



EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Almurodova Sobira

O'zbekiston Milliy Universiteti,

O'zbekiston, Toshkent shahri

E-mail: almurodovasobira80@gmail.com

Methods of developing the quality of flexibility

Almurodova Sobira

National University of Uzbekistan

Uzbekistan, Tashkent

E-mail: almurodovasobira80@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu maqola shundan iboratki, Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlik rivojlantirishni o'ta kuchaytirib yuborish bo'g'imlar, paylarning deformatsiyalanishiga va gavda tuzilishining buzilishiga, shuningdek, boshqa jismoniy qobiliyatlarni ko'rsata ololmaslikka olib keladi. Uni shu darajada olib borish kerakki, harakatni bajarishga to'sqinlik qilmasin. Buning uchun egiluvchanlik amplitudasining kattaligi ortiqcha bo'lishi, ya'ni egiluvchanlikni saqlab, ehtiyot qilib ishlatish lozim. Bu esa harakatlarni ortiqcha zo'riqishsiz, mushaklarga ziyon yetkazmasdan bajarishiga yordam beradi.

Annotation: This article is based on the fact that excessive development of flexibility during physical education leads to deformation of joints, ligaments and body structure, as well as inability to demonstrate other physical abilities. it should be carried to such an extent that it does not prevent the execution of the action. For this, the amplitude of the elasticity should be excessive, that is, it is necessary to maintain the elasticity and use it carefully. this helps to perform the movements without excessive strain and without damaging the muscles.

Kalit so'zlar: Egiluvchanlik, umurtqa pog'onasi, amplituda, mushaklar, statik faol mashqlar, dinamik sust mashqlar, aralash mashqlar, qayishqoqlik energiyasi, vibrosti-mulyatsiyali, mexanoretseptor, mushak-sinergistlar.



Key words: *Flexibility, spine, amplitude, muscles, static active exercises, dynamic slow exercises, mixed exercises, elastic energy, vibrostimulation, mechanoreceptor, muscle synergists.*

Egiluvchanlikning rivojlanishida umurtqa pogʻonasining (birinchi navbatda koʻkrak qismi) tos son suyaklarining va yelka boʻgʻimlarining kattalashishiga eʼtibor berish kerak. Egiluvchanlikni rivojlantirishda pedagog quyidagi vazifalarni hal qilishi zarur:

1. Egiluvchanlikning har tomonlama rivojlanishini taʼkidlash uchun turli harakatlarni kerakli amplituda bilan, tayanch-harakat apparati ruxsati orqali hamma yoʻnalishlarda bajarish.
2. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini oshirishda aniq faoliyatning (kasbga xos, sport boʻyicha) talablariga mos kelish.
3. Inson yoshining turli bosqichlaridagi egiluvchanlikning ushlab turish darajasi.
4. Kasallik, lat yeyish va boshqa sabablarga koʻra yoʻqotilgan egiluvchanlikni tiklash.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakat amplitudasini koʻpaytiruvchi mushak choʻzuvchi mashqlardan foydalanish kerak. Bu mashqlar mushaklarning qisqarish mexanizmiga taʼsir koʻrsatishga emas balki (mushaklarni birdan–bir xususiyati oʻz uzunligiga nisbatan ikki marta koʻp choʻziladi va yana oʻz holatiga qaytadi.) mushak toʻqimalarini bogʻlab turuvchi paylar va chandirlarga qaratilgandi. Ular choʻzilish xususiyatiga ega emas va egiluvchanlikning rivojlanishiga toʻsqinlik qiladi. Hamma choʻzilish mashqlari mushaklarning ishlash tartibiga koʻra 3 guruxga boʻlinadi:

- I. Dinamikallashtirilgan.
- II. Statistikalashtirilgan.
- III. Aralash.

Bulardan baʼzilari mushaklarni zoʻriqtirib choʻziltiruvchi kuchlarga, baʼzilari esa tashqi kuchlarga taʼsir qiladi. Dinamik faol mashqlarda turli yuklar -



amortizatorlar bilan gavdani har tomonga bukib siltanish, sakrash tashlash kabi harakatlar bajariladi.

