

## MASHG'ULOTLAR JARAYONIDA MUSHAKLAR KUCHLANISHINING ENG YUQORI DARAJASINI TA'MINLASH USULLARI

**Osmonbekova Nurjamol Maksutkanovna**

Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida katta o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6997623>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada mashg'ulotlar jarayonida mushaklar kuchlanishining eng yuqori darajasini ta'minlash usullari yoritib berilgan. Ishda asosan kuch sifatini tarbiyalashda o'quvchilarning yoshiy xususiyatlari ahamiyatga ega ekanligi takidlab o'tilgan. Bundan tashqari jismoniy sifatlardan kuch sifatini tarbiyalash orqali boshqa bir sifatlarni ham tarbiyalash mumkinligi aks ettirilgan. Maktab o'quvchilarining kuch sifatini tarbiyalash jarayonida nazariy bilimlarni o'rganish va ular orqali amaliy mashg'ulotlarni samarali ijro etish, sport mashg'uloti asoslari bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarini pedagogik texnologiyalarni qo'llash orqali o'rgatish haqidagi ma'lumotlar jamlanmasi o'z aksini topgan. Ishda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanilgan.

**Kalit so'zlar:** kuch qobiliyat, mushaklar, maksimal, mashg'ulotlar jarayoni, izometrik urinishlar usuli, izokinetik urinishlar usuli, dinamik urinishlar usuli, chegaraviy yuklamalar, harakatlar texnikasi.

## МЕТОДЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАИВЫСШЕГО УРОВНЯ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

**Аннотация.** В данной статье описаны способы обеспечения наивысшего уровня мышечного напряжения во время тренировки. В работе подчеркнута, что возрастные особенности учащихся имеют важное значение в тренировке силовых качеств. Кроме того, отражена возможность тренировки других качеств путем тренировки качества силы среди физических качеств. Отражена совокупность сведений об усвоении теоретических знаний и эффективном выполнении практических упражнений в процессе воспитания силовых качеств школьников, обучении теоретическим и практическим знаниям основ спортивной тренировки с использованием педагогических технологий. В работе использовались новые педагогические технологии.

**Ключевые слова:** силовые способности, мышцы, максимум, тренировочный процесс, метод изометрических попыток, метод изокинетических попыток, метод динамических попыток, предельные нагрузки, техника движений.

## METHODS OF PROVIDING THE HIGHEST LEVEL OF MUSCLE STRENGTH DURING TRAINING

**Abstract.** The methods of ensuring the highest level of muscle tension during these trainings have been highlighted. In addition, it is reflected the possibility of training other qualities by training the quality of strength from physical qualities. In the process of educating the quality of strength of schoolchildren, learning theoretical knowledge and effective implementation of practical exercises through them, The collection of information on teaching theoretical and practical knowledge of the basics of sports training by using pedagogical technologies is reflected. new pedagogical technologies were used in his work.

**Keywords:** strength capacity, muscles, maximum, training process, method of isometric attempts, method of isokinetic attempts, method of dynamic attempts, limit loads, technique of movements.

## KIRISH

Kuch qobiliyatlarining yo'naltirilgan rivojlanishi faqat mushaklar maksimal taranglashgandagina yuz beradi. Shuning uchun kuch tayyorgarligi usuliyatining asosiy muammosi, mashg'ulotlar jarayonida mushaklar kuchlanishining eng yuqori darajasini ta'minlashdir. Usuliy jihatdan maksimal kuchlanishlar hosil qilishning turli yo'llari bor. O'ta og'ir yuklarni bir necha marta ko'tarish, katta bo'lmagan og'irlikdagi yuklarni ko'p martalab ko'tarish; mushaklar doimiy uzilgan holda tashqi qarshiliklarni engish va hakoza.

## TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Keltirilgan mushak kuchlanishlarini hosil qilishning quyidagi usullari mavjud:

- Maksimal urinishlar usuli;
- Chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli;
- Izometrik urinishlar usuli;
- Izokinetik urinishlar usuli;
- Dinamik urinishlar usuli;
- "Jadal" usul.

Ta'kidlab o'tish kerakki, usullarning bunday nomlanishi kuch mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotida keng tarqalgan. Ularning yaxshi tomoni qisqaligida. Lekin ilmiy nuqtai nazardan kuchni rivojlantirish usullarini bunday nomlash juda ham to'g'ri emas, chunki maksimal izometrik va izokinetik urinishlar usullari qaytarma mashqlar sinfiga ham kiradi. Mushaklarning dinamik qisqarishi nafaqat dinamik urinishlar usuliga, boshqa ko'plab usullar uchun ham xosdir.

