

12-15 YOSHLI SUZUVCHILAR UCHUN EGILUVCHANLIK SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH.

Satbayeva Azada Daryabayevna

Akmanova Durdona Allayar qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali,
2-bosqich talabalari.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11649936>

Annotatsiya. Ushbu insho suzuvchilar uchun egiluvchanlikning ahamiyatini o‘rganadi va uning ahamiyatini har tomonlama tushunish sportchilarga raqobatbardosh suzishning talabchan dunyosida ustunlik qilishlariga qanday yordam berishini ko‘rsatadi. Bir bechta egilish mashqlari haqida keltirib otilgan bu mashqlarni muntazam mashg‘ulot tartibiga kiritish suzuvchilarga optimal moslashuvchanlikni saqlashga, jarohatlar xavfini kamaytirishga va umumiy suzish texnikasini yaxshilashga yordam beradi

Kalit so‘zlar: Suzish, egiluvchanlik, raqobatbardosh, texnik mahorat, atributlar, oslashuvchanlik, samaradorlik

IMPROVING FLEXIBILITY FOR SWIMMERS 12-15 YEARS OLD.

Abstract. This essay explores the importance of flexibility for swimmers and shows how a comprehensive understanding of its importance helps athletes succeed in the complex world of competitive swimming. Five flexion exercises are cited. Incorporating these exercises into a regular training routine can help swimmers maintain optimal flexibility, reduce the risk of injury, and improve overall swimming technique.

Keywords: buoyancy, flexibility, competitiveness, technical skills, attributes, suspension, efficiency.

ПОВЫШЕНИЕ ГИБКОСТИ У ПЛОВЦОВ 12-15 ЛЕТ.

Аннотация. В этом эссе исследуется важность гибкости для пловцов и показано, как всестороннее понимание ее важности помогает спортсменам преуспеть в сложном мире соревновательного плавания. Цитируется о пяти упражнениях на сгибание включение этих упражнений в регулярный распорядок тренировок может помочь пловцам сохранить оптимальную гибкость, снизить риск травм и улучшить общую технику плавания

Ключевые слова: плавучесть, гибкость, конкурентоспособность, технические навыки, атрибуты, подвеска, эффективность

Raqobatbardosh suzishda muvaffaqiyatga erishish va suvda egiluvchanlik harakatlarini muammosiz bajarish uchun ajoyib jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va aqliy diqqatni jamlash kerak. Ushbu atributlar orasida moslashuvchanlik samaradorlikni oshirish, jarohatlarning oldini olish va umumiy suzish qobiliyatini optimallashtirishda muhim rol o‘ynaydi.

Suzishda egiluvchanlik deganda suzuvchining bo‘g‘imlarini minimal qarshilik bilan to‘liq harakat oraliq‘ida harakatlantirish qobiliyati tushuniladi. Ushbu atributni oshirish ko‘plab afzalliklarni keltirib chiqaradi, bu suzuvchilarga optimallashtirilgan texnikani bajarishga imkon beradi, har bir zarbada ko‘proq harakatlanish hosil qiladi va suvda tortishni kamaytiradi.

Kengaytirilgan moslashuvchanlik tananing to'g'ri pozitsiyasiga erishish, tanani aylantirish va kengayish qobiliyatini oshiradi, bu esa yanada samarali harakatlarga olib keladi.

Suzish butun tanani o'z ichiga olgan takroriy harakatlarni talab qiladi va zaif moslashuvchanlik shtammlar, burilishlar va mushaklarning muvozanati kabi jarohatlar xavfining oshishi bilan bog'liq. Moslashuvchanlikni oshirib, suzuvchilar jarohatlar ehtimolini minimallashtirishi va mashg'ulot rejimlarida asossiz uzilishlarning oldini olishlari mumkin. Bundan tashqari, muntazam ravishda cho'zish mashqlari mushaklarning tiklanishini yaxshilashga va mushaklarning og'rig'ini kamaytirishga yordam beradi, izchil taraqqiyotni ta'minlaydi va ishlamay qolish vaqtini kamaytiradi.

Etarli moslashuvchanlik to'g'ridan-to'g'ri harakatlar diapazoni va sifatiga ta'sir qiladi, bu esa o'z navbatida suzuvchining kuch va tezlikni yaratish qobiliyatiga ta'sir qiladi. Bo'g'inlarda harakatlanish diapazoni ko'payishi tepish va tortish harakatlarida ko'proq kuch qo'llashni osonlashtiradi, bu esa harakatni kuchaytirishga va energiya sarfini kamaytirishga olib keladi. Har bir harakatni optimallashtirish orqali juda moslashuvchan suzuvchilar zarbalar paytida yuqori samaradorlikka erishadilar.

