

KURASHDA EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH: YOSH SPORTCHILAR DUCH KELADIGAN MUAMMOLAR VA ULARNING OLDINI OLISH YO'LLARI

Mirjamalov Mexriddin Xayriddinovich

Pedagogika fanlari doktori

Nasimjonov Nodirbek Nozim o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti, magistrant

E-mail: nasimjanov.nodirtshox@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu maqolada kurash sportida yosh sportchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish jarayonida uchraydigan muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari tahlil qilinadi. Egiluvchanlik kurash texnikasi va harakat koordinatsiyasini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Biroq, noto'g'ri mashg'ulot usullari, yaroqsiz jismoniy holat yoki yetarli pedagogik yondashuvlarning yo'qligi ushbu sifatni rivojlantirishda qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin.

Kalit so'zlar: kurash, egiluvchanlik, yosh sportchilar, jismoniy tarbiya, mashg'ulot metodikasi, muammolar, yechimlar, sport fiziologiyasi, pedagogik yondashuv.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В КУРАШЕ : ПРОБЛЕМЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Аннотация: В данной статье анализируются проблемы, с которыми сталкиваются юные спортсмены в процессе развития гибкости в борьбе, а также пути их решения. Гибкость является важным фактором в формировании техники борьбы и координации движений. Однако неправильные методы тренировок, недостаточная физическая подготовка или отсутствие педагогического подхода могут вызывать трудности в развитии этой качества.

Ключевые слова: борьба, гибкость, молодые спортсмены, физическое воспитание, методика занятий, проблемы, решения, спортивная физиология, педагогический подход.

DEVELOPING FLEXIBILITY IN WRESTLING : PROBLEMS FACED BY YOUNG ATHLETES AND WAYS TO PREVENT THEM

Annotation: This article analyzes the problems faced by young athletes in the process of developing flexibility in wrestling and ways to overcome them. Flexibility is considered a crucial factor in shaping wrestling technique and movement coordination. However, incorrect training methods, inadequate physical condition, or the lack of sufficient pedagogical approaches can pose challenges to the development of this quality.

Keywords: wrestling, flexibility, young athletes, physical education, training methodology, problems, solutions, sports physiology, pedagogical approach.

KIRISH

Kurash sporti, milliy merosimizning ajralmas qismi sifatida, nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki egiluvchanlik kabi muhim jismoniy sifatlarni ham talab etadi. Egiluvchanlik sportchining harakat amplitudasi va texnik mahoratini oshirishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Biroq, yosh sportchilar orasida ushbu sifadni rivojlantirishda qator muammolar kuzatilmoqda Bugungi kunda so'nggi yillarda kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlar soni ortib bormoqda. Masalan, 2023-yilda o'tkazilgan maqolalar natijasida, sport maktablarining 1-sinfida o'qiyotgan yosh sportchilarning imkoniyatlari va xususiyatlari tadqiq etilgan[1]. Shu bilan birga, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha zamonaviy bilim va tajribalar umumlashtirilgan. Biroq, egiluvchanlikni rivojlantirishda duch kelinayotgan muammolar ushbu jarayonning samaradorligini pasaytirishi mumkin. Ilmiy maqolalar shuni ko'rsatadiki, noto'g'ri mashg'ulot metodikasi, yetarli pedagogik yondashuvlarning yo'qligi va yosh sportchilarning fiziologik xususiyatlari egiluvchanlikni rivojlantirishda to'siqlar yaratadi. Masalan, yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish masalalari batafsil ko'rib chiqilgan. Shu sababli, ushbu maqolada yosh kurashchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda uchraydigan muammolar va ularning oldini olish yo'llari ilmiy asosda tahlil qilinadi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgach, milliy sport turlarini, xususan, kurashni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Kurash nafaqat milliy merosimizning ajralmas qismi, balki yosh avlodni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashda muhim vosita sifatida qaraladi[2]. Shu munosabat bilan, so'nggi yillarda kurash sportini rivojlantirish, ayniqsa, yosh sportchilarning egiluvchanlik sifatini oshirish borasida qator islohotlar amalga oshirildi. 2020-yil 4-noyabrda qabul qilingan "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qaror ushbu yo'nalishda muhim ahamiyat kasb etdi[3]. Mazkur qarorda o'zbek kurashini mamlakatimizda va jahonda ommalashtirish, uni 2028-yilda Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish kabi maqsadlar belgilangan. Bundan tashqari, 2023-yil 3-noyabrda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4877-sonli qaror qabul