Maksimal urinishlar usuli. Mazkur usul mashg'ulotlarni submaksimal, maksimal va o'ta maksimal og'irliklar bilan o'tkazishga asoslangan. Har bir mashq bir necha marta takrorlanadi. Bir urinishda chegaraviy va o'ta yuqori qarshilikni engan, ya'ni og'irlik 100% va undan ko'p bo'lgan holda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2, ko'pi bilan 3 marta bo'lishi mumkin. Urinishlar soni 2-3, urinishdagi qaytarishlar orasida dam olish 3-4 daq., urinishlar orasida 2 dan 5 daqiqagacha. Chegaraga yaqin qarshiliklar bilan mashqlarni bajarishda (maksimaldan 90-95% og'irlik bilan) bir urinishdagi harakatlar qaytarilishi soni 5-6, urinishlar soni 2-5. mashqlarni qaytarish orsidagi dam olish vaqti 4-6 daq. Va urinishlar orasida 2-5 daqiqa. Harakatlar sur'ati – erkin, tezlik – eng kamdan maksimalgacha. Amaliyotda bu usulning turli yo'llari bor, ularning asosida og'irliklarni oshirishning turli usullari yotadi.

Nazarda tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar texnikasini nazorat qilishni qiyinlashtiradi, jarohat olish va ko'p shug'ullanib yuborish xavfini kuchaytiradi ayniqsa, bolalarda va boshlovchilarda. Shuning uchun u oliy malakali sportchilarning mashg'ulotlarida asosiy, lekin yagona bo'lmagan usuldir. U haftasiga 2-3 marta qo'llaniladi. Katta vaznlar, ba'zi hollarda 7-14 kunda bir marta ishlatiladi. 100% dan ortiq yuklar bilan mashqlar sheriklar yordamida yoki maxsus moslamalarni qo'llash yo'li bilan o'tkaziladi. 16 yoshgacha bo'lgan bolalarga bunday usulni qo'llash tavsiya etilmaydi.

Qaytarma maksimal urinishlar usuli maksimal dinamik kuchni mushaklar hajmini sezilarli ko'paytirmasdan oshirish uchun asosiy hisoblanadi. Uni qo'llash uchun sportchi oldindan tayyorgarlik ko'rgan bo'lishi lozim. Ushbu usul o'smirlarning kuch darajasini baholash uchun o'tkaziladigan nazorat sinovlari asosida yotishi mumkin. Nazorat uchun mashqlar, masalan, poldan shtangani tortish; gorizontaal yotgan holda shtanga ko'tarish; yelkada shtanga bilan o'tirib turish.

Takroriy chegaraviy bo‘lmagan urinishlar usuli. Ma’nosi-chegaraviy bo‘lmagan tashqi qarshilikni to qattiq charchaguncha yoki “oxirigacha” takrorlash.

## TADQIQOT NATIJALARI

Har bir yondashuvda mashqlar tanaffussiz bajariladi. Bir mashg‘ulotda 2-6 seriya bajariladi. Bir seriyada 2-4 yondashuv. Mashg‘ulotlar orasidagi tanaffus 2-8 daqiqa, seriyalar orasidagi 3-5 daqiqa. Mashg‘ulotlar davomida tashqi qarshiliklar kattaligi maksimaldan 40-80% ni tashkil qiladi. Harakatlar tezligi katta emas. Katta og‘irlik bilan qaytarishlar soni kam bo‘lganda, asosan maksimal kuch rivojlanadi yoki bir vaqtning o‘zida kuchning ko‘payishi va mushaklar hajmining ortishi yuz beradi. Va, aksincha, qaytarishlar soni ko‘p bo‘lib, og‘irlik miqdori kam bo‘lganda asosan, chidamlilik sifati ortib boradi.

Bu usulni qo‘llaganda mashg‘ulot samarasiga mashqlarni takrorlashning har bir seriyasi yakunida erishiladi. So‘nggi takrorlashlarda ishlayotgan harakat birliklari miqdori maksimumgacha etadi, ularning sinxronligi kuzatiladi, fiziologik jarayon xuddi katta qarshiliklarni engayotganday bo‘ladi.

