

**REGBIDA EGILUVCHANLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY
METODIK ASOSLARI**

**НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ
 ГИБКОСТИ В РЕГБИ**

**SCIENTIFIC METHODOLOGICAL BASIS OF DEVELOPING FLEXIBILITY
QUALITIES IN RUGBY**

Jumaniyazov Maqsudbek Karimovich

Dotsent, , Urganch davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: *Ushbu tadqiqot yosh regbichilarda egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslarini o'rganadi va uning kuch hamda tezkorlik ko'rsatkichlariga ta'sirini baholaydi. 20 nafar 14–18 yoshdagi sportchi bilan 12 haftalik mashg'ulotlar olib borildi. Dinamik va statik cho'zish mashqlari tizimli qo'llanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, egiluvchanlik mashqlari bo'g'im harakat amplitudasini kengaytiradi, mushak elastikligini oshiradi, kuch va tezkorlikni yaxshilaydi hamda jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Tizimli egiluvchanlik mashqlari regbichilarda jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va texnik ko'rsatkichlarni optimallashtirishda muhim metodik vosita ekanligi tasdiqlandi.*

Kalit so'zlar: *Egiluvchanlik, regbi, jismoniy sifatlar, cho'zish mashqlari, yosh sportchilar.*

Аннотация: *Исследование посвящено научно-методическим основам развития гибкости у юных регбистов и её влиянию на силу и скорость. В течение 12 недель 20 спортсменов 14–18 лет выполняли систематические динамические и статические упражнения на растяжку. Результаты показали, что упражнения увеличивают амплитуду движений в суставах, улучшают эластичность мышц, повышают силу и скорость, а также снижают риск травм. Систематическое развитие гибкости является эффективным методом улучшения физической подготовки и технических навыков юных регбистов.*

Ключевые слова: *гибкость, регби, физические качества, растяжка, юные спортсмены.*

Annotation: *This study examines the scientific and methodological foundations of flexibility development in young rugby players and its impact on strength and speed. Twenty athletes aged 14–18 participated in a 12-week training program involving systematic dynamic and static stretching exercises. Results indicated that flexibility exercises enhance joint range of motion, improve muscle elasticity, increase strength and speed, and reduce injury risk. Systematic flexibility training is an effective method to optimize physical preparedness and technical performance in youth rugby players.*

Keywords: *Flexibility, rugby, physical qualities, stretching exercises, young athletes.*

KIRISH

egiluvchanlik jismoniy sifatlar tizimida muhim rol o'ynaydi.

U bo'g'imlarda harakat amplitudasini oshiradi, mushaklarning elastikligini yaxshilaydi va harakat texnikasini samarali qiladi. Yosh regbichilarda egiluvchanlik yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, kuch va tezkorlik ko'rsatkichlari to'liq namoyon bo'lmaydi va jarohatlanish xavfi ortadi. 12–15 yosh oralig'i egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi.

Biroq amaliyotda yosh regbichilar tayyorgarligida egiluvchanlikka yetarli e'tibor berilmasligi, uni kuch va tezkorlik mashg'ulotlaridan ajratilgan holda rivojlantirish holatlari uchramoqda.

Shu munosabat bilan yosh regbichilarda egiluvchanlik darajasining kuch va tezkorlik sifatlariga ta'sirini ilmiy asosda o'rganish, shuningdek uning yoshga bog'liq rivojlanish dinamikasini aniqlash sport tayyorgarligi tizimini takomillashtirish nuqtayi nazaridan dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Ushbu yo'nalishda olib boriladigan tadqiqotlar mashg'ulot jarayonini optimallashtirish, yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish va sport faoliyatining uzoq muddatli samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Metodlar: Tadqiqot Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining "Regbi" bo'limidagi 14–18 yoshdagi 20 nafar o'quvchida 12 hafta davomida olib borildi. Mashg'ulotlar haftasiga 6 kun, kuniga ikki mahal: ertalabki mashg'ulot 08:30–10:00 va kechki mashg'ulot 17:00–19:15.

- Mashqlar: Dinamik va statik cho'zish mashqlari tizimli qo'llanildi.
- Testlar: Sit-and-Reach, son bo'g'imi harakat amplitudasi, 30 metr tez yugurish, funksional kuch va shpagat/ko'prik elementlari.