Dinamik sust mashqlar sherikning yordami ta'sirida, o'z gavdasi bilan yoki qo'shimcha ishlatib tashqi qarshilikni yengishdir. Statik faol mashqlar gavdani ma'lum holatda ushlab turadi. Statik faol mashqlar mushaklar cho'zilgani holda tanani ma'lum holatda saqlab turishni nazarda tutadi. Bunda mushaklar bo'g'imlarni o'rab turgan va harakatni ta'minlayotgan paylar qisqarishi hisobiga cho'zilib maksimalga yaqin bo'ladi. Mushaklar 5-10 sekund davomida cho'zilgan holda bo'ladi. Statik sust mashqlar gavda holatini tashqi kuchlar ostida-sheriklar, snaryadlar va o'z gavdasining kuchi yordamida tik tutib bajariladi. Mushak chuzilishidagi sust mashqlarning bajaradigan vazifasi bir xil emas, statik holatda dinamikaga nisbatan ko'proq. Statik sust mashqlarning dinamikaga nisbatan ta'siri kam.

Aralash mashqlar mushak cho'zilishida ham tashqi, ham ichki kuchlarni ta'minlaydi. Ularni bajarishda faol va sust harakatlarni almashtirib turishi zarur. Masalan sherik yordamida asta-sekinlik bilan oyoqlar oldinga ko'tariladi va 3-4 sekund davomida ushlab turgan holda orqaga sakraladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usuli takrorlash ya'ni mashqlar bajariladi va dam olib, yana bajariladi. Shu holatni ma'lum oraliqda takrorlash ishchanlik qobiliyatini tiklash uchun foydalidir. Bu usulning turli variantlari bor: dinamik mashqlarni takrolash usuli va statik mashqlarni qaytarish usuli. Egiluvchanlikni rivojlantirishning statik mashqlar yordamidagi usuli «stretching» nomini olgan.

Oxirgi yillarda egiluvchanlikni rivojlantirishining yangi noan'naviy usuli paydo bo'ldi. Masalan V.T Nazarov tomonidan ishlangan mushaklarni biomexanik qo'zg'atish usuli. U biopotensial energiya va to'lqin tebranishlar nazariyasiga asoslangan, ya'ni mushak kuchlanishining qayishqoqlik energiyasi. Elektromexanik vibrator mushak guruxlarini chastotasini (5-50 gi va undan ko'p) to'g'rilaydi. Vibrator ta'sirida qisqarayotgan mushaklar berilgan chastotada cho'zilishga majbur bo'ladi. Bu usul yordamida egiluvchanlik rivojlanishi 10 martagacha tezlashadi.



Bundan tashqari biomexanik qo'zg'atish seanslaridan keyin mushaklardagi harakat darajasining saqlanish vaqti an'anaviy usulga nisbatan ancha ko'p bo'ladi.

Usul muallifning ta'kidlashicha, vibratsiya vaqti-vaqti bilan mushak tomirlarida o'z-o'zidan modda almashinishi va qonning shakliy elementlarining ular orqali o'tishiga sabab bo'ladi. Vibratsiya mexanoretseptorlarni juda kuchli qo'zg'atadi va MATga ta'sir qilib, bosh miya po'stidagi harakat zonalarida qo'zg'alishning mustahkam manbalarini hosil qiladi. Egiluvchanlik rivojlanshining navbatdagi usuli elektro-stimulyatsiya va vibrostimulyatsiya bilan bog'liq. Elektro vibrosti-mulyatsiyali usul shunga asoslanganki mushak cho'zilishiga mashq bajarilayotganida vibrostimulyatsiya mushak-antagonistlarga yo'liqadi, elektrostimulyatsiya esa mushak-sinergistlarga uchraydi. Bu harakat amplitudasini amalga oshirishda muhimah amiyatga ega, chunki tayanch-harakat apparatida faol harakat yuzaga keladi. Mushak-sinergistlar va mushak-antagonistlarni bir vaqtda rag'batlantirishi u yoki bu bo'g'imdagi harakatning eng qulay tizimi shakllanishiga ta'sir qiladi va faol egiluvchanlik sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari bilan yaqinlashadi. Bu usulning samaradorligi yuqori chunki, qisqa vaqt ichida 30% harakat darajasini ko'taradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning aralash usuli.