Moslashuvchanlik, ayniqsa, burilishlarni bajarish uchun juda muhimdir va mohirlik bilan boshlanadi. Moslashuvchanligi cheklangan suzuvchilar ko'pincha bu jihatlarda kerakli harakat oralig'iga erishish uchun kurashadilar va bunday muhim manevrlar paytida tezlik va samaradorlikni saqlab qolish qobiliyatini buzadilar.

Bo'g'imlarning egiluvchanligi va mushaklarning elastikligi suzuvchilarga yuqori tezlikda muammosiz o'tishga imkon beradi, impulsni saqlaydi va burilishlar va startlar paytida qarshilikni kamaytiradi.

Moslashuvchanlik nafaqat jismoniy ishlashga hissa qo'shadi, balki aqliy chidamlilik va diqqatni jamlashga ham ta'sir qiladi. Treningdan oldin va keyin cho'zish jarayoni suzuvchilarga o'z tanalari bilan bog'lanish imkoniyatini beradi, tana xabardorligini oshiradi va dam olishga yordam beradi. Moslashuvchanlik mashqlari amaliyoti, shuningdek, stress, tashvish va mushaklarning kuchlanishini kamaytirish mexanizmi bo'lib xizmat qilishi mumkin, bu esa raqobatbardosh suzish paytida muhim bo'lgan xotirjam va xotirjam fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi.

Dinamik cho'zish mashqlarini o'z ichiga olgan to'g'ri isinish tartiblari qon aylanishini va mushaklardagi qon oqimini sezilarli darajada yaxshilaydi, ularni suzishning fiziologik talablariga dosh berishga tayyorlaydi. Kengaytirilgan moslashuvchanlik suzuvchilarga bo'g'imlarini, tendonlarini va ligamentlarini etarli darajada isitish imkonini beradi, bu intensiv mashg'ulotlar yoki musobaqalar paytida to'satdan kuchlanish yoki mushaklarning tortishish xavfini kamaytiradi.

Moslashuvchanlik suzuvchining karerasiga to'sqinlik qilishi mumkin bo'lgan surunkali kasalliklarning oldini olish va boshqarish bilan chambarchas bog'liq. Tegishli moslashuvchanlik darajasini saqlab, suzuvchilar surunkali og'riq, tendinit yoki mushak-skelet tizimining kasalliklari kabi uzoq muddatli muammolarga olib kelishi mumkin bo'lgan mushaklar muvozanati, kompensatsion harakatlar va postural anormalliklarning rivojlanishini oldini olishlari mumkin.

Sinxron suzish va badiiy suzishda egiluvchanlik elita sportchilarni ajratib turadigan belgilovchi xususiyatdir. Ushbu fanlar uzluksiz muvofiqlashtirish va jozibali badiiy ifodalarga erishish uchun ajoyib qo'shma harakatchanlik va moslashuvchanlikni talab qiladigan murakkab

harakatlarni talab qiladi. Moslashuvchanlikning ahamiyatini har tomonlama tushunish ushbu fanlar bo'yicha suzuvchilarga hayratlanarli harakatlar diapazoniga va jozibali ko'rinishlarga erishishga imkon beradi.

Suzish kam ta'sirli sport turi sifatida ko'pincha barcha yoshdagi va qobiliyatli odamlar uchun tavsiya etiladi. Moslashuvchanligi cheklangan shaxslar, masalan, keksalar yoki ma'lum jismoniy sharoitlari yoki nogironligi bo'lgan shaxslar uchun suzish xavfsiz va boshqariladigan muhitda qo'shma harakatchanlik va umumiy moslashuvchanlikni yaxshilash imkoniyatini beradi. Moslashuvchanlikka yo'naltirilgan mashqlar, ham suvda, ham suvda, muayyan ehtiyojlarni qondirish uchun moslashtirilishi mumkin, bu esa odamlarga harakat doirasini asta-sekin oshirishga yordam beradi.

Suzuvchilar uchun bir necha samarali egilish mashqlari:

1. Tik turgan tomonni cho'zish, yon tomonga chozilish.

- Bajarilishi: Oyoqlaringizni elkangiz kengligida ajratib turing. O'ng qo'lingizni yuqoriga ko'taring va chap tomonga egilib, o'ng tomoningizni cho'zing. 20-30 soniya ushlab turing, keyin tomonlarni o'zgartiriladi.

Foydalari: Qiya va qovurg'alararo mushaklarning egiluvchanligini yaxshilaydi, bu esa qo'lni yaxshi yetib borish.

2. Oldinga egilish

- Bajarilishi: Oyoqlaringizni birlashtirgan holda turing va oyoq barmoqlariga teginishga harakat qilib, sekin oldinga egilib turing. Agar kerak bo'lsa, tizzalaringizni bir oz egib turing. 20-30 soniya ushlab turing.

- Foydalari: Pastki orqa va elkalarni cho'zadi, umumiy egiluvchanlikni yaxshilaydi va belning qattiqligini kamaytiradi.

