YOSH SPORTCHILARDA KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Norova Nodira Habubulla qizi
O'zbekiston davlat jismoniy
tarbiya va sport universiteti
https://doi.org/10.5281/zenodo.23121772

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Kuch jismoniy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi sifatida sportchining texnik-taktik harakatlarini samarali bajarishi, tezkorlik va chidamlilik imkoniyatlarini namoyon etishi hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishida muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda yosh sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda kuch mashqlarini tanlash, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, mashqlar hajmi va intensivligini nazorat qilish masalalari tahlil qilindi. Shuningdek, o‘z tana vaznidan foydalaniladigan mashqlar, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, aylanma mashg‘ulotlar hamda umumiy va maxsus kuchni rivojlantirish usullarining pedagogik imkoniyatlari ko‘rib chiqildi. Natijalar yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirishda tizimli, bosqichma-bosqich va individual yondashuvga asoslangan mashg‘ulot metodikasidan foydalanish samarali ekanligini ko‘rsatadi.
Kalit so‘zlar: yosh sportchilar, kuch, jismoniy tayyorgarlik, kuch mashqlari, sport mashg‘uloti, yuklama, metodika, jismoniy rivojlanish.

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические и практические основы развития силовых качеств у юных спортсменов. Сила, как важная составляющая физической подготовки, играет важную роль в эффективном выполнении спортсменом технических и тактических движений, демонстрации скоростных и выносливостных способностей, а также достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. В исследовании проанализированы вопросы подбора силовых упражнений, постепенного увеличения нагрузок и контроля объема и интенсивности упражнений с учетом возраста и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Также рассмотрены педагогические возможности упражнений с использованием собственного веса, упражнений с сопротивлением, круговых тренировок, а также общих и специальных методов развития силы. Результаты показывают, что использование методов тренировки, основанных на систематическом, поэтапном и индивидуальном подходе, эффективно в развитии силовых качеств у юных спортсменов.
Ключевые слова: юные спортсмены, сила, физическая подготовка, силовые упражнения, спортивная подготовка, нагрузка, методика, физическое развитие.

Abstract. This article outlines the theoretical and practical foundations for developing strength in young athletes. As a crucial component of physical conditioning, strength plays a vital role in enabling athletes to execute technical and tactical movements effectively, demonstrate speed and endurance capabilities, and achieve high results in competition. The

study analyzes issues regarding the selection of strength exercises, the gradual increase of training loads, and the monitoring of exercise volume and intensity, while taking into account the age-related and individual characteristics of young athletes. Furthermore, the pedagogical potential of bodyweight exercises, resistance training, circuit training, and methods for developing general and specific strength is examined. The results demonstrate the effectiveness of using a training methodology based on a systematic, progressive, and individualized approach to developing strength in young athletes.

Key words: young athletes, strength, physical conditioning, strength exercises, sports training, training load, methodology, physical development.

Kirish. Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy rivojlanishini ta’minlash, ularning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishini oshirish va sport faoliyatiga muntazam jalb etish jismoniy tarbiya hamda sport sohasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh sportchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligini shakllantirish kelgusida ularning sport mahoratini takomillashtirish, musobaqa faoliyatida barqaror natijalarga erishish va jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Sportchining jismoniy tayyorgarligi tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va kuch kabi asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Kuch sifati insonning tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshi turish qobiliyatini ifodalovchi muhim jismoniy sifat bo‘lib, deyarli barcha sport turlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchining sakrash, yugurish, uloqtirish, kurashish, qarshilikni yengish, texnik harakatlarni bajarish va boshqa ko‘plab faoliyatlarida kuch imkoniyatlari bevosita namoyon bo‘ladi. Shu sababli yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida kuch sifatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni ilmiy-pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etish dolzarb masalalardan biridir. Yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish kattalar sportchilariga nisbatan o‘ziga xos metodik yondashuvni talab qiladi. Chunki o‘sish va rivojlanish davrida organizmning funksional imkoniyatlari, tayanch-harakat apparati, nerv-mushak tizimi va jismoniy yuklamalarga moslashish darajasi doimiy ravishda o‘zgarib boradi. Shu sababli mashg‘ulot yuklamalarini tanlashda sportchining yoshi, biologik rivojlanish darajasi, individual imkoniyatlari, tayyorgarlik holati va sport turining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish zarur. Kuch mashg‘ulotlarini noto‘g‘ri tashkil etish yoki yuklamalarni me’yoridan ortiq oshirish yosh sportchilarning funksional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Aksincha, bosqichma-bosqich, tizimli va individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar mushak kuchini, harakat koordinatsiyasini, umumiy jismoniy tayyorgarlikni hamda sportga xos maxsus harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu jihatdan yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Hozirgi sport amaliyotida yosh sportchilarning kuch sifatini rivojlantirish uchun o‘z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, aylanma mashg‘ulotlar, statik va dinamik mashqlar, tezkor-kuch mashqlari hamda sport turiga xos maxsus mashqlardan foydalanilmoqda. Ushbu vositalarning samaradorligi ularni tanlash, yuklama hajmini belgilash, mashqlar ketma-ketligini tashkil etish va tiklanish jarayonlarini nazorat qilishga bevosita bog‘liq. Shundan kelib chiqib, mazkur tadqiqotning maqsadi yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirishning samarali metodik yondashuvlarini aniqlash va

mashg‘ulot jarayonida ulardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini asoslashdan iborat. Tadqiqot doirasida kuch mashqlarining mazmuni, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish tamoyillari, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish hamda kuch sifatini boshqa jismoniy sifatlar bilan uyg‘un holda rivojlantirish masalalariga alohida e’tibor qaratiladi.

