

Aramov Husan

O'zMu talabasi

Annotatsiya. Har bir sportda sportchining umumiy tayyorgarligini oshirib boruvchi mashqlar bo'ladi. Bu mashqlar asnosida sportchini muvafaqiyatga erishishiga va jismoniy qobiyilatini tarbiyalashga bevosita xizmat qiladi. Shu tamoyillarga tayangan holda va undan to'g'ri foydalanilsa, ko'zlangan maqsadga muvofiq ish yuritiladi. Bugun egiluvchanlik mashqi xaqida sizga biroz ma'lumot berib o'taman.

Kalit so'zlar: egiluvchanlik, takrorlash, tug'ma, iqtidorli, reja.

Egiluvchanlik, bu harakat tayanch aparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasidasining alohida bo'g'imlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatidir. Egiluvchanlik mashqi, har bir sport turini o'z ichiga oladi, maslan yengil tipdagi sport turidan tortib og'ir sport turlarini xam. Misol uchun Gimnastikani olaylik, gimnastikani egiluvchanliksiz tasavvor qilish qiyin. Gimnastikada barcha usullar diyarli cho'zilgan holda yani egilgan holda bajariladi. Bunda har bir sportchini imkoniyatidan kelib chiqqan holda yuklama beriladi. Elastichniylik, egiluvchanlik rivojlangan sportchilarga yuklama sekin astalik bilan maksimal darajada berib boriladi. Ammo aksi bo'lgan mushaklari qotgan (qattiqroq) bo'lganlarga avval tanani qizdiruvchi mashqlar, so'ng esa mushak paylarini cho'zilishiga yordam beruvchi yuklamalar berib boriladi. Egiluvchanlik sportchiga ikki xil rivojlangan bo'ladi.

1) Doimiy ravishga qaytarilgan mashg'ulotlar mobaynida

2) Tug'ma ya'ni talantli bo'ladi

Egiluvchanlikka sportchilarni yoshligidan rivojlantirilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Agar sportchi mashg'ulotlarni yoshiga nisbatan kechroq boshlagan taqdirda, tana mushaklari egiluvchanlikni biroz yo'qotgan bo'lsa, unda bu sportchiga ko'proq cho'ziluvchanlik yuklamalarni beriladi. Bu mashqlarga asosan rasti ajka, mostik hamda shpagat shu singari egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashq yuklamalar berib boriladi. Bunda yuklamani noto'g'ri bermaslik qat'iy talab qilinadi. Mashq yuklamalar sportchiga imkoniyatidan baja olish va bajara olmasligidan kelib chiqqan xolda buyuriladi. Agar yuklama bajara olish imkoniyatlaridan yuqori berilib yuborilsa bu nojuya harakatlar keltirib chiqarishi mumkin. Q'o'l yoki oyoqdan jiddiy jaroxat olishi, yoki muskil tolalarning uzilishi yuzaga kelishi mumkin. Muskil tolalari jarohat olgann taqdirda sportchi mashg'ulotlarni 10 kundan 15 kungacha to'xtatib turishligiga to'g'ri keladi. Bu masalalarni oldini olish uchun esa har bir sportchiga imkoniyatidan egiluvchanlik darajasidan kelib chiqqan holda yukla berib boriladi. Egiluvchanlik Gimnastika sport turidan tortib boshqa sport turlari uchun ham muhim va kerakli hisoblanadi. Boshqa sport turlarini olaylik, masalan Erkin kurash, Taekwondo va Judo sport turini misol tariqasida ko'rib chiqamiz. Erkin kurashda mostik tushish, yelkani yerga tegkazmasdan bosh bilan yerda uzoq vaqt tura olishligi muhim sanaladi, sababi raqib yikasi tegsagina ball yani ochko beriladi. Shuning uchun ularda egiluvchanlik yaxshi rivojlangan bo'ladi va uning ustida ko'plab mashg'ulotlar olib