3. Mushuk-sigir cho'zilishi

- Bajarilishi: To'rt oyoqdan turing. Nafas oling, orqangizni kamaytiring va boshingizni ko'taring (Sigir pozasi). Nafas oling, umurtqangizni aylantiring va iyagingizni ko'kragingizga torting (Mushuk pozasi). 10-15 ta takrorlash uchun takrorlang.

- Foydalari: Orqa miya moslashuvchanligini oshiradi, orqa va bo'yinni harakatga keltiradi va suvdagi harakatlarning ravonligiga yordam beradi.

4. Butterfly Stretch

- Bajarilishi: Oyoqlaringizni birlashtirib, tizzalarini bukib o'tiring. Oyoqlaringizni qo'llaringiz bilan ushlang va tizzalaringizni erga qarab sekin bosib. 20-30 soniya ushlab turing.

- Foydalari: ayoqlarning uchini cho'zadi, bu esa ko'krak va boshqa zarbalarda oyoqlarning yaxshi harakatlanishi uchun moslashuvchanlikni oshiradi. Ososan butterfly usulida foyda beradi.

6. Ko'prik pauzasi

- Bajarilishi: Chalqancha yotib, tizzalaringizni bukib, oyoqlarini erga tekkizish. Tanangiz bilan ko'prik hosil qilib, son mushaklarini shiftga ko'taring. 20-30 soniya ushlab turing.

- Foydalari: Pastki orqa, kaltak va son mushaklarini mustahkamlaydi, umurtqa pog'onasi va sonlarda egiluvchanlikni oshiradi.

7. Torso Twist

- Bajarilishi: Oyoqlaringizni elkangiz kengligida ajratib o'tiring yoki turing.

Qo'llaringizni tizzangizga qo'ying yoki ularni yon tomonlarga cho'zing. Sekin-asta tanangizni chapga burang, bir necha soniya ushlab turing, keyin o'ngga burang. 10-15 ta takrorlash uchun takrorlang.

- Foydalari: umurtqa pog'onasi va tanasining moslashuvchanligini yaxshilaydi, erkin va chalqancha suzish uchun zarur bo'lgan aylanishga yordam beradi.

8. Tik turgan holda cho'zish

- Bajarilishi: Bir oyog'ingizni baland yuzaga (skameyka kabi) qo'ying, ikkinchi oyog'ingizni to'g'ri tuting va sonlarda oldinga egilib turing. 20-30 soniya ushlab turing, keyin oyoqlarini almashtiring.

- Foydalari: oyoq-qo'llarini nishonga oladi va tepish samaradorligini oshirish uchun moslashuvchanlikni yaxshilaydi.

10. Ustdagi yelka cho'zilishi

- Bajarilishi: Bir qo'lingizni yuqoriga ko'taring va tirsagingizni egib, orqangizga qo'ying. Boshqa qo'lingiz bilan tirsakni sekin pastga torting. 20-30 soniya ushlab turing, keyin qo'llarni almashtiring.

- Foydalari: Elkaning moslashuvchanligini oshiradi, bu samarali suzish uchun juda muhimdir.

Ushbu egilish mashqlarini muntazam mashg'ulot tartibiga kiritish suzuvchilarga optimal moslashuvchanlikni saqlashga, jarohatlar xavfini kamaytirishga va umumiy suzish texnikasini yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa. Moslashuvchanlik raqobatbardosh suzish va suyuqlik harakatlarini bajarishda muvaffaqiyatning muhim tarkibiy qismidir. Ko'p sonli imtiyozlarni o'z ichiga olgan bo'lsa-da, moslashuvchanlik harakatlanishni yaxshilaydi, jarohatlar xavfini kamaytiradi, burilish va boshlash paytida ish faoliyatini yaxshilaydi va aqliy farovonlikka hissa qo'shadi. Muntazam ravishda cho'zish mashqlari va moslashuvchanlikka yo'naltirilgan mashqlarni o'z ichiga olgan holda, suzuvchilar o'zlarining to'liq salohiyatlarini ochib berishlari mumkin, bu esa martabalarida uzoq umr ko'rishlarini ta'minlaydi va suvda ajoyib natijalarga erishadi.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni: Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida (YAngi tahriri) // Xalq so'zi gazetasi, 28 iyun, 2000 y.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni: O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida // Ma'rifat gazetasi, 26 oktyabr, 2002 y.
3. Reasons Flexibility Improves Swimming Dec 2, 2014
<https://www.underwateraudio.com/en-it/blogs/swimming-and-fitness-blog/3-reasons-flexibility-training-improves-swimming>
4. The role of flexibility in swimming performance
5. <https://www.kiefer.com/blog/post/the-role-of-flexibility-in-swimming-performance>
6. The Many Health Benefits of Swimming - Into The Swim
7. <https://intoth swim.com/the-many-health-benefits-of-swimming>