

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA KUCH JISMONIY SIFATINI TARBIYALASH USLUBLARI

Garmatova Ziyodaxon Sodiqjon qizi

*Farg'ona davlat universiteti, Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda
jismoniy tarbiya va sport ishlari yo'nalishi talabasi*

Annotatsiya. *Ushbu maqola maktabda boshlang'ich sinf o'quvchilarining kuch jismoniy sifatlari fiziologik jihatdan holatini va qobiliyatini ko'rib chiqib, jismoniy tarbiya darslari davomida muskul kuch rivojlanishiga yoshga doir mashg'ulotlar yoritib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *absolyut kuch, nisbiy kuch, inson kuchi, dinamometr, dinamik kuch, portlovchi kuch, og'irlik, kilogram.*

Inson kuchi tashqi qarshiliklarni kuchlanish orqali yengish qobiliyati tushuniladi. Maktablar uchun jismoniy tarbiya dasturida, birinchi sinflardan boshlab bolalarning kuch tayyorgarligi ko'zda tutilgan. Mehnat va sport faoliyati jarayonida, turmushda kuch chidamliligi va portlash kuchi eng ko'p ahamiyatga ega. Kuchning bu turlari ro'yobga chiqishi bilan inson har qadamda to'qnash keladi (masalan: og'ir atletikada, sport gimnastikasida, kurashda va boshqalar) maksimal kuchni mushaklar qisqa-rishlarining yuqori tezligi bilan birga qo'shib olib borishda (uloqtirish, greble va boshqalar) bajarilishi vaqtida foydalaniladi. Insonni absolyut nisbiy kuchni farqlash kerak. Ya'ni shaxsiy og'irligining 1 kg ga to'g'ri keladigan kuchni miqdori u tayyorgarligi bir xilda bo'lgan, ammo har xil og'irlikdagi atletikachilarning kuchlarini taqqoslash uchun aniqlanadi. Kuch mashqlarini bajarish vaqtida mushaklar uch xil tartibda ishlashi mumkin:

1. O'z uzunliklarini (statistik izometrik) o'zgartirmaydigan rejim.
2. O'z uzunliklarini qisqartirib (pryudolevayushiy, miometrik) rejim.
3. Uzayib yon beruvchi (pliometrik) rejim.

Chunonchi, masalan oyoqlar to'g'ri ko'tarilgan vaqtda og'irlikda to to'g'ri burchakgacha mushaklar faoliyatining barcha uchala tartibi uchrashadilar. Mushak ishining uzunligini qisqartirishda – oyoqlarni ko'tarish, statistik ish – oyoqlarni 90° burchak ostida ushlab turish; Mushaklarni uzayishi – dastlabki holatga qatish oyoqlarni tushirish. O'quvchilar jismoniy tarbiyasida umumiy va maxsus kuch tayyorgarligi amalga oshiriladi. Umumiy kuch tayyorgarligi_insonning mehnat faoliyatiga tayyorligi va jismoniy rivojlanishi uchun ahamiyatga ega bo'luvchi barcha asosiy mushaklar guruxlarining garmonik rivojlanishiga qaratilgan [1,2,3,4,5,6,7].

Maxsus kuch tayyorgarligining maqsadi faoliyatining tanlangan turiga tadbiquan musobaqalashuvchi harakatning texnikasi bilan mushakning muvofiq guruxlari kuchining birga qo'shib olib borilishining yuzaga chiqishi jismoniy sifatlarning rivojlanishidir [8,9,10,11,12]. Inson kuchini o'lchash uchun har xil konstruksiyalardagi dinamometrlar qo'llaniladi. Eng ko'p qo'llanishni panja va (gavda) bel umurtqa dinamometri bilan aniqlanadi. Bu ko'rsatkichlar o'lchamlar majmuasiga kiradi, ular bo'yicha o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi to'g'risida mulohaza yuritadilar (1-jadval).

