YOSH DZYUDOCHILARNI HARAKAT KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDA EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH

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

Jismoniy tarbiya va sport jarayonida egiluvchanlikni keragidan ortiq rivojlantirish bo‘g‘imlar, mushaklar va paylarning deformasiyasiga olib kelishi mumkin, bu esa tana tuzilishining buzilishiga va boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, ortiqcha egiluvchanlik sportchining texnik va taktik harakatlarini bajarishida to‘siq yaratishi, mushaklar tizimiga zarar yetkazishi va sportchi faoliyatining samaradorligini pasaytirishi mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirishda, uning amplitudasini haddan tashqari oshirib yuborish o‘rinsiz bo‘ladi, chunki bu, bo‘g‘im va mushaklarning o‘zgaruvchan diapazonida noqulayliklarga, haddan tashqari cho‘zilishlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, egiluvchanlikni rivojlantirishda ehtiyotkorlik bilan yondashish zarur, chunki harakatlarning mos va tabiiy tarzda bajarilishi, ortiqcha zo‘riqishsiz amalga oshirilishi kerak.

Egiluvchanligini rivojlantirish jarayonida umurtqa pog‘onasi (birinchi navbatda uning oldingi qismi), tos-son, tizza, bo‘yin va yelka bo‘g‘imlarining elastikligini va harakat diapazonini kengaytirishga alohida e’tibor berilishi zarur. Bu bo‘g‘imlarning to‘g‘ri rivojlanishi, shuningdek, umumiy harakatchanlik va jismoniy faollik darajasining oshishiga olib keladi. Murabbiy, bu jarayonni samarali amalga oshirish uchun bir qator muhim vazifalarni hal qilishi kerak:

1. Egiluvchanlikning har tomonlama rivojlanishini ta’minlash. Bu uchun tayanch harakat apparatining barcha yo‘nalishlari bo‘yicha turli harakatlarni yetarli amplitudada bajarish zarur. Har bir bo‘g‘imning harakat diapazoni kengaytirilishi

lozim, bunda har bir bo‘g‘imni shaxsiy va umumiy harakatlar doirasida to‘liq ishlatish muhimdir.

2. Faoliyatga moslashgan rivojlanish. Egiluvchanligining rivojlanish darajasini oshirish uchun, murabbiy aniq sport turiga xos yoki kasbga oid harakatlar talablariga moslashgan treninglarni tashkil etishi kerak. Bu metodika, sportchining yoki shaxsning faoliyatiga xos bo‘lgan harakatlarni to‘g‘ri bajarish imkoniyatini yaratadi.

3. Yoshning barcha bosqichlarida harakatchanlikni saqlash. Murabbiy, yoshning turli bosqichlarida egiluvchanligini saqlashni ta’minlashi zarur. Bu, yosh sportchilarning rivojlanish davrida yoki kattalarda ham, jismoniy harakatlarni amalga oshirishda optimal moslashuvni saqlab qolish uchun kerak.

4. Jarohat va boshqa shikastlanishlar natijasida yo‘qotilgan harakatchanlikni tiklash. Agar sportchi jarohat olib, egiluvchanligini yo‘qotsa, murabbiy uning tiklanish jarayonini to‘g‘ri yo‘naltirib, o‘ta ehtiyotkorlik bilan mashqlarni rejalashtirishi kerak. Bu jarayon, mushaklar va bo‘g‘imlarning to‘g‘ri tiklanishini ta’minlaydi va jarohatni takrorlanish xavfini kamaytiradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda, mushaklarning cho‘zilishiga asoslangan mashqlarni qo‘llash samarali natijalarga olib keladi. Bunday mashqlar, mushaklarning elastikligini oshirish uchun, ularning cho‘zilishiga va bo‘g‘imlarning harakatlanish amplitudasini kengaytirishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Biroq, bu mashqlar mushaklarning qisqarishiga emas, balki paylar va chandir kabi to‘qimalarni cho‘zishga qaratilgan bo‘lishi lozim. Ushbu strukturalar mushaklarning harakat doirasini cheklovchi asosiy omillardan biridir. Shunday qilib, mushaklarning cho‘zilishi paylar va chandirlarning elastikligini oshiradi, bu esa egiluvchanlikning rivojlanishiga to‘sqinlik qilmasdan, harakatlarning samarali amalga oshirilishini ta’minlaydi.

Barcha cho‘zilish mashqlari mushaklarning ishlash tartibiga ko‘ra quyidagi guruhga bo‘linadi: dinamiklashtirilgan; statiklashtirilgan; aralash.

