

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИДА КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

Бўтаев Исроил Назирович

ИИВ Малака ошириш институти Касбий тайёргарлик факултети

Жанговар ва жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: Куч сифатларининг йўналтирилган ривожланиши фақат мушаклар максимал таранглашгандагина юз беради. Шунинг учун куч тайёргарлиги услубиятининг асосий муаммоси, машғулотлар жараёнида мушаклар кучланишининг энг юқори даражасини таъминлашдир.

Калит сўзлар: жисмоний сифатлар, куч, юклама, мушак кучи, динамика, максимал уринишлар, кучланиш, такрорий-чегаравий.

METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH QUALITIES IN PHYSICAL EDUCATION TRAINING

Butaev Isroil Nazirovich

Institute of Advanced Training of the Ministry of Internal Affairs of the

Republic of Uzbekistan Faculty of Professional Training senior

teacher of the cycle of Combat and physical training

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Annotation: directed development of power qualities occurs only when the muscles are maximally tense. Therefore, the main problem of strength training methodology is to ensure the highest level of muscle tension in the training process.

Keywords: physical qualities, strength, load, muscle strength, dynamics, maximum attempts, tension, repetitions-boundary.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Бутаев Исроил Назирович

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

Факультет профессиональной подготовки

старший преподаватель цикла Боевой и физической подготовки

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: направленное развитие силовых качеств происходит только тогда, когда мышцы максимально напряжены. Поэтому основной задачей методики силовых тренировок является обеспечение максимально высокого уровня мышечного напряжения в тренировочном процессе.

Ключевые слова: физические качества, сила, нагрузка, мышечная сила, динамика, максимальные попытки, напряжение, повторения-граница.

Услужбий жихатдан максимал кучланишлар ҳосил қилишнинг турли йўллари бор: ўта оғир юкларни бир неча марта кўтариш, катта бўлмаган оғирликдаги юкларни кўп марталаб кўтариш; мушаклар доимий чўзилган ҳолда, ташқи қаршилиқларни енгил ва ҳ.к. Келтирилган мушак кучланишларини ҳосил қилишнинг қуйидаги усуллари мавжуд:

1. Максимал уринишлар усули
2. Чегаравий бўлмаган уринишлар усули
3. Изометрик уринишлар усули
4. Изокинетик уринишлар усули
5. Динамик уринишлар усули
6. “Жадал” усул

Таъкидлаб ўтиш керакки, усулларнинг бундай номланиши куч машғулотлари назарияси ва амалиётида кенг тарқалган. Уларнинг яхши томони қисқалигида. Лекин илмий нуқтаи-назардан кучни ривожлантириш усулларини бундай номлаш жуда ҳам тўғри эмас, чунки, масалан, максимал изотермик ва изокинетик уринишлар усуллари, қайтарма машқлар синфига ҳам киради. Мушакларнинг динамик қисқариши нафақат динамик уринишлар усулига, бошқа кўплаб усуллар учун ҳам ҳосидир.

Максимал уринишлар усули. Мазкур усул машғулотларни субмаксимал, максимал ва ўта максимал оғирликлар билан ўтказишга асосланган. Ҳар бир машқ бир неча марта такрорланади. Бир уринишда чегаравий ва ўта юқори қаршилиқни енгган, яъни оғирлик 100% ва ундан кўп бўлган ҳолда машқларни такрорлашлар сони 1-2, кўпи билан 3 марта бўлиши мумкин. Уринишлар сони 2-3, уринишдаги қайтаришлар орасида дам олиш 3- 4 дақиқа, уринишлар орасида 2 дан 5 дақиқача. Чегарага яқин қаршилиқлар билан машқларни бажаришда (максималдан 90-95% оғирлик билан) бир уринишдаги ҳаракатлар қайтарилиши сони 5-6, уринишлар сони 2-5. Машқларни қайтариш орасидаги дам олиш вақти 4-6 дақиқа ва уринишлар орасида 2-5 дақиқа ҳаракатлар суръати - эркин, тезлик - энг камдан максималгача. Амалиётда бу усулнинг турли йўллари бор, уларнинг асосида оғирликларни оширишнинг турли усуллари ётади.

