

ФУТБОЛЧИЛАР КУЧ СИФАТИНИ ТАРБИЯЛАШДА АСОСИЙ ВОСИТАЛАР

Турсунқулов М

ЎзДТЖСУ 2- босқич магистри

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7220929>

Кишининг жисмоний фазилати сифатида кучни узоқ йил давомида тарбиялаш процессидаги умумий вазифа кучни ҳар томонлама ривожлантириш ва турли хил ҳаракат (спорт, меҳнат ва ҳоказо) фаолиятларида унинг юксак даражада намоён бўлишини таъминлашдан иборатдир.

Қуйидагилар хусусий вазифалардир:

❑ кучланишнинг асосий турларини, яъни статик кучланиш ва динамик кучланиш, куч талаб кучланиш ва тезкор куч талаб кучланиш, қаршиликларни енгувчи кучланиш ва ён берувчи кучланиш турларини амалга ошириш қобилиятини эгаллаш ҳамда такомиллаштириш;

❑ ҳаракат аппаратидаги барча мускул гуруҳларини куч жихатидан гормоник ҳолда мустаҳкамлаш;

❑ хилма хил шароитларда кучдан рационал фойдаланиш қобилиятини ривожлантириш.

Шу билан бирга бирор бир фаолиятдаги конкрет шароитга қараб, кучни ихтисослабтарбиялаб тарбиялаш юзасидан ўзига хос вазифалар ҳил қилинади.

Қаршилиги ошириган машқлар, яъни кучни кўпайтирадиган машқлар куч тарбиялаш воситаси бўлиб ҳисобланади. Қаршиликнинг табиатига қараб кучни кўпайтирадиган машқлар икки гурпуага бўлинади (Л.П. Матвеев):

1. Ташқи қаршиликларни енгиш билан бажариладиган машқлар. Одатда ташқи қаршилик сифатида қуйидагилардан фойдаланилади:

а) буюмларнинг оғирлиги;

б) шеригининг қаршилик кўрсатиши;

в) эластик буюмларнинг қаршилиги;

г) ташқи муҳит қаршилиги (масалан, қалин қорда югуриш).

2. Ўз вазни билан оғирлаштириб бажариладиган машқлар. шунингдек ўз вазни билан оғирлаштириш ташқи буюмларнинг оғирлиги билан тўлдириладиган машқлардан ҳам фойдаланилади.

Организмга функционал таъсир этиш жихатидан қаршилик пайдо қиладиган факторнинг моҳияти унчалик муҳим эмас.

Киши тош, қум солинган қоп кўтарадими ёки ўз вазнидан оғирроқ нарса

кўтарадими барибир ҳамма ҳолларда ҳам организмга бир хилда таъсир кўрсатилади (агар қаршилик миқдори бир хилда бўлса). Бироқ хилма хил машқлар баъзи бир ўзига хос хусусиятларга эга.

Куч машқларининг юқорида келтирилган классификацияси билан бир қаторда уларнинг саралаб таъсир этиш даражасига (умумий ва нисбатан маълум бир жойга таъсир этишига) кўра, шунингдек, мускулларнинг ишлаш режимига кўра, статик (изометрик) ва динамик фақат кучлилиқ ва тезкор кучлилиқ, қаршилиқни енгувчи ва ён берувчи машқларга бўлинишини ҳам эътиборга олиш керак.

Кучни тарбиялаш, бошқа жисмоний сифатларни тарбиялашдаги каби, жисмоний тарбиянинг умумий методик принципларига мувофиқ равишда амалга оширилади. Шу билан бирга қуйидаги махсус қоидаларга ҳам риоя қилиш керак.

Кучни тарбиялашда қаршилиқ миқдорини танлаш – методиканинг асосий масалаларидан биридир. Бу масалани мускулларни физиологик хусусиятларини тушунганидагина ҳал қилиш мумкин.

Турли даражада зўр бериш билан бажариладиган ҳаракатларнинг физиологик хусусиятлари мускул кучини максимал даражада зўр бермаслик йўли билан машқ қилдиришга уриниш нима учун самара бермаслигини тушунтириб беради.

Агар киши мускул кучига мунтазам равишда анчагина зўр бермаса, мускул кучи ўсмай қолади, кучланиш миқдори жуда кам бўлганда эса кучнинг ўсиш даражаси хатто камайиб кетиши ҳам мумкин. Машқ кўрсаган кишиларда кўрсатаётган зўр бериш миқдори максимал кучнинг 20% идан кам бўлса, уларнинг кучи камая бошлайди. Кучланиш миқдори қанчалиқ кам бўлса, мускул кучининг камайиш процесси ва мускулларнинг бўшашиш процесси шунчалиқ тез содир бўлади. Мускуллари анчагина кучланишга одатланиб қолган спортчилар нисбатан катта оғирликлардан фойдаланганларида ҳам оғирликлар одатдагидан кам бўлса, куч камая бошлаши мумкин.