

## SPORTCHILAR UCHUN KUCH MASHQLARINI QANDAY TO'G'RI TANLASH KERAK

*Vobkent 2-son kasb hunar kollej o'qituvchisi*

**Qudratov Abdurahmon Shuhrat o'g'li**

*Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti, Sport nazariyasi va  
metodikasi kafedrası o'qituvchisi*

**F.F.Qoraboyev**

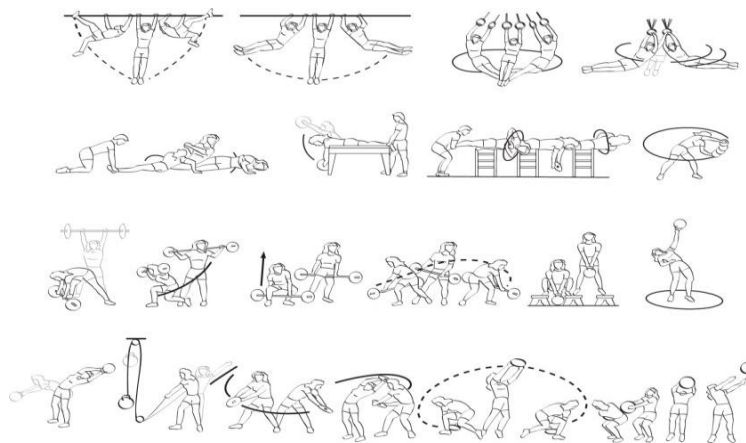
**Annotatsiya:** *Murabbiy sifatida sportchilar uchun to'g'ri kuch tayyorlash mashqlarini tanlash juda ko'p variantlardan iborat qiyin vazifa bo'lishi mumkin: erkin og'irliklar, trenajyorlar, izometriyalar, qo'shimcha yuk bilan toqqa chiqish, sakrash, o'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish mashqlari va boshqalar.*

**Kalit so'zlar:** *Kuch mashqlari fan va amaliyotidan moslashtirilgan ushbu postda biz boshlang'ich va malakali sportchilar uchun kuchni oshirish uchun ishlatiladigan turli mashqlar sinflarini o'rganamiz.*

Kuchli mashqlar uchun ishlatiladigan mashqlar odatda mushaklar uzunligining o'zgarishiga qarab tasniflanadi. Ular statik yoki **izometrik** bo'lishi mumkin, bu so'zma-so'z "doimiy uzunlik" yoki **dinamik degan ma'noni anglatadi, bu toifa yana konsentrik, eksantrik yoki qaytariladigan** mushaklar harakati bilan mashqlarga bo'lingan. Dinamik mashqlar ham ba'zan **izotonik** deb nomlanadi ( *iso* dan "doimiy" va *tonik degan ma'noni anglatadi.*, "kuchlanish" degan ma'noni anglatadi). Asosiy taxmin shundan iboratki, mushak doimiy qarshilikni engib o'tganda qisqarish paytida o'zgarmas miqdorda kuchlanish hosil qiladi. Buzilmagan mushaklar uchun bunday emas. Agar tashqi qarshilik ko'tarilgan og'irlik doimiy bo'lsa, mushaklarning kuchlanishi qisqarish paytida qo'lning mushak momentining o'zgarishi kabi omillar tufayli o'zgaradi.

Dinamik mashqlar orasida bitta maxsus sinf izokinetik deb ataladi ( *kinetik* "tezlik" degan ma'noni anglatadi). **Izokinetik ta'sir** davomida mushaklarning kuchlanishidan qat'i nazar, harakat tezligi doimiy bo'ladi. ( *Afsuski, izokinetik* atamasi aniq belgilanmagan. Harakat tezligi mushak uzunligining o'zgarish tezligini, ko'tarilayotgan yukning tezligini yoki bo'g'imning burchak tezligini anglatishi mumkin.) To'g'ri ishlash uchun odatda qimmat bo'lgan maxsus jihozlar kerak. izokinetik trening.

Mushaklarning konsentrik harakati bilan dinamik mashqlar atletika mashg'ulotlarida boshqa mashqlarga qaraganda ancha mashhur bo'lganligi sababli, bu bizning asosiy nuqtamiz bo'ladi.



