

YADRO ULOQTIRUVCHILARNING CHO‘ZILUVCHI MUSKULLARI FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNI AHAMIYATI

Jahongirov Shaxriyor Jahonjirivich

Namangan davlat universiteti

Jismoniy madaniyat Jahonjirov fakulteti o‘qituvchisi

e-mail:shaxriyorjahongirov@gmail.com

Annatsiya : Mazkur tezisdagi yengil atletakachilarni yozuvchi muskullari faoliyatini rivojlantirishda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari va ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llashga oid nazariy ma‘lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Uloqtirish texnikasi, ulotirish texnikasining fazalari, yozuvchi muskullar, qisqaruvchi muskullar, o‘z holatini saqlovchi muskullar, maxsus jismoniy tayyorgarlik.

ВАЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ РАЗГИБАТЕЛЬНОЙ МЫШЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИЛЕЖАЩЕГО ЯДРА

Аннотация: В тезис представлены теоретические сведения и практические рекомендации по специальным упражнениям физической подготовки и их применению в развитии мышц спортсменов.

Ключевые слова: Техника метания, фазы техники метания, пишущие мышцы, сокращающиеся мышцы, самоудерживающие мышцы, специальная физическая подготовка.

THE IMPORTANCE OF DEVELOPING EXTENSOR MUSCLE ACTIVITY OF THE NUCLEUS ACCUMBENS

Annotation: This thesis contains theoretical information and practical recommendations for special physical training exercises and their use in the development of the muscles of athletes.

Key words: Throwing technique, phases of throwing technique, writing muscles, contracting muscles, self-maintaining muscles, special physical training.

Ishning dolzarbligi: Barchaga malumki butun dunyoda yengil atletika sporti orqali juda ko‘p vazifalar hal etiladi, chunki undagi yurish, yugurish, sakrash bilan bog‘liq sport turlari boshqa sportlarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hisoblanadi. Manashunday yengil atletikaning bo‘limlaridan biri bo‘lgan uloqtirish bo‘limida ham barcha jismoniy sifatlar qatorida kuch jismoniy sifatini faol namoyon bo‘lishi ko‘rishimiz mumkin. Albatta kuch jismoniy sifatini rivojlantirish uloqtirishdagi natijani yaxshilanishiga kafolat bermaydi. Bunga sabablarni juda ham ko‘plab keltirish mumkin. Undan asosiysilari uloqtirish texnikasini yaxshi o‘zlashtirilmaganligi, maxsus jismoniy tayyorgarlikni yetishmovchiligi va sportchi muskul faoliyatiga moslab mashq berishga oid ayrim muammolar bor. Ushbu muammolarni hal etishda muskul faoliyatiga mos va to‘g‘ri maxsus mashqlarni tanlab qo‘llashni bilish dolzarb masala deb hisoblamoqdamiz.

Mazkur ish yuzasidan quyda tegishli maqsad va vazifalarni keltirdik.

Ishning maqsadi: Yadro uloqtirishda cho‘ziluvchi qo‘l muskullari faoliyatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlari aniqlash.

Ishning vazifalari: 1) Kuch sifatini nomayon bo‘lish tartibi va uni rivojlantirish usullarini o‘rganish.

2) Muskullar va ularning faoliyatiga tegishli adabiyotlardagi ma‘lumotlarni o‘rganish va umumlashtirish.

Sportchi mushaklarining taranglashishi – zo‘riqishi (kuch namoyon qila olishi) quyidagi fiziologik jarayonlarga bog‘liq: 1) markazdan mushaklarga kelayotgan qo‘zg‘alishlarning chastotasi bilan bog‘liq (chastota qancha katta bo‘lsa, mushak shunchalik kuchli zo‘riqish namoyon qiladi va tarangligi oshadi) zo‘riqishlar.

2) zo‘riqishga qo‘shilgan harakat birliklarining soni bilan.

