

**EGILUVCHANLIK SIFATINING SHUG‘ULLANUVCHILARNING  
YOSHIGA VA JINSIGA BOG‘LIQLIGI**

***Almurodova Sobira***

*O‘zbekiston Milliy Universiteti,*

*O‘zbekiston, Toshkent shahri*

E-mail: [almurodovasobira80@gmail.com](mailto:almurodovasobira80@gmail.com)

***Anotatsiya:*** Ushbu maqola shundan iboratki, shug‘ullanuvchilarda egiluvchanlik sifatini yoshiga va jinsiga bog‘liqligini turli usullar bilan rivojlantirishga qaratilgandir.

***Kalit so‘zlar:*** Egiluvchanlik, umurtqa pog‘onasi, harakat amplituda, bo‘g‘imlar, optik usullar, jismoniy tarbiya, faol egiluvchanlik, mushaklar, stereosiklografiya, sust egiluvchanlik, mushak-antagonistlar, harakat-tayanch, goniometr.

Egiluvchanlik - harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo‘lib, inson gavdasining alohida bo‘g‘imlaridagi bir-biriga nisbatan bo‘lgan harakatdir. “Egiluvchanlik” atamasini gavdani yoki umumiy harakat zanjirini ulovchi deb tavsiflashga maqsadga muvofiqdir. Masalan, umurtqa pog‘onasi harakatini ba’zan egiluvchan deb atashadi. Alohida bo‘g‘imlar haqida gap ketganda, ularning harakatchanligi ustida gapirib o‘tish kerak. Rivojlanish darajasining ko‘rsatkichlariga ko‘ra harakat amplitudasi juda keng. Uchburchak darajasi goniometri vositasida yoki santimetr chizg‘ich yordamida o‘lchanadi. Amplitudaning turli harakatlardagi ma’lumotlarini olib qolish uchun turli optik usullar: kinogaolish, video yozuv, stereosiklografiya, rentgen-televizor yoki ultra tovush lilokatsiyalar qo‘llaniladi. Jismoniytarbiyava sport amaliyotida egiluvchanlikning rivojlanishini tekshirishda turli testlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish darajasi bo‘g‘imlarni shakliga, bo‘g‘im tog‘aylarining qalinligiga, mushaklarning egiluvchanligiga, chandirlarga, paylarga, bo‘g‘im boshchasiga bog‘liq. Bo‘g‘imlarning faolligi inson mushaklarining



qisqarishiga va harakat ta'sirida cho'zilgan mushaklarning bo'shashishiga ta'sir qiladi. Mushak-antagonistlarning mashqlar davomida noto'g'ri bo'shashishi egiluvchanlikni og'irlashtiradi. Cho'zilgan mushaklarning bo'shashishi hisobiga 12-14% gacha harakatchanligi ortadi. Shunday fikrlar borki, mushaklar kuchining o'sishi bo'g'imlardagi harakatchanlikni yomonlashtiradi. Kuch sifatlari bilan faol egiluvchanlik orasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri va qaytish aloqasi kuzatiladi: dinamik kuch qanchalik ko'p bo'lsa, shunchalik bo'g'imlardagi harakat uzoqlashib ketadi, faol egiluvchanlik ko'p bo'lsa, inson o'z kuchlarini ko'rsata olishi mumkin. Shu bilan birga kuch sifatlari sust egiluvchanlikning oshishiga o'z-o'zidan ijobiy ta'sir o'tkazmaydi.

Ba'zi mualliflarning ma'lumotlariga ko'ra, kuchlarning ko'payishi bo'g'im harakatining yomonlashishiga, ya'ni mushak gipertrofiyasiga olib keladi. Boshqa tomondan esa sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari yuqori bo'lsa, mushaklar cho'ziluvchanligini namoyon qiladi, demak turli sharoitda ular kuchlarini ko'rsata oladi.