Kuch mashq qilishda qo'llaniladigan mashqlarni harakatda ishtirok etuvchi mushaklarga qarab ham guruhlash mumkin (masalan, qorin bo'shlig'i mashqlari, oyoq mashqlari). Turli mushak guruhlarining kuchi ko'pincha bir odamda katta farq qiladi. Sportchi bir harakatda yuqori kuchga ega bo'lishi mumkin, masalan, oyoqni kengaytirishda, lekin boshqasida nisbatan zaif bo'lishi mumkin, masalan, tortish. Turli mushak guruhlarining qiyosiy kuchi deyiladi **kuch topografiyasi**.

Bundan tashqari, kuch mashqlari uchun ishlatiladigan mashqlar ko'pincha o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra o'ziga xos bo'lmagan (masalan, nayza uloqtiruvchilar yoki beysbol ko'zalari uchun shtangali chayqalishlar); o'ziga xos (masalan, uloqtirish vazifasini bajaradigan mushaklar uchun mashqlar) va qo'shimcha qarshilik ko'rsatadigan sport mashqlari (masalan, og'ir narsalarni qo'l bilan uloqtirish).

### **YANGI BOSHLANUVCHILAR UCHUN MASHQ TANLASH**

Boshlang'ich sportchilarda, ayniqsa yoshlarda, kuch topografiyasi kuch mashqlari uchun ishlatiladigan mashqlarni to'g'ri tanlashda asosiy e'tibordir. Eng muhim mushak guruhlarini tanlanishi va o'qitilishi kerak. Qoida tariqasida quyidagi tavsiyalar taklif etiladi:

1. Zaif bo'lsa, travma xavfini oshirishi mumkin bo'lgan mushaklar guruhini kuchaytiring (masalan, kurashda bo'yin mushaklari).

2. Katta, proksimal joylashgan mushaklarni, ayniqsa magistral sohada, qorin devori mushaklari va umurtqa pog'onasi tikuvchilarni asosiy tanlov sifatida mashq qiling.

3. Sport bilan bog'liq harakatlarda kuchni texnik xatolarsiz sport texnikasini egallashga imkon beradigan darajaga oshiring.

4. Sportchilarni burchak bo'g'imlari harakatining butun diapazoni bo'ylab harakatlarni bajarishga ruxsat bering. Yagona maksimal harakatlar emas, faqat submaksimal harakatlar va takroriy harakatlar usullari qo'llanilishi kerak.

5. Butun tananing kinetik zanjirini boshqarishga yordam beradigan mashqlar (masalan, cho'zilish, cho'zilish o'zgarishlari, tortishish, kuchli tozalash, o'lik ko'tarish, butun tana pliometrikasi) sportchi uchun juda muhim bo'lib, butun tana harakatlarida ko'p bo'g'inli nerv aloqasini va o'zaro ta'sirni ta'minlaydi. , sport chiqishlarida juda muhim. Jismoniy mashqlar texnikasini o'rgatish har qanday yoshdagi boshlang'ich sportchi uchun dasturning muhim qismidir.

6. Sportchilarga har bir mashq uchun to'g'ri texnikani diqqat bilan o'rgatganligiga ishonch hosil qiling. Yuklashning ortishi sodir bo'lganda, ushbu to'g'ri texnikaning saqlanishi va buzilmaganligiga ishonch hosil qiling. Mashinalardan foydalanishda ham to'g'ri texnika talab qilinadi va bajarilayotgan mashqlar uchun tana o'lchamiga mos keladigan moslik va to'g'ri harakat oralig'i bo'lishi juda muhimdir.