3) mushakning qo‘zg‘aluvchanligi va undagi quvvatning manbai, miqdori bilan bilan zo‘riqishlarning sifati, darajasi namoyon bo‘ladi.⁸⁵

Mushak kuchini namoyon qilinishi (taranglashishi) **uch xil rejimda** amalga oshiriladi:

a) uzunligini o‘zgartirmagan holda mushak zo‘riqishi (statik, izometrik) rejimda namoyon qilishi orqali. Gavdani yoki uning ayrim bo‘laklarini turlicha holatlarda (pozalar)da ushlab uchun kuch namoyon qilish;

⁸⁵ Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т., 2019. – б. 204.

b) mushak uzunligini qisqarishi hisobiga, bardosh berish – chidash bilan (miometrik) zo‘riqish namoyon qilish. Zo‘riqish birday turadi– o‘zgarmaydi, bunday rejim siklik va balastik harakatlardagi muskul qisqarishi fazalari evaziga sodir bo‘ladi;

v) mushakning cho‘zilishi, uning uzayishi hisobiga (yon berish, bo‘sh kelish-pliometrik) kuch yuzaga keladi. O‘tirib turish, uloqtirish, depsinishda muskul qisqarishi orqali shu kuch namoyon bo‘ladi. Bardosh berish bilan, yon berish, bo‘shashtirish bilan kuch namoyon qilishni *d i n a m i k r e j i m d a g i k u c h*, deb atash qabul qilingan. ⁸⁶ Turli sharoitda maksimal kuchning ko‘lami turlicha. Qayd qilingan kuch namoyon qilishning xillarini kuch qobiliyatining klassifikasiyasi sifatida qabul qilingan.

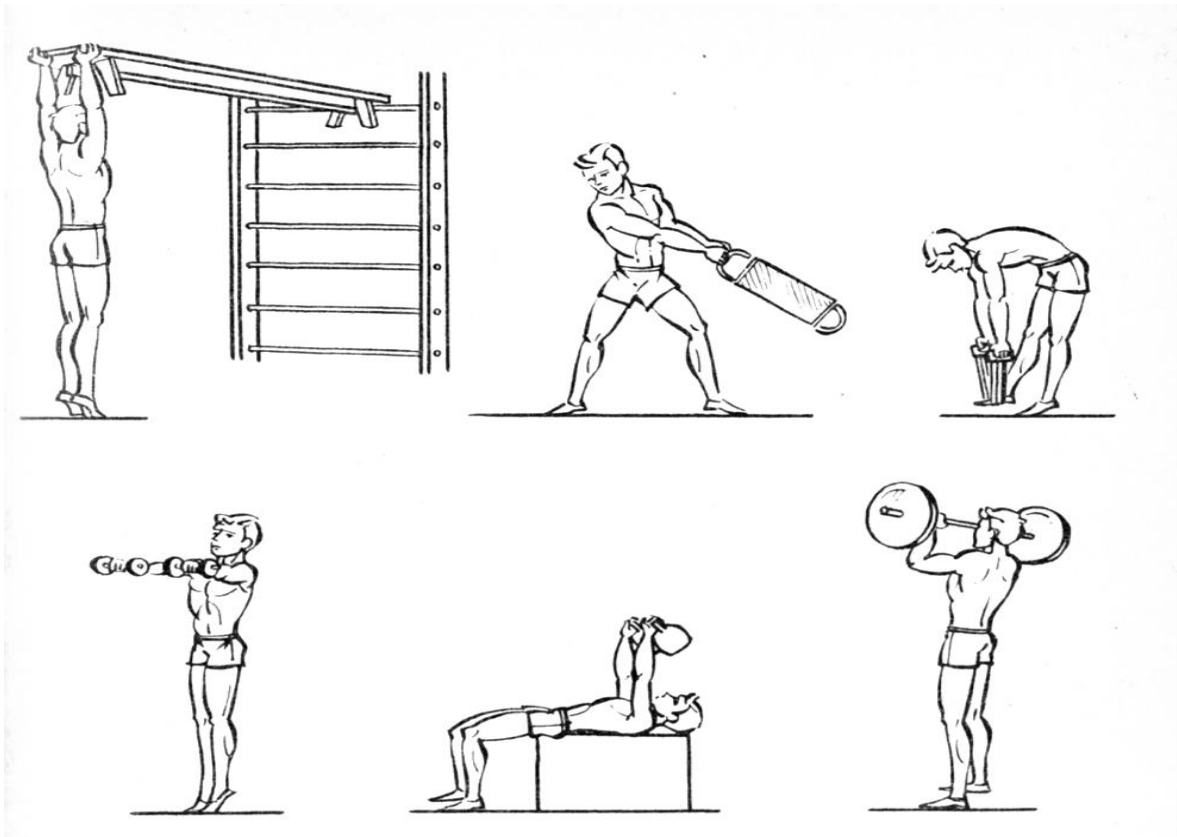
Kuch qobiliyatining turlari mushak zo‘riqishi tartibining kombinasiyalashtira olish xarakteriga qarab farqlanadi. Statik rejimda va sekinlashtirilgan harakatlarda namoyon bo‘ladigan shaxsiy-kuch qobiliyatlari va tezlik-kuchi hisobiga sodir bo‘ladigan kuch - dinamik kuchdan, tez bajariladigan harakatlar uchun foydalaniladi. Boshqachasiga buni shiddat (portlash) kuchi deb ham ataladi. “Portlash kuchi”ga qisqa vaqt ichida eng katta kuch namoyon qila olish qobiliyat deb qaraladi. “Portlash kuchi” uloqtiruvchilarning uloqtirish tarzida namoyon bo‘ladi. Mushakning o‘ta zo‘riqishini optimal yo‘nalishi. Mushak kuchi belgilangan faoliyatning yo‘nalishiga iloji boricha yaqinlashtirilishi, moslashtirilishi lozim.

