

**10-12 YOSHLI MAKTAB O'QUVCHILARINI UMUMIY JISMONIY  
SIFATLARINI OSHIRISH USLUBIYOTI.  
KUCH JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH.**

**Abdumutalov Shohruhjon Shuxratjon o'gli**  
*Toshkent Xalqaro Moliyaviy Boshqaruv va  
texnologiyalar universiteti magistiri*

*Annotatsiya: Ushbu tezisda 10-12 yoshli maktab o'quvchilarini kuch jismoniy sifatini oshirish uslubiyoti to'g'risida so'z yuritiladi.*

*Kalit so'zlar: Sport, jismoniy sifatlari, sport o'yinlari, kuch, mushak.*

Kuch jismoniy sifati sportchi organizmida shakllanmasa sport mahoratiga erishib bo'lmaydi. Harakat tezligi hamda chidamlilik va chaqqonlik ko'p jihatdan mushaklar kuchiga bog'liq. Mushaklar kuchi bosh miya qobig'i faoliyatiga mos keladigan markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligiga, mushaklarning fiziologik ko'ndalang kesimiga, mushaklarda bo'ladigan biokimyoviy jarayonlarga, mushaklar qo'zg'aluvchanligining o'zgarishiga, organizmning charchash darajasiga va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi. Bosh miya qobig'idagi harakatlantiruvchi zonaning asab to'qimalaridan chiqadigan asab impulslari orqa miyaning harakatlantiruvchi asab tolalari orqali mushaklarga kelgandagina mushak kuchi sodir bo'ladi. Bu asab tizimining funksional imkoniyatlarini hal qiluvchi ro'li bor ekanini ko'rsatadi. 10-12 yoshli maktab o'quvchilarida mushak kuchini rivojlantirish birinchi navbatda mushaklarni ish bajarishini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish (asab-mushak koordinatsiyasini yaxshilash) hisobiga bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda, katta iroda kuchi ko'rsata bilishni tarbiyalab borilishi ham zarurdir. Bundan tashqari mushak kuchini namoyon qila olish, asab to'qimalarining funksional imkoniyatini oshirish yo'li bilan rivojlantiriladi. Mushak kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimiga to'g'ri proporsional bo'lgani uchun, jismoniy mashqlar ta'sirida mushakning hajmi ortgan sari mushak kuchi ham ko'paya boradi, shu bilan birga mushaklarda qon aylanish kuchayadi, modda almashinishi yaxshilanadi, energiya beradigan moddalar ko'payadi. Mushak kuchining asosiy tomonlari o'zaro uzviy borliqdir. Biroq mashq va uni bajarish uslublarni, mushak massasini ko'proq oshiradigan yoki asab to'qimalarining tegishli funksional imkoniyatlari darajasini oshirib, kuchni namoyon qila olishni yaxshilaydigan qilib tanlash mumkin.

Kuch jismoniy sifatini rivojlantirish uchun oddiy mashqlardan tortib, to murakab yaxlit har xil dinamik mashqlardan foydalaniladi. Kuchni rivojlantirishda yuk ko'tarish mashqlari, o'z vaznidan foydalanib yoki sherigi qarshiligini yengib bajariladigan mashqlar eng ko'p qo'llaniladi. Bundan tashqari, kuchni statik holatda bajarish qo'llaniladi. Maktab o'quvchilari mashq bajarayotganda og'ir yuk ko'tarish, ba'zan nafas

