YOSH DZYUDOCHILARNI EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANISH DARAJASINI BELGILOVCHI OMILLAR

Toshmurodov Otabek Erkinovich
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti dotsenti
Erkinov Tehron Otabek o‘g‘li
O‘zbekiston - Finlandiya pedagogika instituti magistranti
Email: otoshmurodov74@mail.ru

Davlatimiz siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida Olimpiya, paralimpiya va milliy sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish masalalari bo‘yicha chora – tadbirlar olib borilmoqda. Xususan, dzyudo sport turi

bo‘yicha keng qamrovli, ilmiy-uslubiy ishlar olib borilmoada. Shunday bo‘bsada yosh dzyudochilarni egiluvchanligining rivojlanishi holatini baholovchi mexanizmlarning yo‘qligi, ushbu yo‘nalishda majmuali va kompleks testlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish talabini qo‘ymoqda.

Egiluvchanligining xususiyati inson tanasining alohida bo‘g‘imlarining bir-biriga nisbatan harakatchanligi bilan belgilanadi. “Egiluvchanlik” atamasini butun bo‘g‘imlar zanjirining yoki butun tananing umumiy harakatchanligini ishlash mexanizmi tushuniladi. Jumladan, inson bo‘g‘imlarining harakatlarini katta amplitudada ish faoliyatini bajarish tushuniladi. Alohida bo‘g‘imlar haqida gap ketganda, ulardagi harakatchanlik haqida gapirish to‘g‘riroq. Oyoq, bilak, bel, yelka bo‘g‘imlardagi harakatchanlik shular jumlasidandir. Egiluvchanligini rivojlanish ko‘rsatkichi harakatning maksimal amplitudasi ko‘lami bilan baholanadi. U goniometrlar yordamida burchak darajalarida yoki santimetr o‘lchagich yordamida chiziqli o‘lchovlarda o‘lchanadi. Turli xil harakatlarning amplitudasi to‘g‘risida aniq ma’lumotlarni olish uchun harakatlarni suratga olish, video yozib olish, steriotsiklografiya, rentgen-televizion suratga olish va ultratovush joylashuvi kabi harakatlarni qayd etishning optik usullari qo‘llaniladi.

Soha mutahasislarining fikriga ko‘ra jismoniy tarbiya va sport amaliyotida egiluvchanlikni rivojlantirishni nazorat qilish uchun turli xil testlar qo‘llaniladi. Egiluvchanlik faol va sust egiluvchanlikka ajratiladi. Faol egiluvchanlik bu ma’lum bir bo‘g‘im orqali o‘tadigan mushak guruhlarining qisqarishi tufayli odamning katta harakat amplitudalariga erishish qobiliyati tushuniladi. Masalan, “Qaldirg‘och” muvozanatida oyoqni ko‘tarish harakati misol bo‘la oladi. Sust egiluvchanlik tananing harakatlanuvchi qismiga tashqi kuchlarni qo‘llash orqali erishish mumkin bo‘lgan harakatlarning eng katta amplitudasi bilan belgilanadi, har qanday og‘irlik, sherikning harakatlari va boshqa harakatlar kiradi. Sust egiluvchanlik birinchi navbatda, qo‘llaniladigan kuch miqdori (ya’ni, ma’lum mushaklarning tashqi ta’sirlar bilan cho‘zish darajasiga) ko‘rsatkichlariga, og‘riq chegarasiga bog‘liq. Ushbu omillarning katta o‘zgaruvchanligi tufayli har bir odamda sust egiluvchanlik ko‘rsatkichlari yetarlicha keng diapazonlarda o‘zgarishi mumkin. Shuning uchun uni o‘lchashda sinovdan o‘tgan mashqlar majmuasidan qat’iy standartlashtirishga intilish kerak.

Sust egiluvchanlikning kattaligi faol egiluvchanlikni rivojlanish darajasi bilan bevosita bog‘liq bo’ladi. Bu farq qanchalik katta bo‘lsa, cho‘zilish zaxirasi va faol harakatlarning amplitudasini oshirish imkoniyati shunchalik katta bo‘ladi. Faol egiluvchanlikni yaxshilash uchun zarur bo‘lgan hollarda sust harakatlarning amplitudasini oshirishga erishish kerak. Olimlarning tadqiqotlarida aniqlanishich

faol egiluvchanlik har xil jismoniy mashqlarni bajarishda namoyon bo‘ladi, shuning uchun uning ahamiyati amalda sustdan yuqori hisoblanadi. Shuni yodda tutish kerakki, faol va sust egiluvchanlik ko‘rsatkichlari o‘rtasida juda zaif bog‘liqlik mavjud bo‘ladi. Ko‘pincha yuqori darajadagi rivojlangan faol egiluvchanlikka ega insonlar ham mavjud, aksincha sust egiluvchanlik yetarli bo‘lmagan odamlar ham uchrab turadi. Faol egiluvchanlik sustga qaraganda 1,5-2 baravar sekinroq rivojlanadi. Bunda anatomik harakatchanlik ham alohida ajralib turadi.