Masalan, Yadro uloqtirishda zo‘r berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lekin bu tezlik yadro uloqtirishdagi final kuch sarflash bilan moslanmasa, sarflangan kuch samarasiz bo‘ladi. Yadro mo‘ljallangan troyektoriyada uchmasligi mumkin.

Mazkur muskul faoliyatini rivojlantirish orqali biz portlovchi kuch sifatini yuksaltirishimiz mumkin. Bunga erishishda ushbu muskul uchun muskul kuchini o‘stiruvchi maxsus mashq talab e‘tiladi. Ko‘p hollarda kuch sifatini tarbiyalashda ikki xil yo‘nalishda mashq beriladi. 1) O‘z vazni evaziga yuzaga keladiqan qarshilik bilan kechadigan mashqlar.

⁸⁶ A.Abdullayev “Jismoniy madsaniyat nazaryasi va metodikasi” darslik farg‘ona 2016 yil.

2) Tashqi tasir qarshiligini yengish bilan bajariladigan mashqlar (ogirlik, to‘siq, rezina) hisoblanadi.



Muskul cho‘zilishi bilan kechadigan harakatlarni rivojlantirishda nisbatan yon beruvchi qarshilik eng qulay vosita bo‘ladi deb hisoblamoqdamiz. Buni amalga oshirishda ulotiruvchi atlet umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan so‘ng maxsus jismoniy tayyorgarlik sifatida rezina qarshiligini yengish bilan amalga oshiriladigan mashqlar undagi muskullarni hajman hamda sifat jihatdan rivojlanishiga sababchi bo‘ladi. Ushbu mashni bir mikro siklda 1,5-2 soat davomida takrorlash sportchini cho‘zilish evaziga amalga oshadigan kuch jismoniy sifatini yaxshilaydi. Natijada ulotiruvchining portvovchi kuch bilan boshg‘liq bo‘lgan texnikalarni oson va samarali yakunlaydi.

Xulosa

Sportchini tayyorlash jarayoni ko‘p yillik bo‘lib uni amalga oshirishda sportchilarni jismoniy holatiga to‘g‘ri baxo bera olish va undagi yetishmovchilikni aniqlab mashq tanlashimiz zarur. Bundan tashqari berilayomashqlarni muskul faoliyati

bilan bog‘liqligini inobatga olinadi. Yuqoridagi ma`lumotlardan kelib chiqib sportchilarni tayyorlashda biz ularning tayanch harakat apparati muskullari faoliyatini yaxshi bilishimiz va ularni rivojlantirishga doir uslub hamda jismoniy tayyorgarlik turlarini ajratib mos holatda qo‘llay olishimiz zarur shartlardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

6. M. J. Abdullayev, M. S. Olimov, N. T. To‘xtaboyev Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi darslik.- T. 2017. -625.b
7. F.A.Kerimov ” Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar”. Toshkent. ”Zar qalam” - 2004.-447.b.
8. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b
9. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т., 2019. – б. 204.
10. Морфология человека, под. ред. Б.А.Никитюк и В.П.Чтецова, уч. пос., 2-е изд., издательство МГУ, 1990, 67-68 стр.
11. Q T. Arabboyev “O‘quv uslubiy majmua” QDPI 2021-2022 yil.

