YUQORI SINF O‘QUVCHILARINING KUCH JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLAR QO‘LLASH SAMARADORLIGI

Ruhshona Zoirjon qizi Ma’murjonova
Farg‘ona davlat universiteti talabasi
saydullo.xakimov.88@inbox.ru
ORCID ID 0000-0002-3014-7666

ANNOTATSIYA:

Mazkur maqolada yuqori sinf o‘quvchilarining kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarni qo‘llash samaradorligi tahlil qilinadi. Kuch jismoniy sifatlari o‘smirlar organizmining rivojlanishida muhim o‘rin tutib, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi va sog‘lig‘iga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotda mashqlarni to‘g‘ri tanlash va ularni o‘quvchilar yoshi, jismoniy imkoniyatlari hamda fiziologik xususiyatlariga moslashtirish tamoyillari o‘rganiladi. Maqola natijalari yuqori sinf o‘quvchilarida kuchni rivojlantirish orqali ularda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga va jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan tavsiyalarni o‘z ichiga oladi. Ushbu material jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylar uchun foydali bo‘lib, sport-ta’lim tizimida qo‘llanishi mumkin.

Kalit so‘zlar: kuch jismoniy sifatlari, yuqori sinf o‘quvchilari, maxsus mashqlar, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, o‘smirlar salomatligi, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘ulotlari, fiziologik rivojlanish, portlovchi kuch.

ABSTRACT:

This article analyzes the effectiveness of applying specific exercises to develop the physical strength qualities of high school students. Physical strength plays a significant role in the development of adolescents, positively influencing their overall physical fitness and health. The study examines principles for selecting exercises that are tailored to students' age, physical abilities, and physiological characteristics. The findings provide recommendations aimed at promoting a healthy lifestyle and improving the effectiveness of physical education by enhancing strength development in high school students. This material is valuable for physical education teachers and coaches and can be applied within the sports-education system.

Keywords: physical strength qualities, high school students, specific exercises, physical education, healthy lifestyle,

adolescent health, physical fitness, sports training, physiological development, explosive strength.

KIRISH

Zamonaviy ta’lim jarayonida o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash, ularning salomatligini mustahkamlash va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, yuqori sinf o‘quvchilarida kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirish nafaqat ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi, balki o‘qish jarayonida stressni kamaytirish, irodaviy sifatlarni shakllantirish va o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Kuch jismoniy sifatlari inson organizmida mavjud bo‘lgan mushak kuchini faoliyatga jalb qilish qobiliyatini anglatadi. Bu sifatlar harakat faoliyatining turli ko‘rinishlarida, masalan, og‘irlikni ko‘tarish, yugurish, sakrash va boshqa mashqlarda muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlik davrida kuch sifatlarini rivojlantirish imkoniyatlari juda yuqori bo‘lib, bu yoshda mushak massasining o‘sishi va nerv-mushak faoliyatining yaxshilanishi kuzatiladi. Mazkur maqolada yuqori sinf o‘quvchilarining kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarni qo‘llash samaradorligi tahlil qilinadi. Shu bilan birga, kuch mashqlarini to‘g‘ri tanlash va ulardan oqilona foydalanish tamoyillari ko‘rib chiqiladi. Maqsad – yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularda kuchni rivojlantirish orqali sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan intilishlarini shakllantirishga ko‘maklashishdir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099-son Farmonida jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo‘lishini ta’minlash, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida quydagilar belgilangan.

