

## AKROBATIKA VOSITALARI ORQALI EGILUVCHANLIKNI SHAKLLANTIRISH

**Karimov Doniyor Komil o'g'li**

*Sport akrobatikasi bo'yicha xalqaro toifadagi sport ustasi*

*Fargona Davlat universiteti o'qituvchisi*

[d.karimov@pf.fdu.uz](mailto:d.karimov@pf.fdu.uz)

**Annotatsiya:** *Maqolada harakat sifatlarini shakllantirishning nazariy asoslari keltirilgan va yosh akrobatikachilardagi egiluvchanlik va ularni amalga oshirish usullari yoritilgan.*

**Kalit so'zlar:** *egiluvchanlikni turlari, egiluvchanlikni tarbiyalash vositalari va usullari.*

Egiluvchanlik insonning asosiy jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib, mushak-skelet tizimining bo'g'inlarining harakatchanlik darajasi bilan ajralib turadi va katta amplituda harakatlarni amalga oshirishga imkon beradi. Egiluvchanlik tashqi ko'rinishi mushaklar, bo'g'inlar, yurak-qon tomir tizimidagi ichki o'zgarishlarni aks ettiradi. Akrobatlardagi egiluvchanlikning yetarli emasligi shikastlanish va nomukammal texnikaga olib keladi.

Egiluvchanlikni muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun turli xil bilim sohalari bilan bog'liq ma'lumotlar kerak: jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, anatomiya, biomexanika, fiziologiya va h.k

Kasbiy jismoniy tarbiya va sportda egiluvchanlik katta va cheklangan amplituda harakatlarni bajarish uchun zarurdir. Qo'shimchalardagi harakatchanlikning yetishmasligi kuchning namoyon bo'lishini, reaksiya tezligini va harakat tezligini, chidamliligini cheklashi, energiya sarfini oshirishi va ish samaradorligini pasaytirishi, ko'pincha jiddiy jarohatlarga olib kelishi mumkin. Egiluvchanlik tanadagi birliklarning harakatchanligini integral baholash uchun ishlatiladi, bu yerda individual bo'g'implarda harakatlanish amplitudasi baholanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida egiluvchanlik inson mushak-skelet tizimining ko'p funktsional xususiyati sifatida qaraladi, bu tana aloqalari harakatlarining chegaralarini belgilaydi. Uning namoyon bo'lishining ikkita shakli mavjud: faol, mushaklarning harakatlari tufayli mashqlarni mustaqil ravishda bajarishda harakatlar amplitudasi qiymati bilan tavsiflanadi va tashqi kuchlar ta'sirida erishilgan harakatlar amplitudasining maksimal qiymati bilan tavsiflangan. Passiv egiluvchanlikni yaxshilashga qaratilgan passiv mashqlarda, buning natijasida faol mashqlarga qaraganda ko'proq harakat amplitudasi olinadi. Ish amaliyotida faol va passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq zaxira cho'zish yoki egiluvchanlik chegarasi deb ataladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy usullar mushaklar va bo'g'implarni cho'zish mashqlari yordamida amalga oshiriladi. Ular mushaklarning faol va passiv yo'nalishi bo'yicha tasniflanishi mumkin. Dinamik, statik va aralash statik-dinamik cho'zish mashqlari o'rtasida farq bor. Akrobatlar uchun zarur bo'lgan maxsus egiluvchanlik mushak-bo'g'im apparatni cho'zish uchun ma'lum mashqlarni bajarish jarayonida olinadi. Egiluvchanlik ko'plab omillarga, birinchi navbatda bo'g'implarning tuzilishiga, va mushaklarning elastik xususiyatlariga, shuningdek mushak tonuslari hamda asab tizimlarini tartibga soladi.

Bu yosh-jins xususiyatlariga va kunning vaqtiga shuningdek artikulyar sirtlarning bir-biriga qanchalik mos kelishiga bog'liq. Sferik bo'g'inlar uchta, tuxumsimon va egar shaklidagi

bo'g'inlar ikkita, blok shaklidagi va silindrsimon bo'g'inlar esa faqat bitta aylanish o'qiga ega. Aylanish o'qlari bo'lmagan tekis bo'g'implarda faqat bitta bo'g'im yuzasining boshqasiga cheklangan siljishi mumkin. Bo'g'implarning anatomik xususiyatlari harakatchanlikni cheklaydi, masalan, artikulyar harakat yo'lida joylashgan suyak proektsiyalari sirt va ligament apparati bilan bog'langan.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi mushaklarning elastik xususiyatlariga va cho'zilgan mushaklarning ixtiyoriy bo'shashishini harakatni keltirib chiqaradigan mushaklarning kuchlanishi bilan birlashtirish qobiliyatiga, ya'ni mushaklarning muvofiqlashtirilishini mukammalligiga bog'liq. Mushaklarning muvofiqlashtirilmagan ishi bilan bog'liq bo'lgan bo'g'implarda harakatchanlikning yetarli emasligi harakatlarning «sustlashishini» keltirib chiqaradi, ularning bajarilishini keskin sekinlashtiradi va vosita ko'nikmalarini o'zlashtirish jarayonini murakkablashtiradi.