“Oxirigacha” usulining uchta asosiy yo‘li mavjud:

1. Mashqlar bir mashg‘ulotda “oxirigacha” bajariladi, yondashuvlar soni ham “oxirigacha” emas.

2. Bir necha urinishlarda mashqlar “oxirigacha” bajariladi, yondashuvlar soni “oxirigacha” emas.

3. Mashqlar har bir urinishda “oxirigacha” bajariladi, yondashuvlar soni “oxirigacha”.

“Oxirigacha” usulida ishlash energetik jihatdan kam unumli bo‘lsada, amaliyotda keng qo‘llaniladi. U harakatlar texnikasini yaxshiroq nazorat qilish, jarohatlardan saqlanish, mushaklar gipertrofiyasiga ko‘maklashish imkonini beradi. Va nihoyat, bu usul boshlovchilarni tayyorlash uchun yagona bo‘lgan usul, chunki kuchning rivojlanishi qarshilik kattaligiga bog‘liq emas. Uni hal qiluvchi rolni kuch kattaligi o‘ynagan, namoyon bo‘lish tezligi esa katta ahamiyatga ega bo‘lmagan hollarda qo‘llash maqsadga muvofiq.

Izometrik urinishlar usuli. Qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarish bilan ifodalanadi. Izometrik kuchlanishlar davomiyligi odatda 5-10 soniya. Kuchlanish kattaligi maksimumdan 40-50% bo‘lishi mumkin va statistik kuch majmualari, turli mushak guruhlari kuchini rivojlantirishga yo‘naltirilgan 5-10 mashqdan iborat bo‘lishi kerak. Har bir mashq 3-5 marta, 30-60 soniya tanaffus bilan bajariladi. Navbatdagi mashqlarni bajarishdan oldin dam olish 1-3 daqiqa. Izometrik mashqlarni mashg‘ulotga haftasiga 4 martagacha qo‘shish mumkin, ularga 10-15 daqiqa ajratilsa kifoya. Majmuaviy mashqlar o‘zgarmagan holda tahminan 4-6 xafta qo‘llanilishi mumkin, so‘ngra u ba’zi boshlang‘ich holatlarning o‘zgarishi hisobiga yangilanadi.

Izometrik mashqlarni bajarishda tana holatini yoki bo‘g‘imlarning burchak kattaligi jiddiy ahamiyatga ega. Elka oldi bukuvchilarining bo‘g‘imlarining katta burchagida mashg‘ulot kuch o‘shishini kam ta‘minlaydi, lekin mashq qilinmayotgan bo‘g‘imlarga yaxshi ta‘sir ko‘rsatadi. Izometrik kuchlanish bo‘g‘im burchagi 900 da, 1200 va 1500 ga nisbatan, gavgani eguvchilarning o‘shishiga katta ta‘sir ko‘rsatadi.

Izokinetik urinishlar usuli. Bu usulning o‘ziga xosligi u qo‘llanilganda tashqi qarshilik kattaligi emas, harakatning doimiy tezligi kattaligi berilishidir. Mashqlar maxsus trenajerlarda bajariladi, ular turli tezliklarda harakat qilishga imkon beradi. Masalan, krol yoki brass bilan suzishda quloqlab eshishning butun amplitudasi bo‘yicha. Bu mushaklarning butun harakat davomida oqilona yuklama bilan ishlashiga imkon beradi.

Izokinetik usulda zamonaviy trenajerlarda bajariladigan kuch mashqlari bo‘g‘imlarning harakat tezligini 1 soniyada 0 dan 200 tagacha o‘zgartirish imkonini beradi. Shuning uchun bu usul kuch qobiliyatlarining har xil turlarini – “sust”, “tez”, “portlash” kuchini rivojlantirish uchun ishlatiladi. Usul suzish, engil atletika, sport o‘yinlarida – oyoq va qo‘llar bilan zarbalar, koptok iring‘itish va shu kabilarda kuch tayyorgarligi jarayonida keng qo‘llaniladi. Mazkur usuldan foydalanilganda badan qizdirish mashqlari shart emas va shu bilan og‘irliklar yordamidagi mashg‘ulotlardan farqlanadi.

**Mavzuning o‘rganilganlik darajasi.** Mashqlarni bajarish vaqtida odam o‘zining natijalarini monitor yoki boshqa vosita orqali ko‘rib turadi, shu asnoda o‘zi bilan o‘zi yoki boshqa shaxslar bilan bellashishi mumkin.

Dinamik urinish usuli. Maksimal tezlik yoki sur‘atda katta bo‘lmagan og‘irliklar bilan (30% gacha) mashqlar bajariladi. U tezlik kuch qobiliyatlarini – “portlash” kuchini rivojlantirish uchun qo‘llaniladi. Bir yondashuvda takrorlashlar soni 15-25 marta. Mashqlar 3-6 seriya bilan bajariladi, ular orasidagi tanaffus 5 – 8 daqiqa.