1-Jadval

O'quvchilarda panja va gavda dinamometrining ko'rsatkichlari (V.M.Bistrov va V.P.Kiselev bo'yicha)

Yoshi	Panja kuchi (kg da)		Gavda kuchi (kg da)	
	Bolalar	qizlar	erkaklar	ayollar
7	11	-	28	23
8	12	12	29	25
9	16	13	32	30
10	16	14	43	40

Biroq bu ikkita ko'rsatkich ayrim mushak guruxlarining kuchi to'g'risida zaruriy axborot bermaydi. Maktab o'quvchilarida ayrim mushak guruxlarining kuchini aniqlash uchun gavda dinamometrining ayrim unsurlari moslamalardan taglik uchun sirtmoqlar bilan to'ldirib foydalaniladi. Masalan: gavdaning mushak o'quvchilar kuchini aniqlash vaqtida o'quvchilar gimnastika devoriga undan 1 m masofada orqa bilan yerga o'tiradilar. Oyoqlar va bel mustahkamlanadi. Ko'krakka sirtmoqli kamar kiyiladi, unga dinamometr biriktiriladi. Ayni vaqtda taranglashilishlarni sezmasligi, osilib turmasligi uchun gimnastika devoriga barcha tizim bog'lab qo'yiladi. Taklif qilingan uslub bilan son, boldir, tovonlar, yelka oldi va yelkaning yozuvchi va o'quvchini aniqlash mumkin. Maktab o'quvchilarida ayrim mushak guruxlarning kuchi bo'yicha yoshi – jinsiga qarab o'rtacha ma'lumotlar 1 va 2-jadvallarda keltirilgan.

2-jadval

**Sport bilan shug‘ullanmaydigan bolalarda mushak guruxlarining
 absolyut kuchining ko‘rsatkichlari (F.G.Kazaryan bo‘yicha)**

Yo shi	Muskul kuchi (kg da)				
	yelka	gavda	son	boldirlar	tovonlar
	Bukil; yozil.	Bukil.; Yozil.	Bukil.; Yozil.	Bukil.; Yozil.	bukilis h
8	7,0,9,7	18,6,42,6	7,2,32,7	5,1,12,9	20,1
9	8,5,12, 4	21,9-51,1	8,4-38,9	6,4,17,1	24,7
10	8,8- 13,0	23,5-55,9	9,2,48,6	7,6,18,4	28,8
11	12,0- 18,1	35,4-72,9	14,6,58,8	10,3,25,3	38,1
12	13,1,1 8,7	33,2,74,3	13,2,64,3	8,9,24,9	39,9
13	14,4,2 3,0	39,1,90,4	14,8,73,9	11,0,31,1	45,1
14	21,3,3 1,8	51,1,112, 7	22,7,94,1	15,3,48,5	59,4
15	20,7,3 3,2	56,1,124, 3	28,1,107, 7	18,4,47,6	65,4
16	25,4,4 1,6	49,6,141, 2	34,2,120, 9	23,1,66,2	77,9
17	34,4,4 6,3	77,5,161, 0	43,6,139, 0	28,8,85,0	91,5

Kuchning dinamik va portlash, shuningdek kuch chidamliligini o‘lchash uchun amaliyotda xilma-xil nazarat mashqlaridan foydalaniladi. Tezkorlik – kuch sifatlarini aniqlash uchun uzoqlikka har xil og‘irlikdagi (tosh, chiralalar, yadro va to‘ldirilgan to‘plarni uloqtirish) kabilardan foydalaniladi.

➤ Har xil boshlang‘ich holatlarda (turib, yotib) qadoq toshlar, shtangalarni ko‘tarish, tortilish, tayanib yotishda siqish yoki qo‘l bilan to‘ldirilgan qopchani;

➤ Kuch chidamliligini aniqlash uchun topshirilgan balandlikka sakrash bo‘yicha joyida sakrash;

➤ Maksimal kuchni aniqlash uchun oxirgi og‘irlikni ko‘tarish;

Maktab o‘quvchilarini kuchini tayyorlash maqsadida umuman barcha mushak tizimlarining yoki ayrim mushak guruxlarining kuchi rivojlanishiga ko‘maklashuvchi maxsus mashqlardan foydalaniladi.