Ulardan biri sust mushak cho'zilishining dastlabki usuli bo'lib, faol statik kuchlanishni kamaytiradi (bo'shashtirish) va yeyinchalik cho'zadi. Chet el adabiyotlarida «kontraksiyasi, relaksatsiyasi va cho'zilish usuli» nomini olgan. Uning asosida mushaklar cho'zilganidan keyin nafaqat kuchli qisqaradi, balki yana ham egiluvchan bo'ladi.

Egiluvchanlikning rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni rejalashtirganda bir qator usuliy talablarga rioya qilish kerak. Amplitudani oshirishdagi yuk bilan bajariladigan sust mashqlarda alohida ehtiyotkorlikni saqlash kerak. Harakat amplitudasini ko'proq egallash uchun ma'lum maqsadlar belgilab olinadi (ma'lum bir balandlikda osilgan to'pga oyoq kaftini tekkizish, shpagat ochish, oldinga egilib kaftni polga tekkizishi). Harakat amplitudasi pasayishi va mushaklarda kuchli og'riq paydo bo'lishi bilan cho'zilish mashqlarini to'xtatish kerak. Vaqt-vaqti



bilan bo'g'imlardagi harakatning yaxshilanishini chizg'ich, goniometr, devordagi belgilar bilan tekshirib turish kerak. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish to'xtatilganda uning darajasi asta-sekin pasayib, 2-3 oydan keyin avvalgi holatiga qaytadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlaganda, kuch sifatlariga oid mashqlar bilan birgalikda olib borish kerak. Qo'shimcha yuk qo'llangan bo'g'imlardagi harakatchanlikning kattaligi 50 % oshmasligi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda cho'zilishga ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati. Egiluvchanlik mashqlarini mashg'ulotlarning turli qismlariga: tayyorlov, asosiy yoki yakuniy qismida majmuaga 6-8 mashqni kiritishi mumkin. Bo'g'imdagi harakatni rivojlantirishda muhim bo'lgan xayotiy harakatlarda katta rol o'ynaydigan mashqlar orqali bo'g'imlar faolligini rivojlantirish kerak. Mushaklarni cho'zish mashqlarini bir kunda 2 marta (ertalab va kechqurun) bajarish juda katta natija beradi.

Bo'g'imlardagi harakatni yuqori darajaga yetkazish uchun mashg'ulotlarni bir xaftada 3-4 marta o'tkazish kerak, takrorlash soni mushak guruhlarining ko'pligiga, mashq bajarishdagi cho'zilishiga, shug'ullanuvchining yoshiga va tayyorgarligiga bog'liq. Egiluvchanlik mashqlarini dastlab yaxshi qizib, ter paydo bo'lguncha bajarish kerak, shunda mushaklarning jarohat olishi kutilmaydi; mashqlarning amplitudasini asta-sekin kuchaytirgan xolda, avval sekin, so'ngra tezroq bajarish kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarning
taxminiy me'yori. (B.V.Sermeev bo'yicha)

Tanani asosiy qismiga mashqlar	Shug'ullanuvchilar toifasi		
	15 yoshgacha boshlang'ich	15 yoshli ixtisoslashgan	Takomillashgan sportchilar
elka	40-50	50-60	90-100
tos qismi	45-50	60-70	60-70
umurtqa pog'onasi	50-60	80-90	20-25
tizza-tovon	15-20	20-25	20-25



Egiluvchanlik mashqlarini mustaqil tur sifatida uyga vazifa qilib bergan ma'qul. Dinamik faol-40-45% statik-20%, sust-35-40%. Bolalar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlarda statistik mashqlar ozroq, dinamik mashqlar ko'proq bo'lishi kerak. Shuningdek, mushakdagi kuchlanishni pasaytirish va bo'shashtirish uchun ruhiy sozlash mashg'uloti usullarini ishlatish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Sport faoliyatining nazariy asoslari. T.: 2005.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T.: UzDJTI, 2001.-286s.
3. Matveev L.P. Teoriya imetodika fizicheskoy kultury. M., 1991. -544b.
4. 4.Ivankov Ch.T. Teoreticheskie osnovy metodiki fizicheskogo vospitaniya. – M.: «Insan», 2000.353s