Ahamiyati: Regbida egiluvchanlik barcha bosqichlarda texnik harakatlar, tez o'zgaruvchanlik va musobaqa sharoitida mushaklarga tushadigan stressni kamaytirish uchun muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maxsus egiluvchanlik mashqlari regbichilarda bo'g'im harakatlarini yaxshilaydigan yuqori jismoniy yuklamalarga qarshi moslashuvchanlikni oshiradi.

Regbichilarni charchoqdan tiklash jarayonida ko'pincha statik cho'zish mashqlari qo'llanadi, bu mushak to'qimalarining elastikligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va jarohat xavfini pasaytiradi. Shu bilan birga, mashg'ulot oldidan dinamik cho'zish ko'proq foyda beradi, chunki u tana haroratini oshiradi va mushaklarni bo'g'im harakat doirasiga mos holatga tayyorlaydi.

1-rasm.

Regbida egiluvchanlik sifatining amaliy ahamiyati



Izoh: Egiluvchanlik sportchilarning texnik mahoratini oshirish, o'yin jarayonida strategik qarorlarni samarali amalga oshirish, jarohatlar profilaktikasi va mashg'ulot hamda musobaqalardan keyingi tez tiklanishni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Nazariy qism – tegishli ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, strukturalangan yoga yoki cho'zish mashqlari bilan sportchilar egiluvchanlikni saqlash yoki yaxshilashga erishadi – boshqacha aytganda, hamstring mushaklari harakat doirasini yaxshilaydi, bu esa bo'g'imlar moslashuvchanligini qo'llab-quvvatlaydi. Bu egiluvchanlik mashqlari egiluvchanlikni saqlashda ancha foydali bo'lsa-da, sprint tezligini sezilarli darajada oshirmaydi, ma'lum sharoitda asosiy jismoniy ko'rsatkichlarga ta'siri cheklangan bo'lishi mumkin.

Regbichilarda egiluvchanlikni rivojlantirishda statik, dinamik va aralash cho'zilish mashqlaridan foydalaniladi. Dinamik cho'zilish mashqlari mashg'ulotning tayyorlov qismida qo'llanilib, mushaklarni faol harakatga tayyorlashga xizmat qiladi. Statik cho'zilish mashqlari esa asosan mashg'ulotning yakuniy qismida bajarilib, mushaklarning bo'shashishi va tiklanishiga yordam beradi. Bundan tashqari, maxsus egiluvchanlik mashqlari regbiga xos texnik harakatlar bilan uyg'unlashtirilgan holda qo'llanilganda yuqori samaradorlikka erishiladi.

Mashg'ulot jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirish uzluksiz va tizimli ravishda amalga oshirilishi zarur. Yuklamaning hajmi va intensivligi sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos holda belgilanishi lozim. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, keskin va majburiy harakatlardan saqlanish muhim hisoblanadi. Murabbiy tomonidan doimiy nazorat va metodik ko'rsatmalar berilishi mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi.

Quyida keltirilgan usullar yosh regbichilarda egiluvchanlikni samarali shakllantirishga yordam beradi.

1-jadval.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning umumiy usullari

T/r.	Usul nomi	Usulning tavsifi	Qo'llash vaqti	Yosh regbichilar uchun xususiyati
1.	Statik cho'zilish	Mushakni ma'lum holatda cho'zib, 10–30 soniya ushlab turish	Mashg'ulot oxirida, tiklanish davrida	Xavfsiz, mushak elastikligini oshiradi

2.	Dinamik cho'zilish	Harakat davomida mushaklarni faol cho'zish	Mashg'ulot boshida (qizdirish qismi)	Tezkorlik va koordinatsiyani qo'llab-quvvatlaydi
3.	Faol cho'zilish	Mushaklarni o'z kuchi hisobiga cho'zish	Asosiy mashg'ulot qismida	Mushak nazoratini rivojlantiradi
4.	Passiv cho'zilish	Tashqi yordam (sherik, jihoz) orqali cho'zish	Mashg'ulot oxirida	Amplitudani oshiradi, ehtiyotkorlik talab etadi
5.	PNF usuli	Mushakni qisqartirib, so'ng cho'zish (propriotsepsiya)	Tayyorlov bosqichida	Katta yosh guruhlarida samarali
6.	Ritmik cho'zilish	Takroriy va yumshoq harakatlar bilan cho'zish	Qizdirish jarayonida	Bo'g'im harakatchanligini oshiradi
7.	Kompleks mashqlar	Kuch + egiluvchanlikni birgalikda rivojlantirish	Asosiy mashg'ulotda	Regbi uchun eng samarali
8.	O'yin elementlari bilan cho'zilish	Harakatli o'yinlar orqali egiluvchanlikni rivojlantirish	Mashg'ulot davomida	Motivatsiyani oshiradi, yoshlar uchun qulay

