



Harakatlarda namoyon bo'ladigan tezkor-kuch qobiliyatlari turlari.

Andijon davlat universiteti
Ergashev Jamshidbek Sobir o'g'li

Tezkor-kuch qobiliyatlari mushaklarning oxirigacha bo'lmagan zo'riqishi bilan tavsiflanadi. U katta, lekin odatda oxirgi kattaligiga etmaydigan tezlikda bajariladigan mashqlarda zarur, ko'pincha maksimal shiddatda namoyon bo'ladi [16]. Natija mutlaq kuch bilan emas, ko'proq harakat tezligi bilan aniqlanadigan jismoniy mashqlarning har xil turlarida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish tayyorgarlikning etakchi yo'nalishi hisoblanadi. Zamonaviy bosqichda aynan shu muammoga katta ahamiyat qaratilmoqda.

Tezkor-kuch sifatleri qatoriga ularning shunday ko'rinishini kiritadiki, ulardan biri «portlovchan kuchdir»;

-harakatni bajarish davomida mumkin qadar qisqa vaqt ichida kuchning maksimal ko'rsatkichlariga erishish qobiliyati.

Tezkor-kuch sifatlarining yana bir ko'rinishi sakrovchanlik hisoblanadi.

Mushak qisqarishining “portlovchan” tipi sakrovchanlik uchun xosdir. Agar bu ko'rsatkichni ko'p martalik [dinamik] ko'rinishida ko'rib chiqilsa, unda tezkorkuch qobiliyatlarining boshqa shakli - sakrash chidamliligi namoyon bo'ladi.

Tezkor-kuch kuchlanishlarinig turi sifatida yana amortizatsiya kuchi ham ajratiladi. U harakatni amalga oshirish paytida uni mumkin qadar tezroq maksimal tezlik bilan tugallash qobiliyatidir [masalan, tezlanishdan keyin to'xtash.

Kuch imkoniyatlarini shaxsan kuch, tezkor-kuch va kuch chidamliligiga ajratish zarur. Tezkor-kuch qobiliyatlari yoki portlovchan kuchni rivojlantirishda start kuchi va tezlashish kuchi rivojlanadi.

Portlovchan kuch insonning mushaklar ishni zo'riqishini maksimumgacha tez oshirib borish qobiliyatini aks ettiradi. Portlovchan kuch ko'pgina harakatlarda, minimal vaqt ichida ushbu sharoitlarda mumkin bo'lgan maksimal kuchni namoyon qilish zarur bo'lgan paytida namoyon bo'ladi. Bu sprinter yugurish, turli xil sakrash mashqlari, uloqtirishlar va boshqa harakatlar, o'yin turlari hamda yakka kurashlar uchun xosdir.

Start kuchi - bu mushaklar zo'riqishining boshlang'ich paytida ishchi kuchlanishni tez rivojlantirishga bo'lgan mushaklarning qobiliyati tavsifidir.

Tezlashish kuchi - mushaklarning ular qisqarishni boshlagan sharoitlarda ishchi kuchlanishni oshirish tezligiga bo'lgan qobiliyati L.P.Matveev [18].



Kishining tezkor-kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasi turli xil omillar bilan belgilanadi. Birinchi navbatda, bu asab-mushak, markaziy asab ta'sirlari [fiziologik] va biokimyoviy omillar[11].

Ko'rsatib o'tilgan asosiy omillardan tashqari tezkor-kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishiga biomexanikaviy [tayanch-harakat apparati bo'g'inlarining mustahkamligi, siljiydigan og'irliklar kattaligi va boshqalar], biokimyoviy [gormonal] va fiziologik [perifirik va markaziy qon aylanishining ishlash xususiyatlari, nafas olish xususiyatlari va hakoza] omillar, shuningdek, tashqi muhitning har xil sharoitlari o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Ushbu omillarning hissasi, tabiiyki, har bir muayyan vaziyatda aniq harakatlarga hamda ularni amalga oshirish sharoitlariga, tezkor-kuch sifatleri turiga, bolalarning yoshi, jinsiy va individual xususiyatlariga bog'liq holda o'zgaradi.

Tezkor-kuch sifatlerini rivojlantirishga bo'lgan qiziqish tasodifiy emas, chunki ko'pgina sport turlari bilan shug'ullanish tezkor-kuch tayyorgarligini nazarda tutadi, chunki u yosh sportchilar hamda yuqori razryadli sportchilar bazaviy tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati bo'yicha o'quv qo'llanmalarda beshta asosiy harakat sifatleri ajratiladi: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, va egiluvchanlik. Amaliyotda biz inson harakat faoliyatining bir nechta tomonlarini birlashtiruvchi jismoniy sifatlerin kompleks holda namoyon bo'lishini kuzatamiz. Aynan shunday kompleks sifatlar qatoriga tezkor-kuch sifatleri ham kiradi L.P.Matveev[18].