qilindi[4]. Ushbu qaror jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega mutaxassislar hamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirishga qaratilgan. Shuningdek, sport kurashlarini ta'lim muassasalari va yoshlar o'rtasida keng targ'ib qilish, sport infratuzilmasini rivojlantirish bo'yicha ham chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bu borada 2024-yillarda sport kurashlarining olimpiya turlarini (erkin kurash va yunon-rum kurashi) rivojlantirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar belgilangan[5]. Ushbu islohotlar natijasida kurash sportida yosh sportchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun qulay sharoitlar yaratilmoqda. Ilmiy maqolalar va amaliy mashg'ulotlar orqali egiluvchanlikni oshirish metodikalari takomillashtirilmoqda. Bu esa yosh kurashchilarning xalqaro maydonda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga zamin yaratadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI:

Kurash sportida yosh sportchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish bo'yicha ilmiy adabiyotlar tahlili ushbu masalaning dolzarbligini tasdiqlaydi. Egiluvchanlik sportchining texnik mahorati va harakat koordinatsiyasini oshirishda muhim omil hisoblanadi. "Kurash turlari nazariyasi va uslubi" darsligida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar tavsiya etilgan bo'lib, ular kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq, ba'zi maqolalar shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilar orasida egiluvchanlikni rivojlantirishda qiyinchiliklar mavjud. Masalan, "Kurashchilarda egiluvchanlikni tarbiyalash" maqolasida o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, sport ustalari va nomzodlarining 60% mashg'ulotlarda egiluvchanlikka e'tibor berishini, 40% esa bunga e'tibor bermasligini bildirgan[6]. Bu esa mashg'ulot jarayonida egiluvchanlikka yetarlicha e'tibor qaratilmasligini ko'rsatadi. Shuningdek, "Sport kurashchilarini o'quv-mashg'ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish" maqolasida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun turli harakatli va sport o'yinlari, katta harakat amplitudasi bilan bajariladigan mashqlar, bo'g'imlar, bog'lamlar va mushaklarni mustahkamlash mashqlari bilan birgalikdagi egiluvchanlik mashqlari amalga oshirilishi tavsiya etiladi. Bu usullar yosh sportchilarning egiluvchanligini oshirishda samarali bo'lishi mumkin.

METODIK QISM

Kurash sportida yosh sportchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan maqola metodologiyasi ilmiy asoslar va empirik usullar uyg'unligiga tayanadi. Ushbu metodologiya yosh sportchilarning egiluvchanligini samarali oshirishga yo'naltirilgan tizimli yondashuvni ishlab chiqish va ularning sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Maqola doirasida nazariy va empirik metodlar qo'llanilib, kurash sporti, jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi bo'yicha ilgari olib borilgan ilmiy maqolalar tahlil qilindi. Egiluvchanlikning yosh sportchilarning umumiy jismoniy rivojlanishiga ta'siri bo'yicha ma'lumotlar umumlashtirildi va egiluvchanlikni rivojlantirishning optimal usullari belgilandi[7]. Maqola obykti sifatida turli yosh toifalariga mansub kurash sportchilari tanlab olindi va ularning egiluvchanlik darajasini rivojlantirishga qaratilgan tajribalar o'tkazildi. Maqola metodlari sifatida adabiyotlar tahlili, so'rovnoma va suhbatlar, eksperimental maqola hamda statistik tahlildan foydalanildi. Avvalo, ilmiy manbalar va darsliklar asosida egiluvchanlikni rivojlantirishning nazariy asoslari o'rganildi. Shuningdek, kurash bo'yicha tajribali murabbiylar, sportchilar va jismoniy tarbiya mutaxassislari orasida so'rovnomalar o'tkazilib, egiluvchanlik mashqlari bo'yicha murabbiylarning qanchalik e'tibor qaratishlari va sportchilarning bu jarayondagi qiyinchiliklari aniqlab borildi. Eksperimental maqola doirasida sportchilar ikki guruhga ajratilib, bir guruh odatiy mashg'ulot rejasi asosida shug'ullangan bo'lsa, ikkinchi guruhga egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot dasturi joriy etildi. Ushbu mashg'ulotlarda statik va dinamik cho'zilish mashqlari, aktiv va passiv egiluvchanlikni oshirishga yo'naltirilgan metodikalar, PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation), yoga elementlari va maxsus kurash mashqlari qo'llanildi. Maqola natijalarini baholashda statistik metodlardan foydalanilib, sportchilarning mashg'ulot oldidan va mashg'ulotdan keyingi egiluvchanlik ko'rsatkichlari solishtirildi. Olingan ma'lumotlar matematik statistika usullari yordamida qayta ishlanib, egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlarning samaradorligi baholandi. Maqola natijalariga ko'ra, egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot dasturlari yosh kurashchilarning texnik mahorati, jarohatlarga chidamliligi va umumiy jismoniy

rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Prognozlarga ko'ra, egiluvchanlik mashqlarini tizimli ravishda qo'llash natijasida yosh sportchilarning egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'rtacha 15-25% ga yaxshilanadi, jarohatlanish xavfi 30-40% ga kamayadi hamda mashg'ulot jarayonida texnik mahorat sezilarli darajada oshadi. Ushbu metodologik yondashuv yosh kurashchilarning egiluvchanlik sifatini tizimli ravishda rivojlantirishga yordam berib, ularning kelajakdagi sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi kutilmoqda.

NATIJALAR

Ushbu maqola natijalari yosh kurashchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot dasturining samaradorligini ko'rsatdi. Maqola doirasida 10-12, 13-15 va 16-18 yosh toifalariga mansub jami 60 nafar sportchi ishtirok etdi, har bir yosh guruhida 20 nafardan sportchi bo'lib, ular nazorat va tajriba guruhlariga teng taqsimlandi. Maqola davomida tajriba guruhi ishtirokchilari uchun maxsus mashg'ulot dasturi ishlab chiqilib, unda statik va dinamik cho'zilish mashqlari, PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) usullari, yoga elementlari va maxsus kurash mashqlari qo'llanildi. Mashg'ulotlar haftasiga uch marta, 12 hafta davomida amalga oshirildi va yakuniy natijalarga ko'ra tajriba guruhidagi sportchilarning egiluvchanlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshgani qayd etildi. Jumladan, 10-12 yoshli sportchilarda egiluvchanlik darajasi o'rtacha 22%, 13-15 yoshli sportchilarda 18% va 16-18 yoshli sportchilarda 15% ga yaxshilandi, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichlar mos ravishda 5%, 4% va 3% ni tashkil etdi. Maqola jarayonida sportchilarning jarohatlanish holatlari ham nazorat qilindi. Tajriba guruhi ishtirokchilari orasida 12 hafta davomida faqat ikkita yengil jarohat kuzatilgan bo'lsa, nazorat guruhida 8 ta jarohat holati qayd etildi. Ushbu natijalar maxsus egiluvchanlik mashqlari jarohatlanish xavfini 75% ga kamaytirishi mumkinligini ko'rsatdi. Shuningdek, egiluvchanlik darajasining oshishi sportchilarning texnik mahoratiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tajriba guruhidagi sportchilar mashg'ulotlardan so'ng texnik elementlarni bajarishda aniqlik va tezlik ko'rsatkichlarini 20% ga yaxshiladilar, nazorat guruhida esa bunday sezilarli o'zgarishlar kuzatilmadi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, yosh kurashchilarning mashg'ulot jarayoniga egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan

maxsus dasturlarni kiritish ularning jismoniy tayyorgarligi, jarohatlardan himoyalaniishi va texnik mahoratini sezilarli darajada oshiradi. Shu bois, murabbiylarga yosh sportchilar bilan ishlashda egiluvchanlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish tavsiya etiladi.

