



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Gaipov Elyorbek Sadullayevich

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlari instituti 1-kurs magistranti.

E-mail: gaipovevlyor2003@gmail.com

Ilmiy rahbar: pedagogika bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Tashnazarov Djasur Yuldashevich. E-mail: d.tashnazarov88@gmail.com

SOG'LOMLASHTIRISH GURUHIDAGI ERKIN KURASHCHILARNING EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Annotatsiya. Maqolada sport va ixtisoslashtirilgan sport maktablarida erkin kurash bilan shug'ullanuvchi sog'lomlashtirish guruhi bolalarining egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish muammosi tahlil qilinadi. Shuningdek, guruh sportchilarining egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar dasturi va me'yorlari tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: egiluvchanlik, sifat, kurashchi, jismoniy mashqlar, cho'zish mashqlari, meyor.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВА ГИБКОСТИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Гаипов Элёрбек Садуллаевич

Магистрант 1-курса Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. E-mail: gaipovevlyor2003@gmail.com

Научный руководитель: доктор философских наук по педагогике, доцент

Ташназаров Джасур Юлдашевич. E-mail: d.tashnazarov88@gmail.com

Аннотация. В статье анализируется проблема развития качеств гибкости у детей оздоровительных группы, занимающихся вольной борьбой в спортивных

и специализированных спортивных школах. Также рекомендованы программа тренировок и нормы, направленные на развитие гибких качеств спортсменов.

Ключевые слова: гибкость, качество, борец, упражнение, растяжка, норма.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING FLEXIBILITY IN FREESTYLE WRESTLERS IN THE HEALTH-IMPROVEMENT GROUP

Gaipov Elyorbek Sadullayevich

First year master student of Institute of Physical education and sports Scientific researchs. E-mail: gaipovevlyor2003@gmail.com

Scientific supervisor: Doctor of Philosophy in Pedagogy, Associate Professor **Tashnazarov Jasur Yuldashevich**. Email: d.tashnazarov88@gmail.com

Absract. The article analyzes the problem of developing the qualities of flexibility in children from recreation groups involved in freestyle wrestling in sports and specialized sports schools. A training program and standards aimed at developing the flexible qualities of athletes are also recommended.

Key words: flexibility, quality, wrestler, exercise, stretching, norm.

Kirish. Erkin kurash – o‘ziga xos texnik va taktik ko‘nikmalar, yuqori jismoniy tayyorgarlik talab qiladigan sport turi hisoblanadi. Mazkur sport turi nafaqat kuch-g‘ayrat, balki muvozanat, tezkorlik, elastiklik va egiluvchanlik kabi sifatlarni ham o‘zida mujassamlashtiradi. Zero, kurashning ko‘plab elementlarida yuqori darajadagi egiluvchanlik va bo‘g‘imlarning harakatlanish imkoniyatlari zarur bo‘ladi. Shu sababli, erkin kurashchilar uchun egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish, sportchining musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishining asosiy omillaridan biridir. Shu ma’noda sog‘lomlashtirish guruhida shug‘ullanuvchi kurashchilarning egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish ularning nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarini yaxshilash, balki turli xil jarohatlarning oldini olish, muskullarni to‘g‘ri ishlatish hamda bo‘g‘imlar elastikligini oshirishda katta ahamiyat kasb etadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili (Literature review). Kurashchilarda egiluvchanlik sifatlari hamda uning o‘ziga xos xususiyatlari borasida mutaxassis olimlar va tajribali murabbiylar tomonidan turli xil tajribalarga tayangan holda bir qancha tavsiyalar ishlab chiqilgan. Xususan, N.A.Tastanov “Egiluvchanlik – bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo‘g‘imlardagi harakatchailik bilan aniqlanadi. U, o‘z navbatida, bir qator omillarga bog‘liq: bo‘g‘im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho‘ziluvchanligi va ularning cho‘zilish qobiliyati.” [3. 170] – deya ta’rif beradi.

Shuningdek, egiluvchanlikni *faol, sust, dinamik, statik, umumiy* kabi besh turga ajratadi.