Шуни назарда тутиш керакки, чегаравий юкламалар ҳаракатлар техникасини назорат қилишни қийинлаштиради, жароҳат олиш айниқса, болаларда ва бошловчиларда кўп шуғулланиб юбориш хавфини кучайтиради. Шунинг учун, у олий малакали спортчиларнинг машғулотларида асосий, лекин ягона бўлмаган усулдир. У ҳафтасига 2-3 марта қўлланилади. Катта вазнлар, баъзи ҳолларда 7-14 кунда бир марта ишлатилади. 100%дан ортиқ юклар билан машқлар шериклар ёрдамида ёки махсус мосламаларни қўллаш йўли билан ўтказилади. 16 ёшгача бўлган болаларга бундай усулни қўллаш тавсия этилмайди.

Қайтарма максимал уринишлар усули максимал динамик кучни мушаклар ҳажмини сезиларли кўпайтирмасдан ошириш учун асосий ҳисобланади. Уни қўллаш учун спортчи олдиндан тайёргарлик кўрган бўлиши лозим. Ушбу усул ўсмирларнинг куч даражасини баҳолаш учун ўтказиладиган назорат синовлари асосида ётиши мумкин. Назорат учун машқлар, масалан, полдан штангани тортиш; горизонтал ётган ҳолда штанга кўтариш; елкада штанга билан ўтириб туриш.

Такрорий чегаравий бўлмаган уринишлар усули. Маъноси чегаравий бўлмаган ташқи қаршиликни то қаттиқ чарчагунча ёки “охиригача” такрорлаш.

Ҳар бир ёндашувда машқлар танаффуссиз бажарилади. Бир машғулотда 2-6 серия бажарилади. Бир серияда 2-4 ёндашув. Машғулотлар орасидаги танаффус 2-8 дақиқа, сериялар орасидаги 3-5 дақиқа машғулотлар давомида ташқи қаршиликлар катталиги максималдан 40-80% ни ташкил қилади. Ҳаракатлар тезлиги катта эмас. Катта оғирлик билан қайтаришлар сони кам бўлганда, асосан, максимал куч ривожланади ёки бир вақтнинг ўзида кучнинг кўпайиши ва мушаклар ҳажмининг ортиши юз беради. Ва аксинча, қайтаришлар сони кўп бўлиб, оғирлик миқдори кам бўлганда асосан, чидамлилиқ сифати ортиб боради.

Бу усулни қўллаганда машғулот самарасига машқларни такрорлашнинг ҳар бир серияси якунида эришилади. Сўнгги такрорлашларда ишлаётган ҳаракат бирликлари миқдори максимумгача етади, уларнинг синхронлиги кузатилади, физиологик жараён худди катта қаршиликларни енгаётгандай бўлади.

“Охиригача” усулининг учта асосий йўли мавжуд:

1. Машқлар бир машғулотда “охиригача” бажарилади, ёндашувлар сони ҳам “охиригача” эмас.
2. Бир неча уринишларда машқлар “охиригача” бажарилади, ёндашувлар сони “охиригача” эмас.
3. Машқлар ҳар бир уринишда “охиригача” бажарилади, ёндашувлар сони “охиригача”. “Охиригача” усулида ишлаш энергетик жиҳатдан кам унумли бўлсада, амалиётда кенг қўлланилади. У ҳаракатлар техникасини яхшироқ

назорат қилиш, жароҳатлардан сақланиш, мушаклар гипертрофиясига кўмаклашиш имконини беради.

Изотермик уринишлар усули. Қисқа муддатли, максимал кучланишларни бажариш билан ифодаланади. Изотермик кучланишлар давомийлиги одатда 5-10 с. Кучланиш катталиги максимумдан 40-50% бўлиши мумкин ва статик куч мажмуалари, турли мушак гуруҳлари кучини ривожлантиришга йўналтирилган 5-10 машқдан иборат бўлиши керак. Ҳар бир машқ 3-5 марта, 30-60 с танаффус билан бажарилади. Навбатдаги машқларни бажаришдан олдин дам олиш 1-3 дақиқа Изотермик машқларни машғулотга ҳафтасига 4 мартагача қўшиш мумкин, уларга 10-15 дақиқа ажратилса кифоя. Мажмуавий машқлар ўзгармаган ҳолда тахминан 4-6 ҳафта қўлланилиши мумкин, сўнгра у баъзи бошланғич ҳолатларнинг ўзгариши ҳисобига янгиланади.