Murakkab muvofiqlashtirilgan harakatlar texnikasining bo'g'in tarkibiy qismlarini tananing ishlaydigan qismlarining harakatchanligi cheklanganligi sababli umuman bajarish mumkin emas. Jismoniy tarbiya amaliyotida «tananing umumiy egiluvchanligi» ni oldinga egilish bilan baholash mumkin degan fikr keng tarqalgan. Buning uchun santimetr bo'linmalari bo'lgan o'lchagich vertikal ravishda biriktirilgan zinapoyada yoki gimnastika skameykasida turgan holda oldinga egilishni amalga oshiradi.

Oddiy egiluvchanlik 0 ball bilan baholanadi va agar tizzalarni egmasdan, undan ham pastroq bo'lsa, egiluvchanlik ijobiy ball bilan baholanadi. Egiluvchanligi yaxshi bo'lmagan odam uchun baholash darajasi salbiy bo'ladi. Egilish tashqi tayanchda qo'llarning sobit pozitsiyasi bilan asosiy ustundan amalga oshiriladi.

Murabbiylik amaliyotida eng oddiy mexanik usullardan foydalaniladi. Cho'zish mashqlarining asosiy vazifasi mushaklar va bo'g'implarning uzunligini, bo'g'inlardagi normal anatomik harakatchanlikka mos keladigan darajada oshirishdir. Kuch mashqlarining cho'zish mashqlari bilan kombinatsiyasi egiluvchanlikni uyg'un rivojlanishiga yordam beradi: bu faol va passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'sib boradi va ular orasidagi farq kamayadi. Maxsus mashqlarda namoyon bo'ladigan faol egiluvchanlikni oshirish uchun barcha mutaxassisliklar bo'yicha sportchilarga ushbu ish rejimini tavsiya etish mumkin. Agar siz faqat kuch mashqlarini bajarsangiz, unda mushaklarning cho'zish qobiliyati pasayadi. Shuning uchun, mashg'ulot paytida egiluvchanlik mashqlarini kuch mashqlari bilan tez-tez almashtirishni afzal ko'rish kerak.

Akrobatikachilarda sinovdan o'tgan ushbu usul bir vaqtning o'zida yosh akrobatlar bilan ishlashda kuch va egiluvchanlikni oshiradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun turli xil texnikalar qo'llaniladi:

1	Cho'zish intensivligini oshiradigan takroriy prujinasimon harakatlardan foydalanish
2	Katta amplituda harakatlarni bajarish
3	Katta amplituda harakatlarni bajarish
4	Qo'shimcha tashqi tayanchdan foydalanish: gimnastika devorining yoki tananing alohida qismining panjarasini qo'llaringiz bilan ushlang, so'ngra tananing bir qismini boshqasiga torting.

So'nggi paytlarda A.A.Uxtomskiy fenomeniga asoslangan egiluvchanlikni rivojlantirishning faol-kuch usuli qo'llanilmoqda.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning faol-kuch usuli bilan «faollik yetishmovchiligi» zonasida mushaklarning kuchi va harakatlarning amplitudasi oshadi. Egiluvchanlikni o'rgatishning ikkita asosiy usuli mavjud ko'p cho'zish usuli va statik cho'zilish usuli. Ko'p cho'zilish usuli mushaklarning harakatlanish doirasini asta-sekin oshirib, mashqni takroriy takrorlash bilan sezilarli darajada ko'proq cho'zish xususiyatiga asoslanadi. Dastlab, sportchilar mashqni nisbatan kichik amplituda boshlaydilar va uni 8-12 marta maksimal darajaga ko'taradilar. Yosh akrobatlarga maksimal yoki unga yaqin amplituda harakatlarni 20 martagacha bajarish tavsiya etiladi. Mashqni takrorlashning maqbul sonining chegarasi bu harakatlar doirasini kamaytirishning boshlanishi. 8-12 marta takrorlash uchun bir nechta faol dinamik cho'zish mashqlaridan foydalanish eng samarali hisoblanadi. Mashg'ulot davomida ketma-ket kichik dam olish bilan yoki boshqalar bilan, shu jumladan kuch-quvvat mashqlari bilan ketma-ket bajariladigan bir nechta seriyalar bo'lishi mumkin. Bunda mushaklar «qotib qolmasligi» uchun ehtiyot bo'lish kerak.