Oddiy harakatlarni bajarishda odam bajarishi mumkin bo‘lgan maksimal harakatchanlikni ozgina qismini ishlatishi aniqlangan, ammo ayrim sport harakatlarining bajarilishida bo‘g‘imlardagi harakatchanlik anatomik harakatlarning 95% dan ortig‘iga yetishi mumkin. Egiluvchanlik umumiy yoki maxsus bo‘lishi aniqlangan. Umumiy egiluvchanlik bu inson tanasining hamma bo‘g‘imlarida harakatchanlik bo‘lib, maksimal amplituda turli xil harakatlarni bajarishga imkon beradi. Maxsus egiluvchanlik bu ma’lum bir faoliyat turi talablariga javob beradigan faqat individual bo‘g‘imlarda sezilarli yoki hatto cheklangan harakatchanlik tushuniladi. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi bo‘g‘imlarning shakliga, qalinligiga bog‘liq. Mushaklar, qanchalik elastik va egiluvchan bo‘lsa, egiluvchanlik shunchalik yaxshi bo‘ladi.

Adabiyotlar tahliliga ko‘ra insonning harakat hosil qiluvchi mushaklarining qisqarishini cho‘zilgan mushaklarning zaiflashishi bilan birlashtirish qobiliyati sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘pincha, yomon egiluvchanlik ish paytida antagonist mushaklarni bo‘shashtira olmaslik bilan bog‘liq bo‘ladi. Cho‘zilgan mushaklarning zaiflashishi tufayli siz harakatchanlikni 12-14% gacha oshirishingiz mumkin. Mushaklar kuchining o‘sishi bo‘g‘imlarda harakatchanlikning yomonlashishiga olib keladi degan fikr mavjud. Biroq, ikki turdagi egiluvchanlikning kuch xususiyatlari bilan o‘zaro bog‘liqligi juda noaniq rivojlanadi.

Kuzatishlarimizda aniqlanishicha kuch sifatlari va faol egiluvchanlik o‘rtasidagi munosabatlarda to‘g‘ridan-to‘g‘ri va teskari aloqa kuzatiladi, dinamik kuch qanchalik katta bo‘lsa, bo‘g‘imdagi mos keladigan harakat shunchalik uzoq davom etishi mumkin va faol egiluvchanlik qanchalik katta bo‘lsa, odam shunchalik ko‘p kuch ko‘rsatishi mumkin. Shu bilan birga, kuchning o‘ziga xos xususiyatlari sust egiluvchanlikni oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatmaydi. Bundan tashqari, ba’zi mualliflar kuchning oshishi bo‘g‘imlarda harakatchanlikning yomonlashishiga olib keladi ayniqsa mushaklarning gipertrofiyasi bilan bog‘liq bo‘ladi. Boshqa tomondan, sust egiluvchanlik ko‘rsatkichlari qanchalik yuqori bo‘lsa, mushaklar shunchalik cho‘zilib ketadi, ya’ni ular boshqa barcha narsalar

teng bo‘lganda ko‘proq kuch ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun, jismoniy tarbiya nazariyasi va sport amaliyotida egiluvchanlik va kuchning yuqori darajasiga erishish uchun, balki ushbu qobiliyatlarning rivojlanishini bir-biriga mos kelishini ta’minlash ham o‘ta zarurdir. Buning uchun odatda mushaklarning kuch qobiliyatini bir vaqtning o‘zida (birgalikda) namoyon bo‘lishini va bo‘g‘imlarda harakatchanlikni oshirishni ta’minlaydigan mashqlar qo‘llaniladi. Muayyan darajada egiluvchanlikning rivojlanish darajasi odamning shu harakat turini qay darajada foydali amalga oshira olishiga bog‘liq. Turli bo‘g‘imlardagi harakatchanlikning yetarli emasligi tezlik, kuch va egiluvchanlik sifatlarini namoyon bo‘lish darajasini cheklaydi, bu esa ish samaradorligining pasayishiga, harakatlarning qattiqlashishiga va ko‘pincha mushaklarning shikastlanishiga olib keladi. Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog‘liq ekanligi aniqlangan.

Xulosa. Sust egiluvchanlikning eng ko‘p rivojlanishi 9-10 yoshda, jadal o‘sishi 10-14 yoshda ko‘rinadi. Qizlarda eng yuqori rivojlanish davri 14-15 va 16-17 yoshlar orasida, o‘g‘il bolalarda egiluvchanlikning rivojlanishi 9-10, 13-14 va 15-16 yoshlar o‘rtasida hamda 13-15 yoshlar oralig‘ida eng yuqori natijalarga erishiladi. Bu davrda, bo‘g‘imlar va mushaklar tizimi yetarlicha elastik bo‘lib, harakat amplitudasi va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay sharoitlarga ega (O.V.Goncharova). Shuningdek, 12-20 yoshdan keyin, tananing fizik rivojlanishiga qarab harakat amplitudasi kamayadi va bu yosh oralig‘ida tayanch harakat apparatining harakatchanligini rivojlantirish qiyinlashadi.

Yuqoridagi fikrlardan dzyudochilarga egiluvchanlik qay darajada kerakligi va shu bilan birga u keng qamrovli xususiyatlarga ega ekanligini ko‘rishimiz mumkin. Ya’ni egiluvchanlik nafaqat jismoniy sifatlar (tezkorlik, kuch, kordinatsion qobiliyat) bilan bog‘liqligi isbotlandi, balki u muvozanat saqlash turg‘unligi va texnik-taktik harakatlar amplitudasini kattalashishga sababchi bo‘lishi hamda ularni ijro etish samaradorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бойко, В.Ф., Данко, Г.В. Физическая подготовка борцов /учебное пособие. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - Киев, Олимпийская литература. - 2004. – 213 с

2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish // O‘quv qo‘llanma. T.: O‘zDJTI. – 2005. – B. 149 – 157.

3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – Darslik. “O‘zDJTI”. – 2005. – 106 b.