

YUNON-RUM KURASHCHILARINING TEZKORLIK VA MUVOZANAT MALAKALARINI RIVOJLANTIRISH

Po'latov Erkinjon O'ktam o'g'li

*Toshkent oriental universitetining sport faoliyati va
faoliyat turlarining 1 bosqich magistranti*

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

*Toshkent oriental universitetining jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari,
sog'lomlashtiruvchi va adaptive jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi
ixtisosligi bo'yicha professor*

Annotatsiya. Biz ushbu maqolada yunon-rum kurashchilarida tezkorlik (reaktsiya tezligi, harakat tezligi, chaqqonlik) va muvozanat (statik va dinamik barqarorlik) malakalarini rivojlantirishning real ilmiy asoslarini ko'rib chiqamiz. So'nggi yillardagi tadqiqotlar (plyometrik mashqlar, koordinatsion trening, Y-Balance Test natijalari, neuromotor dasturlar) asosida 6–12 haftalik maxsus mashq dasturlari tezkorlikni o'rtacha 8–15 %, muvozanatni esa 12–20 % ga oshirishi mumkinligi ko'rsatilgan. Maqolada kurash murabbiylari uchun amaliy, sinovdan o'tgan usullar va dastur misollarini berib o'tiladi, shuningdek jarohat oldini olish bo'yicha tavsiyalar keltiradi.

Kalit so'zlar: yunon-rum kurashi, tezkorlik, muvozanat, plyometrik mashqlar, koordinatsion trening, chaqqonlik, reaksiya tezligi, Y-Balance Test, neuromotor rivojlanish, jarohat oldini olish.

Kirish: Yunon-rum kurashida g'alaba ko'pincha bir necha soniya ichida hal bo'ladi. Raqibni tez ushlab olish, muvozanatni buzish yoki o'z muvozanatingizni saqlab qolish – bularning hammasi kurashchining tezkorlik va muvozanat darajasiga bog'liq. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, elit yunon-rum kurashchilari fristayl yoki boshqa jang san'atlari bilan shug'ullanuvchilarga nisbatan pastki oyoq-qo'llarning portlovchi kuchi va dinamik muvozanat ko'rsatkichlarida ustunlik qiladi.

So'nggi 5–7 yilda plyometrik mashqlar, koordinatsion dasturlar va Y-Balance Test kabi baholash usullari yordamida bu malakalarni rivojlantirish bo'yicha ko'plab ishonchli ma'lumotlar to'plandi. Ushbu maqola shu tadqiqotlarni tahlil qilib, murabbiylar uchun bugungi kunda eng samarali va xavfsiz usullarni oddiy tilda tushuntiradi.

Tezkorlik va muvozanat nima uchun muhim? Quyida shu haqida ko'rib chiqamiz:

Yunon-rum kurashida tezkorlik – bu nafaqat tez yugurish, balki, raqibning harakatiga bir zumda reaksiya berish, oyoq harakatini tez boshlash / to'xtatish, yo'nalishni keskin

o'zgartirish (chaqqonlik / agility). Muvozanat esa, raqib tushirishga urinayotganda o'zini ushlab turish, o'z hujumini bajarayotganda barqarorlikni saqlash, pastki oyoq-qo'llar asimetriyasi yo'qligi (jarohat xavfini kamaytirish) hisoblanadi.

Tadqiqotlar natijasida shular aniq bo'ldiki, (masalan, 2023–2025 yillardagi ishlar) elit kurashchilarning Y-Balance Test natijalarida oyoqlar orasidagi farq 4–6 % dan oshmagan, oddiy sportchilarda esa 10–15 % gacha yetgani qayd etilgan. Bu farq jarohat xavfini 2–3 barobar oshirishi mumkin. Tezkorlikni rivojlantirishning eng samarali bir nacha usullari mavjud. Bular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Plyometrik mashqlar - eng ko'p tasdiqlangan usul hisoblanadi. Quyidagilarni o'z ichiga oladi: Box jump, depth jump, bounding, lateral hurdle hop. 2022–2025 yillardagi meta-tahlillar shuni ko'rsatadiki, haftada 2–3 marta 6–10 hafta davomida plyometrik mashqlar qilgan kurashchilarning quyidagi natijalarini ko'rsatadi:

12. 5-10-20 m sprint tezligi 4–9 % ga yaxshilangan
13. T-test (chaqqonlik testi) natijasi 7–12 % ga oshgan
14. Reaksiya va harakat boshlash vaqti 8–15 % ga qisqargan

Interval va reaksiya mashqlari bu 20–30 soniya maksimal harakat + 40–60 soniya dam olish (4–8 seriya) mashqi hisoblanadi. Bunda reaksiya tezligini oshirish uchun quyidagicha mashqlar bilan shug'ullangan ma'qul:

- svetofor signallari bilan sprint
- trener tomonidan tasodifiy buyruqlar (chap/o'ng, oldinga/orqaga)
- reaksiya to'pi (reaction ball) bilan mashqlar

Ikki kita konus orasida zigzag yugurish, ladder ichida tez oyoq harakati - 8 haftalik dasturda T-test natijasi o'rtacha 1,2–1,8 soniyaga yaxshilanganligini ko'rsatadi (real tadqiqot natijalari). Shuningdek, muvozanatni rivojlantirishning eng samarali usullari sifatida quyidagilarni ko'rib o'tishimiz mumkin:

Y-Balance Test asosidagi mashqlar - bu test hozirda eng ishonchli muvozanat baholash usuli sifatida qabul qilingan. Test natijasi past bo'lgan kurashchilarda jarohat xavfi yuqori ekanligi 2023–2025 yillardagi ishlar bilan tasdiqlangan. Mashq misollari:

- bir oyoqda turib, qo'l bilan oldinga, yon tomonga, orqaga cho'zilish
- bosu ball yoki Airex matras ustida bir oyoqda turish (30–60 soniya)
- ko'z yuqoriga holda muvozanat saqlash (proprioceptorsiyani oshirish)

Core mushaklarini mustahkamlash mashqlari - Plank variatsiyalari, side plank, hanging leg raise, Russian twist. 2024–2025 yillardagi tadqiqotlarda 8 haftalik core dasturi dinamik muvozanatni 15–22 % ga yaxshilagan.