3-jadval

Sport bilan shug‘ullanmaydigan qizlarda har xil mushak guruxlarining absolyut kuchining ko‘rsatkichlari (V.T.Chichikin bo‘yicha)

oshi	Mushakning kuchi (kg da)								
	Yelka		gavda		son		boldirlar		tovonlar
	buk ish	yozi ish	buk ish	yozi ish	bukish	yozi ish	bukish	yozi ish	bukish 16,9
8	7,2	7,8	9,3	8,5	7,0	0	6,0	11,9	
9	8,0	9,0	10,0	10,3	7,4	8	5,8	15,6	22,9
10	8,0	10,9	11,9	17,3	9,5	8	7,3	18,8	30,6
11	10,3	14,0	14,6	17,2	10,8	6	7,4	24,4	42,5
12	12,5	15,6	16,1	16,2	13,7	4	9,3	30,0	42,6
13	13,0	18,4	20,3	14,4	12,1	5	10,4	30,0	45,0
14	17,7	21,2	21,8	11,1	18,0	7	13,8	39,2	51,1
15	16,9	22,3	19,9	14,2	19,6	6	14,3	40,8	56,0
16	17,3	21,7	21,3	18,1	19,9	9	15,9	43,2	62,3
17	18,8	22,0	24,1	16,9	32,5	1	16,7	44,5	68,7

Portlovchi va maksimal kuchni rivojlanishining asosiy vositalari har xil turdagi og‘irlikdagi inventar va buyulardan gantellar, to‘ldirilgan koptoklar, qum bilan to‘ldirilgan qopchalar, shtangalar, amortizatorlar bilan, blokli uskunalari bilan bajariladigan mashqlardir. Maloliksiz, barcha shaxsiy tanasidan foydalanayotib sherigining qarshiligi bilan (tortilish, tayanishda siqish, cho‘nqayib o‘tirish, qum marta sakrash va boshqalar) qo‘llaniladi. Har xil kuch imkoniyatlarining rivojlanishiga ta‘sir o‘tkazishning samaradorligi kuch yuklamalarini rejalashtirish bilan. Chunonchi, masalan, katta bo‘lmagan og‘irlik bilan (20 dan to 60: gacha maksimal mumkinligi) va takrorlashlarning katta miqdori bilan cho‘qqayib o‘tirish amalga oshirilsa, asosan kuch chidamliligi rivojlanadi; agarda bu mashq tezlik tempda bajarilsa, u holda “portlovchi kuch”ning rivojlanishi ro‘y beradi. O‘sha mashqni oxirgi va qariyb oxirgi yuklamalar bilan takrorlashlarning kam miqdori bilan bajarilsa, asosan mutloq kuchning rivojlanishiga ko‘maklashadi. Shuning uchun bolalarning kuch tayyorgarligi vaqtida uning u yoki bu uslublardan to‘g‘ri foydalanish juda muhimdir.

Jismoniy tarbiyaning amaliyotida mushak kuchi rivojlanishining quyidagi uslublari eng ko'p tarqalgan:

Maksimal kuchlanish maksimal qarshilik ko'rsatishni bartaraf etish zaruriyati bilan bog'langan topshiriqlarni bajarishdan iborat: oxirgi og'irlikdagi shtangani ko'tarish cho'zilgan qo'llardan og'irlashtirilganni ushlab olish og'irlashtirilgan yukni tortish va boshqalar.

