



Maxbuba JUMANIYOZOVA,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tayanch doktoranti

E-mail: maxbubajumaniyozova94@gmail.com

13-14 YOSHLI O'QUVCHILARDA JISMONIY KUCHNI RIVOJLANTIRISH METODLARINING AHAMIYATI

Annotatsiya

Ushbu maqolada 13-14-yoshli o'quvchilarda jismoniy kuchni rivojlantirish metodlarining ahamiyati borasidagi ilmiy pedagogik, fiziologik tarixiy nazariy va uslubiy manbalar tahlili yoritilgan.

Kalit so'zlar: Kuch, jismoniy, fiziologik, maksimal kuchlanish, dinamik kuchlanish, metod, zarbdor metodi, statik metod, statodinamik metod.

ЗНАЧЕНИЕ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ У УЧАЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ

Аннотация

В данной статье освещается анализ научно-педагогических, физиологических исторических теоретических и методических источников о значении методов развития физической силы у учащихся 13-14 лет.

Ключевые слова: Сила, физический, физиологический, максимальное напряжение, динамическое напряжение, метод, ударный метод, статический метод, статодинамический метод.

THE IMPORTANCE OF METHODS OF PHYSICAL STRENGTH DEVELOPMENT IN STUDENTS AGED 13-14

Annotation

This article highlights the analysis of scientific, pedagogical, physiological, historical, theoretical and methodological sources on the importance of methods for the development of physical strength in students aged 13-14 years.

Key words: Force, physical, physiological, maximum stress, dynamic stress, method, shock method, static method, statodynamic method.

Kirish. 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. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son Farmoni ijrosini ta'minlash hamda o'quvchi yoshlar va talabalarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi tizimini takomillashtirish, iste'dodli yoshlarni saralab olish va sport turlari bo'yicha milliy terma jamoalar zahirasini shakllantirish, shuningdek, sportchilarni tibbiy ta'minlash ishlarini tashkil etish maqsadida Vazirlar Mahkamasining Qarori qabul qilindi[1].

Dunyoning barcha davlatlarida o'quvchi yoshlar orasida sog'lomlashtirish masalasiga katta e'tibor qaratilmoqda. Biroq so'nggi yillarda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarlik holati pasayib borishi kuzatilmoqda. Buning asosiy sabablaridan biri umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya jarayonining past samaradorligi, jumladan, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy holatiga nisbatan individual yondashuvning yetarli darajada olib borilmayotganligi hisoblanadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Jahon xalqlari jismoniy madaniyat va uning mazmunini o'rganish, ilmiy tadqiqotlar olib borish jarayonlari uzoq vaqtlardan buyon davom etib kelayotgan ilmiy-pedagogik faoliyatlardan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tarixini o'rganish, ilmiy tadqiqotlarning natijalarini fan va kundalik hayotda qo'llashda N.I.Ponomarev, S.D.Sinikin, F.I.Samoukov, N.I.Toropov, G.D.Xarabuga, Yu.P.Simakov kabilarning xizmatlari e'tiborga loyiqdir. Ayniqsa, XX asrning ikkinchi yarmida «Jismoniy tarbiya va sport tarixi» darsliklari, o'quv qo'llanmalarini nashrdan chiqarishda V.V.Stolbovning alohida o'rni bor[2].

Jismoniy mashqlarni pedagogik belgilari bo'yicha dastlab P.F.Lesgaft tasniflagan. Uning tizimida jismoniy mashqlar quyidagicha: gimnastika, sport, turizm, o'yinlardan iborat. Ammo,

ushbu tasnif zamonaviy talablarga javob bermaydi, lekin jismoniy mashqlarni tasniflash, taqsimlash, pedagogik belgilar asosida aniqlangan jismoniy mashqlarni umumlashtirish g'oyasi tizimlashtirishga asos bo'ldi. Shuni qayd qilish lozimki, pedagogik belgilar bo'yicha barcha talablarga javob beradigan jismoniy mashqlarning yagona tasnifi hanuzgacha yechimini topmadi[3].

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, insonning mutloq kuch darajasi ko'proq muhit omillari (mashg'ulot, mustaqil shug'ullanish va boshqalar) bilan belgilanadi. Ayni paytda nisbiy kuch ko'rsatkichlarida genotip ta'sirini ham yaqqol ko'rish mumkin. Tezkor - 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, 1977).