### **Malakali sportchilar uchun mashq tanlash**

#### ***Kuch mashqlari fan va amaliyotidan olingan rasm.***

Malakali sportchilar uchun kuch tayyorlash uchun ishlatiladigan mashqlarni tanlash yangi boshlanuvchilarga qaraganda ancha murakkabroq. Umumiy g'oya oddiy: kuch mashqlari uchun ishlatiladigan mashqlar o'ziga xos bo'lishi kerak. Bu shuni anglatadiki, mashg'ulotlar sportchi mashg'ulot o'tkazayotgan tadbir talablariga mos kelishi kerak. Kuch mashq qilish mashqlari tegishli sport mahorati aslida nazarda tutadigan harakat namunasiga taqlid qilishi kerak. Bu erda yana, maxsus atama ko'pincha noto'g'ri talqin qilinadi va butun tanadagi katta mashqlar kichikroq yoki alohida mashqlar foydasiga ishlatilmaydi; bu xato. Butun tana mashqlarining ahamiyatini har qanday sportchi uchun etarli darajada ta'kidlab bo'lmaydi, chunki kinetik zanjir va uning nazorati ko'pgina sport turlarida optimal ko'rsatkichlarga imkon beradi.

Bundan tashqari, bunday mashqlarni jarohatlarning oldini olish va sport mashg'ulotlari va mashg'ulotlarini (masalan, masofaga yuguruvchilar va gimnastikachilar) talab qiladigan to'qimalarni mustahkamlash orqali sportchilarga foyda keltirishi uchun samarali va xavfsiz tarzda yuklanishi mumkin. Ushbu butun tanadagi asosiy mushak guruhlari mashqlaridan keyin har bir sport va individual sportchi uchun zarur bo'lgan o'ziga xoslik bilan mashg'ulot dasturini yaratish uchun boshqa mashqlar qo'llaniladi.

**Ishlaydigan mushaklar:** Ishlaydigan mushaklarga bo'lgan talab eng aniq va sodda. Bir xil mushak guruhlari asosiy sport musobaqalarida ham, mashg'ulotlarda ham ishtirok etishlari kerak. Masalan, kanoeda eshkak eshishni yaxshilash uchun og'ir qarshilik mashqlari eshkak eshish bilan bog'liq harakat naqshlarida ishlatiladigan mushaklarga qaratilishi kerak.

Afsuski, sport mashg'ulotlarida bu aniq talab ko'pincha qondirilmaydi. Murabbiylar va sportchilar ko'pincha o'ziga xos bo'lmagan mashqlar va o'quv jihozlaridan foydalanadilar - bu asosiy sport harakatida faol bo'lgan mushak guruhlari jalb qilmaydi. Shunday qilib, asosiy mushak guruhlari mashq qilgandan so'ng, sportdagi ushbu sportga xos harakatlarni hal qilish uchun burchakka xos turdagi mashqlar kerak. Masalan, suzishda sportchining qo'li ichki va tashqi harakatlarni o'z ichiga olgan murakkab egri chiziqli traektoriya bo'ylab harakatlanadi. Qarshilik vektori uch o'lchovli fazoda sodir bo'ladi. Quruq erlarda mashq qilish paytida suzuvchilar odatda chiziqli, to'g'ri orqaga tortiladigan mashqlar moslamalaridan foydalanadilar. Bunday mashg'ulotlar paytida mushaklarning faolligi suzish paytidagidan sezilarli darajada farq qiladi.

Xuddi shu mashqda mushaklarning faolligi, agar ishlash texnikasi, masalan, tana holati o'zgartirilsa, o'zgarishi mumkin. Sportchi turli xil ko'tarish texnikasidan foydalangan

holda shtanga bilan elkama-elka cho'zish mashqlarini bajaradi. Mushaklar faolligi darajasi nafaqat o'zgaradi, balki muayyan mushak guruhlarining ishtiroki ham; Ba'zi hollarda tizzaning ekstensorlari, boshqalarida esa tizzaning bukuvchilari qo'llaniladi. Bu mashg'ulot texnikasini o'rgatish va nazorat qilish, o'quv dasturi uchun mashqlar tanlashda turli harakat tekisliklarida qo'llaniladigan mashqlar pozitsiyalariga e'tibor berish zarurligini ta'kidlaydi.

Ishlaydigan mushak guruhlarini aniqlash uchun to'rtta usul qo'llaniladi:

1. Mushaklarning palpatsiyasi. Taranglashgan mushaklar jalb qilingan mushaklar bo'lib, ular kuchli qarshilik bilan o'qitilishi kerak.

2. Yangi mobil telefon ilovalari bilan asosiy biomexanika va issiqlik ishlab chiqarish kuzatilishi mumkin va termal issiqlik ishlab chiqarish tufayli faol bo'lgan mushaklarni ko'rsatishi mumkin.