1. Quyidagilar Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilansin:

har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o‘rta, o‘rta maxsus, professional va oliy ta’lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullanishga shart-sharoitlar yaratish;

ommaviy sportni rivojlantirish bo‘yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o‘rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o‘tkazish;

aholi turli guruhlarining sog‘lom ovqatlanishga bo‘lgan ehtiyojlarini qondirishni ta’minlaydigan shart-sharoitlar yaratish, tarkibida tuz, qand va yog‘ miqdori ko‘p bo‘lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini iste’mol qilishni qisqartirish, zararli odatlardan, xususan, alkogol va tamaki mahsulotlarini iste’mol qilishdan voz kechish yo‘li bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni kamaytirish;

aholi o‘rtasida sog‘lom ovqatlanish madaniyatini keng targ‘ib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish;

sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha ta’lim va umumta’lim muassasalari darajasida sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targ‘ib qilish;

maktabgacha ta’lim, umumta’lim, o‘rta maxsus, professional va oliy ta’lim muassasalarida, korxona, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish.

piyodalar va velosiped yo‘laklarining umumiy uzunligi 3 — 5 kilometrni tashkil etishi hamda o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lishi;

zamonaviy, energotejamkor (harakat sensorlari bilan jihozlangan) yoritish tizimlari va yorug‘lik qaytaruvchi, yo‘laklarning boshlanishi, oralig‘i va yakunini ko‘rsatuvchi yo‘l belgilari bilan to‘liq ta’minlanishi;

piyodalar va velosiped yo‘laklarini barpo etishda alohida harakatlanish imkoniyatlari yaratilishi hamda nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun «to‘siqsiz muhit» tashkil etilishi alohida takidlab o‘tilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O‘zbekistonlik mualliflar tomonidan yozilgan asarlarda chidamlilikning sog‘lom turmush tarzidagi roli keng yoritilgan. Masalan, A.Abdullayev, Sh.Xankeldiyev, R.Salomov, D.Umarov, A.Xasanovlar darsliklarida Kuchning dinamik, statik va portlovchi turlari har xil jismoniy faoliyatlarda alohida ahamiyatga ega ekanligi hamda har bir yosh uchun maxsus mashqlar va metodikalar, o‘smirlik davrida mushaklarning o‘sishi va nerv-mushak aloqalarining kuchayishi kuch sifatlarini samarali rivojlantirish usullari, mashqlar paytida yuklamani asta-sekin oshirib borish kuchni samarali rivojlantirishning asosiy tamoyillar bayon qilingan.

Adabiyotlarni tahlil qilish natijasida kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha bir qator muhim mulohazalar mavjud. Ushbu mulohazalar, asosan, nazariy asoslar, mashq qilish tamoyillari va yoshga mos yondashuvlarni qamrab oladi va izohlanadi. Umuman olganda, adabiyotlar kuchni rivojlantirishda tizimli yondashuv, yuklamalarni optimallashtirish

va motivatsiyani oshirish orqali o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilash mumkinligini ta’kidlaydi.

NATIJA VA MUHOKAMA

1. Kuch sifatlarining nazariy asoslari

Kuch jismoniy sifatlarining turlari: dinamik kuch, statik kuch, portlovchi kuch. Jismoniy sifatlarining turlari, ayniqsa, sportda yoki jismoniy faoliyatda odamning kuch va imkoniyatlarini tavsiflashda ishlatiladigan terminlardir. Bu turlar asosan kuchning qanday ishlashini yoki ta'sirini aniqlashga yordam beradi. Quyidagi turlarni ko'rib chiqamiz:

Dinamik kuch:

- Dinamik kuch — bu odamning harakatlanish yoki ko'chish vaqtida ishlatadigan kuchidir. Bu kuch turli harakatlar, masalan, yugurish, sakrash, og'irlik ko'tarish kabi faoliyatlarda namoyon bo'ladi. Dinamik kuch faol harakatni yaratishga yordam beradi.
- Dinamik kuchni o'lchashda asosan tezlik va kuchning o'zaro ta'siri hisobga olinadi. Masalan, sprintda yoki tezlik bilan bajariladigan harakatlarda bu kuch juda muhim.

