

Azimov Adahamjon Meliqo'ziyevich
Farg'ona davlat universiteti Sport o'yinlari kafedrası o'qituvchisi

SPORTDA O'QUVCHILARNING EGILUVCHANLIKNI TARBIYALASH USULLARI VA XARAKATLARI

Annotatsiya: Maksimal harakatlar usulida esa maxsus asab tizimi jarayonlarini takomillashtirilish va irodaning tarbiyalashnishi orqali katta mushak kuchini namoyon qilish qobiliyatlarini rivojlantirishdan foydalanishiga asos bo'ladi. Bu usul qisqa muddatli dam olishda hamda takroriy va maxsus tanlangan mashqlar yordamida katta hamda maksimal kuchning paydo bo'lishidan iboratdir. Bunday mashqlar odatda sport turlarining yoki ularning elementlarini muvofiqlashtirilgan tuzilishining yaxlitligini saqlab qolish orkali tavsiflanadi. Bunda ular maksimal kuchni ko'rsatishni va o'rganishni xohlagan xolda ko'rsatadi.

Egiluvchanlik sifati ikki turga bo'linadi: bulardan birinchisi, faol egiluvchanlik, ikkinchisi passiv egiluvchanlik xisoblanadi. Faol egiluvchanlik mushaklarning yo'naltirilgan qisqarishi tufayli o'z harakatlarida va tashqi kuchlar ta'sirida tana qismlarining holatini o'zgartirishda passiv moslashuvchanlik o'zini namoyon qiladi. Jangda moslashuvchanlikning ikkala turi ham to'liq namoyon bo'ladi. Texnikalar davomida hujumchi faol, hujumga uchragan esa passiv egiluvchanlik ni ko'rsatadi.

Egiluvchanlik o'ziga xos individual xususiyat xisoblanadi. Bir kurashchida barcha bo'g'inlardagi harakatchanligini yuqori darajadiligini xam kurishimiz mumkin.

- yaxshi rivojlangan egiluvchanlik faqat ma'lum bir xarakat xollaridagina namoyon buladi.

Shu orkali, egiluvchanlikning rivojlanish darajalari organizmdagi qismlarining ma'lum bir bo'g'inlariga yoxud bo'g'imlariga nisbatan yakuniy holati bilan o'lchanadi. Bunday hollarda egilish, kengayish yoki burilish chegarasi sportchining o'zi subektiv hissi bilan belgilanadi.

Egiluvchanlikni o'rgatish usuli. Bolalik va o'smirlik davrida barcha bo'g'imlarda katta egiluvchanlik va bo'g'imlarning katta harakatchanligi mavjud. Shu sababli, trener-murabiyning asosiy sport-pedagogik vazifalaridan biri bu - birinchi yildagi darsga katnashuvchilarda egiluvchanlik saftlarini rivojlantirish bo'yicha ko'plab tizimli ish olib borildi.

Agarda egiluvchanlik sifati yaxshi rivojlangan bo'lsa, texnik harakatlarni to'g'ri, tulik va anik bajarishga yordam beradi xamda texnikani amalga oshirilishida tizimli mashqlarning moslashuvchanligini rivojlanishida muxim axamiyat kasb etadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda metodik usullar va maxsus mashqlardan foydalanamiz:

1. Asta-sekinlik bilan ortib borayotgan amplituda jixozlarsiz mashqlar;
2. Karama-karshi mashqlar; takroriy xoldagi prujinali harakatlar (yon tomonga egilish,oldinga, orqaga egilish va turli xil cho'zilish mashklar va bashkalar).
3. Kurash usullariga taqlid qilgan xolda, imkon qadar amplitudali mashqlar tuplami.

4. Faol va passiv egiluvchanlik turlaridan foydalanib bajarilgan mashqlar (apparatlar bilan, sherik yordamida bilan va boshqalar orkali).

Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar, har qanday kurash darsining tayyorgarlik qismlari uchun, ertalabki mashqlari va kurashchilarning boshqa mashg'ulotlari uchun xam kullaymiz.

O.V.Kolodia va boshqalarning fikricha, sportchilarda kuchning namoyon bo'lishi darajasi mushaklarning fiziologik diametriga va fiziologik xususiyatlariga hamda asab tizimi markazlarining qo'zg'alish darajalariga va ma'lum mushakning qisqarish chostatasigaga, ma'lum to'qimalarning kimyoviy faolligiga va boshka turli jarayonlarga bog'liq xisoblanadi va bu xolat harakatlardagi ijroning texnikasidir. X. Unter mushaklar kuchni ko'rsatish mumkinligiga ishongan:

1. Uning uzunlik xolatini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejim).
2. Uzunligining qisqarishi bilan (yengib o'tish, miometrik rejim) belgilanadi.
3. Uzayganda (pastki, pliometrik rejim).

V.M.Andreyevning fikricha esa kurashchilarning kuchi ikkita muxim omillarga bog'liqdir: birinchisii; mushaklarning fiziologik diametriga ikkinchisi esa asab jarayonlarining borish xususiyatlarga deb e'trof etgan.