Qarshilik ko'rsatish miqdorini o'lchash uchun TM (takroriy maksimum) ko'rsatkichidan foydalaniladi. Chunonchi, masalan, 8 TM og'irlashtirilgan miqdor deyilganda mashqlantiruvchi og'irlashtirishni tushunmoq kerak, ular bilan shug'ullanuvchilar bir yondashuvda 8 tadan ko'p bo'lmagan takrorlashlarni bajarishlari mumkin. Malollik keltirmaydigan barcha shaxsiy tanasidan foydalanayotib (sherigining qarshiligi bilan tortilish, tayanishda siqish, cho'nqayib o'tirish, ko'p marta sakrash va boshqalar). Mushak massasining o'sishsiz mushak kuchining rivojlanishi dam olishning intervallari 20-30 s dan to 2-3 daqiqagacha bo'lishni talab qiladigan, bajariladigan mashqning xarakteri bilan (maxalliy yoki umumiy ta'sir o'tkazish) va qarshilik ko'rsatishning miqdori bilan aniqlanadi. Og'irlashtirish bilan barcha mashqlar to'la amplituda bilan bajarilishi kerak. Har bir yangi kuch mashqining boshlanishidan oldin ishlovchi muskul bilan tortilish mashqini bajarish maqsadga muvofiqdir.

Hulosa. Mashqlantirilganligining darajasiga qarab sportchining kuch yuklamalariga moslashishi ro'y beradi; shuning uchun kuch ishining dasturini almashtirish kerak. Aks holda natijalar o'sishi bo'lmaydi. Kuch yuklamalari dasturini qo'llash vaqtida quyidagi metodik usullardan foydalaniladi: Ayni bir xil mushak guruxlarini kuchning rivojlanishi uchun xilma-xil mashqlarni qo'llash; qarshilik ko'rsatishning miqdori o'zgarishi, mashqlar va seriyalar miqdori, ayrim yondashuvlar o'rtasida dam olishning intervali, bajariladigan mashqlar izchilligi, maktabda fizkultura darslarida kuch tayyorgarligining davom etishi 10-12 daqiqagacha yetishi mumkin, uydagi mashg'ulotlar sharoitida 20-30 daqiqa.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salomov. R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent. O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.

2. Mahkamdjanov. K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent. "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.

3. Shahbazova G. Physical Culture Of Preschool Children //Journal of Academic Leadership. – 2022. – T. 21. – №. 1.

4. Shahbazova G., Alisher U. THE IMPORTANCE OF WATER HARDENING OF PRESCHOOL CHILDREN //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN

COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793
Impact Factor: 6.876. – 2022. – T. 16. – №. 3. – C. 41-45.

5. Shahbazova G. General hardening of children //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – T. 16. – №. 3. – C. 46-50.

6. Gulrukh S. METHODS OF ADAPTING PRESCHOOL CHILDREN TO SPORTS GAMES //ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603. – 2022. – T. 11. – №. 10. – C. 89-95.

7. Gulrukh S. CONDITIONS AND METHODS OF TEACHING THE THEORY OF MOVEMENT GAMES AND SPORTS ELEMENTS, TAKING INTO ACCOUNT THE DEVELOPMENT OF INDEPENDENCE OF PRESCHOOL

CHILDREN //ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603. – 2022. – T. 11. – №. 09. – C. 75-84.

8. Shaxbazova G. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING MUSTAQILLIGINI OSHIRISHNI HISOBGA OLGAN HOLDA HARAKATLI O'YINLARNI O'RGATISH SHARTLARI VA USULLARI //Ta'lim fidoyilari. – 2022. – T. 8. – C. 81-86.

9. Ernazarov, G. O. (2023). МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ КРУГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ. *Farg 'ona davlat universiteti ilmiy jurnali*, (1), 149-153.

10. Эрназаров, Г. Н. (2020). Исследование изменений ростово-массовых показателей студентов педагогического ВУЗа. *Достижения науки и образования*, (12 (66)), 61-63.

11. Ernazarov, G. N. ATTITUDE OF A MODERN STUDENT TO A WALKY LIFESTYLE. *Stress*, 269, 43-74.

12. Ernazarov, G. N. (2023). THE LEVEL OF PREPARATION OF PLAYERS DEPENDS ON MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION. *American Journal of Pedagogical and Educational Research*, 8, 68-75.