Tadqiqot metodologiyasi. Maqolada o'rganilgan ma'lumotlarga asoslanib izchillik, ketma-ketlik, mantiqiy tahlil tamoyillariga asoslangan holda 13-14 yoshli o'quvchilarda jismoniy kuchni rivojlantirish metodlarining ahamiyati, fiziologik asoslari tadqiq qilindi.

Muhokama. Turli xil fizikaviy jarayonlarda hosil bo'ladigan va ishlatiladigan barcha energiya turlaridan (issiqlik, mexanik, kimyoviy, gravitatsiya, elektromagnit, yadro va boshqalar) faqat mushak faoliyatiga tegishli bo'lsa, asosiy e'tibor organizmning kimyoviy energiyasiga qaratilgan bo'lishi kerak, uning manbai oziq-ovqat mahsulotlari bo'lib, uni insonning mexanik energiyasiga aylantirishidir (garchi ba'zi hollarda sportda issiqlik, gravitatsiya, quyosh va boshqa turdagi energiyalardan foydalanish muammosiga duch kelinadi)[4].

Ta'kidlash lozimki, ijtimoiy turmushda, ayniqsa, bolalarning jismonan baquvat qilib tarbiyalash, harbiy-mudofaa ishlarida ishtirok etuvchilarning jangovorlik holatlarini takomillashtirishda Yevropa qit'asida mavjud bo'lgan davlatlarning ish tajribasi katta o'rin tutadi. Bunga qadimgi yunonlarning (Gretsiya) jismoniy tarbiya tizimi (sistemasi) tarixiy jiliatdan e'tiborga molikdir. Chunki bu tizim davrlar o'tishi bilan deyarlik jahonga, shuningdek, sobiq Ittifoqda ham o'z mazmuni va mohiyatiga ega bo'ldi[2].

Bolalar va o'smirlarda kuchning eng samarali rivojlanishi 13 -14 yoshdan 17 -18 yoshgacha, qiz bolalar va qizlarda 11 - 12

yoshdan 15 – 16 yoshgacha bo'lgan davr hisoblanib, tana umumiy og'irligi massasiga mushaklar massasi ulushi (10 – 11 yoshda 23 % ni, 14 – 15 yoshda 33 % ni, 17 – 18 yoshda 45 % ni tashkil qiladi) biroq darajada mos keladi. 9 yoshdan 11 yoshgacha, ayniqsa, kichik maktab yoshida nisbiy kuchning o'sish maromi turli mushak guruhlari kuzatiladi.

Endi esa bugungi kundagi sportdagi kuch qobiliyatlarini rivojlantiruvchi mashg'ulotlar tasvirlangan rasimga yuzlanamiz. Ushbu rasmda ketma-ketlikda kuch qobiliyatlari, kuchni rivojlanish darajasini baholash uchun nazorat mashqlari tavsiflangan quyidagi rasm orqali ularni ko'rishimiz mumkin bo'ladi.

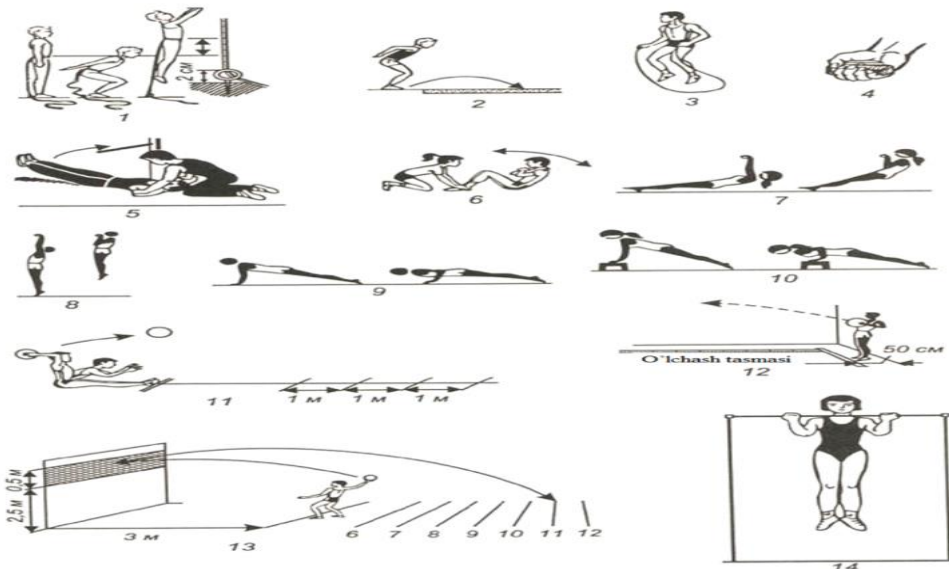
Jismoniy tarbiya amaliyotida son jihatdan kuch imkoniyatlari ikkita usulda:

1) dinomometr, dinamograf, tenzometrik – kuch o'lchov moslamalari yordamida;

2) maxsus nazorat mashqlari, kuchga doir testlar yordamida baholanadi.

