

**TAEKVONDODA 13-14 YOSHLI TAEKVONDOCHILARDA  
EGILUVCHANLIK SIFATINI FOYDALI JIHATLARI**

*O'zMU Taekvondo va sport faoliyati fakulteti  
301-guruh talabasi Anorqulov Doniyor  
Toshkent, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** Mazkur materialda taekvondochilarni egiluvchanlik sifati taekvondo sportidagi faoliyatida muhim ekanligi, egiluvchanlikni vazifalari va foydali jihatlari yoritib berilgan.

**Kalit so'zlar:** egiluvchanlik , qayishqoqlik, elastiklik, maksimal amplituda, oyoqning elastikligi , qisqa masofadagi egiluvchanlik, egiluvchanlik darajalari , sportchi, taekvondochi , bo'g'im, oyoq zarbalari, kirugi, pumse, fristayl.

Egiluvchanlik sifati sportchilarda erkin harakat qila olish imkonini beradi. Taekvondo sport turida egiluvchanlik sifatiga yaxshi e'tibor qaratiladi. Egiluvchanlik sifati taekvondo sportida ishlatiladigan boshqa sifatlarning asosi desak ham hatto bo'lmaydi. Bunga sabab qachonki taekvondochi erkin harakat qila olsa, chaqqonlik va tezkorlik kabi sifatlarni ham ko'rsata oladi. Egiluvchanlik kuch sifatiga ko'pincha mutanosib kelmaydi. Egiluvchanlik taekvondochilarda kuch sifatini kam ishlatgan holatda amalga oshiriladi. Agar kuch sifati bilan majburiy egiluvchanlikni amalga oshirishsalar jarohat ortirib olishlari mumkindir. Chunki egiluvchanlikda bo'g'implar va paylarning cho'zilishi, qisqarishi va kengayishi orqali amalga oshadi. Kuch bilan majburlash orqali mashq amalga oshirilsa jarohat yuzaga kelish mumkin.

Taekvondo sportida egiluvchanlikning eng yuqori darajasi bu oyoqlarni yuqoriga iloji boricha tekis holatda ko'tarish va ushlab turish bilan baholanadi. Bu paytda oyoq ikkinchisidan 180° ga ko'tarilari. Hozirda egiluvchanlikni rivojlantirishga e'tibor qaratilgan. Shu sababli hozirda egiluvchanlik sifati yaxshi bo'lgan taekvondochilar oyoqlarini bundanda yuqori darajaga ko'tara oladilar. Taekvondo WT sport turining ichiga bir qancha yo'nalishlar kiradi. Misol uchun kirugi, pumse va fristayl yo'nalishlari. Bulardan pumse yo'nalishida taekvondochilarning bu darajani qanchalik yaxshi bajara olishi muhim hisoblanadi. Chunki taekvondochi o'zining ko'rsatgan dasturidagi elementlarni aniq bajarishiga qarab baholanadi. Yurtimizda Taekvondo WT sport turining kirugi yo'nalishiga yaxshi e'tibor qaratilgan. Bu yo'nalishda mamlakatimizda yuqori natijalarni qo'lga kiritga sportchilarimiz mavjudtir.

Taekvoldochilarga egiluvchanlik sifati muhimdir. Egiluvchanlik sifati orqali sportchilar qisqa masofada oyoqlarini yuqoriga turli usullarda ko'tara oladilar. Jang vaqtida bu turdagi zarbalar tomoshabinlarni olqishiga sazovor bo'ladi va taekvondo

sportini chiroyini ko'rsatadi. Taekvondochilar egiluvchanligi orqali maksimal amplitudali harakatlarni bajara olishdagi. Bu ularga ustunlik beradi.

Taekvondochilarni yana bir egiluvchanligini ko'rsatadigan jihat mavjud. Bu sportchilarning oyoq harakatlarini havoda elastikligi va osonlikcha turli zarbalarni bera olishidir. Bu jihatda oyoq mushaklarining elastiklik xususiyati katta ro'l o'ynaydi. Bunday harakatlarni amalga oshira olish taekvondochilarga, raqibni aldamchi harakatlar bilan chalg'itgan holatda o'z zarbasini belgilangan joyga tekkiza olishni ta'minlaydi. Agar taekvondochi bu harakatlarni qila olmasa raqibdan ochko olishi mushkul bo'ladi. Taekvondochilar egiluvchanlik orqali uzoq masofadan cho'zilib raqibga zarba bera oladilar. Bu zarba qanchalik samarali bo'lishi uning malakasiga bog'liq bo'ladi.

Egiluvchanlik sifati yaxshi rivojlangan taekvondochilarda tezkorlik va chaqqonlik kabi sifatlarni shakllantirish oson bo'ladi. Chunki egiluvchanlik bilan bajarilgan zarbalarda to'siq bo'luvchi omillar bo'lmaydi. Muskullar to'liq va maksimal ishlaydi. Chaqqonlik mashqlarini bajarayotganda bir holatdan ikkinchi holatga o'tishda sportchilarga qiyinchilik tug'dirmaslik uchun egiluvchanlik sifati as qotadi. Egiluvchanlik sifatiga orqali bajarilgan texnikalar sifatli va tez amalga oshiriladi. Aks xolatda sportchi oyoq zarbalarini kerakli balandlikda va havoda oyoq zarbalarini ko'p bajara olmaydi.

Xulosa va fikrlarim : Ushbu ma'lumotlardan shuni aytish mumkinki taekvondo sport turi egiluvchanlik sifati taekvondochilarning erkin harakat qilib , turli zarbalarni berishida muhim ro'l o'ynaydi. Taekvondochilar yaxshi va chiroyli harakatlar bilan jang olib borishi uchun egiluvchanlik yaxshi rivojlangan bo'lishi lozim.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Верхошанский Ю.В. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини асослари. –М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1988. -331 б.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –М., 1991. -544 б.
3. Саломов Р.С. Спорт фаолиятининг назарий асослари. –Т., 2005.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –Т.: «Иқтисод молия», 2007.
5. Maksimenko, A.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi asoslari: O'quv qo'llanma. qadash uchun qo'llanma. Universitetlar / A.M. Maksimenko. - M.: Harbiy nashriyotning 4-filiali bosmaxonasi. - 2001. - 320p.
6. Matveev, L. P. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi: Darslik. nat uchun. kult / L.P. Matveev. - M.: Jismoniy madaniyat va sport 1991. - 543s.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 й
8. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. Учебное пособие. Москва., «Просвещение», 1991 й