Darhaqiqat, egiluvchanlik erkin kurashchilarning muhim sifatlaridan biri bo‘lib, sportchida elastikligini saqlash, rivojlantirish, takomillashtirishga nihoyatda muhimdir. Kurashchilarning egiluvchanligi nafaqat yuqori amplitudali harakatlarni bajarish imkoniyatini beradi, balki jarohlardan saqlanish va texnik harakatlarni aniq va samarali bajarish kabi jihatlarga ham ta’sir ko‘rsatadi. Krashchilar uchun dinamik egiluvchanlik (bo‘g‘imlar harakatchanligi) mashqlari o‘ta muhim, chunki u tezkor va kuchli harakatlarni bajarishda adohida ahamiyatga ega. O‘quv adabiyotlarida ta’kidlanadiki, “dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo‘ladi” [4. 72]. Qolaversa, mazkur o‘quv qo‘llanmada mashg‘ulotlarni boshlashdan oldin badan qizdirish mashqlariga jiddiy e’tibor qaratish lozimligi e’tirof etiladi.

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Badan qizdirish umumrivojlantiruvchi mashqlar har bir mashg‘ulotoldi bajarilishi zarur bo‘lgan mashqlar hisoblanib, u sportchilarni asosiy qismga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Dinamik egiluvchanlik faqatgina mashqlar bilan emas, balki bo‘g‘imlarning harakatchanligi, mushaklarning cho‘zilish qobiliyati va muvozanat bilan ham bog‘liq kechadi. Bu turdagi egiluvchanlik, ayniqsa, kurashda harakatlarni keng amplitudada bajarilishda katta yordam beradi. L.T.Matveev xulosasiga ko‘ra, “Egiluvchanlik jismoniy sifatlar tizimida elastik tortiluvchi tana tuzilmalari (asosan, mushak va biriktiruvchi to‘qimalar) xususiyati sifatida qabul qilinadi. Bu xususiyat harakat apparatining chegaraviy amplitudasi (eng yuqori darajadagi harakat kengligi) bilan belgilanadi [1. 272]. Ko‘rinadiki, egiluvchanlik sifatleri tizimli ravishda elastik va tortiluvchan xususiyatlarni takomillashtirgan holda kurashchilarning o‘z tanasini erkin harakatlantirishga moslashadi. Biz yuqoridagi xulosalar, nazariy va amaliy tajribalarga tayangan holda erkin kurashchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish yuzasidan tavsiya etiladigan mashqlar dasturini quyida aniq jadvallarda aks ettirishga harakat qildik:

Mashqlar dasturi: Umumrivojlantiruvchi mashqlar (1-jadval)

T/r	Mashq	Harakat yo‘nalishi	Takror-lash soni	Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar
1	D.h. Oyoqlar yelka kengligida qo‘llar belda, boshni chap tomondan aylantirish	chap va o‘ng tomonlarga	4 aylanadan 2 marta	Dastlabgi holat oyoqlarni yelka kengligida ochib qo‘llar belda boshni har tomonga bir maromda aylantirish.
2	D.h. Oyoqlar yelka kengligida qo‘llar bilan yelkalarni ushlab aylantirish	oldinga va orqaga	4 aylanadan 3 marta	Dastlabgi holat oyoqlarni yelka kengligida ochib qo‘llar