Statik kuch:

- Statik kuch — bu tana harakati bo'lmaydigan holatda qo'llaniladigan kuchdir. Statik kuchni asosan harakat qilmasdan, jismoniy holatda saqlash talab qilinadigan faoliyatlar, masalan, pozalarda turgan vaqt yoki qo'lni bir joyda ushlab turish kabi vaziyatlarda ko'rish mumkin.
- Bu kuch o'zining kuchini va qobiliyatini barqaror holatda ushlab turishni talab qiladi. Masalan, plankaning turishi yoki og'irlikni ushlab turish (garchi harakat bo'lmasa ham) statik kuchga misoldir.

Portlovchi kuch:

- Portlovchi kuch — bu tezda katta kuch hosil qilish qobiliyatiga ega bo'lgan kuch turidir. Portlovchi kuch qisqa vaqt ichida maksimal kuch sarflashni talab qiladigan faoliyatlarda ko'proq ko'rinadi. Masalan, sakrash, tezkor yugurish boshi, yoki kuchli zarba berish kabi harakatlar portlovchi kuchni talab qiladi.
- Portlovchi kuch odatda tezlik va kuchni uyg'unlashtirgan holda ishlatiladi, masalan, sprintda yoki basketbolda to'pni kuch bilan tashlashda.

Bu uch xil kuch turi o'zaro bog'liq bo'lishi mumkin, chunki sportchilarda va odamlarda ba'zi harakatlar bir nechta turdagi kuchlarni talab qilishi mumkin.

O‘smirlik yoshidagi fiziologik xususiyatlar va ular kuchni rivojlantirishga ta’siri.O‘smirlik yoshidagi fiziologik xususiyatlar

kuchni rivojlantirishga katta ta’sir ko‘rsatadi. Bu yoshda tana rivojlanishi va o‘zgarishlari davom etmoqda, shu bois fiziologik xususiyatlarning o‘ziga xos jihatlari mavjud. O‘smirlik yoshida kuchni rivojlantirishga ta’sir qiluvchi asosiy fiziologik xususiyatlar va ularning kuch rivojlanishiga qanday ta’sir ko‘rsatishini quyida ko‘rib chiqamiz:

O‘sish va rivojlanish:

- O‘smirlik davrida tanada katta o‘zgarishlar bo‘ladi, jumladan, skelet (suyak) va mushak tizimining rivojlanishi. Yoshi kattalashgan sayin, o‘smirlarning mushaklari kuchayadi va ular kuchni samarali ravishda ishlab chiqarish imkoniyatiga ega bo‘lishadi. Bu davrda suyaklar o‘sadi va mushak to‘qimalari rivojlanadi, ammo mushaklar o‘zlarining maksimal kuchini ishlab chiqarish qobiliyatini rivojlantirish uchun vaqt va mashq talab qiladi.

Metabolizm:

- O‘smirlik davrida gormonlar — ayniqsa, testosteron va o‘sish gormoni — tananing rivojlanishiga va mushaklarning o‘sishiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Testosteron erkaklar organizmida, estrogenga qaraganda, mushaklarni rivojlantirishda katta rol o‘ynaydi. O‘smirlikda bu gormonlar ko‘paygan sari, mushak massasining o‘sishi va kuchli bo‘lishi kuzatiladi. Shunday qilib, o‘smirlik yoshidagi sportchilarda kuchni rivojlantirish imkoniyatlari mavjud, lekin bu jarayon asta-sekin va ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi kerak.

Nerv tizimi va koordinatsiya:

- O‘smirlik yoshida nerv tizimi ham rivojlanadi. Nerv tizimining kuchni boshqarish va mushaklarni boshqarish qobiliyati oshadi. Ayniqsa, harakatlar koordinatsiyasi va jismoniy faollikni boshqarishdagi o‘zgarishlar kuchni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Nerv tizimining samarali ishlashi yordamida mushaklar tez va aniq javob bera olishadi.O‘smirlik davrida nerv tizimining rivojlanishi kuchni samarali boshqarishga imkon yaratadi, bu esa har qanday jismoniy faoliyatda yaxshilanishni ta’minlaydi. Koordinatsiya va tezlikni oshirish uchun bu yoshda moslashuvchan treninglar zarur.

