



## SOG'LOMLASHTIRISH GURUHIDAGI ERKIN KURASHCHILARNING EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

**Holmatov Sardor Xolmirza o'g'li,**  
*O'zbekiston erkin-kurash terma jamoa azo'si*  
*E-mail: sardor0707ss@icloud.com*

**DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18449791>**

**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.

**Аннотация.** В статье анализируется проблема развития гибкости у детей оздоровительной группы, занимающихся вольной борьбой в спортивных и специализированных спортивных школах. Также рекомендуется программа упражнений и норм, направленных на развитие гибкости у спортсменов этой группы.

**Ключевые слова:** гибкость, качество, борец, физические упражнения, упражнения на растяжку, норма.

**Annotation.** The article analyzes the problem of developing flexibility qualities in children of the health-improving group engaged in freestyle wrestling in sports and specialized sports schools. Also, a program of exercises and norms aimed at developing the flexibility qualities of group athletes are recommended.

**Key words:** flexibility, quality, wrestler, physical exercises, stretching exercises, 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 sifatlarini 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.

### MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI (LITERATURE REVIEW)

Kurashchilarda egiluvchanlik sifatleri 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 ulaming cho'zilish qobiliyati." [3. 170] – deya ta'rif



beradi. Shuningdek, egiluvchanlikni *faol, sust, dinamik, statik, umumiy* kabi besh turga ajratadi. Kurashchilarning egiluvchanligi nafaqat yuqori amplitudali harakatlarni bajarish imkoniyatini beradi, balki jarohatlardan 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 adabiyotlarda ta'kidlanadiki, "dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladi" [4. 72].

### TAHLIL VA NATIJALAR (ANALYSIS AND RESULT)

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. 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:

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 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].

"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.

### **Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati:**

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.