V.P.Filinning fikriga kura , mushak kuchining namoyon bo'lish darajasi kuchning rivojlanish darajasiga va mushak apparati faoliyatini tartibga soluvchi asab jarayonining konsentrasiyaga bog'liq. Muhim rolni esa avtonom funksiyalarni tartibga soluvchi, mushaklarning qisqarish qobiliyalarti va ularning fiziologik diametri o'ynaydi. Mushaklarning uzunligini o'zgartirmasdan (izometrik rejim yoki statik), uzunligini kamaytirmasdan (miometrik rejim yoki yengish) kuch ko'rsatishi mumkin. Matveyev va A.D. Novikovlar mushaklar kuchni quydagicha ko'rsatib o'tishgan:

1. Uning uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejim) amalga oshirish;
2. U pasayganda (miometrik rejim, yengish,) amalga oshirish;
3. U uzaytirilganda (plyometrik rejim, pastki,) amalga oshirish.

Kuch jismoniy sifatining rivojlantirishning samarali usullarini turli olimlar turlicha ifodalagan . Adabiy manbalarni tahlili shuni ko'rsatadiki, kuchni rivojlantirishda adabiyot mualliflarining aksariyati bir xil usullardan foydalanishganiga guvox bo'ldik. Shunday qilib, O.V. Kolodia va boshqalarning kuchni rivojlantirish uchun turli xildagi usullardan foydalanishgan mislo tariqasida maksimal harakat usulni olishimiz mumkin. Bu mashg'ulotlarning quydagicha bajarilishi bilan tavsiflanadi, mashg'ulot davomida shug'ullanuvchi ushbu darsda o'zi qodir bo'lgan kuchini maksimal darajada qo'llayga yordam beradi. Misol uchun, shtanga bilan mashq qilishda biz og'irlikni ko'tarishimiz kerak. Maksimalning 90-95% ni tashkil qiladi.

Bunday og'irliklarga 8-10 ta yondashuvni bajaring va ularni bir urinishda 1-3 marta ko'taring. Odatda bitta mashg'ulotga 2-4 ta mashq kiritiladi. Urinishlar orasida — 3 daqiqagacha dam oling. Maksimal harakat usullarining qiymati mushaklar orasidagi va mushaklararo muvofiqlashtirishni yaxshilashda amalga oshirilgan bo'ladi.

Takroriy harakatlarning usulining samarasi qoniqarsiz og'irliklarni (maksimaldan 40-80%) takroriy ko'tarishlar orkali esa mushaklarning qisqarishlardagi motor birliklari charchaganligi sababidan asta-sekin ishga jalb qilinishi. Shuni aytib o'tish kerakki oxirgi takrorlashlarda vosita apparati faoliyatining tuzilishini maksimal og'irlikni ko'tarish zaruriy xisoblangan.

Bu usul kuchning eng katta rivojlanishiga uz tasirini kursatadi V.M. Andreyev kuchning rivojlantirishida ikkita asosiy usulini aniqlaydi: bulardan birinchisi dinamik mashqlar va ikkinchisi esa statik mashqlar.

Dinamik mashqlar insonga kuchlarni taʼsirini (tortishish kuchini, sherigining qarshiligini, inersiyasini) yengish harakatlarini bajarishga yordam beradi. Dinamik mashqlarning tabiati boshqacha bo'lishi mumkin, bunga misol tariqasida quydagilarni ko'rsatish mumkin:

a) nisbatan kichik yuklamalarda (charchoq paydo bo'lguncha takrorlash orkali) kuzatiladi;

b) katta (cheklovchi va cheklovga yaqin) yuklamalarda esa 1-3 marta, charchoqning paydo bo'lguncha bajariladi. Qisqa dam olishdan so'ng esa mashqlar yana takrorlanib davom ettiriladi;

c) yuklarni o'zgartirishda eng avvalo, mashqni yengil yuklama bilan boshlash va undan so'ng esa o'rtacha va nihoyat bajarilgan yuklamalardan keyin maksimal yuklama bilan amalga oshiriladi. Jismoniy mashqlarning maksimal yuklamasi (1-2 marta takrorlanish)dan, keyin esa kamroq yuklama berish bilan, lekin ko'proq takrorlash orkali bajarila boshlagandan keyingina boshqa ketma-ketlik bo'lishi mumkin.

Statik mashqlarni bajarish davomida ma'lum bir vaqtda har qanday kuchlarga qarshilik ko'rsata olishga yordam beradi. Ular har qanday xolatdagi talablarni (tayanch, osilgan, burchak) bajara olishiga va uni ma'lum vaqt davomida ushlab turishiga yoxud vazni o'z imkoniyatlaridanda yuqoriroq foydalanishiga joydan-joyga ko'chirishga (ko'tarishga) intilishidan yuzaga keladi. Og'irliklar turli mushaklarning o'z xususiyatiga mos keladigan qisqarishlar xolatiga karab tanlanagan bo'ladi.