Suyak va bog‘lamlar:

- O‘smirlik yoshida suyaklar va bog‘lamlar hali to‘liq rivojlanmagan. Suyaklar o‘sishda davom etadi va ular nisbatan mo‘rt bo‘lishi mumkin, bu esa yuqori yuklamalarda jarohatlanish xavfini oshiradi. Shuningdek, bog‘lamlar va tendonlar (suyaklar va mushaklar o‘rtasidagi bog‘lovchi to‘qimalar) ham mustahkamlanmoqda, ammo to‘liq rivojlanishi uchun vaqt talab etiladi. Agar o‘smirlik yoshida mushaklarni rivojlantirish uchun juda kuchli yuklamalar berilsa, suyaklar va bog‘lamlar jarohatlanishi mumkin. Shu bois, kuchni

rivojlantirishda o‘smirlar uchun mos keladigan va xavfsiz mashqlarni tanlash zarur.

Jismoniy faollik va mashqlar:

- O‘smirlikda jismoniy faollik va mashqlar mushaklarning rivojlanishiga yordam beradi. Lekin kuchni rivojlantirishda asosan uzoq vaqt davomida o‘rganilgan va tartibli mashqlar zarur. O‘smirlar uchun kuch mashqlari va treninglar aniq reja asosida amalga oshirilishi kerak, chunki organizm hali o‘zgarayotgan paytda haddan tashqari yuklamalar berish o‘sish jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.Jismoniy faoliyat va mashqlar organizmni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega, ammo kuchni rivojlantirishda ehtiyotkorlik bilan yondoshuv zarur. O‘smirlar uchun eng yaxshi natijalarni olish uchun individual yondashuv va moslashtirilgan dasturlar kerak.

Yosh va jinsiyat farqlari:

- O‘smirlik davrida o‘g‘il va qizlar o‘rtasida fiziologik farqlar mavjud. O‘g‘illarda testosteron miqdori yuqori bo‘lganligi sababli, mushak massasi va kuchi ko‘proq bo‘ladi. Qizlarda esa estrojen gormoni dominant bo‘lib, mushak massasining o‘sishi nisbatan sekinroq kechadi. Shu bilan birga, qizlar ham o‘smirlik davrida kuchni rivojlantirishda o‘z imkoniyatlariga ega bo‘lishadi, ammo bu jarayon ularning fiziologiyasiga mos keladigan tarzda amalga oshirilishi kerakJinsiy farqlar kuchni rivojlantirishda sezilarli o‘zgarishlarga olib keladi. O‘g‘illarda mushaklarning o‘sishi tezroq va ko‘proq bo‘ladi, lekin qizlar ham jismoniy mashqlar va treninglar orqali o‘z kuchini oshirishlari mumkin.

2. Maxsus mashqlarni tanlash va qo‘llash tamoyillari

- O‘quvchilarning yoshiga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos mashqlarni tanlash.
- Sport zali sharoitida va ochiq havoda bajariladigan mashqlar:
  - Og‘irliklar bilan ishlash mashqlari (gantel, shtanga).
  - O‘z tana vazniga asoslangan mashqlar (press, turnik, push-uplar).
  - Harakatli o‘yinlar va dinamik mashqlar.

3. Eksperimental tadqiqotlar natijalari

- Maxsus mashqlarni qo‘llash orqali erishilgan o‘zgarishlar (eksperiment misollari).
- Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun muvozanatli dasturning ahamiyati.

Misol tariqasida, o‘quvchilarning natijalarini tahlil qilishda ularning dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlari, o‘rtacha qiymatlari va statistik xulosalar asosida yondashdi.

