

## KUCH SIFATI VA UNI YOSHGA BOG'LIQ XUSUSIYATLARI

**Xasanov Dilmurod Xolmurod o'g'li**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'zbekiston, Chirchiq shahri

+998(90) 946-62-90

E-mail: [dxasanov65@gmail.com](mailto:dxasanov65@gmail.com)

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada kuch sifati haqida umumiy tushunchalar va uni yosh bo'yicha xususiyatlari tahlil etilgan. Muallif tomonidan kuch sifatini rivojlantirishda yuklamalar hajmini to'g'ri berish ahamiyatini ham ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy sifatlar, kuch sifati, yosh xususiyatlari, rivojlantirish, vosita.

**Abstract.** This article analyzes the general concepts of strength quality and its characteristics by age. The author also revealed the importance of the correct amount of loads in the development of the quality of strength.

**Key words:** Physical qualities, quality of strength, age characteristics, development, tool.

Kuch deganda mushakning zo'riqish darajasi, shuningdek, tashqi qarshilik yoki og'irlikka qarshi harakatlar darajasi bilan ifodalanadi. Mushak kuchining morfologik asosi mushak tolasidagi qisqartiruvchi oqsil miqdori, mushak tolalarining yo'g'onligiga bog'liq.

Kuch sifatini yuzaga chiqarishda sportchining mushaklari asosiy ro'lni o'ynaydi. Mushak kuchining namoyon bo'lishi, shuningdek, mushak tolalarining tezkor yoki sust turiga ham bog'liq. Insonda oq tez qisqaradigan va qizil sekin qisqaradigan muskul tolalar mavjud. Agar mushaklarda tezkor tolalar ko'proq bo'lsa, inson yuqori sur'atli tezlik-kuch harakatlarida maksimal quvvatni rivojlantirishga, portlash xususiyatiga ega bo'lgan faoliyatni bajarishga qodir bo'ladi. Sust qisqaruvchi turdagi tolalar ko'proq bo'lishi uzoq muddat mobaynida mushak zo'riqishini saqlab turish imkonini beradi. Aynan shu kuch talab qilingan vazifalarni hal qilishga javob beradi. Bunday kishilarda kuch chidamliligi tezkorlikka nisbatan ancha baland bo'ladi.

Muntazam mashg'ulotlarda maksimal mushak kuchi mushaklarning mutlaq ko'ndalang o'lchami o'sishiga anatomik belgilari bo'yicha, shuningdek, faoliyatga jalb qilingan asab-mushak harakat birliklarining safarbar etiladigan fiziologik zahiralari hisobiga ortib boradi. Turli og'irliklar ya'ni maksimal, katta, o'rta, kichik yuklamalar bilan shug'ullanishning dinamik rejimida rivojlantiriladigan zo'riqish maksimaldan kamroq bo'ladi. Demak, dinamik kuchning mutloq qiymatlari uni o'lchash mumkin bo'lgan sharoitlarda har doim maksimaldan bir-muncha kichikroq bo'ladi.

Kichik og'irlikdagi yuklamalar maksimal tana vaznning 10% dan kam bo'lganda kuchni rivojlantirishda maqsadga muvofiq kelmaydi. Ular mushak kuchini orttirish uchun zarur sharoit yaratmaydi, bu holatda mushak kuchining tayyorgarlik darajasini me'yoridan ortiq o'stirish ta'siri ya'ni effektivligi juda kichik hisoblanadi.

Kuchni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funksional sharoit 9-10 yoshlarda yuzaga keladi. O'g'il bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat bo'ladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha.

Qiz bolalarda esa 11 yoshga kelib kuch chidamliligi 15-16 yoshli qizlarning ko'rsatkichlariga etib oladi. 7-10 yoshli o'quvchilarda turg'un kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi.

Maktablarda 5-8 sinflarning jismoniy tarbiya darslarida kichik og'irlikdagi yuklamalar (1-2 kg) bilan dinamik kuch mashqlari, arqonga chiqish, yuk tashish, to'ldirma to'p uloqtirish kabilardan muvaffaqiyat bilan foydalaniladi. 15-16 yoshda kuch chidamliligining ortishi munosabati bilan 2-3 kg li og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlar soni ko'payadi (gantel), arqonga vaqtga qarab chiqish, musobaqa kurashish elementlari qo'llaniladi. Bu yoshdagi qizlarda kuch mashqlari nisbiy mushak kuchining kamayishi tufayli chegaralanadi. O'smirlar bilan o'tiladigan mashg'ulotlarda turg'un vaziyatlarni, dastlabki holatlarni, osilib, tayanib turishlarni talab etuvchi mashqlardan foydalanish lozim.

Bolalarni maksimal kuchning namoyish etilishi bilan bog'liq sport turlariga erta jalb etish o'zini oqlamaydi.

12-14 yoshlarda kuchni rivojlantirish, asosan, shug'ullanuvchining o'z tana massasi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Og'irliklar sifatida har xil og'irlikdagi toshlar hamda shtanga qo'llaniladi.

Jismoniy sifatlar shug'ullanish orqali rivojlantiriladi va barqaror ushlab turiladi. Vaqt o'tib jismoniy sifatlarni o'stirish uchun o'tkaziladigan mashg'ulotlar to'xtatiladigan bo'lsa, birinchi o'rinda, tezlik qobiliyatlari, keyinroq kuch va oxirida uzoq muddatli faoliyatga chidamlilik qobiliyatlari susayadi. Sportchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, 5 oy davom etgan mashg'ulotlarni to'xtatish harakatlar maksimal sur'atining dastlabki darajasiga (tezkorlik) 4-6 oydan so'ng, mushak kuchi maksimal sur'atining dastlabki darajasiga 18 oydan so'ng, chidamlilikning xuddi shunday ko'rsatkichiga esa 2-3 yildan so'ng olib keladi. Jismoniy sifatlarni o'stirish murakkab jarayon hisoblanadi. Ulardan kuch sifatini rivojlantirish uzoq vaqt talab qiladi. Kuch sifatini rivojlantirishda yosh xususiyatlarni inobatga olgan holda yondoshish talab etiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". Darslik. 1 jild. T.,-2015. 296 b.
2. Matveev L.P. «Теория и методика физической культуры». Учебник. М.,-1991. 543 с.
3. Goncharova O.V. «Ёsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish». O'quv qo'llanma. T.,-2005. 176 b.
4. Xasanov, D. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'RTA SINF O'QUVCHILARINING KUCH CHIDAMLILIGINI TARBIYALASH. *Scienceweb academic papers collection*.