

**KIKBOKSING SPORT TURIDA EGILUVCHANLIK SIFATINI
TAKOMILLASHTIRISH USLUBLARI****Yulchiyev F.F***Alfraganus University Sport Faoliyati Kafedrası O'qıtuvchisi*

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

Ключевые слова: *гибкость, повторение, врожденный, одарённость, планирование*

Annotation: *In every sport, there are exercises that increase the overall fitness of the athlete. During these exercises, it helps the athlete to achieve success and to train his physical abilities. Relying on these principles and using them correctly, work will be carried out in accordance with the intended purpose. Today I will give you some information about flexibility exercises.*

Key words: *flexibility, repetition, innate, gifted, plan*

Аннотация: *В каждом виде спорта есть упражнения, повышающие общую подготовленность спортсмена. Во время этих упражнений он помогает спортсмену добиться успеха и тренировать свои физические способности. Опираясь на эти принципы и правильно их применяя работа будет выполнена в соответствии с намеченной целью. Сегодня дам вам некоторую информацию об упражнениях на гибкость.*

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

Egiluvchanlik, bu harakat tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasining alohida bo'g'imlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatidir. Egiluvchanlik mashqi, har bir sport turini o'z ichiga oladi, masalan yengil tipdagi sport turidan tortib og'ir sport turlarini xam. Misol uchun gimnastikani olaylik, gimnastikani egiluvchanliksiz tasavvur qilish qiyin. Gimnastikada barcha usullar deyarli cho'zilgan holda ya'ni 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 qobiliyatli 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

yuklamlarni beriladi. Bu mashqlarga asosan rastiya, 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 bajara olish va bajara olmasligidan kelib chiqqan holda buyuriladi. Agar yuklama bajara olish imkoniyatlaridan yuqori berilib yuborilsa bu nojo'ya harakatlar keltirib chiqarishi mumkin. Qo'l yoki oyoqdan jiddiy jarohat olishi, yoki muskul tolalarning uzilishi yuzaga kelishi mumkin. Muskul tolalari jarohat olgan 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 yuklama berib boriladi. Egiluvchanlik gimnastika sport turidan tortib boshqa sport turlari uchun ham muhim va kerakli hisoblanadi. Boshqa sport turlarini olaylik, masalan Erkin kurash, Kikboksing, 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 elkasi 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 ulotirish, har xil qiynash usullaridan foydalanligi sababli ularda ham egiluvchanlik yaxshi rivojlangan bo'ladi. Bu sport turlaridan musobaqalarga 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 misol qilib keltirish mumkin. Musobaqalarda ringa, tatami yani mataga chiqishdan oldin umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish albatta muhim rol o'ynaydi. Avvalo badan qizdirishdan boshlab, tanani qizdiuvchi URM dan oz-oz ishlab olishligi tavsiya etiladi. Keyinchalik esa yengil umbaloq tashlab tanani moslashtiriladi, shuni ham aytib o'tish keragki ko'prik holati usuliga alohida e'tibor berilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Shunda ringa yoki tatamiga chiqqan sportchi tanasi moslashgan egiluvchanligi rivojlangan va janga tayyor holda musobaqaga ishtirok etadi. Bunda bu sportchi jarohat olish ehtimoli anchaga kamayadi. Kikboksing sport turida ham egiluvchanlik muhim ahamiyatga ega. Kikboksing sport turi asosan shpagat yani oyoqlarning egiluvchanligi va bel sohalarining tananing aylanuvchanlik qobiliyatini talab qiladi. Bu sport turida ham egiluvchanlik muhim hisoblanadi.

Kikboksing sportida egiluvchanlikni rivojlantirish va ularni takomillashtirish uslublari quyidagilarni amaliyot mashqlarimizda ko'rishimiz lozim bo'ladi.

Egiluvchanlik - bu sportchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im mushaklarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati.

Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik - bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik - bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik - dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik - statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik - turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'imlarda katta amplitude bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik - sportchining texnik - taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

- 1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- 2) muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki bo'yinning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;
- 3) cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish;
- 4) cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyyoqlar uchun;
- 5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;
- 6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi - bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 martadan takrorlashdan iborat me'yordagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

Kikboksingda oyyoq zarbalari aniq chiqishligi va muvozanatni ushlab turishlik ham egiluvchanlikga bog'liq. Bunda ham kikboksingchilarning ko'p ya'ni jarohat olishlarning sababi ham egiluvchanlik passiv bo'lganligidan kelib chiqadi. Sportchi buning oldini olishi uchun badan qizdirishlardan tortib umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanishi tavsiya etilib talab qilinadi. Agarda bu ko'rsatmalarga amal qilinmasa nojo'ya va salbiy oqibatlar yuzaga keladi. Kuchli tomir tortishi, oyyoq pay mushaklarining cho'zilishi oyyoq baland ko'tarilmaganligi sababli belgilangan nuqtaga bormasdan tirsak tizza kabi qattiq suyaklarga tegishi oqibatida kuchli jarohatlar yuzaga kelishi kuzatiladi. Muvozanatda turishligi uchun ham egiluvchanligi asosiy muhim omil hisoblanadi. Barcha sport turlari uchun ham bu omil yuqori ko'rsatgich hisoblanadi. Egiluvchanlik yaxshi rivojlangan tug'ma engil 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 sportchilar orasidan iqtidorli kadrlarni tanlab olish bilan birga ommaga tadbiiq qilish yo'lini ham oson qila oladi.

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

ADABIYOTLAR:

1. Shitov V.K. Kikboksing trenirovki dlya nachinayushix. Uchebnoe posobie. FKis, M.2004.-244 str.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. T.2005,-226b
3. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslublari. Darslik. T.2017.-163b
4. O'zbekiston kikboksing federatsiyasi portali. www.kikboksing.uz