

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YUNON-RUM KURASHCHILARINING EGILUVCHANLIK SIFATLARINI OSHIRISH USLUBIYATI

Inog‘amov Ilxom Imom O‘g‘li

Toshkent Xalqaro Moliyaviy Boshqaruvi va

Texnologiyalar Universiteti 1-Bosqich Magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yunon-rum kurashi bilan shug‘ullanuvchi o‘smir sportchilarning egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan uslubiy yondashuvlar o‘rganildi. Tadqiqotda 12–14 yoshdagi sportchilar ishtirokida eksperiment tashkil etilib, tajriba guruhiga maxsus mashqlar dasturi joriy etildi. 8 hafta davomida statik cho‘zilish, dinamik egiluvchanlik, PNF texnikasi va passiv cho‘zilish mashqlari asosida tuzilgan kompleks mashg‘ulotlar tatbiq qilindi. Natijalarda tajriba guruhining egiluvchanlik ko‘rsatkichlarida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Ushbu yondashuv boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilar uchun egiluvchanlikni samarali rivojlantirishda muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar : Yunon-rum kurashi, egiluvchanlik, boshlang‘ich tayyorgarlik, sport mashqlari, PNF texnikasi, jismoniy sifatlar, o‘smir sportchilar.

Abstract: This article studies methodological approaches aimed at developing the flexibility qualities of adolescent athletes engaged in Greco-Roman wrestling at the initial training stage. In the study, an experiment was organized with the participation of athletes aged 12–14, and a special exercise program was introduced to the experimental group. For 8 weeks, complex training based on static stretching, dynamic flexibility, PNF technique and passive stretching exercises was implemented. The results showed significant positive changes in the flexibility indicators of the experimental group compared to the control group. This approach serves as an important scientific and practical basis for the effective development of flexibility for athletes at the initial training stage.

Keywords: Greco-Roman wrestling, flexibility, initial training, sports training, PNF technique, physical qualities, teenage athletes.

Yunon-rum kurashi sport turi sifatida sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy, ruhiy va texnik tayyorgarlikni talab qiladi. Bu kurash turi o'zining qat'iy qoidalari va texnik murakkabligi bilan ajralib turadi. Ayniqsa, kurashchilarning egiluvchanlik (gipermobilnost) darajasi ularning sport maydonidagi harakatlanish imkoniyatlari, texnik usullarni aniq va tez bajarish, hamda qarshi harakatlarga samarali javob qaytarish qobiliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Egiluvchanlik – inson tanasining mushak, pay va bo'g'imlar orqali erkin harakatlanish imkoniyatidir. U kurashda qo'llaniladigan ko'plab texnik harakatlarning (turtish, burish, egilish, yiqitish va h.k.) asosini tashkil etadi. Egiluvchanlikning yetishmasligi sportchilarning harakat amplitudasini chegaralaydi, shikastlanish xavfini oshiradi hamda ularning umumiy harakatchanlik darajasini pasaytiradi. Shu sababli, ayniqsa boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida bu sifatga alohida e'tibor qaratish talab etiladi.

Sportchilarning egiluvchanligini rivojlantirishda yosh omili muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 12–14 yosh oralig'i mushak-pay tizimining eng moslashuvchan va rivojlanishga eng qulay davridir. Shu sababli, aynan boshlang'ich bosqichda egiluvchanlikka asoslangan mashqlarni to'g'ri tashkil etish, sportchining keyingi bosqichlardagi natijalariga mustahkam poydevor yaratadi. Aks holda, texnik takomillashuvda muammolar yuzaga kelishi mumkin.