boriladi. Judoda ham egiluvchanlik qattiq talab qilinadi. Sababi bu sport turida ham yelka yerga tegsa ochko hisoblanadi, shu bilan birga ularda uloqtirish, har xil qiynash usullaridan foydanganligi sababli ularda ham egiluvchanlik yaxshi rivojlangan bo'ladi. Bu sport turlaridan musobaqa, chempionatlarga ishtirok etgan sportchilar jarohat (travma) olishlarni egiluvchanligi passiv bo'lganligi sababdan ko'proq yuzaga keladi. Bunda yelkadan, oyoqdan, qo'ldan, bo'yin va tananing boshqa sohalaridan jahrohatlarni milsol qolib keltirish mumkin. Musobaqalarda tatami yani mataga chiqishdan oldin umumrivjantiruvchi mashqlardan foydalanish albatta muhim rol o'ynaydi. Avvalo razmenkadan boshlab, tanani qizdiruvchi OFP dan oz oz ishlab olishlig tavsia etiladi. Keyinchalik esa yengil brasog tashlab tanani moslashtiriladi, shuni ham aytib o'tish kerakki mostik usuliga alohida etibor berilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Shunda tatamiga chiqgan sporchi tanasi moslashgan egiluvchanligi rivojlangan va janga tayyor xolda musobaqaga ishtirok etadi. Buda bu sportchi jarohat olish ehtimoli anchaga kamayadi. Taekwondo sport turida ham egiluvchanlik haqida qisqacha ma'lumotlarni ko'rib chiqamiz. Taekwondo sport turi asosan shpagat yani oyoqlarning egiluvchanligi va bel sohalarining tananing aylanuvchanligi qobiliyatini talab qiladi. Bu sport turida ham egiluvchanlik muhim hisoblanadi.

Taekwondoda oyoq zarbalari aniq chiqishligi va muvozanatni ushlab turishlig ham egiluvchanligka bog'liq. Bunda ham sportchilarning ko'p travma ya'ni jarohat olishlarning sababi ham egiluvchanlik passiv bo'lganligidan kelib chiqadi. Sportchi buning oldini olishi uchun razmenkalardan tortib umumrivjantiruvchi mashiqlardan foydalanishi tavsia etilib talab ham qilinadi. Agarda bu ko'rsatmalarga amal qilinmasa nojo'ya va salbiy oqibatlar yuzaga keladi. Kuchli tomir turtishi, oyoq pay mushaklarining cho'zilishi oyoq baland ko'tarilmaganligi sababli belgilangan nuqtaga bormasdan tirsak tizza kabi qattiq suyaklarga tegishi oqibatida kuchli jarohatlar yuzaga kelishi kuzatiladi. Muvozanatda turishlig uchun ham egiluvchanlig asasiy muhim omil hisoblandi disag mubolag'a bo'lmaydi. Barcha sport turlari uchun ham bu omil yuqori ko'rsatgich hisoblanadi. Egiluvchanlik yaxshi rivojlangan tug'ma yingil cho'ziluvchan bo'lgan sportchilarga to'xtaladigan bo'lsak. Ularning tanasi o'ta egiluvchan bo'lganligi sababli berilgan yuklamani osonlik bilan bajara olishadi. Bu esa murabbiylarga ham qo'l keladi. Sababi egiluvchanlik o'ta rivojlangan sportchilar bilan mo'ljallangan rejaga tez yetish imkoniyatini beradi va bu sporchilar orasidan iqtidorli kadrlarni tanlab olish bilan birga ommaga tadbiiq qilish yo'lini ham oson qila oladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, egiluvchanlik yaxshi rivojlangan va rivojlanmagan sportchilar orasidan qobiliyatli sportchilarni tanlab olishlik Gimnastika, Taekwondo, Kurash, Judo, va boshqa rivojlangan sport turlari uchun muhim rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Google.co.uz
2. Jismoniy tarbiya va Sport kitobidan