam olib boriladigan kuç tayyorgarligi beradi.

Asosiy qism: Kuç tayyorgarligi – oğirliklardan foydalaniladigan soğlom jismoniy holatni umumrivojlantiruvçi tayyorlaş usulidir. Oğirliklar (girya, gantel, ştanga, köp funksiyali trenajyorlar va boşqalar) bilan bajariladigan maşqlar kuçni rivojlantiriş va minimal vaqt hamda mablağ sarfi bilan soğlomlaştiruvçi samara oliş imkonini beradi. Ular sodda va hamma uçun qulaydir. Universitetdagi kuç tayyorgarligi talabalarning mehnat faoliyati va bölajak iş talablariga muvofiq harakatlarni töliq bajarişi uçun zarur bölgan yuqori darajadagi kuç tayyorgarligini, şuningdek, organizmning har tomonlama rivojlanişini ta’minlaydi.

Hozirgi vaqtda talabalar orasida kamharakat turmuş tarzi (harakat yetişmasligi) va zararli odatlar keng tarqalgan bölib, bu yurak-qon tomir va nafas oliş tizimlarining turli kasalliklari uçun şaroit yaratadi; ular esa erta qariş va hatto ölimga olib kelişi mumkin.

Birinçi kurs talabalari muşak kuçi va kuç çidamliligi darajasini oşirişga yordam beradigan kuç yuklamalari bilan asta-sekin tanişib borişlari kerak. Bunga turli harakat va tayanç şaroitlarida muşak faoliyatining turli rejimlarini (statik va dinamik) birlaştirgan holda öz tana vazni bilan bajariladigan maşqlar yordam beradi. Uşbu bosqiçdagi darslarda gimnastika maşqlaridan katta hajmda foydalaniş zarur, çunki ular içki organlar funksiyalarini yaxşilaş, harakat apparatini özlaştiriş, şuningdek, axloqiy-irodaviy sifatlarni oşirişga qaratilgan

Universitet jismoniy tarbiya öqituvçilari duç keladigan katta muammo – talabalarning tayanç-harakat apparatining zaifligi va uning turli buzilişlari (turli darajadagi skolioz, yassi oyoqlik va boşqalar). Bunday holatda böğimlar, tayançdagi muşak-boylam apparatini mustahkamlaşga qaratilgan gimnastika maşqlari komplekslarini tanlaş zarur. Bunday faoliyat katta moddiy mablağ talab qilmaydi, biroq katta foyda keltiradi.

Barça gimnastika komplekslarida takroriy usul va “oxirigaça” usulidan foydalaniş tavsiya etiladi; ular nerv-muşak koordinatsiyasini rivojlantiriş, muşak massasini oşiriş va tayanç-harakat tizimini mustahkamlaşga katta yordam beradi.

Talabaning uşbu tayyorgarlik bosqiçida kuç, kuç çidamliligi va tezlik-kuç sifatlarini rivojlantirişga yordam beradigan, umumiy jismoniy rivojlanişning oşişini ta’minlaydigan aylanma maşğulot usulidan foydalaniş tavsiya etiladi. Bundan taşqari, aylanma usul maşğulotning harakat ziçligini sezilarli darajada oşiradi va natijada bajarilgan yuklamaning umumiy hajmi köpayadi. Bu nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiriş, balki yurak-qon tomir va nafas oliş tizimlarini mustahkamlaş, şuningdek qat’iyatlilik va çarçoqqa bardoş beriş kabi axloqiy sifatlarni rivojlantirişga ham xizmat qiladi; şuğullanuvçilarning intizomi oşadi.

Yoşlar soğliğining keskin yomonlaşuvi va ularning kuç tayyorgarligining pastligi bugungi kunda masalani nazariy va amaliy jihatdan örganiş, jismoniy va axloqiy tayyorgarlikni rivojlantiriş, ularni TRP me’yorlarini topşirişga va keyingi mehnat faoliyatiga tayyorlaş uçun yangi yondaşuvlarni işlab çiqiş zarurligini körsatadi.

Talabalar jismoniy tayyorgarlik böyiça testni har yili yoki har semestrda topşiradilar. Dastur jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholaşni tavsiya etadi; u jismoniy tarbiya va sport kafedralarining qarori bilan belgilanadigan köpi bilan 5 ta test natijalariga köra kuçni nazorat qiluvçi maşqlarni öz içiga oladi. Bu yerda özига xos jihat şundan iboratki, tanlangan barça testlar natijalariga köra ma’lum bir “örtaça ball” qiymatini töplaş zarur bölib, u orqali har bir talabaning sport-texnik tayyorgarligi baholanadi. Barça testlar ommaviy sport tadbirlarida bajarilişi kerak.

