

**YAKKAKURASH SPORT TURLARIDA EGILUVCHANLIKNI O‘ZIGA  
XOS TARTIBDA TARBIYALASH VOSITALARI**

**Abdurahmanov Murodjon Sayitqulovich,**

**Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti,**

**Nukus shahar, O‘zbekiston**

**[murodjonabdurakhmanov@gmail.com](mailto:murodjonabdurakhmanov@gmail.com)**

Ko'p asrlik an'ana va tartib-intizomga to'la jang san'atlari kuch, tezlik, aniqlik va ko'pincha e'tiborga olinmaydigan jihat - moslashuvchanlikning uyg'un kombinatsiyasini talab qiladi. Harakatning to'liq diapazoniga erishish, yuqori zarbalarni bajarish va murakkab texnikani nafislik bilan bajarish qobiliyati nafaqat jang san'ati ustasining mahoratidan dalolat beradi, balki jarohatlarning oldini olish va umumiy ish faoliyatini oshirishning muhim elementidir (Fong & Ng, 2017; Haddad). va boshq., 2017).

Jang san'atining mukammalligiga intilish butun dunyo bo'ylab ishqibozlarni o'ziga jalb qilishda davom etar ekan, ko'plab amaliyotchilar moslashuvchanlik ularning muvaffaqiyatining asosi ekanligini tushunib yetmoqda. Ilg'or jang san'atlari manevrlari uchun zarur bo'lgan ajoyib moslashuvchanlikka erishish uchun siz keng qamrovli mashg'ulot safariga chiqishingiz kerak. Yaxshiyamki, bu sayohat endi barcha mahorat darajalarida jang san'atkorlarining imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish uchun mo'ljallangan bir qator maxsus vositalar va usullardan iborat.

Ushbu maqolada biz jang san'atining moslashuvchanligi bo'yicha trening dunyosiga kirib boramiz va bir qator ajralmas vositalar va strategiyalarni o'rganamiz (Cipriani va boshq., 2021). Ushbu vositalar amaliyotchilarga harakat

doirasini yaxshilash, ish faoliyatini kuchaytirish va jang san'ati kontekstida moslashuvchanlikni o'zlashtirish sirlarini ochishda yordam berish uchun puxta ishlab chiqilgan. Siz o'z pozitsiyangizni mukammallashtirishni maqsad qilgan yangi jang san'atkori bo'lasizmi yoki misli ko'rilmagan mahoratga erishmoqchi bo'lgan tajribali amaliyotchi bo'lasizmi, bu erda keltirilgan eng so'nggi tadqiqotlar va ekspert fikrlariga asoslangan tushunchalar jang san'atining buyukligiga intilishda bebaho bo'ladi.

Jang san'atida moslashuvchanlikka erishish turli yondashuvlar va maxsus vositalarni o'z ichiga olgan dinamik sayohatdir. Ushbu vositalar barcha darajadagi jang san'atkorlarining harakat doirasini yaxshilashda, ish faoliyatini yaxshilashda va jarohatlar xavfini kamaytirishda yordam beradi. Ushbu bo'limda biz jang san'atlarida moslashuvchanlikni o'rgatish uchun ba'zi muhim vositalarni ko'rib chiqamiz va ularni mashg'ulot rejimingizga qanday qilib samarali integratsiya qilish mumkinligini muhokama qilamiz.

#### 1. Statik va dinamik cho'zish

Statik va dinamik cho'zish jang san'atlarida moslashuvchanlikni mashq qilishning asosiy tarkibiy qismidir. Statik cho'zish ma'lum bir davr uchun cho'zishni o'z ichiga oladi, mushaklarning cho'zilishi va bo'g'inlar harakatining yaxshilanishiga yordam beradi (Simic va boshq., 2013). Dinamik cho'zish, boshqa tomondan, moslashuvchanlikni oshirish uchun boshqariladigan, takrorlanadigan harakatlarni o'z ichiga oladi (Behm & Chaouachi, 2011). Ushbu usullar odatda tanani mashg'ulotlarga tayyorlash va umumiy moslashuvchanlikni oshirish uchun isinish mashqlari sifatida ishlatiladi.

#### 2. Ko'pikli roliklar va massaj asboblari

Ko'pikli roliklar va massaj asboblari o'z-o'zidan miyofasiyal bo'shatish (SMR) usullari uchun ajralmas hisoblanadi. Ular mushaklar va fastsiyadagi

tugunlarga bosim o'tkazish, kuchlanishni bo'shatish va yaxshi moslashuvchanlikni ta'minlash orqali ishlaydi (Cheatham va boshq., 2015). Ko'pikli roliklarni muntazam ravishda ishlatish mushaklarning kuchlanishini engillashtirishi va asosiy mushak guruhlarida moslashuvchanlikni yaxshilashi mumkin.