Og‘irlik vazni shunday bo‘lishi kerakki u harakat texnikasining buzilishiga sabab bo‘lmasin va harakatni bajarish vaqtida tezlikni pasaytirmasin. Masalan, vaterpolchilarda otish kuchini rivojlantirish uchun 2 kg li meditsinbol qo‘llanilganda, eng yaxshi natijalar ko‘rsatildi, nayza uloqtiruvchilarda 3 kg.

“Jadal” usul mushak guruhlarini pastga tushayotgan yukdan yoki tana og‘irligining kinetik energiyasidan foydalangan holda jadal rag‘batlantirishga asoslangan.

Bu usul asosan turli mushak guruhlarining “amortizatsiya” va “portlash” kuchini rivojlantirish uchun ham qo‘llaniladi. Misol tariqasida oyoqlarning “portlash” kuchini rivojlantirish uchun chuqurga sakrab tushish va sakrab chiqish mashqini keltirish mumkin. Amortizatsiya va undan keyingi erdan itarilish xuddi bir butunday bajarilishi kerak.

Quyidagi usul bilan o‘tkaziladigan bunday mashqning katta samaradorligi tasdiqlangan. Mashq 70-80 sm balandlikdan, biroz bukilgan tizzalar bilan “qo‘nish” va tez, katta kuch bilan yuqoriga sakrashdan iborat. Sakrashlar seriyali bajariladi 2-3 seriya, har birida 8-10 ta sakrash. Seriyalar orasida dam olish vaqti 3-5 daqiqa. Mashg‘ulot ko‘pi bilan haftasiga ikki marta o‘tkaziladi. Qo‘shimcha og‘irlik sifatida shaxsiy vazn ishlatiladi. Amortizatsiyadan sakrashga o‘tish juda tez bo‘lishi kerak, tanaffus mashg‘ulot samarasini kamaytiradi.

“Jadal” usulni qo‘llash bu hollarda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi, jumladan, ko‘p hajmda shtanga bilan sakrash. Katta bo‘lmagan balandlikdan boshlash kerak va astalik bilan zarur balandlikkacha ko‘tariladi. Masalan, gimnastlar uchun chuqurlikka 50-60 sm dan sakrash, tepalikka (matlar uyumi) sakrab chiqish yoki plankadan dumalab o‘tish samaralidir. Yuguruvchilar uchun sakrash balandligi 0,75-1, 1-1,5 m.

1-jadval

Maktab yoshidagi bolalar harakat faoliyatining rivojlanishida sezgi bosqichlari topografiyasi (A.A.Gujalovskiy bo‘yicha)

| Jismoniy sifatlar | Yosh davrlari (yil) |    |     |       |       |       |       |       |       |         |
|-------------------|---------------------|----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|
|                   | -8                  | -9 | -10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17   |
| Kuch              | ●●                  | ●● | ++  | ●●●   | ●●●   | +●●   | ●●●   | +●●   | +●●   | ●●<br>● |

|                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Tezkorlik                | ●●● | ●●● | ++  | ●●● | ++  | ++  | ++  | +   | +   | ++ |
| Tezlik-kuch<br>sifatleri | ●   | ●●  | +●● | +●● | +●  | +●● | +●● | +●● | +●  | +● |
| Statik chidamlilik       |     | ++  | ●●● |     | ++  | ++  | +●● | +●● | ++  | +● |
| Dinamik<br>chidamlilik   | +●  | ●●● | ●●+ | ●+  | ●●● | +●  | +   | ++  | +●  | ++ |
| Umumiy<br>chidamlilik    | +●● | +●● | ++  | ●●● | ++  | +●● | ++  | +●● | ++  | +● |
| Egiluvchanlik            | ++  | ++  | +●  | ++  | ●+  | ++  | ●●● | ●●+ | +●● | ●● |
| Muvofiqlash              | ++  | ●●+ | +●● | ++  | ++  | ++  | ++  | ++  | ++  | ++ |

Shartli belgilar:

+ - Subkritik va kritik davrlar;

● – past sezgirlik bosqichi;

●● – o‘rtacha sezgirlik bosqichi;

●●● – yuqori sezgirlik bosqichi.