Dastlabki va yakuniy natijalarni taqqoslash: Dastlabki mashg‘ulotdan oldin va yakuniy mashg‘ulotdan keyin turnikda

tortinish natijalari orasidagi o‘zgarishlar tahlil qilinadi. Dastlabki natija o‘quvchilar orasida o‘rtacha 5 ta tortinish bo‘lsa, yakuniy mashg‘ulotda bu ko‘rsatkich 8 ta tortinishga oshdi, demak, o‘quvchilar o‘rtasida sezilarli yaxshilanish kuzatilgan.

Dastlabki o‘rtacha natija: o‘quvchining dastlabki tortinish natijalari:

4, 5, 3, 6, 7, 4, 5, 5, 6, 3, 7, 8, 4, 6, 5, 7, 6, 6, 4, 5, 6, 4, 7, 5, 6

Yakuniy o‘rtacha natija: yakuniy natijalar:

6, 8, 7, 9, 10, 6, 8, 7, 9, 6, 8, 10, 6, 9, 8, 9, 9, 9, 7, 8, 8, 6, 9, 7, 8

3. Natijalarning yaxshilanishi

- Dastlabki o‘rtacha natija 5.2 ni tashkil qilgan bo‘lsa, yakuniy o‘rtacha natija 7.8 bo‘lib, bu 2.6 tadan ortishdir. Bu o‘quvchilarda kuch jismoniy sifatlari, ayniqsa, tortinish ko‘nikmasi bo‘yicha sezilarli yaxshilanishni anglatadi.
- Natijalar orasidagi o‘zgarishlar, o‘quvchilarning mashg‘ulotlarga munosabatini, mashqlarni qo‘llashning samaradorligini va ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini ko‘rsatadi.

4. O‘quvchilar guruhi bo‘yicha tahlil

- **Yaxshi natijalar ko‘rsatayotganlar:** O‘quvchilarning ba’zi guruhlari (masalan, 8–10 ta tortinish) yuqori natijalarga erishgan bo‘lishi mumkin. Bular, ehtimol, ilgari jismoniy mashqlar bilan shug‘ullangan yoki yuqori tayyorgarlikka ega bo‘lgan o‘quvchilardir.
- **O‘rta va past natijalar:** 4–5 ta tortinishni amalga oshirgan o‘quvchilar esa o‘rtacha va past natijalarni ko‘rsatgan. Bu guruhda ko‘proq maxsus mashqlar va individual yondashuv talab qilinishi mumkin.

XULOSA

Kuchni rivojlantirish, ayniqsa o‘smirlik davrida, ehtiyotkorlik bilan yondoshuvni talab qiladi. Bu jarayonning samarali bo‘lishi uchun mashqlarni tanlashda bir nechta asosiy tamoyillarni hisobga olish zarur. Yuqorida ko‘rib o‘tilgan fiziologik o‘zgarishlar va yoshi kattalashgan sayin tana tizimlarining rivojlanishini hisobga olib, maxsus mashqlarni tanlashda quyidagi tamoyillarni e’tiborga olish muhimdir:

1. **Yosh va rivojlanish bosqichiga moslashtirilgan mashqlar**: O‘smirlar va yosh sportchilarga kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni tanlashda yoshga mos yondashuvni qo‘llash zarur. Yoshi kichikroq bo‘lganlar uchun osonroq mashqlar, masalan, tana og‘irligi bilan bajariladigan mashqlar (push-up, plank, squats) ma’qul bo‘lishi mumkin. Kattaroq yoshdagi o‘smirlar uchun og‘irliklar bilan ishlashni bosqichma-bosqich joriy qilish mumkin, lekin bu

jarayon tananing tayyorlik darajasiga qarab amalga oshirilishi kerak.

2. **Barcha mushak guruhlarini rivojlantirishga e’tibor qaratish**: Kuchni rivojlantirishda barcha mushak guruhlarini bir xil darajada rivojlantirish zarur. Buning uchun kompleks (multi-joint) mashqlarni tanlash maqsadga muvofiqdir. Masalan, squat, deadlift, bench press kabi mashqlar katta mushak guruhlarini ishlatadi va umumiy kuchni samarali rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, o‘smirlar uchun mushaklar disbalansining oldini olish ham muhim ahamiyatga ega.