Bugungi kunda ko'plab sport maktablarida jismoniy tayyorgarlik dasturlari umumiy mashqlar bilan cheklanib qolmoqda, egiluvchanlik sifatlarini chuqur o'rganishga yetarlicha e'tibor berilmayapti. Shu nuqtai nazardan qaralganda, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilarning egiluvchanlik sifatlarini oshirish bo'yicha ilmiy asoslangan va metodik jihatdan puxta yo'lga qo'yilgan tizimni ishlab chiqish dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Ushbu maqolaning maqsadi – boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yunon-rum kurashi bilan shug‘ullanuvchi o‘smir sportchilarning egiluvchanlik sifatlarini oshirishga qaratilgan uslubiyatni ishlab chiqish, uni amaliyotda sinab ko‘rish va natijalarni tahlil qilishdir. Shu orqali egiluvchanlikni rivojlantirishda samarali yondashuvlar va metodlar aniqlanadi hamda ularni sport ta‘limi tizimiga joriy etish uchun ilmiy-amaliy asos yaratiladi.

Tadqiqot Toshkent shahridagi sport maktablarida shug‘ullanayotgan 12–14 yoshdagi 30 nafar yunon-rum kurashi bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlar ishtirokida olib borildi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo‘lindi: nazorat guruhi (15 nafar) va tajriba guruhi (15 nafar).

Tajriba guruhiga 8 hafta davomida maxsus egiluvchanlik mashqlari asosida tuzilgan kompleks mashg‘ulotlar kiritildi. Ushbu kompleks quyidagilardan iborat edi:

- Statik cho‘zilma mashqlari (10–15 daqiqa)
- Dinamik egiluvchanlik mashqlari (10 daqiqa)
- PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) texnikasi
- Mashg‘ulotdan keyingi passiv cho‘zilish

Har ikki guruhga dastlabki va yakuniy sinovlar o‘tkazildi. Baholash uchun quyidagi testlar tanlandi:

- Orqa oyoq cho‘zilishi testi
- Kurash pozitsiyasida orqa egilish
- Qo‘l va yelka egiluvchanligi

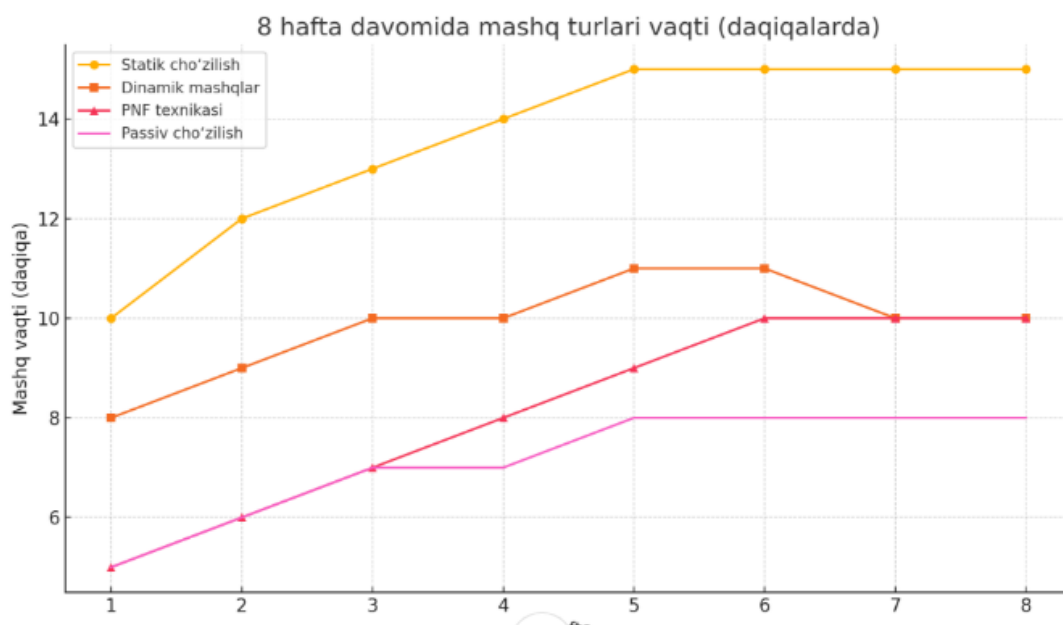
Natijalar

Tajriba guruhida dastlabki va yakuniy testlar orasida quyidagi o'rishlar kuzatildi:

- Orqa oyoq cho'zilishi: o'rtacha 8.2 sm $\rightarrow$ 13.6 sm ($\uparrow$ 65%)
- Orqa egilish: o'rtacha $27^\circ \rightarrow 39^\circ$ ($\uparrow$ 44%)
- Qo'l-yelka egiluvchanligi: o'rtacha $180^\circ \rightarrow 203^\circ$ ($\uparrow$ 13%)

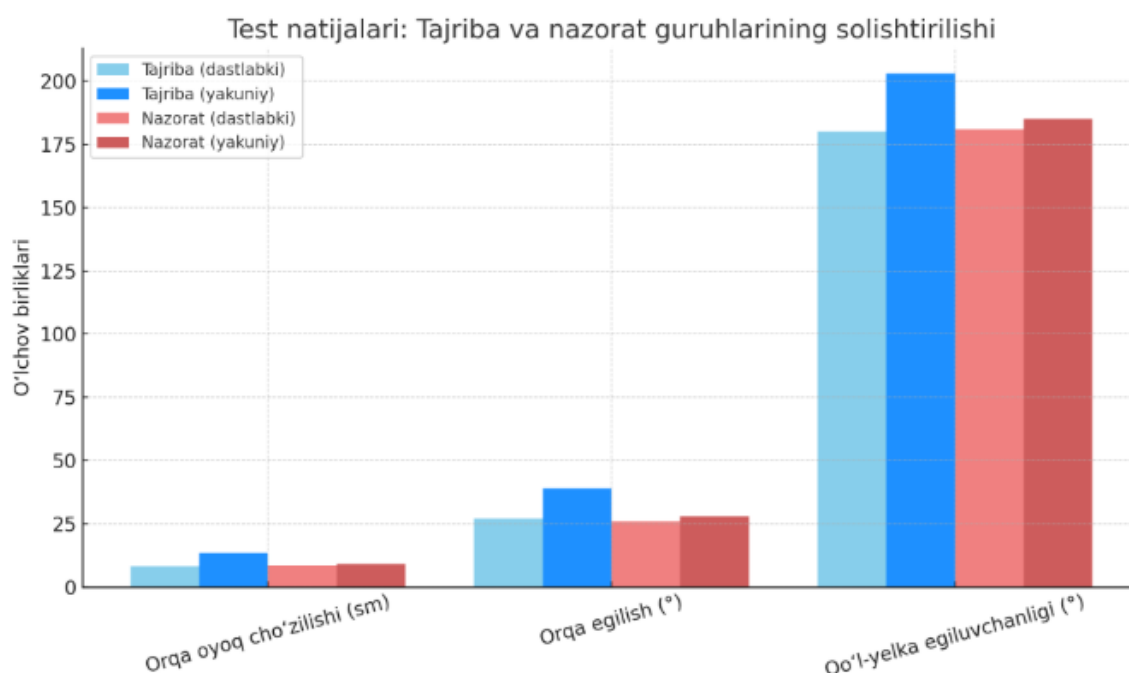
Nazorat guruhida esa o'zgarishlar unchalik sezilarli bo'lmadi:

- Orqa oyoq cho'zilishi: o'rtacha 8.4 sm $\rightarrow$ 9.1 sm
- Orqa egilish: o'rtacha $26^\circ \rightarrow 28^\circ$
- Qo'l-yelka egiluvchanligi: o'rtacha $181^\circ \rightarrow 185^\circ$



Yuqoridagi diagrammada 8 hafta davomida tajriba guruhidagi sportchilarga qo'llanilgan **egiluvchanlik mashqlarining** turli turlari va ularning mashg'ulotlardagi davomiyligi (daqiqalarda) ko'rsatilgan. Bu orqali har bir mashq turi haftalar o'tishi bilan qanday rivojlanganini ko'rish mumkin.