Universitet talabalarining kuç tayyorgarligini baholaş mezonlari

1-jadval

1. Turnikda tortiliş, marta - 15 12 9 7 5

2. Bruslarda qöllarni bukib-yoziş, marta - 15 12 9 7 5

3. Kuç bilan kötariliş, marta - 8 5 3 2 1

4. Turnikka oyoqlarni kötariş, marta - 10 7 5 3 2

5. Oyoqlar mahkamlangan holda çalqança yotgan holatdan gavdani kötariş, qöllar boş ortida, marta - 60 50 40 30 20

№	Sinovlar	hisoblar				
		5	4	3	2	1
1	Turnikda tortilişlar soni	15	12	9	7	5
2	Brusda qöl bukib-yoziş maşqi, marta	15	12	9	7	5
3	Anjumaniya qiliş marta soni	8	5	3	2	1
4	Oyoqlarni tösinga kötariş, marta soni	10	7	5	3	2
5	Çalqança yotgan holatda oyoqlarni mahkamlagan va qöllarni boş ortiga qöygan holda tanani kötariş	60	50	40	30	20
6	Osilib turgan holda tortiliş; köndalang tösin balandligi — 90 sm; takrorlaşlar soni.	20	16	10	8	4
7	Bir oyoqda ço'kkalab o'tiriş, skameykada turiş, qo'lini devorga qo'yiş, neça marta	12	10	8	6	4

6. Osilgan holda tortiliş, turnik balandligi 90 sm, marta — 20 16 10 8 4

7. Bir oyoqda, skameykada tik turgan holda, qöl bilan devorga tayangan holda ötirib-turiş, marta — 12 10 8 6 4

Talabalarning oliy ta’lim tizimidagi jismoniy tarbiyasida kompleks kuç tayyorgarligini rivojlantirişga taklif etilgan yondaşuvni joriy etiş oqilona vositalar doirasida soğlomlaştiruvçi jismoniy tarbiya bilan şuğullanuvçilar sonini sezilarli darajada oşiradi. Bu esa hukumat tomonidan yoşlar va umuman aholi salomatligini yaxşilaş böyiça qöyilgan vazifalarni hal etişga yordam beradi.

Oliy ta’limda jismoniy tarbiya fan va talaba şaxsining har tomonlama rivojlanişining muhim tarkibiy qismi sifatida namoyon böladi. Talabalarning butun öqiş davridagi umumiy madaniyati va kasbiy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi bölgan jismoniy tarbiya ta’limning gumanitar tarkibidagi majburiy bölim bölib, uning ahamiyati ruhiy va jismoniy kuçlarni uyğunlaştiriş, soğliq, jismoniy va ruhiy farovonlik, jismoniy mukammallik kabi umuminsoniy qadriyatlarni şakllantirişda namoyon böladi.

Işning dolzarbligi: Talabalarning jismoniy tarbiya tizimini takomillaştirişning istiqbolli yönalişlaridan biri yoşlar orasida maşhur bölgan sport turlarining elementlaridan maşğulotlar tarkibida foydalanişdir. Öquv dasturi motivatsion sohaning xususiyatlari, sport va atletik qiziqişlar, talabalarning soğliği va jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda tuzilişi kerak. Hozirgi kunda kuç sport turlari (atletik gimnastika, bodibilding, pauerlifting va boşqalar) yoşlar

orasida ayniqsa mashur. Ular bilan shug‘ullaniş kuçni rivojlantiriş va gavdani şakllantirişga yordam beradi. Aynan şu sababli uşbu sport turlari qizlar orasida ham ommalaşib bormoqda.

Kuç qobiliyatlari odatda haqiqiy kuç, tezlik-kuç va kuç çidamliligiga bölinadi. Uşbu kuç qobiliyatlarining barça turlari sport faoliyati jarayonida alohida emas, balki murakkab özaro ta’sirda namoyon böladi.

Kuç tayyorgarligi jarayoni turli kuç qobiliyatlarini rivojlantiriş, faol muşak massasini oşiriş, biriktiruvçi va tayanç töqimalarni mustahkamlaş, gavdani yaxşilaş hamda maşğulot faoliyati şaroitida talabalarning kuç qobiliyatlarini namoyon etiş imkoniyatini oşirişga qaratilgan.

