

## TRIATLONCHI TALABA-SPORTCHILARNING EGILUVCHANLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH

*Qulmurodov R.M.*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va  
sport universiteti, Chirchiq shahri, O‘zbekiston  
[qulmurodovruzibek@gmail.com](mailto:qulmurodovruzibek@gmail.com)*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada triatlonchilar uchun suzish bosqichida egiluvchanlik qobiliyatining o‘rni va uning sport natijalariga ta’siri kengroq yoritilgan. Maqolada suzish texnikasini yaxshilash va jarohatlarning oldini olish uchun egiluvchanlikni rivojlantirishning qanday ahamiyatga ega ekani tushuntiriladi. Shuningdek, sportchilar uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari majmuasi, mushaklarni cho‘zish usullari va harakat doirasini oshirish texnikalari ham keltirilgan. Maqolada murabbiylar va sportchilar uchun egiluvchanlik darajasini muntazam ravishda nazorat qilish, natijalarni tahlil qilish bo‘yicha maslahatlar berilgan. Bu usullar triatlonchilar uchun eng yuqori natijalarni qo‘lga kiritishda muhim omil sifatida taqdim etiladi.

**Аннотация.** В данной статье подробно рассмотрена роль гибкости для триатлонистов на этапе плавания и её влияние на спортивные результаты. Объясняется важность развития гибкости для улучшения техники плавания и предотвращения травм. Также приводятся специальные комплексы упражнений на гибкость, методы растяжки мышц и техники увеличения диапазона движений для спортсменов. В статье даны рекомендации для тренеров и спортсменов по регулярному контролю уровня гибкости и анализу результатов. Эти методы представлены как важный фактор для достижения наивысших результатов у триатлонистов.

**Abstract.** This article provides an in-depth look at the importance of flexibility for triathletes during the swimming stage and its impact on athletic performance. It explains the significance of developing flexibility to improve swimming technique and prevent injuries. Additionally, a set of specific flexibility exercises, muscle stretching methods, and techniques for increasing range of motion are presented for athletes. The article offers recommendations for coaches and athletes on regular monitoring of flexibility levels and analysis of results. These methods are presented as a crucial factor for achieving peak performance in triathletes.

**Kalit soʻzlar:** triatlon, suzish, egiluvchanlik, qobiliyat, rivojlantirish, sport texnikasi, muskul, boʻgʻimlar, samaradorlik.

**Ключевые слова:** триатлон, плавание, гибкость, способность, развитие, спортивная техника, мышца, суставы, эффективность.

**Key words:** triathlon, swimming, flexibility, ability, development, sport technique, muscle, joints, efficiency.

**Kirish (Dolzarblik).** Zamonaviy triatlonchi sportchilar suzish mashgʻulotlarida chidamlilik va kuchni rivojlantirishga asosiy eʼtibor qaratilgan boʻlsa-da, egiluvchanlikni rivojlantirish masalasi hamon dolzarbdir. Triatlonda suzish tezligini oshirish va harakat kuchini kuchaytirish orqali natijalar yaxshilanadi, ammo faqat egiluvchanlik optimal darajada boʻlsa [1,3]. Barcha bu uchta sifatga ega boʻlgan triatlonchi har doim afzalliklarga ega boʻladi. Triatlonchilarning egiluvchanligi qoʻl yoki oyoq harakatlarida ayniqsa muhim, va tayyorgarlik harakatlari uchun ahamiyat kasb etadi [2]. Har bir suzish usuli uchun oʻziga xos egiluvchanlik turi xarakterlidir [4,5].

**Tadqiqotning maqsadi** – triatlonchi talaba-sportchilarni egiluvchanlik qobiliyatini oʻrganish.

**Tadqiqot vazifalari:**

- Suzuvchilarning egiluvchanlik darajasini aniqlash uchun turli metodlarni (masalan, boʻgʻim harakat doirasini oʻlchash) tahlil qilish;
- Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuini ishlab chiqish;
- Maxsus mashqlar majmuining samaradorligini aniqlash.

