

Bolalar va o`smirlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish

Reja:

- 1.Kuch sifatlarini rivojlantirish uslublari
- 2.Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslublari.
- 3.Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uslublari
- 4.Chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari
- 5.Egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish uslublari

Kuch va uni tarbiyalash uslubiyati

- Tashqi ta`sir yoki qarshilikni mushaklar taranglashi orqali yengish qobiliyatiga **kuch** deb aytiladi.
- Quyidagi **kuch turlari** farqlanadi:
- 1. Dinamik kuch.
- 2. Statik kuch
- 3. nisbiy kuch.
- 4. absalyut kuch.
- 5. Portlovchi kuch.
- 6. Differinsial kuch.

Kuch turlariga ta'rif

- **Dinamik kuch**-harakatda namoyon bo'ladigan kuch.
- **Statik kuch**- muvozanatda namoyon bo'ladigan kuch.
- **Nisbiy kuch**- 1 kg vaznga 1 kg kuch bilan namoyon bo'ladigan kuch.
- **Absalyut kuch**- insonning chegara kuchini namoyon qilish qobiliyati.
- **Portlovchi kuch**- qisqa muddatda yuqori shiddatda kuchni namoyon qilish.
- **Differensial kuch**- tana va uning a'zolarini ishlashi uchun sarf bo'ladigan kuch.

Kuchni namoyon bo`lish tartibi.

- 1. O`z uzunliklarini o`zgartirmay (statik, izometrik rejim);
- 2. O`z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, miometrik);
- 3. Uzayib (yon beruvchi, pliometrik);



Kuchni hosil bo`lishini asosiy omillari

- Kuchni hosilbo`lishi quyidagilarga bevosita bog`liq:
 1. Tashqi ta`sirning katta kichikligiga.
 2. harakat birligini takrorlash soniga
 3. Energiya zaxirasiga



Kuchni tarbiyalash vositalari

- 1. Tashqi qarshiliklar: tosh, gantel, shtanga, raqib qarshiligi, trenajyorlar, tashqi muhit qarshiligi, elastik buyumlarning qarshiligi va hakazolar.

- 2. O`z vazni bilan og`irlashtirib bajariladigan mashqlar: turnikda tortilish, qo`shpoyada qo`llarni bukoib-yozish, arqonga tirmashib chqish va x.



Kuchni tarbiyalash uslublari

- 1. Chegaraga yaqin bo`lgan og`irlikni takrorlash uslubi.
- 2. Chegaraga yaqin bo`lmagan og`irlikni takrorlash uslubi.
- 3. Og`irlikni tabora oshirib borish uslubi.
- 4. Aylanma uslub.....

1.	O'zbekistonga dzyudo kurashini kirib kelgan yili	1972 y.
2	Dzyudo kurashini fundamental asosi	Djiu djitsi
3	Toshkentda dzyudo bo'yicha yapon instruktorlari rahbarligida o'tkazilgan birinchi seminar .	1972 yil mart
4	O'zbekistonda dzyudo kurashini asoschilari	V.A. Kim, A.A. Istomin, A.N. Elov, Yu.S. Kim, va boshqalar
5	1972 yil Moskva shaxrida bo'lib o'tgan xalqaro seminar ishtirokchilari	V.A. Kim, A.A. Istomin, A.N. Elov, B.B. Amashkevich va A.I. Zyablitsev
6	O'zbekiston dzyudo federatsiyasi tashkil topgan yil	1992y.
7	Dzyudo kurashi bo'yicha yoshlar o'rtasida birinchi O'zbekiston chempionati o'tkazilgan yil	1972y.22-25 dekabr
8	Dzyudo bo'yicha «Komsomoles Uzbekistana» gazetasi sovrini uchun bo'lib o'tgan I Butunittifoq turnirini o'tkazilgan yili	1974-yil
9	Yoshlar o'rtasida birinchi sobiq SSSR chempioni	1975-yil Tohir Durdiyev
10	Sobiq SSSR chempioni va Osiyo sovrindori bo'lgan birinchi O'zbekistonlik sportchi.	Shuxrat G' ofurov
11	O'zbekiston dzyudo federatsiyasining Osiyo Dzyudo ittifoqi (ODI)ga qabul qilingan yili.	1993 yil.
12	Mustaqil O'zbekistonning dzyudochilar terma jamoasi rasmiy xalqaro musobaqalarda ilk bor ishtirok etishi.	1993-yilda Gamilton shahri (Kanada)