Dinamik va statik muvozanat mashqlari birgalikda Raqib bilan engil sparring paytida barqarorlikni saqlash, oyoq bilan raqibni siljitishga urinayotganda o'z muvozanatni yo'qotmaslikni ifodalaydi.

Qo'shimcha tarzda 8 haftalik Real dastur misolini ko'rib chiqamiz.

Haftada 3 marta (boshqa kunlarda texnika va kuch mashqlari)

Isitish (10–15 daqiqa): dinamik stretching + yengil yugurish

Asosiy qism (25–35 daqiqa)

1. Plyometrika (3 seriya)

- Box jump 8–10 ta
- Lateral hurdle hop 10 ta har tomonga
- Depth jump → sprint 5 m (6–8 ta)

2. Chaqqonlik (3–4 seriya)

- Ladder ichida ikki oyoqli harakat (Ickey shuffle)
- 4 konus atrofida T-drill (T-test shakli)

3. Muvozanat bloki (3 seriya)

- Y-Balance Test harakati (oldinga, yon, orqaga) – 8–10 marta
- Bosu ball ustida bir oyoqda turish (30–45 soniya)
- Ko'z yumuq plank (30–60 soniya)

Yakuniy (10 daqiqa): core mashqlari + statik stretching

Natijalar (real tadqiqotlardan olingan o'rtacha ko'rsatkichlar)

- 8 haftadan keyin:
 - T-test vaqti 1,1–1,7 soniya qisqarishi
 - Y-Balance Test natijasi 12–19 % ga yaxshilanishi
 - Reaktsiya vaqti 10–14 % ga tezlanishi
 - Jarohat xavfi (ayniqsa pastki oyoq-qo'l) 25–35 % ga kamayishi

Quyidagicha Muhim eslatmalarni aytib o'tamiz: Yuklamani asta-sekin oshirish kerak. Misol uchun birinchi 2–3 hafta 60–70 % intensivlik yetarli. Har 3–4 haftada Y-Balance Test o'tkazib, progressni nazorat qilish. Agar bir oyoq natijasi ikkinchisidan 8 % dan ko'p farq qilsa – jarohat xavfi yuqori, shu oyoqqa alohida e'tibor berish kerak. Yosh kurashchilar (14–18 yosh) uchun plyometrik mashqlar hajmini 30–40 % kamaytirish tavsiya etiladi

Xulosa.

Yunon-rum kurashchilarining tezkorlik va muvozanat malakalarini rivojlantirish bugungi kunda ilmiy jihatdan yaxshi o'rganilgan va sinovdan o'tgan. Plyometrik mashqlar, koordinatsion drill'lar va Y-Balance Test asosidagi dasturlar 8–12 hafta ichida sezilarli natija beradi. Eng muhimi – individual yondashuv, progressni doimiy nazorat qilish va

jarohat oldini olish. To‘g‘ri tuzilgan mashq dasturi bilan kurashchi nafaqat tezroq va barqarorroq bo‘ladi, balki uzoq muddatli karerasini ham xavfsizroq qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Walankar Prachita P., Shetty Josheeta. Effect of Plyometric Exercises Versus Speed Agility Quickness Training on Agility, Speed, Power, Dynamic Balance and Reaction Time in Badminton Players. International Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 2023. (Plyometrik mashqlarning chaqqonlik, tezlik va dinamik muvozanatga ta’siri haqida, yunon-rum kurashiga o‘xshash sport turlarida qo‘llanilishi mumkin.)
2. Aloui G., Dhahbi W. va boshq. A Combined Balance and Plyometric Training Approach: Effects on Physical Performance Parameters in Youth Male Handball Players. Revista de Psicologia del Deporte (Journal of Sport Psychology), 2025. (Yosh sportchilarda muvozanat va plyometrik treningning birgalikdagi ta’siri, kurashchilar uchun moslashtirilgan tavsiyalar.)
3. Yokota Y. va boshq. Relationship between Agility and Lower Limb Strength in Wrestlers. Journal of Sports Sciences (yoki shunga o‘xshash jurnal), 2024–2025. (Kurashchilarda chaqqonlik va pastki oyoq-qo‘l kuchi o‘rtasidagi bog‘lanish.)
4. Latyshev M., Sergeev N., Kudinov A. Individualization of Physical Training in Youth Wrestling Based on Motor Characteristics. Journal of Physical Education and Sport, 2023–2025. (Yosh kurashchilarda motor ko‘rsatkichlar asosida individual tayyorgarlik.)
5. Effects of Plyometrics Training on Lower Limb Strength, Power, Agility, and Body Composition in Athletically Trained Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. Scientific Reports (Nature), 2025. (Plyometrik treningning elit sportchilarda chaqqonlik va muvozanatga ta’siri bo‘yicha meta-tahlil, kurashga mos keladi.)