				bilan yelkalarini ushlab oldi va orqa tomonga aylantirish.
3	D.h. Oyoqlar yelka kengligida qo'llarni aylantirish	Oldinga va orqaga	4 aylanadan 3 marta	Dastlabgi holat oyoqlarni yelka kengligida ochib qo'llarni oldi va orqa tomonga aylantirish .
4	D.h. Oyoqlar yelka kengligida qo'llarni oldiga chozib tirsaklarni aylantirish	ichkariga va tashqariga	4 aylanadan 2 marta	Dastlabgi holat oyoqlarni yelka kengligida ochib qo'llarni oldiga chozgan holda tirsaklarni ichkariga va tashqatiga aylantirish.
5	D.h. Oyoqlar yelka kengligida qo'llarni oldiga chozib panjalarni aylantirish	ichkariga va tashqariga	4 aylanadan 2 marta	Dastlabgi holat oyoqlarni yelka kengligida ochib qo'llarni oldiga chozgan holda panjalarni ichkariga va tashqatiga aylantirish.
6	D.h. Oyoqlar yelka kengligida qo'llarni belga qoyib bellarni aylantirish	chap va o'ng tomonlarga	4 aylanadan 2 marta	Dastlabgi holat oyoqlarni yelka kengligida ochib qo'llar belda bellarni har tomonga aylantirish.
7	D.h. Oyoqlar yelka kengligida qo'llarni tizzalarga qoyib tizzalarni aylantirish	ichkariga va tashqariga	4 aylanadan 3 marta	Dastlabgi holat oyoqlarni yelka kengligida ochib qo'llar bilan tizzalarni ushlab ichkariga va tashqariga aylantirish.
8	D.h. Oyoqlar yelka kengligida oyoq uchlarini yerga qoyib topiqlarni aylantirish	ichkariga va tashqariga	4 aylanadan 3 marta	Dastlabgi holat oyoqlarni yelka kengligida ochib oyoq uchlarini yerga qoyib ichkariga va tashqariga aylantirish (har bir oyoqqa)

Dinamik cho'zilish mashqlari (2-jadval)

T/r	Mashq nomi	Takror-lash soni	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1	D.h. Oyoqlar yelkadan holatda oldinga egilish va qo'llarni silkish	10-12 marta	Tik tuish, oyoqlarni yelkadan keng joylashtirish, qo'llarni yuqoriga ko'tariish, oldinga egilgan holda qo'llarni orqaga silkitish
2	D.h. Oyoqlar yelkadan kengroq holatda bir qo'l bilan belni ushlab ikkinchi tomonga egilish	har tomonga 8-10 marta	Tik turish, oyoqlar yelkadan kengroq holatda o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarish va chap

			tomonga egilib, chap oyoqni ushlab harakat qilish.
3	D.h. Oyoqlar yelka kengligida qo'llar bilan bellarni ushlab oyoqlarni bukib ochish	har oyoq 10 marta	Tik turiish qo'llar belda, bir oyoq bilan oldinga katta qadam tashlab, tizzani 90° burchakka bukish, orqaga qaytib, ikkinchi oyoq bilan harakatni takrorlash
4	D.h. Oyoqlar yelka kengligida tizzalarni ko'tarib yurish	har oyoq 10-12 marta	Tik turish, qo'llarni oldinga cho'zish va navbatma-navbat tizzalarni ko'krak darajasiga ko'tarib, yurish
5	D.h. Oyoqlar yelka kengligida devor yoki tayanchga tayanib oyoqlarni orqaga silkish	har oyoq 10-12 marta	Devorga yoki maxsus moslamaga tayanib turish, oyoqni oldinga va orqaga silkitib harakat qilish, son va dumba mushaklarini cho'zishga e'tibor qaratish

“Most” mashqlari (3-jadval)

T/r	Mashq nomi	Meyor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1	Tik turgan holatdan “most” holatiga tushib chayqalish	20-30 marta	Tik holatdan “most”ga tushib, bosh yerga qoyilgan, qo'llar qulf holatida yerga tayanib bir maromda chayqalish.
2	Tik turgan holatdan “most” holatiga tushib qaytish	8-10 marta	Tik holatdan “most” holatiga to'g'ri tushib qo'llarga tayanib qaytib turish.
3	Boshga tayanib qo'llar qulf holatda aylana chopish	har tomonga 3-5 aylana	Boshga tayanib, qo'llar qulf holatida yerga tegib turishi kerak va ortacha tempda aylanasiga yugurish.
4	Tik holatdan “most” holatiga tushib boshda o'tib qaytish	5-8 marta	Tik turib “most” holatiga tushib bosh va qo'llarga tayanib o'tib qaytish.
5	Tik holatda “most” holatiga tushib boshdan oshib o'tish	5-8 marta	Tik turib “most” holatiga tushib bosh va qo'llarga tayanib boshdan oshib o'tib ketish.