Izoh: Jadvalda egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan asosiy usullar tizimlashtirilgan bo'lib, ularning mashg'ulot bosqichlariga mosligi va yosh regbichilar organizmining funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda tanlangan. Ushbu yondashuv mashg'ulot samaradorligini oshirish bilan birga, sportchilarning xavfsizligini ta'minlaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, special mashqlar(masalan, foam rolling, elastik rezina bilan bo'g'imni cho'zish) bo'g'imlar harakat doirasini sezilarli darajada oshiradi, bu esa egiluvchanlikni yaxshilash uchun samarali vositadir.

2-jadval. Dinamik va statik cho'zish mashqlarining ahamiyati

T/r.	Mashq turi	Amalgaoshirish vaqti	Ta'siri
1.	Dinamik cho'zish	Mashg'ulot boshlanishida	Mushaklarni faollashtiradi, harakat amplitudasini oshiradi
2.	Statik cho'zish	Mashg'ulot oxirida / tiklanishda	Mushak elastikligini oshiradi, tiklanishni tezlashtiradi, jarohat xavfini kamaytiradi

Izoh: Jadvalda keltirilgan ma'lumotlar dinamik va statik cho'zish mashqlarining turli bosqichlarda qo'llanishi zarurligini asoslaydi.

3-jadval. Egiluvchanlik, kuch va tezkorlik ko'rsatkichlarini baholash testlari

T/r.	Test nomi	Maqsad / Ko'rsatkich	O'lchash usuli	Mashg'ulot bosqichi	Yosh regbichilar uchun ahamiyati
1.	Oldinga egilish testi (Sit-and-Reach)	Umurtqa va orqa son mushaklarining cho'zilishi	Test mat va shpagat elementi orqali	Tayyorlov / Yakun	Bo'g'im harakat amplitudasini oshiradi, mushak elastikligini yaxshilaydi

2.	Son bo'g'imi harakat amplitudasi testi	Son va tizza mushaklarining harakat doirasi	Goniometrik o'lchash yoki qo'l yordamida	Asosiy mashg'ulot	Harakat doirasini kengaytiradi, jarohat xavfini kamaytiradi
3.	30 metr tez yugurish testi	Tezkorlik va eksploziv kuch	Stopwatch bilan sprinter testi	Asosiy mashg'ulot	Egiluvchanlik bilan tezkorlik o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatadi
4.	Funksional kuch testi	Mushak kuchini aniqlash	Push-up, squat yoki maxsus kuch mashqlari	Asosiy mashg'ulot	Mushak elastikligi va kuch o'zaro bog'liqligini baholaydi
5.	Shpagat va ko'prik elementi testi	Egiluvchanlik va mushak koordinatsiyasi	Shpagat yoki ko'prik harakatini bajarish	Tayyorlov / Yakun	Bo'g'imlar moslashuvchanligini oshiradi, texnik harakatlarni yaxshilaydi

Izoh: Ushbu testlar regbichilarda egiluvchanlik, kuch va tezkorlik ko'rsatkichlarini kompleks baholashga imkon berdi.