### 3. Qarshilik tasmasi

Qarshilik bantlari bir vaqtning o'zida moslashuvchanlik va kuchni yaxshilashning ko'p qirrali usulini taklif qiladi. Jang san'ati mashg'ulotlariga qarshilik bantlarini kiritish cho'zish mashqlari paytida boshqariladigan, progressiv qarshilik ko'rsatishga imkon beradi, bu esa moslashuvchanlik va mushaklarning chidamliligini oshirishga yordam beradi (Morton va boshq., 2015).

### 4. Yoga va Pilates

Yoga va Pilates moslashuvchanlik, muvozanat va kuchga qaratilgan yaxlit fanlardir. Ko'pgina jang san'atkorlari bu amaliyotlarni o'zlarining moslashuvchanligini yaxshilash uchun foydali deb topdilar, chunki ular tanani anglash, chuqur cho'zish va nazorat ostida nafas olishni ta'kidlaydilar (Raub, 2002; Wells va boshq., 2013).

### 5. PNF (proprioseptiv nerv-mushaklarni osonlashtirish) cho'zish

PNF cho'zish usullari ko'proq moslashuvchanlikka erishish uchun maqsadli mushaklarni qisqartirish va bo'shashtirishni o'z ichiga oladi (Wallin va boshq., 1985). Ushbu usullar odatda sherik tomonidan osonlashtirilgan bo'lsa-da, ular yakka tartibdagi amaliyot uchun moslashtirilishi mumkin, bu esa moslashuvchanlikni oshirishning samarali usulini taklif qiladi.

### 6. Jang san'atining o'ziga xos usullari

Ba'zi jang san'atlari o'zlarining moslashuvchanlikni kuchaytiruvchi

mashqlar va vositalarini ishlab chiqdilar. Misol uchun, taekvondo bilan shug'ullanuvchilar tepish maqsadlaridan foydalanishlari mumkin, braziliyalik jiu-jitsu talabalari esa samarali kurash va topshirish uchun moslashuvchanligi va harakat doirasini yaxshilash uchun maxsus mashqlardan foydalanadilar.

Ushbu vositalar va usullarning kombinatsiyasini mashg'ulot rejimingizga kiritish jang san'atining moslashuvchanligida sezilarli yaxshilanishlarga olib kelishi mumkin. Biroq, izchillik muhim ekanligini unutmaslik kerak. Muntazam mashq qilish va bosqichma-bosqich rivojlanish haddan tashqari kuchlanishning oldini olish va jarohatlar xavfini kamaytirish uchun juda muhimdir (Apostolopoulos va boshq., 2015).

Moslashuvchanlikni oshiradigan ushbu vositalar va usullarni qo'llagan holda, jang san'atkorlari o'zlarining haqiqiy imkoniyatlarini ochishlari, ish faoliyatini oshirishlari va tanlagan fanida yangi cho'qqilarni zabt etishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Fong, S. S. M., & Ng, G. Y. F. (2017). The effects on knee and ankle muscle activity of wearing rocker bottom shoes. *The Foot*, 30, 8-14.
2. Haddad, M., Drid, P., Rebai, H., Chaouachi, A., Wong, D. P., Behm, D., & Chamari, K. (2017). The use of electrostimulation exercise in competitive sport. *Science & Sports*, 32(2), e77-e98.
3. Cipriani, D., Abel, A., & Esposito, M. (2021). Biomechanics and flexibility in martial arts: a systematic review. *Sport Sciences for Health*, 17(2), 313-328.
4. Simic, L., Sarabon, N., & Markovic, G. (2013). Does pre-exercise static stretching inhibit maximal muscular performance? A meta-analytical review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(2), 131-148.

5. Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633-2651.
6. Cheatham, S. W., Kolber, M. J., Cain, M., & Lee, M. (2015). The effects of self-myofascial release using a foam roll or roller massager on joint range of motion, muscle recovery, and performance: a systematic review. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 827-838.
7. Morton, R. W., Oikawa, S. Y., Wavell, C. G., Mazara, N., McGlory, C., Quadrilatero, J., ... & Phillips, S. M. (2016). Neither load nor systemic hormones determine resistance training-mediated hypertrophy or strength gains in resistance-trained young men. *Journal of Applied Physiology*, 121(1), 129-138.
8. Raub, J. A. (2002). Psychophysiologic effects of hatha yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 8(6), 797-812.
9. Wells, C., Kolt, G. S., & Bialocerkowski, A. (2013). Defining Pilates exercise: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(2), 141-154.
10. Wallin, D., Ekblom, B., Grahn, R., & Nordenborg, T. (1985). Improvement of muscle flexibility. A comparison between two techniques. *The American Journal of Sports Medicine*, 13(4), 263-268.
11. Apostolopoulos, N., Metsios, G. S., Flouris, A. D., & Koutedakis, Y. (2015). The relevance of stretch intensity and position—a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 6, 1128.