MUHOKAMALAR

Ushbu maqola natijalari yosh kurashchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot dasturlarining samaradorligini tasdiqlaydi. Egiluvchanlik sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va texnik mahoratining muhim tarkibiy qismi bo'lib, uni rivojlantirish kurash sportida yuqori natijalarga erishishda asosiy omillardan biridir. Maqola davomida tajriba guruhidagi sportchilarning egiluvchanlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Bu natijalar egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Ilmiy manbalarda ham egiluvchanlikning rivojlanishi boshqa jismoniy sifatlar, masalan, kuch, tezlik va chidamlilik bilan uzviy bog'liq ekani ta'kidlanadi. Shuningdek, egiluvchanlikning oshishi sportchilarning harakat amplitudasini kengaytirib, texnik elementlarni bajarishda aniqlik va samaradorlikni ta'minlaydi. Tajriba guruhida jarohatlanish holatlarining sezilarli darajada kamayishi egiluvchanlik mashqlarining profilaktik ahamiyatini tasdiqlaydi. Egiluvchanlikning oshishi mushaklar va bo'g'imlarning elastikligini yaxshilab, ularni ortiqcha zo'riqish va shikastlanishlardan himoya qiladi. Bu esa sportchilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida barqaror ishtirokini ta'minlab, ularning sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, egiluvchanlikning rivojlanishi sportchilarning texnik mahoratini oshirishda ham muhim omil hisoblanadi. Tajriba guruhidagi sportchilarning texnik elementlarni bajarishdagi aniqlik va tezlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishi bunga dalildir. Bu holat egiluvchanlikning oshishi bilan harakatlar diapazonining kengayishi va mushaklarning moslashuvchanligi ortishi bilan izohlanadi. Natijada, sportchilar murakkab texnik harakatlarni osonroq va samaraliroq bajaradilar. Maqola natijalari shuni ko'rsatadiki, yosh kurashchilarning mashg'ulot jarayoniga egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlarni kiritish ularning jismoniy tayyorgarligi, jarohatlardan

himoyalaniishi va texnik mahoratini sezilarli darajada oshiradi. Shu bois, murabbiylarga yosh sportchilar bilan ishlashda egiluvchanlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish tavsiya etiladi. Bu esa kelgusida sportchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi.

XULOSA

Maqola natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh kurashchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot dasturlari ularning jismoniy tayyorgarligi, jarohatlardan himoyalaniishi va texnik mahoratini sezilarli darajada oshiradi. Egiluvchanlikning rivojlanishi harakat amplitudasini kengaytirib, sportchilarning texnik elementlarni bajarishdagi aniqligi va tezligini yaxshilaydi. Shuningdek, egiluvchanlik mashqlari jarohatlanish xavfini kamaytirib, sport natijalarini barqaror ushlab turishga yordam beradi. Shuning uchun murabbiylar mashg'ulot jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim. Bu esa sportchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Nozim o'g'li N. N. Yosh kurashchilarni egiluvchanlik sifatini rivojlantirish metodikasi //models and methods for increasing the efficiency of innovative research. – 2025. – T. 4. – №. 41. – C. 157-160.
2. Umirov S. B. Kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish //Scientific progress. – 2021. – T. 2. – №. 8. – C. 41-46.
3. Jumadurdiyev B. X. Kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish //Экономика и социум. – 2022. – №. 1-1 (92). – C. 61-66.
4. Ergashbayev S. Yoshlarning ma'naviyat dunyoqarashini rivojlantirishda uzluksiz ta'lim jarayonlarining o'rni (rivojlangan davlatlar tajribasi misolida) //Universal xalqaro ilmiy jurnal. – 2025. – T. 2. – №. 2. – C. 3-9.
5. Masharipov R. M. Kurash bilan shug'ullanuvchi talaba sportchilarda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish uslublari //Science and Education. – 2023. – T. 4. – №. 6. – C. 731-735.
6. Rahbar I., Mamadaliev Q. O 'zbekiston Respublikasi Oliy va o 'rta maxsus ta'lim vazirligi Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakul'teti.