olish ma'romini buzadi yoki butunlay nafas olmaydi. To'g'ri nafas olishga juda katta e'tibor berish, maksimal og'irlik bilan bajariladigan mashqlarni bir martagina bajarib, keyingisini boshlash oldidan 2-5 daqiqa nafasni rostlab dam olishni taqoz etadi. Yengil yuk bilan bajariladigan mashqlarni 2-3 marta takrorlash (ayrim vaqtda kamroq) kerak. Og'irlik qancha kam bo'lsa, mashqni shuncha ko'p to'xtovsiz bajarish mumkin. Mushak hajmini oshirish uchun bajarilayotgan mashqlarni har doim mushaklarda charchok, sezilgunga qadar takrorlash kerak. Yuk ko'tarish bajariladigan mashqlarni birinchi marta asta-sekin, keyinchalik og'irlik imkon berganicha tez bajarish tavsiya etiladi. O'z og'irligini ko'tarish hamda sherigi qarshiligini yengish mashqlari yuk ko'tarish mashqlarni bajarishga yaqin. Bulardan tashqari – o'z gavda og'irligidan foydalanib bajaradigan o'tirib-turish (asosan bir oyoqda), sakrash, jumladan, pastga sakrab tushib, shu zahoti depsinish, yakka cho'pda osilgan holatdan tortilish, tayanib yotgan holatdan qo'llarni bukib-to'g'rilash kabi mashqlardir. Yuk ko'tarish mashqlari singari bu mashqlar ham qanchalik kichik mushak guruhleri ishlaydigan bo'lsa, tananing harakat yo'li qancha qisqa bo'lsa, mashq shuncha ko'p takrorlanadi. Bora-bora sekinroq harakatlardan tezroq harakatlarga, yengillaridan qiyinroqlariga o'tish kerak. Keyinchalik esa, maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlarga ko'proq e'tibor beriladi. Sherigini ko'tarish, qarshilikni yengib, tortishib va yuk ko'tarib bajariladigan mashqlar mushaklarga umumiy va tanlangan ta'sir ko'rsatish imkonini beradi.

Maktab o'quvchilari gavdasidagi hamma mushaklarni rivojlantirish uchun, ular ko'proq kuch beradigan xilma-xil jismoniy mashqlarni bajarishlari kerak. Sport mahorati yuqori bo'lgan sportchilar o'zlari tanlab olgan sport turlarida yuqori natijaga erishishga qaysi mushak guruhleri kuchini rivojlantirishni talab qilsa, o'sha mushak guruhlarini rivojlantirishi shart. Albatta, ular kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bilan o'zlarining umumiy jismoniy tayyorlik darajalarini saqlab borishlari kerak. Kuchni rivojlantiradigan mashqlar mashg'ulotlarning tayyorlov davrida ko'proq, musobaqa davrida esa kamroq qo'llaniladi. Lekin musobaqa davrida ham kuch (ko'pincha maksimal kuchlanish talab qiladigan) maxsus mashqlar yetarli darajada rejalashtiriladi. Bunda kuch jismoniy sifati erishilgan natijani saqlab qolish uchungina emas, balki uni yanada rivojlantirish uchun ham kerak bo'ladi. Katta kuchlanish va zo'riqish talab qiladigan kuch jismoniy sifati organizmni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarning asosiylari haftada 3 marta, ozroq zo'riqish beradigan mashqlar esa har mashg'ulotda bir marta rejalashtiriladi. Qaysi mashqda mushak guruhleri kam qatnasha, o'sha mashqni ko'proq takrorlash kerak. Eng kuchli mushaklarga ta'sir etish uchun, faqat shtanga yoki maxsus mashqlar bajarish bilan chegaralanib bo'lmaydi. Katta va o'rtacha zo'riqish talab qiluvchi dinamik mashqlarning ko'p qismini meyorlashning umumiy qoidasi – mashqni atlet mushaklari charchoqni sezguncha va mashqni davom ettirish qiyinlashib qolguncha bajarish kerak. Bunda sportchi charchoqni yengib davom ettirishi mumkin bo'lsa mashq bajarishni to'xtatish lozim. Ayrim mushak guruhlaridagi rivojlangan kuchdan yugurish, sakrash va uloqtirishda foydalanish uchun, asab-mushak faoliyati nihoyatda yuqori moslashgan

bo‘lishi kerak. Bu faoliyat esa ma’lum bir harakatni to‘lig‘icha bajarish paytida ko‘proq takomillashadi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. American College of sports Medicine (ACSM) 2018;
2. National Association for Sport and Physical Education (NASPE) 2004.
3. World Health Organization (WHO) 2020;
4. Lex. UZ internet tarmog‘i;
5. Shifo. Uz internet tarmog‘i;
6. Wuz.m.wikipedia internet tarmog‘i;