Talabalarning muşaklarini faqat bitta vosita – oğirliklar bilan maşq qiliş orqali rivojlantiriş katta xato böladi. Talabalarning kuç qobiliyatlarini oşiriş uçun atletik gimnastika maşğulotlariga böğimlarni mustahkamlaş, egiluvçanlik, çaqqonlik, tezlik va çidamlilikni rivojlantiriş maşqlarini kiritiş zarur, çunki insonning barça jismoniy sifatlari bir-biri bilan çambarças boğliq. Rivojlanişiga alohida e’tibor qaratilişi kerak bölgan eng muhim jismoniy sifatlardan biri – çidamlilik, ya’ni organizmning kam quvvat bilan uzoq davom etadigan muşak işini çarçoqni yengib bajara oliş qobiliyatidir. Şuning uçun çidamlilik nafaqat jismoniy, balki organizmning funksional imkoniyatlarini, birinçi navbatda, yurak-qon tomir va nafas oliş tizimlarini rivojlantirişni talab qiladi.

Kuçni rivojlantirişning asosiy vositalari: skameykada va tik turgan holda ştangani kökrakdan siqiş, yelkada ştanga bilan egilişlar, ştangani siltab va tortib kötariş, ştangani kökrakka kötariş, gantel va giryalarni siqiş, orqa muşaklari, qorin muşaklari va boşqalar uçun statik zöriqişlardir. Şuni unutmaslik kerakki, dastlabki tayyorgarlik davrida muşaklar notekis rivojlanadi. Şuning uçun rivojlanişda ortda qolayotgan muşak guruhlariga katta e’tibor qaratiş kerak. Bularga asosan qorin muşaklari, gavdaning qiya muşaklari, orqa muşaklari, yuqori qöl-oyoqlarni çetga olib boruvçi muşaklar, sonning orqa muşaklari va oyoqlarning yaqinlaştiruvçi muşaklari kiradi.

Kuç tayyorgarligi uçun zamonaviy jihozlar arsenali keng: oddiy va kiçik ölçamli, jumladan yiğiladigan gantellar, ştangalar, amortizatorlar, espanderlardan tortib qöl, oyoq va orqa muşaklarini rivojlantiruvçi murakkab trenajyorlargaça. Biroq asosiy şart organizmni kuç yuklamalariga asta-sekin va oldindan tayyorlaş bölişi kerak. Kuç tayyorgarligini şoşma-şoşarlik bilan oşiriş nihoyatda nomaqbul.

Talabalar, avvalo, kiçik oğirlik bilan maşqlarni töğri bajarişni örganişlari kerak; şundan keyingina yuklama oğirligini oşiriş mumkin. Agar maşq zöriqişsiz va oson bajarilib, 6-8 marta takrorlansa, qarşilikni (gantel, ştanga oğirligi, takrorlar soni va boşqalarni) oşiriş kerak. Boşlovçilarga haftasiga 3 marta maşq qiliş tavsiya etiladi.

Şuni yodda tutiş kerakki, oğirliklar bilan bajariladigan maşqlar boşqa, asosan siklik xususiyatga ega bölgan, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan maşqlar bilan uyğunlaştirilişi kerak. Ma’lumki, har qanday maşğulot barça muşak guruhlarini puxta qizdirişdan boşlanadi. Atletizm bilan şug‘ullanganda qizdiriş umumiy va maxsus bölişi kerak. Umumiy qizdiriş turli umumrivojlantiruvçi maşqlarni (yuguriş, çöziliş maşqlari) öz içiga oladi, maxsus qizdiriş esa maşğulot vazifasini hisobga olgan holda va, odatda, kiçik oğirliklar bilan bajariladi; ular asosiy qismdagi çuqurroq maşğulot uçun muşak-boylam apparatini tayyorlaş imkonini beradi. Sportçilar uçun qizdiriş davomiyligi individual xususiyatlar va tayyorgarlik darajasiga qarab 10–15 daqiqani taşkil etadi.

Kuç maşqlarini bajarişda qanday qilib töğri nafas olişni örganiş juda muhim. Agar sportçi kiçik va örta oğirlik bilan köp martalik harakatlarni bajarsa, nafas oliş sikllari uşbu harakatlarga mos keladi (nafas olganda muşaklar taranglaşadi, nafas çiqarganda böşaşadi). Agar sportçi bir yondaşuvda özi uçun maksimal yuklamani 1 yoki 2 marta kötarsa, ştanga oğirligini kötariş yarim nafasda va qisqa vaqt nafasni uşlab, kötariş deyarli tugagunça bajarilişi kerak.