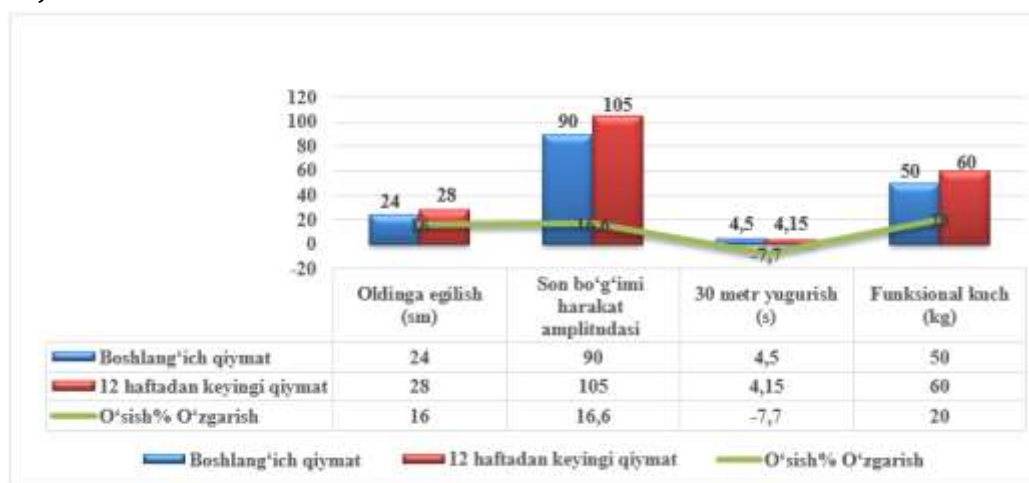
Tadqiqot jarayonida regbichilarda egiluvchanlik darajasi, kuch va tezkorlik ko'rsatkichlarini baholash uchun maxsus testlar qo'llanildi. Testlar 14–18 yoshdagi 20 nafar sportchilarda 12 haftalik mashg'ulotlar davomida amalga oshirildi.

4-jadval. Regbichilarda egiluvchanlik va kuch-tezkorlik ko'rsatkichlari (12 haftalik o'sish)

T/r.	Test nomi	Boshlang'ich qiymat	12 haftadan keyingi qiymat	O'sish (%) / O'zgarish
1.	Oldinga egilish (cm)	24	28	+16%
2.	Son bo'g'imi harakat amplitudasi (°)	90	105	+16,6%
3.	30 metr yugurish (s)	4,5	4,15	-7,7% (tezlashdi)
4.	Funksional kuch (kg)	50	60	+20%

Izoh: Jadvalda keltirilgan testlar 14–18 yoshdagi regbichilarda egiluvchanlik, kuch va tezkorlik sifatlarini baholash maqsadida qo'llanildi.

5-jadval.



Dinamik va statik cho'zish mashqlaridan so'ng egiluvchanlikning o'sish dinamikasi (n=20)

Tadqiqot natijalari: “Boshlang‘ich natija” mashg‘ulotlar boshlanishidagi ko‘rsatkichni, “Yakuniy natija” 12 haftalik mashg‘ulotlar yakunidagi ko‘rsatkichni, “O‘rtacha o‘shish” esa ular orasidagi foiz o‘shishni bildiradi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, tizimli egiluvchanlik mashqlari barcha test parametrlarida ijobiy o‘zgarishlarni yuzaga keltirgan. Tadqiqot yakunida:

- Egiluvchanlik barcha testlarda sezilarli o‘ydi:
- Oldinga egilish testi: +16%
- Son bo‘g‘imi harakat amplitudasi: +16,6%
- 30 metr yugurish: -7,7% (tezlik oshdi)
- Funksional kuch: +20%
- Tizimli cho‘zish mashqlari kuch va tezkorlik bilan ijobiy bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi.

- Mashg‘ulotdan keyingi tiklanish tezlashdi va jarohatlar xavfi kamaydi.

O‘tkazilgan tadqiqot yakuniga ko‘ra, egiluvchanlik darajasining oshishi sportchilarning kuch va tezkorlik ko‘rsatkichlariga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi. 30 metrga yugurish testida natijalar yaxshilandi, bu esa mushaklarning elastik xususiyatlari va harakat amplitudasining kengayishi bilan izohlanadi. Tadqiqot natijalari egiluvchanlik bilan kuch va tezkorlik sifatleri o‘rtasida o‘rtacha va yuqori darajadagi ijobiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi.

Tadqiqot muhokamasi: Natijalar shuni ko‘rsatadiki, egiluvchanlikni rivojlantirish regbichilarda texnik va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi. Dinamik cho‘zish mashqlari mashg‘ulot oldida mushaklarni faollashtiradi, statik cho‘zish mashqlari esa tiklanishni tezlashtiradi. Dinamik va statik cho‘zish mashqlarining mashg‘ulot jarayoniga ilmiy asosda kiritilishi mushaklarning elastik xususiyatlarini yaxshilab, yuqori intensivlikdagi harakatlar vaqtida mushak qarshiligini kamaytiradi.