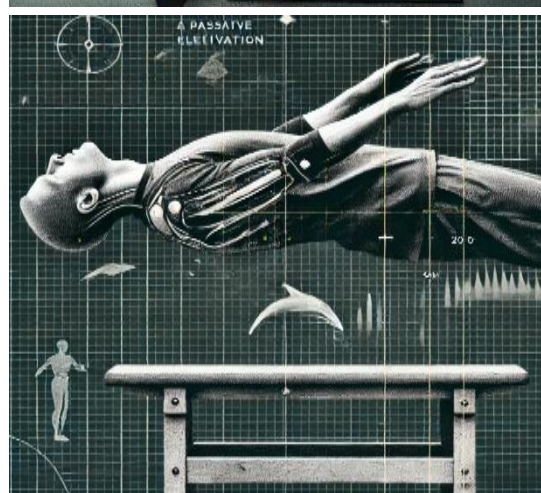
**Tadqiqotning tashkil qilinishi va oʻtkazilishi.** Odatda boʻgʻimlarning harakatchanligi burchak oʻlchagich (goniometr) yordamida oʻlchanadi. Ammo murabbiylar fotoapparat yordamida suzuvchining egiluvchanligini aks ettiruvchi maxsus pozalarni suratga olish orqali boʻgʻimlarning harakatchanligini aniqlashlari mumkin. Bu suratlar triatlonchining boʻgʻim harakatchanligi darajasini aniq koʻrsatadi va koʻrgazmali maʼlumotni beradi. Suratga olish uchun masofa 2 metrdan yaqin boʻlmasligi kerak. Fotoobʻektiv murabbiyni qiziqtirgan boʻgʻimga yoʻnaltiriladi va triatlonchining kerakli boʻgʻimlaridagi egiluvchanlik burchakda oʻlchanadi. Suratga olish 20-24° haroratda, quruklikda qisqa isinish (5 daqiqa) dan soʻng amalga oshiriladi. Olingan suratlar triatlonchining individual varaqasiga joylashtiriladi.

Biz quyidagi egiluvchanlik darajasini aniqlashni (va rivojlantirishni) taklif etamiz:

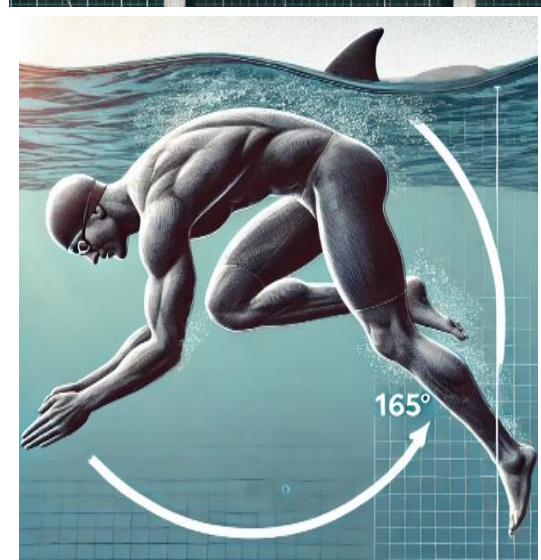
**1. Oyoqni faol bukish (to‘pig‘ida):** Triatlonchi suzuvchi o‘ng oyog‘ini to‘liq cho‘zilgan holda gimnastika skameykasiga qo‘yadi. Maksimal bukilish holati suratga olinadi. Bu ko‘rsatkich ayniqsa, chalqancha krol usulida suzuvchilar uchun muhim (kamida 180° bo‘lishi kerak).



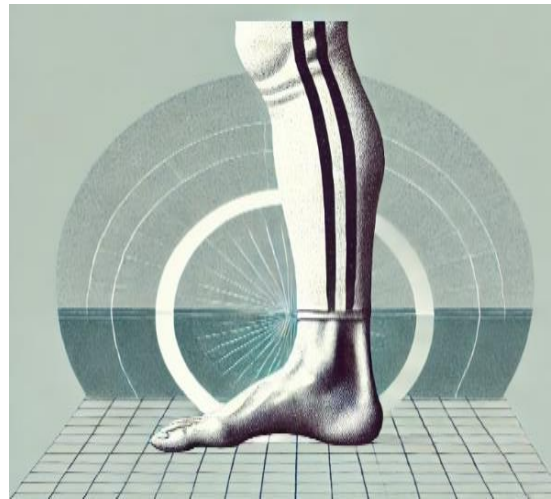
**2. Yelka bo‘g‘imida passiv giperelevatsiya** (lopatkalarini aylantirish bilan): triatlonchi suzuvchi yelkasidan skameykada yotadi, qo‘llari bosh orqasida, o‘z og‘irligi bilan pastga tushiriladi. Yelka bo‘g‘imi bilan skameyka o‘qi o‘rtasidagi burchak o‘lchanadi. Bu ko‘rsatkich delfin usulida suzuvchilar uchun muhim (odatda 200° gacha).