Takror-seriyali urinish usuli quyidagi maqsadlarda qo‘llaniladi:

◆ Mushaklar hajmini maromida rivojlantirish uchun;

◆ Mushaklar hajmini keskin ko‘paytirish uchun;

◆ Insonning kuchini oshirish uchun.

### MUHOKAMA

Mushaklar hajmini maromida rivojlantirish maqsadida takror-seriyali usulni qo‘llashning bir necha yo‘llari mavjud.

1. Maksimal og‘irlikning 70-80% qo‘llaniladi: bir yondashishda mashqlar 5-6 marta takrorlanadi. Bir seriya 2-3 yondashuvni o‘z ichiga oladi. Yondashuvlar orasida faol hordiq 4-5 daqiqa, seriyalar orasida – 6-8 daqiqa. Mashg‘ulotlar 2-4 seriyadan iborat.

2. Uch xil turli yondashuvlardan iborat seriya bajariladi: 1) og‘irlik maksimaldan 80%, yondashuvda mashqni 10 marta takrorlashga intilish kerak; 2) og‘irlik 90% – 5 marta; 3) 92-95% – 2 marta 3-4 daqiqa tanaffuslar bilan.

3. To‘rt xil turli yondashuvlar orasida 5-6 daqiqa. Tanaffus bilan bajariladi: 1) vazn 70% – 12 marta takrorlanadi; 2) vazn 80% – 10 marta; 3) vazn 85% – 7 marta; 4) 90% – 5 marta. Mashg‘ulotda 8-10 daqiqa. Tanaffus bilan 21 seriya bajariladi.

4. Mushaklarning statik va dinamik ish tartibi uyg‘unlashuvi ko‘zda tutiladi. Bunda 75-80% vazn bilan yon beruvchi harakat amallari bajariladi; quyi holatda 2-3 s. tanaffus qilinadi. So‘ng maksimal tezlikda engib o‘tuvchi amal bajariladi. Yondashuvda mashq 2-3 marta takrorlanadi. 2-3 takrorlanishli 2 seriyani bajarish maqsadga muvofiq. Yondashuvlar orasida tanaffus 4-5 daqiqa, seriyalar orasida 6-8 daqiqa.

5. Bundan oldingi yo‘ldagi kabi mushaklarning statodinamik tartibda ishlashi nazarda tutiladi. Vazn 70-80%. Mashqning birinchi qismida 40-60% vazn bilan bir tekis izometrik urinishni bajarish lozim, so‘ng tez engib o‘tuvchi harakatga o‘tishi kerak. Bir yondashuvda qisqa

tanaffuslar bilan 5-6 takrorlashni bajarish tavsiya qilinadi; mashg'ulotda 3-5 yondashuv, orliqda 4-5 daqiqa tanaffus bilan.

Ko'rsatilgan tartib va talablar asosida bajarilgan takror – seriyali usul yordamida mushak hajmining keskin o'sishi past tezlikda namoyon bo'ladigan maksimal kuchning rivojlanishiga zamin yaratadi. Mazkur usul boshlang'ich kuch tayyorgarligida juda samarali bo'ladi.

**Tadqiqotning maqsadi, vazifalari:** Maktab o'quvchilarida kuch sifatlarini rivojlantirishning o'ziga xos jixatlarini adabiy manbalardan foydalanib o'rganish va taxlil qilish. Mashqlar yordamida o'quvchilarni kuch sifatlarini rivojlantiruvchi vositalar metodlardan samarali foydalanish.

**Tadqiqot uslublari:** Mushaklar hajmini oshirish uchun takror – seriyali usul bilan bajariladigan mashqlarning bir necha turli texnologik yo'llari mavjud.

1. Vazn 75-80%. 10-12 takrorlashda harakatlarni sekin, qattiq charchash alomatlari paydo bo'lgunga qadar bajariladi. Jami 2-4 yondashuv, oraliqlarda 2 daqiqagacha faol hordiq bilan bajariladi. Bir mashg'ulotda 2-3 guruh mushaklarga ta'sir qiladigan mashqlarni tanlash maqsadga muvofiq.

2. Vazn 60-70%. Har birida 15-20 marta mashq ijro etiladigan 3-5 yondashuv bajariladi. Yondashuvlar orasida 2-3 daqiqa tanaffus.

3. Vazn 80%. Bir guruh mushaklarga ta'sir etadigan 3-5 yondashuvda 8-10 tadan takrorlash bajariladi. Yondashuvlar orasida 2-3 daqiqa tanaffus. Qattiq charchagan hollarda tanaffus 5 daqiqagacha cho'ziladi.