Adabiyotlar tahlili. Yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish masalasi jismoniy tarbiya nazariyasi, sport pedagogikasi va sport fiziologiyasining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida ko‘plab tadqiqotchilar tomonidan o‘rganilgan. Mazkur tadqiqotlarda kuch sifatining fiziologik asoslari, uni rivojlantirish vositalari, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. L.P. Matveyev sport mashg‘ulotlarini uzoq muddatli va tizimli jarayon sifatida izohlaydi hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda mashg‘ulot yuklamalarining izchilligi va bosqichma-bosqichligi muhimligini ta’kidlaydi. Uning yondashuviga ko‘ra, kuch sifatini rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus jismoniy tayyorgarlikka bosqichma-bosqich o‘tish asosida tashkil etilishi lozim [Matveyev, 2001]. V.N. Platonov sportchilarni tayyorlash tizimida kuch tayyorgarligining o‘rnini keng tahlil qilib, kuch sifatini rivojlantirishda sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va sport turining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish zarurligini qayd etadi. Muallif kuch mashg‘ulotlarining samaradorligi mashqlar mazmuni, yuklama hajmi va intensivligining o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liqligini ko‘rsatadi [Platonov, 2005]. V.M. Zatsiorsky va W.J. Kraemer kuch mashg‘ulotlarining ilmiy asoslarini o‘rganib, mushak kuchining rivojlanishi nerv-mushak tizimining moslashuvi bilan chambarchas bog‘liqligini ta’kidlaydilar. Tadqiqotchilar kuchni rivojlantirishda mashq qarshiligi, takrorlar soni, yondashuvlar miqdori va dam olish oralig‘i kabi omillarni hisobga olish zarurligini asoslaydilar [Zatsiorsky, Kraemer, 2006]. T. Bompa va C. Buzzichelli sport mashg‘ulotlarini periodizatsiya qilish doirasida kuch tayyorgarligini turli bosqichlarga ajratib rejalashtirishni taklif etadilar. Ularning fikricha, kuch mashg‘ulotlari sportchining umumiy tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib tashkil qilinishi va yuklama bosqichma-bosqich oshirib borilishi kerak [Bompa, Buzzichelli, 2019]. V.B. Issurin sport mashg‘ulotlarida blokli periodizatsiya tamoyillarini ishlab chiqib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida yuklamalarni maqsadli va izchil taqsimlash muhimligini ko‘rsatadi. Ushbu yondashuv kuch sifatini rivojlantirishni boshqa jismoniy sifatlar bilan uyg‘unlashtirish imkonini beradi [Issurin, 2010].

Yosh sportchilar bilan kuch mashg‘ulotlarini tashkil etish masalasida A.D. Faigenbaum va G.D. Myer tadqiqotlari alohida ahamiyatga ega. Mualliflar yoshlar bilan qarshilik mashqlarini to‘g‘ri tashkil etish jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga yordam berishini ta’kidlaydilar. Bunda mashqlarni bajarish texnikasi, malakali murabbiy nazorati va individual yuklama tanlash muhim omillar sifatida ko‘rsatiladi [Faigenbaum, Myer, 2010]. Shuningdek, yosh sportchilarning kuch tayyorgarligida xavfsizlik masalasi ham ilmiy adabiyotlarda muhim o‘rin tutadi. Tadqiqotchilar mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni yosh va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish, mashqlarni to‘g‘ri texnika asosida bajarish hamda yetarli tiklanish vaqtini ta’minlash zarurligini qayd etadilar. Bu yondashuv kuch sifatini rivojlantirish bilan bir qatorda sport jarohatlarining oldini olishga ham xizmat qiladi. Mahalliy jismoniy tarbiya va sport metodikasiga oid tadqiqotlarda ham yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va jismoniy yuklamalarni individuallashtirish masalalari