Изотермик машқларни бажаришда тана ҳолатини ёки бўғимларнинг бурчак катталиги жиддий аҳамиятга эга. Елка олди букувчиларининг бўғимларининг катта бурчагида машғулот куч ўсишини кам таъминлайди, лекин машқ қилинмаётган бўғимларга яхши таъсир кўрсатади. Изотермик кучланиш бўғим бурчаги 900 да, 1200 ва 1500 га нисбатан, гавдани эгувчиларнинг ўсишига катта таъсир кўрсатади.

Изокинетик уринишлар усули. Бу усулнинг ўзига хослиги у қўлланилганда ташқи қаршилиқ катталиги эмас, ҳаракатнинг доимий тезлиги катталиги берилишидир. Машқлар махсус тренажерларда бажарилади, улар турли тезликларда ҳаракат қилишга имкон беради. Масалан, кроль ёки брасс билан сузишда қулочлаб эшишнинг бутун амплитудаси бўйича. Бу мушакларнинг бутун ҳаракат давомида оқилона юклама билан ишлашига имкон беради.

Изокинетик усулда замонавий тренажерларда бажариладиган куч машқлари бўғимларнинг ҳаракат тезлигини 1 сонияда 0 дан 200 тагача ўзгартириш имконини беради. Шунинг учун бу усул куч қобиляятларининг ҳар хил турларини – “суст”, “тез”, “портлаш” кучини ривожлантириш учун ишлатилади. Усул сузиш, енгил атлетика, спорт ўйинларида - оёқ ва қўллар билан зарбалар, копток ирғитиш ва шу кабиларда куч тайёргарлиги жараёнида кенг қўлланилади. Мазкур усулдан фойдаланилганда бадан қиздириш машқлари шарт эмас ва шу билан оғирликлар ёрдамидаги машғулотлардан фарқланади.

Машқларни бажариш вақтида одам ўзининг натижаларини монитор ёки бошқа восита орқали кўриб туради, шу аснода ўзи билан ўзи ёки бошқа шахслар билан беллашиши мумкин.

Динамик уриниш усули. Максимал тезлик ёки суръатда катта бўлмаган оғирликлар билан (30% гача) машқлар бажарилади. У тезлик куч қобиляятларини – “портлаш” кучини ривожлантириш учун қўлланилади. Бир

ёндашувда такрорлашлар сони 15-25 марта. Машқлар 3-6 серия билан бажарилади, улар орасидаги танаффус 5 - 8 дақиқа.

Оғирлик вазни шундай бўлиши керакки, у ҳаракат техника-сининг бузилишига сабаб бўлмасин ва ҳаракатни бажариш вақтида тезликни пасайтирмасин. Масалан, ватерполчиларда отиш кучини ривожлантириш учун 2 кг ли медицинбол қўлланилганда, энг яхши натижалар кўрсатилди, найза улоқтирувчиларда 3 кг.

“Жадал” усул мушак гуруҳларини пастга тушаётган юкдан ёки тана оғирлигинининг кинетик энергиясидан фойдаланган ҳолда жадал рағбатлантиришга асосланган.

Бу усул асосан, турли мушак гуруҳларининг “амортизация” ва “портлаш” кучини ривожлантириш учун ҳам қўлланилади. Мисол тариқасида оёқларнинг “портлаш” кучини ривожлантириш учун чуқурга сакраб тушиш ва сакраб чиқиш машқини келтириш мумкин. Амортизация ва ундан кейинги ердан итарилиш худди бир бутундай бажарилиши керак.

Максимал кучни ривожлантириш. Максимал куч – асаб мушак тизимига мушаклар максимал қисқарганда берилиши мумкин бўлган энг катта куч. Максимал кучни ривожлантириш асосида иккита усул ётади: максимал уринишлар усули ва такрорий - серияли усул.

Куч тайёргарлигининг назарияси ва амалиётида максимал уринишлар усулининг бир неча йўли мавжуд.

1-йўл. Машқлар, максималдан 90-95% оғирлик билан, бир ёндашувда 2-3 марта бажарилади. Бир машғулотда ёндашувлар орасида 3-5 дақиқа хордиқ билан 2-4 марта бажарилади. Бу жуда самарадор машқни мушаклар ишининг икки тартибда бажариш мумкин. Биринчи тартибда, ёндашувда барча ҳаракатлар такрорлашлар орасида мушакларни бўшаштирмасдан бажарилади. Масалан, штанга билан ўтириб туриш бўйича ёндашувни бажариш вақтида штанга доимо елкаларда бўлади ва мушаклар табиийки, таранглашган ҳолатда бўлади. Иккинчи тартибда, ёндашувда ҳар бир машқ орасида қисқа муддатга, бир неча сония мушакларни бўшаштириш билан боғлиқ. Бунинг учун, машқ амалларини бажариб бўлгандан кейин, юкдан холис бўлиб (штангани жойига қўйиб), “ишчи” мушакларни силтаб бўшаштириш ва дарҳол навбат-даги ҳаракатни бажаришга киришиш лозим. Иккала тартиб ҳам жуда самарали. Иккинчи тартиб “портлаш” кучини ва мушакларни бўшаштириш (дам олдириш) лаёқати фаол намоён бўлишини такомиллаштиришни таъминлайди.