4. Vazn 85-95%. 4-8 yondashuvda 5-8 tadan takrorlash oraliqda 3-4 daqiqa tanaffus bilan bajariladi.

5. Vazn 85-90%, qattiq charchash alomatlari sezilgandan so'ng sherik yordamida engib o'tish qismida 2-3 qo'shimcha mashq bajariladi. Yangi yondashuvga tayyor bo'lgungacha etadigan vaqt oralig'ida tanaffus bilan 2 yondashuvni bajarish maqsadga muvofiq.

6. Bir xil miqdordagi takrorlashlar bajariladi, lekin navbatdagi yondashuvlarda vazn engillashib boradi. Masalan: 70x10; 65x10; 60x10. yondashuvlar orasida 2 daqiqa tanaffus. Mazkur yo'l tez charchaydigan mayda guruh mushaklarini mashq qildirishga yordam beradi.

## XULOSA

Maktab o'quvchilarida kuch sifatini tarbiyalash usullarining ilmiy-uslubiy asoslarini o'rganish, ta'lim-tarbiya jarayoniga joriy etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

1. Maktab o'quvchilarida kuch sifatini tarbiyalash usullarini o'rgatishga oid pedagogik, psixologik va uslubiy adabiyotlarni o'rganishdan shu narsa ma'lum bo'ldiki pedagogik texnologiya orqali talabalarga mashg'ulotlarni tashkillashtirish yaxshi samara beradi. Muammoli o'qitishda pedagogik faoliyatning xususiyatlari o'quv axborotlari mazmunini muammoli vazifalar va muammoli vaziyatlarga ko'chirish orqali maqsadlarni oydinlashtirish jarayonidan iborat bo'ladi. Ijodiy o'quv faoliyati muammoli o'qitishning asosiy qoidasini saqlagan holda – ma'lum darajada harakatlarga erkinlik berish va bu harakatlarni bilish jarayonining butun tuzilmasi tizimida tartibga tushirish bilan boshqariladi. Muammoli o'qitishni qo'llash, bilishni, fikrlashni, tushunishni shakllantirishga yordam beradi, pedagogik ijod va kasbiy mahoratni rivojlantirishga psixologik va kasbiy tayyorligini shakllantiradi.

2. Maktab o'quvchilarida kuch sifatini tarbiyalashda pedagogik talablar hamda mezonlarni ilmiy tadqiq etishda innavatsion texnologiyalarni qo'llash orqali metodlarining har qaysisi, o'zining ijobiy tomonlari borligiga qaramasdan, tez va samarali o'rgatishni to'la-to'kis

ta'minlay olmaydi. Shuning uchun amalda hamma metodlar ayrim-ayrim ham, bir vaqtning o'zida birga ham qo'llanadi va ko'proq shug'ullanuvchining faolligiga tayanish kerak ya'ni uning o'zi texnikani tahlil qilishi, imkoniyat darajasida xatolarni to'g'irlashi kerak. Bunda tayyorgarlik vositalari turli xil vaziyat va sharoitlarda eksperimental ta'sir xarakteristikasiga ega bo'lishi aniqlandi.

3. O'qituvchining pedagogik mahorati, tarbiya jarayoni kabi ko'p qirralidir. Mutaxassisda pedagogik mahorat shug'ullanuvchilarni malakali o'qitish harakat faoliyatida mustaqil fikr yurita bilishni rivojlantirishda, texnik va ularni ilmiy, jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishda; aqlni sinchkovligini va taktik harakatlarga o'rgata bilishda; shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, xatti-harakat motivlarini ustalik bilan tushunib olishda, va qiziqishlari, talablarda ehtiyoj va intilishlarini mohirlik bilan yo'lga qo'ya bilishda namoyon bo'ladi.

## REFERENCES

1. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.T Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi 2005y. 112-135b.
2. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki spormenov, M., FiS, 1988g., 330s.
3. A.Eshtaev, N.Xasanova, D.Karabaeva Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi., o'quv qo'llanma,"Fan va texnologiya", 2013.
4. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar T – 2004 yil.
5. Lyax V.I. Dvigatelnie sposobnosti shkolnikov: osnovi teorii i metodiki razvitiya. M.: Terra-Sport, 2000 g.
6. Umarov J.X., Umarov M.N., Eshtaev A.K. Ozdorovitelno razvivayushie vidi osnovnoy gimnastiki. Uchebnoe posobie. T.: 2006 g., 204 s.
7. Eshtaev A.K. Gimnastika darslik. Toshkent 2004