o‘rganilgan. Ushbu tadqiqotlarda milliy sport turlari, harakatli o‘yinlar va umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita sifatida qaraladi. Umuman olganda, mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish birgina kuch mashqlaridan foydalanish bilan cheklanmasligi kerak. Samarali metodika sportchining yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, mashqlar texnikasini takomillashtirish, kuchning turli ko‘rinishlarini rivojlantirish hamda tiklanish jarayonlarini nazorat qilishni talab etadi. Shu bilan birga, mavjud tadqiqotlarda yosh sportchilarning turli sport turlari bo‘yicha kuch sifatini rivojlantirish metodikalarini mahalliy sharoit va individual tayyorgarlik darajasiga moslashtirish masalasi yanada chuqur tadqiq etishni talab qiladi. Mazkur holat ushbu tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot davomida yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirishning samarali metodik yondashuvlari tahlil qilindi. Olingan natijalar kuch tayyorgarligini tizimli tashkil etish, mashqlarni sportchilarning yosh va individual xususiyatlariga moslashtirish hamda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish muhimligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, dastlab o‘z tana vazni bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish, keyingi bosqichlarda esa tashqi qarshilik va sport turiga mos maxsus mashqlarni joriy etish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi. Kuch sifatini rivojlantirishda o‘tirib-turish, qo‘lni bukib-yozish, turnikda tortilish, gavdani ko‘tarish, plank, turli sakrash va yengil qarshilik bilan bajariladigan mashqlar samarali vositalar sifatida belgilandi. Ushbu mashqlarni muntazam qo‘llash oyoq, qo‘l, yelka, orqa va tana markazi mushaklarining kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, mashqlarni tanlashda sport turining o‘ziga xos harakat tuzilmasi hisobga olinishi zarurligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari kuch mashg‘ulotlarida yuklama hajmi va intensivligini bir vaqtning o‘zida keskin oshirish maqsadga muvofiq emasligini ko‘rsatadi. Yosh sportchilar uchun yuklamani asta-sekin oshirish, mashqlar texnikasini nazorat qilish va mashg‘ulotlar orasida yetarli tiklanish vaqtini ta’minlash muhim hisoblanadi. Bunday yondashuv organizmning mashg‘ulot yuklamalariga moslashishini yaxshilash bilan birga, ortiqcha zo‘riqish va jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Muhokama jarayonida kuch sifatini faqat maksimal kuch ko‘rsatkichlari bilan baholash yetarli emasligi aniqlandi. Yosh sportchilarning tayyorgarligida tezkor-kuch va kuch chidamliligi ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli mashg‘ulotlarda kuch mashqlarini sakrash, qisqa masofaga tez yugurish, koordinatsion mashqlar va umumiy chidamlilik mashqlari bilan uyg‘unlashtirish samarali natija beradi. Bunday kompleks yondashuv sportchining funksional imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirishga yordam beradi.

Aylanma mashg‘ulotlardan foydalanish ham yosh sportchilarning kuch tayyorgarligini takomillashtirishda samarali metodik vosita sifatida baholandi. Bir mashg‘ulot davomida turli mushak guruhlariga yo‘naltirilgan mashqlarni ketma-ket bajarish mashg‘ulot jarayonining mazmunini boyitadi va sportchilarning qiziqishini oshiradi. Bunda mashqlar murakkabligi va yuklamasi sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda belgilanadi. Olingan natijalar avvalgi ilmiy tadqiqotlarda ilgari surilgan kuch mashg‘ulotlarini individuallashtirish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va mashqlar texnikasiga e’tibor qaratish haqidagi

qarashlar bilan mos keladi. Shu bilan birga, yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish jarayonida sport turining xususiyatlarini hisobga olish, umumiy kuchdan maxsus kuchga izchil o‘tish va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish metodikaning samaradorligini oshiruvchi muhim omillar ekanligi ko‘rsatildi. Shunday qilib, tadqiqot natijalari yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish uchun kompleks, bosqichma-bosqich va individual yondashuvga asoslangan metodikani qo‘llash maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi. Bunday metodika sportchilarning kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi va sport mahoratini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi, sport mahorati va musobaqa faoliyatidagi natijalarini takomillashtirishning muhim omillaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kuch sifatini rivojlantirish jarayoni sportchining yoshi, individual imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va tanlangan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Yosh sportchilar bilan mashg‘ulotlarda o‘z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, qarshilik mashqlari, aylanma mashg‘ulotlar, tezkor-kuch mashqlari va sport turiga mos maxsus mashqlardan kompleks foydalanish samarali metodik yondashuv hisoblanadi. Bunda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, mashqlar texnikasini nazorat qilish va mashg‘ulotlar orasida yetarli tiklanish vaqtini ta’minlash alohida ahamiyatga ega. Shuningdek, kuch sifatini rivojlantirishni tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya bilan uyg‘unlashtirish yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirish imkonini beradi. Kuch mashg‘ulotlarini individuallashtirish esa sportchilarning mavjud imkoniyatlaridan samarali foydalanish va ortiqcha jismoniy zo‘riqishning oldini olishga yordam beradi. Umuman olganda, yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirishning tizimli, bosqichma-bosqich, individual va kompleks metodikasidan foydalanish sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishning muhim shartidir. Mazkur yondashuv yosh sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, sport mahoratini shakllantirish va kelgusidagi yuqori sport natijalari uchun zarur jismoniy bazani yaratishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.
2. Issurin V. B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts, 2010.
3. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Moskva, 2005.
4. Matveyev L. P. Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty. Moskva, 2001.
5. Verkhoshansky Y. V., Siff M. C. Supertraining. Special Strength Training, 2009.
6. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J. Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics, 2006.
7. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Wolters Kluwer, 2021.
8. Faigenbaum A. D., Myer G. D. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention. British Journal of Sports Medicine, 2010.