2-йўл. Машғулотлар давомида маълум миқдорда ёндашувларни бажариш керак, улардан:

- 1) оғирлик вазни максималдан 90% - 3 марта;

- 2) вазн 95% - 1 марта;
- 3) вазн 97% - 1 марта;
- 4) 100% плюс 1 - 2 кг - 1 марта.

Иккала машқда ҳам ёндашувлар орасида фаол ҳордиқ учун 2 - 3 с. бўшаштирувчи машқлар билан танаффус қилиш керак. Охирги машқни спортчи 100% плюс 1-2 кг юклама билан бажара олмаслиги эҳтимоли бор, бунда бу ёндашувни олдингиларни қайтариш билан алмаштириш мақсадга мувофиқ.

3-йўл. Машғулот давомида 4-5 ёндашувнинг ҳар бирида бир марта 100% вазн билан машқ амалга оширилади. Танаффуслар давомийлиги навбатдаги ёндашувни бажаришга тайёрлик билан аниқланади.

Такрор - серияли уринишлар усули максимал уринишлар усулидан шу жиҳати билан фарқланадики, бунда ўсишни таъминлайдиган асосий машғулот омили бўлиб, оқилона ва субмаксимал оғирликлар билан ишлаш чегаравий давомийлиги хизмат қилади. Усул ёндашув ва такрорлашлар ҳажмининг кўплиги ва улар орасида танаффуслар йўқлиги билан ажралиб туради. Машқларда барча ҳаракат амаллари сушт суръатда, такрорлашлар орасида мушакларни бўшаштирмасдан бажарилиши керак. Сериялар маълум микдорда такрорланувчи бир неча ёндашувлардан иборат.

Тезлик кучини ривожлантиришда муваффақиятга эришишнинг муҳим шарти машқни такрорлаш олдида мушакларни бўшаштиришдир. Тезлик кучини ривожлантиришнинг энг кўп тарқалган ва содда воситаси сакрашдир. Уларни қўллаш жараёнида асосий технологик такомиллаштириш тезлиги ва ҳаракат қувватини оширмасликка интилиш. Максимал тезлик ва портлаш кучини ривожлантиришда икки муҳим шартни ёдда тутиш лозим. Биринчиси - ҳар бир шуғулланувчи ўзининг бошланғич жисмоний ва, хусусан, тезлик-куч тайёргарлигини эътиборга олиши лозим ва шундан келиб чиққан ҳолда, маълум таъсирга эга машқларни танлаши керак. Шунинг назарда тутиш лозимки, агар машқларнинг таъсир кучи катта бўлса, организмга зарар етиши, кам бўлса, умуман самара бермаслиги мумкин. Иккинчиси - мушаклар юқори тезликли, таъсирчан, портлаш юкламаларидан кейин, ўзига хос чарчашдан ҳалос бўлиши, янги юкламаларга тезкорлик билан тайёрланиши керак. Бунинг учун доимо ва мақсадли равишда эгилувчанликка машқлар бажариш керак, турли тортилишлар, чўзилиш, айланма ҳаракатлар билан танаффусларни тўлдириш мақсадга мувофиқ.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.

2. Теория и методика физического воспитания: Учебник под ред. Т.Ю. Круцевич. 2 том. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 б.
3. Теория и методика физической культуры. Учебник под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 б.
4. Теория спорта /Под ред. В.Н.Платонова. – Киев, 1987. – 422 б
5. Mirzakulov Akrom Gafurzhonovich,.(2022). DYNAMIC ALTERATIONS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 3(04), 124–128. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-04-22>
6. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT AS AN INNOVATIVE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *PEDAGOGS*, 58(2), 200–204. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1374>
7. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE USE OF CROSSFIT IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS. *PEDAGOGS*, 58(2), 205–207. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1375>