Ularning ayrimlari mushaklarni majburlab, zo‘riqtirib cho‘ziltiruvchi kuchlarga ega bo‘lsa, ba’zilari esa tashqi kuchlarning ta’siri ostida faoliyat ko‘rsatadi. Bu mushaklar va bo‘g‘imlar tizimining turli xususiyatlarini ifodalaydi. Mushaklar, bir tomondan, ichki kuchlar bilan cho‘zilishi yoki qisqarishi mumkin, masalan, dinamik va statik harakatlar natijasida, boshqa tomondan esa, tashqi kuchlarning ta’siri ostida, masalan, massaga qarshi kurash yoki tashqi muhit sharoitlariga javoban o‘zgaradi. Mushaklarning cho‘zilishiga majburlovchi kuchlar, o‘z navbatida, ularning elastik xususiyatlarini rivojlantiradi. Bu jarayon, asosan, mushaklarning tolalarining elastikligini va bo‘g‘imlarning harakatlanish amplitudasini kengaytirishga olib keladi. Ammo bunday zo‘riqishlarni to‘g‘ri boshqarish va mushaklarning qattiqlashishiga, paylarning cho‘zilishiga olib kelmaslik zarur.

Egiluvchanligini rivojlantirishda asosiy usul bu takrorlash usul hisoblanib, unda cho‘zish mashqlari bajariladi, keyin dam olib, takroran yana bajariladi (ularning har biri ko‘p martalab takrorlanadi va ish faoliyatini tiklash uchun yetarlicha bo‘lgan seriyalar orasidagi faol dam olish intervallari ishlab chiqiladi). Hal qilinadigan vazifalarga, cho‘zilish rejimiga, yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarligiga, bo‘g‘imlarning tuzilishiga qarab, uni qo‘llashda og‘irlik dozasi juda xilma-xil bo‘lishi mumkin. Ushbu usul turli xil variantlarga ega, takroriy dinamik mashqlar usuli va statik mashqlarni qaytarish usuli. Ikkala holatda ham mushaklarning zo‘riqishi bo‘lishi mumkin. Egiluvchanligini rivojlantirishning statik mashqlar yordamidagi usuli “stretching” nomini olgan.

Egiluvchanligini rivojlantirish maqsadida amalga oshiriladigan mashqlarni mashg‘ulotlarining turli bosqichlariga, ya’ni tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlariga kiritish tavsiya etiladi. Ushbu mashqlar majmuasiga 6-8 ta harakat kiritilishi optimaldir. Bo‘g‘im harakatlarini rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan hayotiy harakatlar bilan bog‘liq mashqlar, bo‘g‘imlarning faolligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shuni hisobga olish kerakki, mushaklarni cho‘zuvchi mashqlarni kun davomida ikki marta (ertalab va kechqurun) bajarish jismoniy

salohiyatni sezilarli darajada oshiradi. Tana bo‘g‘imlaridagi harakat darajasini yuqori darajaga olib chiqish uchun mashg‘ulotlarni haftasiga 3-4 marta o‘tkazish tavsiya etiladi. Mashqlarni takrorlash soni, shuningdek, mushak guruhlarining kattaligi, cho‘zilishning davomiyligi, shuningdek, shug‘ullanuvchining yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga bog‘liq ravishda moslashtirilishi kerak. Egiluvchanligini rivojlantirish uchun amalga oshiriladigan mashqlarni avvalo yaxshi qizib, tananing terlashiga erishgunga qadar bajarish zarur, chunki bu mushaklarning jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Mashqlar amplitudasini asta-sekin oshirish, oldin sekin, keyinchalik esa tezroq bajarish tavsiya etiladi.

Egiluvchanligini rivojlantirish uchun uyga vazifa sifatida mashqlar berish samarali bo‘ladi. Dinamik, statik va sust mashqlarni maqsadga muvofiq ravishda taqsimlash muhimdir: dinamik faol mashqlar 45-50%, statik mashqlar 15%, sust mashqlar esa 40-45%ni tashkil qilishi kerak. Bolalar bilan o‘tkazilgan mashg‘ulotlarda esa statik mashqlar sonini kamaytirib, dinamik mashqlarni ko‘proq berish tavsiya etiladi. Cho‘zilish mashqlari maksimal amplitudada bajarilishi lozim, ammo to‘satdan, o‘ta kuch bilan bajariladigan mashqlarni amalga oshirishdan saqlanish kerak. Bu mushaklarni ortiqcha zo‘riqtirmasdan, ularning samarali cho‘zilishiga yordam beradi.

Xulosa. Egiluvchanlikni tarbiyalash va takomillashtirish uchun cho‘zish mashqlaridan foydalanishning maqbul nisbatlarini, shuningdek yuklamalarning to‘g‘ri dozasini aniqlash uslubiy jihatdan muhimdir. Egiluvchanlik mashqlarini badan tarbiya mashqlari, mashg‘ulotl;arning kirish va yakunlov qismiga oz miqdorda kiritish tavsiya etiladi. Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olish kerak. Maqsadli ravishda egiluvchanlikni rivojlantirish 5-7 yoshdan boshlanishi kerak. 9-13 yoshdagi bolalar va o‘spirinlarda bu sifat o‘rta maktab yoshiga qaraganda deyarli 2 baravar samaraliroq rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadkikotlar //Sport sohasidagi ilmiy tadkikotlar. – Darslik. “Zar qalam”. – 2018. – 334 b.

3. Койносов А.П. Закономерности возрастного морфофункционального развития детей на Севере при различных режимах двигательной активности: дисс. докт. мед.наук. – Курган, 2009. – 33 с.