Jismoniy tarbiya amaliyoti faqat egiluvchanlik va kuch rivojlanishining yuqori darajasiga erishmasdan, ular o'rtasidagi rivojlanish sifatlarining muvofiqligini ta'minlashi kerak. Buning uchun, odatda mushaklarning kuch imkoniyatlarini ko'rsatuvchi va bo'g'imlardagi harakatni oshiruvchi mashqlar qo'llanadi. Harakat faoliyatining turlari egiluvchanlikning rivojlanishiga har xil talablar qo'yadi. Masalan, suzishda to'piq va yelka bo'g'imlarining harakati kerak, «brass» suzishida tos-son suyagi, tizza va to'piqlarning harakati, gimnastikachilarga umurtqa pog'onasi tirsak, tizza, tizza, to'piq va tos-son bo'g'imlarining maksimal harakati kerak. Inson bir xil bo'g'imlarida ko'proq, ikkinchisida ozroq maksimal harakatlarni amalga oshirishi mumkin.

Egiluvchanlikning rivojlanish darajasiga qarab inson harakatlarini natijali amalga oshiradi. Bo'g'imlardagi harakatning kamligi tezlik, kuchlilik, muvofiqlashgan qobiliyatlar faolligini ochib berolmaydi, shuningdek, ishlarni iqtisodiy tomondan pasaytirib, harakatni chegaralab qo'yadi va mushaklarni jarohatlanishiga olib keladi. Egiluvchanlik shug'ullanuvchilarning yoshiga va jinsiga



bog‘liq. Faol egiluvchanlik 10-14 yoshda, sust egiluvchanlik 9-10 yoshda kuzatiladi. Egiluvchanlik o‘shining turli bosqichlari bor.

Qizlarda 14-15 va 16-17 yoshda egiluvchanlik o‘shining yuqori sur‘atlari belgilangan, o‘g‘il bolalarda esa 9-10, 13-14 va 15-16 yoshdir. 13-15 yosh turli bo‘g‘imlarning harakatchanligi rivojlanadigan paytdir. Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlash kichik va maktab yoshidagi bolalarda kattalarga nisbatan oson kechadi. 12-20 yoshdan keyin harakat amplitudasi kamayadi va yosh o‘zgargan sari tayanch-harakat apparati rivojlanishi qiyinroq bo‘ladi.

Qizlarda o‘g‘il bolalarga nisbatan 20-30% yuqori bo‘ladi. Bu farq erkaklarda va ayollarda ham kuzatiladi. Egiluvchanlik organizm holatida tashqi sharoitda (ko‘p vaqtda atrof- muhit harorati) yetarlicha kata oraliqda tez o‘zgaradi. Egiluvchanlikning pasayishi ertalab uyqudan keyin kuzatiladi va u asta-sekin kuchayib, kunduzi yuqori nuqtasini egallaydi, lekin kechga borib, yana pasayadi. Egiluvchanlikning eng ko‘p o‘sishi 12-17 bo‘lgan vaqt oralig‘ida kuzatiladi. Badan qizdirish, uqalash, isituvchi muolajaalar (issiq vanna, qaynoq dush) harakat amplitudasini ko‘taradi. Bo‘g‘imlardagi harakatning pasayishi ovqat yegandan keyin mushaklarning sovib qolishidan xosil bo‘ladi.

Mushaklarning charchab qolish darajasi egiluvchanlikka har xil ta’sir qiladi: faol egiluvchanlik kamayadi va sust egiluvchanlik-ko‘payadi. Xayajonlanish yuqori bo‘lgan paytda (musobaqa vaqtida) harakat amplitudasi o‘sadi. Egiluvchanlik qaysidir ma’noda genetik omillarga ham bog‘liq. Shunday odamlar borki, ularning bo‘g‘imlaridagi harakatchanlik tug‘ma chegaralangan bo‘ladi, boshqalarida esa buning yuqoriligi kuzatiladi. Bu esa egiluvchanlik muhim bo‘lgan sport turlari uchun bolalarni tanlashga yordam beradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish. O‘quv qo‘llanma. T.2002 y. Salomov R.S.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev va b. T.2005 y.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 1997 y. avgust.
4. R.S.Salomov va b. “Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligiga kirish”. T. 1990 y.



5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 va 2 tom.  
T.: 2015.