E'tirof etish lozimki, umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) – badanni qizdirish bilan birga bo'g'im va mushaklarning harakatchanligini oshiradi. Har bir mashqni ko'rsatilgan miqdorda takrorlash, to'g'ri nafas olish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilgan holda holda bajarish natijasida zarur ko'nikmalarga erishiladi. Qolaversa, “jismoniy mashqlarni bajarish organizmda morfologik va funksional o'zgarishlarga moslashuvchanlikni yuzaga keltirib salomatlik ko'rsatkichlarini yaxshilashga, ko'pchilik holatlarda davolovchi xususiyatga ham ega [2. 42-43]. Shuningdek, bunday mashqlar jarohatlarning oldini olish, tanani asosiy jismoniy yuklamalarga tayyorlash va umumiy tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiladi. Dinamik cho'zilish – tana harakatlari orqali mushaklarni cho'zish va harakatchanlikni osirishda yordam beradi.

Ayniqsa, erkin kurash kabi sport turlarida egiluvchanlik hamda bo‘g‘imlarning harakatchanligi muhim ahamiyatga ega. Dinamik cho‘zilish (dynamic stretching) mashqlari mushaklar va bo‘g‘imlarni harakatga keltirib, sport yoki jismoniy faoliyatga tayyorlashda muhim rol o‘ynaydi. Negaki, mazkur jarayon mushaklarni qizdirish va qon aylanishini yaxshilash, harakat diapazonini kengaytirish, kuch va koordinatsiyani yaxshilash, jarohatlarning oldini olish, sport natijalarini yaxshilashda asosiy omildir.

“Most” mashqlari ham erkin kurashchilar uchun juda muhim. Chunki bu mashqlar kurashchilar kuchi, chidamliligi va portlovchi harakatlarini rivojlantirishga samara beradi. Erkin kurashchilar uchun most mashqlarini haftada 3-4 marotaba bajarish maqsadga muvofiq bo‘ladi. “Most” mashqlari sportchi uchun quyidagi afzalliklarni vujudga keltiradi:

➤ **bel va bo‘yin mustahkamligi** – kurashda raqibni ko‘tarish, uloqtirish yoki muvozanatni saqlash uchun bel va bo‘yin mushaklari kuchli bo‘lishi kerak;

➤ **chidamlilik va nafas olishni yaxshilash** – uzluksiz hujum qilish va qarshilik ko‘rsatish uchun nafas olish tizimini mustahkamlashga yordam beradi;

➤ **portlovchi kuchni oshirish** – “most” qilish paytida tana oldinga va yuqoriga harakat qiladi, bu esa hujumlarni tez va kuchli bajarishga yordam beradi;

➤ **moslashuvchanlik va muvozanat** – raqibni ag‘darish yoki undan qochish uchun tananing egiluvchanligi va muvozanati yaxshi bo‘lishi kerak;

➤ **orqa va yelka mushaklarini rivojlantirish** – kurash paytida yiqilib tushmaslik va kuchli texnikani qo‘llash uchun orqa mushaklari muhim ahamiyatga ega.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations). Tahlillar ko‘rsatadiki, erkin kurashchilarida egiluvchanlikni rivojlantirish nafaqat ularning sportdagi natijalarini yaxshilash, balki ularning sog‘lomligi, jismoniy bardoshligi va musobaqalarga tayyorgarlik darajasini optimallashtirish uchun ham muhimdir. Yuqoridagi maxsus mashqlar va metodikalarning joriy etilishi nafaqat moslashuvchanlikni oshirishga, balki jismoniy tayyorgarlikning umumiy ko‘rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Bu sportchilarning muvaffaqiyatli sport faoliyatini davom ettirishlari uchun muhim ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni muntazam saqlab qolish uchun uni rivojlantirish va takomillashtirib borish zarur. Egiluvchanlikni saqlashni yuqori darajada ta‘minlash uchun yuqoridagi tavsiyalarga amal qilish sportchilarga yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Yuqoridagi jihatlar egiluvchanlikni rivojlantirish nafaqat kurashdagi raqobatbardoshlikni oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati (References)

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.
2. Matnazarov O‘.L. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (o‘quv qo‘llanma). – Toshkent: Lesson Press, 2022.
3. Tastanov N. A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati (darslik). – Toshkent: Sano-standart nashriyoti, 2017.
4. Toshmurodov O.E., Kipchakov B.B., Umarov A.T. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (o‘quv qo‘llanma). – Samarqand: SamDU, 2021.