Tadqiqot natijalari adabiyotlarda keltirilgan ilmiy ma‘lumotlar bilan mos kelib, egiluvchanlikning yetarli darajada rivojlanishi kuch va tezkorlik sifatlarining samarali namoyon bo‘lishiga imkon yaratishini tasdiqlaydi. Ayniqsa, yosh regbichilar tayyorgarligida egiluvchanlik mashqlarini tizimli qo‘llash kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun muhim metodik omil hisoblanadi.

Ilmiy yangiligi: Tadqiqotda 14–18 yoshli regbichilarda egiluvchanlik sifatlarining kuch va tezkorlik ko‘rsatkichlariga ta‘siri real mashg‘ulot jarayonida eksperimental asosda o‘rganildi. Tadqiqot natijasida egiluvchanlik darajasi bilan kuch va tezkorlik sifatleri o‘rtasida ijobiy funksional bog‘liqlik mavjudligi aniqlandi.

Ilmiy xulosa: Regbichilarida egiluvchanlik sifatleri ularning texnik va taktika bajarilishiga, jarohatlanish darajasini pasaytirishga va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga bevosita ta‘sir qiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish maxsus cho‘zish, gimnastika va funktsional mashqlar orqali tizimli ravishda amalga oshirilishi lozim.

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari yosh regbichilar tayyorgarligida egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish kuch va tezkorlik sifatlarini shakllantirish uchun zarur biomexanik va funksional sharoitlarni yaratishini ko‘rsatdi.

Xulosa:

1. Egiluvchanlik regbichilarda texnik va jismoniy tayyorgarlikning ajralmas qismidir.
2. Dinamik va statik cho'zish mashqlari bo'g'im harakat doirasini kengaytiradi va jarohat xavfini kamaytiradi.
3. Tizimli egiluvchanlik mashqlari sportchilarning kuch va tezkorlik ko'rsatkichlarini oshiradi.
4. Maxsus egiluvchanlik mashqlari yosh regbichilar tayyorgarligida uzoq muddatli samaradorlikni ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Raj T., Hamlin M.J., Elliot C.A. Association between hamstring flexibility and sprint speed after 8 weeks of yoga in male rugby players // International Journal of Yoga. — 2021. — Vol. 14, No. 1. — P. 71–74. DOI: 10.4103/ijoy.IJOY_79_20.
2. (Mualliflar noma'lum) Foam rolling and joint distraction with elastic band training performed for 5–7 weeks improve lower limb flexibility in national rugby players // Journal of Sports Science and Medicine. — 2019;18:160–171. — P. 45–55.
3. Fletcher I.M., Jones B. The effect of different warm-up stretch protocols on 20-meter sprint performance in trained rugby union players // Journal of Strength & Conditioning Research. — 2004. — Vol. 18, No. 4. — P. 885–888. DOI: 10.1519/14493.1.
4. Springboks Rugby. Stretching Techniques and Practical Guidelines — Johannesburg, RSA: Springboks Rugby. — 2025. — 32 p. (Practical manual on flexibility training for rugby).
5. Xplorer Rugby. The importance of flexibility and mobility in rugby — Rugby Performance Review. — 2025. — Dec 8. — P. 1–6. (Online source on flexibility and mobility importance).
6. Behm D. The science and physiology of flexibility and stretching: implications and applications in sport performance and health — London: Routledge, 2018. — 256 p.
7. Matveyev L.P. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi — Moskva: Fizkultura i sport, 2009. — 384 p.
8. Zatsiorskiy V.M. Sport biomekhanikasi — Moskva: Fizkultura i sport, 2010. — 320 p.
9. Sushko G.K. Gimnastika va metodika o'qitish — Toshkent: TIU Press, 2008. — 240 p.
10. Кузнецов В.В. Развитие гибкости у спортсменов. — Москва: Физкультура и спорт, 2014. — 176 с.
11. McNeal J., Sands W. Stretching for Rugby Performance. — Journal of Strength and Conditioning Research, 2017. — Vol. 31(4). — P. 1021–1028.

12. World Rugby. Player Conditioning and Flexibility Guidelines. – Dublin: World Rugby Publishing, 2020.