Dam olmasdan uzluksiz bajariladigan maşq yondaşuv yoki seriya deb ataladi. Muayyan maşq muşakka eng katta ta’sir körsatişi uçun bir maşğulotda bir neçta yondaşuvdan foydalaniş kerak. Kuç sport turlarida, odatda, maxsus kuç maşqlarini bir maşğulotda uçta yondaşuvdan kam yoki oltita yondaşuvdan köp rejalaştiriş tavsiya etilmaydi.

Şunday qilib, talabalarning kuç tayyorgarligi quyidagi xulosalarni çiqariş imkonini beradi.

1. Yaxşi jismoniy şaklning asosiy tarkibiy qismi muşak kuçi bölib, uni faqat oğirliklar bilan bajariladigan maşqlar orqali muntazam maşq qiliş bilangina rivojlantiriş mumkin.

2. Universitetlarda jismoniy tarbiyaning eng mos şakli kuç tayyorgarligi deb hisoblanişi mumkin; u köplab talabalar uçun muşak faoliyatining odatiy turiga, soğlom turmuş tarzining ajralmas qismiga aylanişi va talabalarning kuç tayyorgarligini optimallaştirişning samarali texnologiyasini yaratişi mumkin.

3. Talabalarning kuç tayyorgarligini testdan ötkaziş va baholaş oğirliklar bilan bajariladigan maşqlar yordamida amalga oşirilişi kerak.

4. Universitetlarda kuç kabi muhim hayotiy sifatning zarurligi haqida asoslangan tarğibot olib borilişi kerak.

Xulosa: Talabalar muşaklar kuçni faqat oğirliklar bilan bajariladigan maşqlardagi yuklamalarga moslaşiş orqali rivojlantirişini, insonga butun hayoti davomida kuç kerakligini, çunki u soğliq va faol ijodiy umrning kafolati ekanini aniq tuşunişlari kerak. Kuç hissiy va aqliy zöriqişlarga bardoş berişga yordam beradi. Jismoniy maşqlar paytida kuçli muşaklarning faol faoliyati organizmda jismoniy zöriqiş hosil qiladi, bu esa hissiy zöriqişni “siqib çiqarib”, markaziy asab tizimini turğun qözğaliş öçoqlaridan ozod qiladi. Kuç axloqiy muammolarni hal qilişga yordam berişiga qat’iy işonçni şakllantiriş zarur. Kuçli inson yaxşi mehnatkaş va Vatan himoyaçisidir. Zarurat tuğilganda kuçli inson yovuzlikka muvaffaqiyatli qarşi turişi va zaifga yordam berişi mumkin. Kuçli ma’naviyatli insonlar insoniyatning oltin poydevoridir. Kuçli böliş – yuksak va ezgu maqsad. Unga eltuvçi yöl oğir jismoniy maşğulotlar orqali ötadi.

Oliy ta’lim muassasalarida qöllaniladigan turli jismoniy tarbiya turlarini joriy etiş şuni ta’kidlaşga imkon beradiki, “Jismoniy tarbiya” kursi uçun sport va atletik qiziqişlar, talabalarning soğliği va jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda kuç sporti elementlarini öz içiga olgan yangi öqitiş metodlarini yaratiş talabalarning jismoniy takomillaşuv va soğlom turmuş tarziga bölgan motivatsiyasini oşiradi hamda jismoniy rivojlaniş va soğliqni mustahkamlaşga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR

1. Manzheley I.V. Sport muhitining pedagogik salohiyatini aktuallaştiriş: dissertatsiya ... pedagogika fanlari doktori. – Tyumen, 2005. – 442 b.
2. Ta’lim jarayonida sportçilarning aylanma maşğulotini modellaştiriş uçun jismoniy maşqlar [Matn]: uslubiy körsatmalar / A.V.Şevçenko, A.M.Tazeplov, Z.A.Jerokov, A.Ş.Karaev. – Nalçik: Kabardino-Balkariya universiteti, 2014.
3. Jismoniy madaniyat va sport nazariyasi. Öquv qöllanma. V.M. Geletskiy. – Krasnoyarsk, 2008. — 342 b.