Atamaning o'z nomidan kelib chiqib aytish mumkinki, tezkor-kuch sifatleri shunday harakatlarda namoyon bo'ladiki, bu erda kuch bilan bir qatorda yuqori harakat tezligi talab etiladi. Ya'ni rivojlantiriladigan kuch darajasi ko'pincha nafaqat mushak zo'riqishini kattaligiga, balki ko'p jihatdan mushaklar qisqarish tezligiga bog'liq. Ko'pchilik vatanimiz va xorijiy mualliflar turli mushak guruhlari kuchining rivojlanishi va kishining tezkor-kuch sifatleri o'rtasida o'zaro bog'liklik mavjudligini belgilab berganlar.

Sportda sportchilarning erishgan yutuqlari darajasini yanada oshirish uchun mashg'ulot jarayonini boshqarishning samarali uslublarini izlash faol tarzda olib boriladi. Ko'p yillik sport mashg'uloti kichik maktab yoshidan - dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlanadi. Ko'pchilik mutaxasislarning fikricha, dastlabki sport tayyorgarligi bosqichida mashg'ulotlarning oqilona usuliyati ko'p jihatdan sportdagi keyingi muvaffaqiyatlarni belgilab beradi.

O'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligi asosan mashg'ulot vositalari, uslublarini oqilona tanlashga, har bir sportchi tayyorgarligi hamda yoshiga mos bo'lgan mashg'ulot yuklamalaridan foydalanishga bog'liq[19].

Qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari samadorligini baholashning asosiy mezoni - bu sport natijalarining o'sishidir.



Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyat harakat tezligi va mushak kuchlanishlari shiddatini aniqlab beradi, bu halqaro maydonda sport yutuqlarining yuqori zichligi bilan tasdiqlanadi .

Shu sababli ko'pgina tadqiqotchilarda sportchilar tezkor-kuch tayyorgarligini o'rganishga bo'lgan qiziqish ortdi.

O'rta va katta yoshdagi yosh sportchilar mashg'ulotlarida og'irliklar bilan kuch mashqlari shuningdek, qiyinlashtirilgan sharoitlarda tezkor-kuch mashqlari keng qo'llaniladi. Bu mashqlarning muntazam qo'llanilishi nafaqat tezkor-kuch, balki boshqa jismoniy sifatlarning, maxsus tayyorgarlikning oshishiga hamda sportdagi natijalarning o'sishiga yordam beradi.

Bir qator tadqiqotchilar[23,26] sportchining tezkor-kuch va texnik tayyorgarligi o'rtasida yaqindan o'zaro bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadilar. Sport mashg'ulotida harakat qobiliyatlarini rivojlantirishdagi samaradorlik harakat sifatlari, jismoniy ish qobiliyati va organizmning turli tizimlari funktsional holatini hisobga olgan holda erishiladi. Sport mashg'uloti jarayonida harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish yuqori natijaga erishishning zarur shartlaridan biridir.

Izaak S.Ining[13] ishi tennischilarning maxsus tezlik sifatlarini takomillashtirish yuzasidan tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarini tanlash va uni tashkil etishga bo'lgan uslubiy yondashuvlarni ishlab chiqishga bag'ishlangan. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, tennischilarning o'yindagi siljib yurishlari samaradorligini belgilab beruvchi maxsus tezlik qobiliyatlari tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi bilan jiddiy bog'liq. Tayyorgarlik davrida sakrash va sprinter yugurish mashqlaridan iborat ixtisoslashtirilgan yuklamalardan foydalanish tezkorkuch tayyorgarligi darajasini oshirishning samarali uslubi hisoblanadi.

Tennischilarning chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash usuliyatini takomillashtirish, shuningdek, zarba berish harakatlari samaradorligini oshirish masalalarini o'rganayotib, tajriba guruhining, nazorat guruhiga nisbatan, ko'rsatkichlardagi yuqori o'sishlarini aniqlagan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xankel'diev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. – T.: O'zDJTI, 2005. – 232 s.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник пособие для ВУЗ. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003г.-255с.
3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилият-ларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 172 с., ил.



4. Гончарова О.В. Методика повышения эффективности скоростно-силовой подготовки младших школьников // Педагогик таълим. – Т., 2004. – С. 89-91.
5. Гончарова О.В. Параметры развития взрывной силы у младших школьников при использовании ударного метода // Педагогик таълим. – Т., 2003. – № 2. – С. 54-57.