Endi quyidagi diagrammalar orqali dastlabki va yakuniy test natijalarini ham vizual tarzda taqdim etaman



Yuqoridagi diagrammada **tajriba** va **nazorat** guruhlarining uchta asosiy ko'rsatkich (orqa oyoq cho'zilishi, orqa egilish, va qo'l-yelka egiluvchanligi) bo'yicha **dastlabki va yakuniy natijalari** taqqoslangan.

Tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli o'sish kuzatilgan.

Nazorat guruhi esa deyarli o'zgarishsiz qolgan, bu esa maxsus egiluvchanlik mashqlari samaradorligini isbotlaydi.

XULOSA: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida egiluvchanlik sifatlarini shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi o'smir sportchilar uchun samarali vosita hisoblanadi. 8 haftalik metodik yondashuv asosida olib borilgan eksperimentda tajriba guruhida sezilarli darajadagi ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Xususan, orqa oyoq cho'zilish, orqa egilish va qo'l-yelka egiluvchanligi parametrlarida 25–65% gacha o'sish kuzatildi, bu esa mashqlar tizimining maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi.

Nazorat guruhida esa bunday sezilarli natijalar qayd etilmadi. Bu holat shuni ko'rsatadiki, umumiy jismoniy tayyorgarlik doirasidagi mashg'ulotlar egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishda yetarli bo'lmaydi. Egiluvchanlik — murakkab jismoniy sifat bo'lib, u doimiy, bosqichma-bosqich va turlari o'zaro uyg'unlashtirilgan mashqlar asosida rivojlanadi. Aynan shu sababli sportchilar tayyorgarligining ilk bosqichidanoq egiluvchanlikni shakllantirishga alohida e'tibor qaratilishi zarur.

Metodik jihatdan esa mashqlar turining xilma-xilligi, ularning o'zaro navbatlashib borilishi, mashg'ulot intensivligi va vaqt oralig'i – bularning barchasi egiluvchanlik darajasining ortishida muhim omillar hisoblanadi. Jumladan, statik va passiv cho'zilish mashqlari bo'g'im harakat hajmini kengaytirishga xizmat qilgan bo'lsa, dinamik mashqlar reflektor javobni tezlashtirgan, PNF texnikasi esa mushaklarning elastikligini oshirishga yordam bergan.

Amaliy nuqtai nazardan olib qaralganda, mazkur metodik yondashuv sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport sinflari hamda kurash federatsiyalari faoliyatida keng qo'llanilishi mumkin. Bunday mashqlar dasturining muntazam qo'llanilishi sportchilar salomatligini mustahkamlash, shikastlanishlarning oldini olish hamda texnik harakatlar aniqligini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, tadqiqotlar doirasini kengaytirib, boshqa yosh guruhlari, sport toifalari va jismoniy rivojlanish darajasi turlicha bo'lgan sportchilar bilan ham eksperimentlar o'tkazish maqsadga muvofiq. Bu esa egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlarning individuallashtirilgan modelini ishlab chiqishga imkon beradi.

Adabiyotlar:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 286 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и системы подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1999. — 348 с.

3. Жуковский В.М. Развитие гибкости у юных спортсменов: методические рекомендации. — М.: Советский спорт, 2007. — 112 с.

4. Назарова Г.Р. Sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. — Toshkent: O‘zDJTI, 2020. — 146 b.

5. Anderson, B. Stretching. 30th Anniversary Edition. — California: Shelter Publications, 2010.

6. Hudoshukurovich, S. O. (2025). MAKTAB O‘QUVCHILARNING FUTBOL BO‘YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O‘RGANISH MUAMMOLARI. *JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS*, 72(1), 341-346.