Statik cho'zilish usuli cho'zilish qiymatining uning davomiyligiga bog'liqligiga asoslanadi. Avval siz dam olishingiz kerak, so'ngra mashqni 10-15 soniyadan bir necha daqiqagacha ushlab turishingiz kerak. «Hatha yogadan» turli xil mashqlar qabul qilinadi, bu erda mashqlar mashg'ulotning tayyorgarlik va yakuniy qismlarida alohida ketma-ketlikda bajariladi yoki ishlatiladi Darsning istalgan qismida individual mashqlar. Eng katta ta'sir har kuni mashqlar to'plamini alohida mashg'ulot shaklida bajarish orqali ta'minlanadi, bu yerda asosiy mashg'ulot ertalab amalga oshiriladi va statik cho'zish mashqlari tushdan keyin yoki kechqurun bajarilishi kerak. Mashg'ulot 40-50 daqiqagacha davom etadi va agar asosiy mashg'ulot kechqurun o'tkazilsa, unda statik yoga mashqlari to'plami ertalab bajarilishi mumkin. Umumiy va maxsus egiluvchanlikni ajrating. Umumiy egiluvchanlik tananing barcha bo'g'imlarida harakatchanlikni tavsiflaydi va katta amplituda turli xil harakatlarni bajarishga imkon beradi. Akrobatikada zarur bo'lgan maxsus moslashuvchanlik bu alohida bo'g'inlarda maksimal harakatchanlik, bu sport yoki kasbiy va amaliy faoliyatning samaradorligini belgilaydi. Mushaklar va bo'g'imlarni cho'zish mashqlari bilan egiluvchanlikni rivojlantiring. Ular faol va passiv yo'nalish va mushaklarning xarakteri bo'yicha tasniflanishi mumkin, dinamik, statik va aralash statodinamik mashqlar.

O'rganilayotgan muammoning monitoringi shuni ko'rsatdiki, egiluvchanlik quyidagilarga bog'liq: bo'g'imlarning tuzilishi, mushaklar, bo'g'imlarning elastikligi, ruhiy holat, cho'zilgan mushaklarning faollik darajasi, qizdirish, massaj, tana va atrof-muhit harorati, kunlik davriylik, yosh, kuch-quvvat darajasi, tananing dastlabki holati va uning qismlari, harakat ritmi, mushaklarning dastlabki kuchlanishi.

#### **ADABIYOTLAR:**

1. Karimov, D. K. (2022). The Relationship Between Body Types In The Sports Specialization Of Young Acrobats. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 2(1.5 Pedagogical sciences).

2. Ханкельдиев, Ш. Х., & Каримов, Д. К. (2021). МАХСУС МАШГУЛОТЛАР БОСҚИЧИДА ЖУФТ АКРОБАТИКА БЎЙИЧА ПАСТКИ ШЕРИКЛАРНИНГ МОТОР ФАОЛЛИГИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ. *Fan-Sportga*, (4), 24-26.
3. Каримов, Д. К. (2020). Гимнастика В Области Физического Воспитания И Его Значение Для Человека. *Мировая наука*, (3 (36)), 256-259.
4. Каримов, Д. (2022). Жисмоний Сифатлар Ривожланишининг Асосий Қонуниятлари. *Ijodkor O'qituvchi*, 2(20), 148-153.
5. Каримов, Д. К. (2020). Психика В Качестве Источника Здоровья. *ББК Ю.953*, 59.
6. Каримов, Д. К. (2021). Педагогическая Технология Поиска Одаренных Детей В Акробатике. *Fan-Sportga*, (8), 30-32.
7. Каримов, Д. (2023). МОНИТОРИНГ СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРАБАТОВ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 496-501.
8. Karimov, D. (2022). Effective use of innovative technologies in physical education lessons. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(10), 305-310.
9. Doniyor, K. (2023). SPORT АКРОБАТИКАСИДА SPORTCHILARNI ТАЙЙОРЛАШНИНГ АСОСИЙ БОСҚИЧЛАРИ. *Involta Scientific Journal*, 2(5), 36-40.