Amaliyotda zamonaviy o'lchov moslamalari standart vazifalardagi barcha mushak guruhlarning (tana segmentlarini bukish va yozish), shuningdek, statik va dinamik kuchlanishlardagi kuchni o'lchash imkonini beradi. Ommaviy amaliyotda kuch sifatlarining rivojlanish darajasini baholash uchun ancha ko'p foydalaniladigan maxsus nazorat mashqlari (testlar) qo'llaniladi. Ularni qo'llash biror - bir qiymat baho moslama va jihozlarni talab qilmaydi. Maksimal kuchni aniqlash uchun texnik jihatdan oddiy bajariladigan mashqlardan foydalaniladi, masalan, yotgan holda shtangani ko'tarish, shtanga bilan o'tirib turish va h.k. Ushbu mashqlardagi natija texnik mahorat darajasiga unchalik bog'liq emas. Maksimal kuch shug'ullanuvchi (tekshiriluvchi) ko'tara oladigan eng katta og'irlik bo'yicha aniqlanadi.

1- rasm. Tezkor – kuch qobiliyatlari va kuch chidamliligi, kuchni rivojlanish darajasini baholash uchun (testlar) nazorat mashqlari.



Natijalar va tahlillar. Avvalo ushbu energiya ta'minotining samaradorligini va sportchining uzoq muddatli ishdagi chidamliligini belgilaydigan muhim parametr anaerob almashinuv chegarasi (PANO) ko'rsatkichlari bo'yicha baholanishi mumkin bo'lgan mavjud funksional salohiyatni utilizatsiya qilish qobiliyatidir[4].

Kuchni rivojlantirish metodlari va ularni qarshilik bilan bajariladigan mashqlarga yo'naltirilganligi

1-jadval

Kuchni rivojlantirish metodlari	Kuchni rivojlantirish metodlarining yo'naltirilganligi	Yuklama komponentlarining mazmuni					
		Maksimumdan qarshilik og'irligi %	Mashqlarni takrorlash soni	Urinishlar soni	Dam olish, 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 sonini me'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	Maksimal gacha yuqori
	Mushaklar relefi 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	Sub-maksimal
	Kuch chidamliligini takomillashtirish (glikolitik hajmda)	20-60	ohirigacha	2-4	1-3	yuqori	Sub-maksimal
Dinamik kuchlanishlar metodi	Og'irlik harakatlari yordamida tezlikni takomillashtirish	15-35	1-3	Tezlik pasayguncha	tiklanishgacha	Maksimal	yuqori
"Zarbdor" metodi	Harakat apparatining reaktiv qobiliyatlari va "portlovchi kuch"ni takomillashtirish	15-35	5-8	Kuchlanish quvvati pasayguncha	tiklanishgacha	Maksimal	ixtiyoriy

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'ilsa 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. 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 guruhlariga 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 guruhlariga 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[5], [6].

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

Bunday o'yinlar sirasiga tashqi ob'yektlarning 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 vaznli og'irliklarni ko'tarib yurish estafetalari) o'yinlar kiradi[3].

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.

Xulosa va takliflar. O'quvchilarda jismoniy kuchni rivojlantirish metodlarining ahamiyati nihoyatda dolzarbdir chunki, jahon olimpiadalari g'oliblari, qolaversa mamlakatimiz miqyosida o'tkaziladigan musobaqa va chempionat ishtirokchilari aynan o'quvchilar va ularning jismoniy jihatdan kuchli va chidamli bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari musobaqalarda qatnashmaydigan o'quvchilarda ham jismoniy jihatdan baquvvat bo'lishi salomatlik ko'rsatkichlarga katta ta'sir ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 05.03.2018 yildagi PF-5368-son.
2. J.Eshnazarov. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. T., «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2007., 386 b.
3. O'.L.Matnazarov. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. T.: "Lesson Press" MCHJ nashriyoti, 2022.: 163 b.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
5. Maxkamjanov K, Salomov R, Ikramov I. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. T.: "Iqtisod moliya", 2008.- 18 b.
6. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik, 1-jild.T.: "ITA PRESS", 2015 -9 b.