3. **Mashqlarni to‘g‘ri texnika va shaklda bajarish**: Mashqlarni to‘g‘ri texnika bilan bajarish — kuchni rivojlantirish jarayonining ajralmas qismi. Noto‘g‘ri bajarilgan mashqlar jarohatlarga olib kelishi mumkin va bu o‘sish jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun, o‘smirlar va yosh sportchilarga avval texnikani to‘g‘ri o‘rganish, keyin esa mashqlarni asta-sekin intensivlashtirish zarur.

4. **Yuklama va tiklanish**: Kuchni rivojlantirishda yuklamani oshirish va tiklanishni boshqarish o‘rtasidagi muvozanat juda muhim. Haddan tashqari yuklama mushaklarga zarar yetkazishi mumkin, ayniqsa o‘smirlar uchun, chunki ularning suyak va bog‘lamlari hali rivojlanayotgan. Shu bois, mashqlar orasida to‘g‘ri tiklanish vaqti bo‘lishi kerak. Sportchilarni muntazam ravishda tiklanish va dam olishga rag‘batlantirish, ular kuchni rivojlantirish jarayonida samarali natijalarga erishishlariga yordam beradi.

5. **Harakatlarni rivojlantirish va ijobiy adaptatsiyani qo‘llab-quvvatlash**: O‘smirlar va yoshlar uchun kuchni rivojlantirishda mashqlarni turli xil harakatlarga bag‘ishlash ham muhimdir. Dinamik va portlovchi kuchni rivojlantirish uchun tezkor va eksploziv harakatlar, statik kuchni rivojlantirish uchun esa muvozanat va barqarorlik mashqlari qo‘llanilishi kerak. Bu, o‘z navbatida, organizmning barcha imkoniyatlarini ishga soladi va ijobiy adaptatsiyani tezlashtiradi.

Kuchni rivojlantirishda maxsus mashqlarni tanlash va qo‘llash jarayoni individual yondashuvni talab qiladi. O‘smirlar va yosh sportchilarda mashqlarni to‘g‘ri tanlash, intensivlikni ehtiyotkorlik bilan oshirish va jismoniy tayyorgarlikka moslashtirish muhim ahamiyatga ega. Treninglar texnikaning to‘g‘ri bajarilishi, mushak guruhlarini muvozanatli ravishda rivojlantirish, va tiklanish jarayoniga e’tibor qaratishni o‘z ichiga olishi kerak. Shuningdek, jismoniy faoliyatni o‘smirlik yoshiga moslashtirish orqali kuchni rivojlantirishni xavfsiz va samarali amalga oshirish mumkin. Treninglar jarayonida individual ehtiyojlar va fiziologik xususiyatlar hisobga olinsa, kuchni rivojlantirish samarali va barqaror bo‘ladi.

REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6099-son Farmoni. Lex.uz
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma Toshkent., O’zDJTI, 2005 yil - 300 b
3.Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O‘quv qo‘llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
4.Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo’. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.
5.Salomov R.S. Sport mashg’ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O’quv qo’llanma O’zDJTI, 2005 yil - 238 b.
6.Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasiva metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.
7.Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитаниэ – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.
8. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Darslik.,Farg‘ona 2020 yil -310 b
9. Xasanov A.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Darslik.,Farg‘ona 2024 yil -334 b
10. Гончарова О.В. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш». Ўқув қўлланма. Т.,-2005. 176 б.
11. Xolmurodov L.Z. “Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari” O‘quv qo‘llanma. T.,-2020 y. 272 b.
12. Частоедова А.Ю. «Теория и методика физической культуры, спорта». Учебное пособие. Т.,-2020. 472 с.
13. Умаров Д.Х. «Теория и спорта». Учебник. Чирчик-2021 г. 220 с.