V. A. Vershinning fikrlarida kuchni rivojlantirish jismoniy mashqlar jarayonida paydo bo'lishini aks etirilganini ko'rishimiz mumkin. Ammo mushaklar kuchini maxsus rivojlantirish uchun maxsus usullar va vositalarda qo'llaniladi.

Bunda esa asoaiy bo'lgan 3ta usulni ko'rishimiz mumkin. Masalan: birinchisi "maksimal harakat" usuli bo'lsa ikkinchisi shunga mos xolda "muvaqqiyasizlikka" usulidir. Uchunchisi esa izometrik harakat usullarini olishimiz mumkin.

Mushaklar massasini yukorigini oshirish maqsadida qo'llaniladigan "muvaqqiyasizlikka" usuli mushaklarning charchoqlari sababli to'g'ri harakatlar buzilguncha mashqlarni uzluksiz bajarishdan iborat. Harakatlarning tuzilishi sportchi ixtisoslashgan sport turlarining elementlariga, qismlariga ko'p yoki kam xollarda o'xshashi mumkin. Bunday holda, quvvat yuklamasi katta yoki o'rta bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Ruzmatovich, U. S. (2022). CHANGES EXPECTED TO COME IN OUR LIFE MOVEMENTS. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(3), 485-489.
2. Shohbozjon, K., & Azizjon, M. (2022). PREPARING SCHOOL STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS BEFORE ENTRY TO HIGHER

EDUCATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES* ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 100-108.

3. Ruzmatovich, U. S., & Shohbozjon G'ayratjon o'g, Q. (2023). Uzbekistan's General Education School Physical Education Programme: A Curriculum Analysis. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(5), 184-193.
4. Ruzmatovich, U. S., & Shohbozjon G'ayratjon o'g, Q. (2023). Examining the First Age Group's Health Test Needs for "Salomatlik" Regulation Using the Dynamic of Children's Motor Potential. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(5), 194-200.
5. Qodirov, S. (2023). CONTENT OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE GENERAL SECONDARY SCHOOL OF EDUCATION. *Modern Science and Research*, 2(6), 368-381.
6. Qodirov, S. (2023). ANALYSIS OF INDICATORS OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS. *Modern Science and Research*, 2(6), 406-418.
7. Qodirov, S. (2023). URGENT PROBLEMS OF TRAINING FOR ADMISSION TO A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS. *Modern Science and Research*, 2(6), 395-405.
8. Shohbozjon, K., & Azizjon, M. (2022). PREPARING SCHOOL STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS BEFORE ENTRY TO HIGHER EDUCATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES* ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 100-108.
9. Хонкелдиев, Ш. Х., Закиров, У., & Меликузиев, А. А. (2020). Эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности юных борцов вольного стиля. In *Наука сегодня: вызовы и решения* (pp. 114-116).
10. Азимов, А., Азимова, М., & Меликузиев, А. (2021). Разработка научных основ подготовки спортивного резерва. *Общество и инновации*, 2(8/S), 283-286.
11. Азимова, М. К., Азимов, А. М., Меликузиев, А. А., & Мирзакаримова, С. С. (2020). ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. *Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход*, 24.
12. Азимова, М., Азимов, А., & Меликузиев, А. (2022). Bolalar va o'smirlarning o'zini-o'zi rivojlantirish va ijodiy amalga oshirishdagi gigienik ta'limning jihatlar. *Общество и инновации*, 3(9/S), 170-174.
13. Меликузиев, А. А., Мирзакаримова, С. С., & Азимова, М. К. (2020). РОЛЬ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ. In *Университетская наука: взгляд в будущее* (pp. 253-257).
14. Melikuzievich, A. A., & Adhamjon, M. A. (2023). Methodological Groundwork for Assessing Young Freestyle Wrestlers' Physical Development. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(6), 348-357.
15. Melikuzievich, A. A., & Adhamjon, M. A. (2023). Training Analysis Wrestling Load Management from a Scientific Standpoint. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(6), 341-347.
16. Ruzmatovich, U. S., & Adhamjon, M. A. (2023). Analysis of Training Load Planning in Wrestling: A Scientific Perspective. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(5), 151-158.
17. Ruzmatovich, U. S., & Adhamjon, M. A. (2023). Methodological Foundations of the Development of Physical Qualities of Young Freestyle Wrestlers. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(5), 159-168.

18. Melikuziev, A. (2022). Features of using foreign experiences in the modernization of continuing education. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(10), 250-255.

19. Азимова, М. К., Тургунова, З. З., & Меликузиев, А. А. (2021). Экологические факторы и репродуктивное здоровье женщин.

20. Азимов, А. М., Меликузиев, А. А., & Азимова, М. К. (2020). РАЗРАБОТКА КОНЦЕПЦИЙ И СТРАТЕГИЙ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА. In *Университетская наука: взгляд в будущее* (pp. 294-296).

Tojiyev, F. I., Azimov, M. I., Azimov, A. M., Shomurodov, K. E., & Muqaddasxonova, M. D. (2021). FREQUENCY OF OCCURRENCE AND CHARACTERISTICS OF PATIENTS WITH ACQUIRED LOWER JAW