3. Qo'shma momentlarning biomexanik tahlili. Usul yaxshi, lekin ko'p hollarda amaliy foydalanish uchun juda murakkab.

4. Mushaklarning elektr faolligini ro'yxatga olish yoki **elektromiyografiya (EMG)**. Bu usul ustundir, ammo bu turdagi tahlil uchun maxsus jihozlar va texnik xodimlar kerak.

**Xulosa:** Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, yangi boshlanuvchilar, ayniqsa yoshlar uchun, kuch topografiyasi kuch mashqlarini tanlashda asosiy e'tibordir. Masalan, siz eng muhim mushak guruhlarini tanlashingiz kerak, agar ular zaif bo'lsa, shikastlanish xavfi bo'lishi mumkin bo'lgan guruhlarini kuchaytirish, proksimal joylashgan mushaklarni mashq qilish va sport harakatlarini bajarish uchun zarur bo'lgan mushaklarni kuchaytirish.

Ammo ilg'or yoki etuk sportchilar uchun maqsad o'ziga xos kuch mashqlarini tanlash va haqiqiy sport mahoratida ishlatiladigan harakat naqshini taqlid qilishdir. Bu harakatni sinchkovlik bilan tahlil qilishni talab qiladigan murakkab talab bo'lib, qarshilik, kuchning rivojlanish vaqti va tezligi, harakat yo'nalishi va bo'g'inlar harakati oralig'ida mushak kuchining o'zgarishi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Qoraboyev F. F. et al. THE ADVANTAGE OF INTERACTIVE METHODS IN IMPROVING THE QUALITY OF THE EDUCATIONAL SYSTEM //PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 42-45.

2. Qoraboyev F. F. SPORTCHILAR UCHUN ENG YAXSHI TIKLANISH STRATEGIYALARI QANDAY BO'LISHI KERAK? //JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2022. – T. 2. – №. 13. – C. 1-6.

3. “O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi Qonuni, 1992 - yil. Yangi tahriri — 2000 - yil.

4. “O‘zbekiston Respublikasining ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. Toshkent — 1997- yil.

5. “O‘zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”. Toshkent — 1997 - yil.

6. “Respublikada jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to’g’risida”gi O’zR VM 1999 - yil 271 sonli qarori. Yangi tahriri - 2005 - yil.
7. “Jismoniy tarbiya” fanidan namunaviy dastur, Toshkent - 2005 - yil. 6
8. Salijanovna, I. S., Sherbabayevna, H. Q., Rahmanova, M. Y., Nabibullayevich, X. F., & O’G’Li, A. I. N. (2022). O’SIB KELAYOTGAN YOSH AVLODGA TA’LIMIY VA DIDAKTIK O’YINLAR ORQALI TA’LIM BERISHDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR. *Science and innovation*, 1(B3), 18-22.
9. Mirzaxalilovich, Y. M., Nabibullaevich, K. F., & Abdulazizovna, K. B. (2021). Ecological-geographical distribution of aphids (homoptera aphidinea, aphididae) in the Fergana valley.
10. Юнусов, М. М., & Хабибуллаев, Ф. Н. (2021). Қаттиққанотлиларни йиғиш ва улардан коллекциялар тайёрлаш. *Scientific progress*, 1(4), 103-107.
11. Хабибуллаев, Ф., Осбаев, М. У., & Маматкулова, М. Т. (2017). Особенности иммунной системы слизистой оболочки тонкой кишки. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (4-6), 137-141.
12. Xabibullayev, F. (2022, December). THE HISTORY OF THE ORIGIN OF THE ART OF STATUS AND TODAY. In " ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM (pp. 157-158).
13. Хабибуллаев, Ф. Н. (2019). Охрана и использование полезных насекомых. *Молодой ученый*, (21), 55-58.
14. Хабибуллаев, Ф. Н. ҲАШАРОТЛАРНИ ОДАМ ВА ТАБИАТ ҲАЁТИДАГИ РОЛИ. ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ Захириддин Муҳаммад Бобур номидаги Андижон давлат университети, 197.