**3. Oldinga faol egilish:** Triatlonchi suzuvchi oyoqlarini birga qilib o‘tiradi, tana va bosh oldinga egiladi. Tana bilan yer o‘qi orasidagi burchak o‘lchanadi. triatlonchi delfin usulidagi suzish pozitsiyasini namoyish qilayotgan rasm. Tanasi oldinga egilgan va tana bilan yer o‘qi orasida to‘g‘ri 165° burchak hosil qilingan.



**4. To‘pig‘ida passiv supinatsiya:** Triatlonchi suzuvchi odatiy holatda, o‘ng oyoqning tashqi qirrasiga tayangan holda turadi va to‘pig‘ini maksimal yuqoriga buradi. Ushbu ko‘rsatkich barcha suzish uslublari uchun muhimdir (goniometr  $90^\circ$  bo‘lganda egiluvchanlik a‘lo hisoblanadi).



**5. Tos suyagida faol tashqariga burilish:** Triatlonchi suzuvchi skameykada yotadi, oyoqlari to‘g‘ri va tashqariga buriladi. Oyoq o‘qlari o‘rtasidagi burchak o‘lchanadi. Bu bres suzish uchun muhim ( $140^\circ$ ).

**6. Tizzadan tashqariga passiv aylanish:** Triatlonchi suzuvchi yengil yostiq ustiga tizzalab turadi, tovonlar birgalikda. Tovuylarni tashqariga burib, tovonlarda o‘tiradi. Bu ko‘rsatkich bres usulida suzuvchilar uchun muhim ( $160^\circ$ ).

**7. Yelka bo‘g‘imlarida passiv giperekstensiya:** Triatlonchi suzuvchi yelkasidan yotadi, qo‘llari yelka o‘qlarida yon tomonga tushirilgan. Yelka o‘qlari o‘rtasidagi burchak o‘lchanadi va bu ko‘rsatkich orqada krol usulida va delfin usulida suzuvchilar uchun muhim (odatda  $90^\circ$ ).

**8. To‘pig‘idan passiv bukish:** Triatlonchi suzuvchi skameykada oyoqlar birgalikda turadi, yarim o‘tirish holatiga tushadi va to‘pig‘i maksimal pastga egiladi. To‘piqning uzun o‘qi bilan oyoqning gorizont tekisligi o‘rtasidagi burchak o‘lchanadi. Bu brass usulida suzuvchilar uchun muhim ( $50^\circ$ ).

Triatlonchida yaxshi egiluvchanlikni saqlash va rivojlantirish juda muhim, chunki suzish texnikasi samaradorligi va sportda muvaffaqiyat ko‘p jihatdan egiluvchanlik darajasiga bog‘liq. Egiluvchanlik, ya‘ni muskullar va bo‘g‘imlarning harakat doirasi, suzuvchining suvda harakatlanishini, holatini va texnikasini to‘g‘ri bajarishiga ta‘sir qiladi.

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.** Xulosa qilib aytganda, triatlonchilar uchun egiluvchanlikni rivojlantirish va nazorat qilish - bu ularning muvaffaqiyatiga ta‘sir etuvchi muhim omil hisoblanadi. Bu nafaqat texnikani yaxshilash, balki jarohatlarni oldini olish va umumiy sport ko‘rsatkichlarini oshirishda ham yordam beradi. Shu sababli, egiluvchanlik darajasini hisobga olish sport yo‘nalishini tanlashda, o‘quv jarayonini rejalashtirishda va individual rivojlanishda alohida e‘tibor berilishi zarur.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. Платонов, В. Н. Периодизация тренажёра в спорте. - Киев: Олимп. -2014. – С. 59-61.
2. Sadowski, J. "Role of Flexibility in Physical Education and Sports." *Physical Education and Sport.* - 2018. – pp. 120-135.
3. Magar, P. S., & Trivedi, R. S. "Improving Flexibility in Young Athletes." *International Journal of Sports Science.*- 2019. – pp. 45-52.
4. Kirkendall, D. T. "Flexibility and Its Role in Performance and Injury Prevention." *American Journal of Sports Medicine.* - 2017. – pp. 1364-1370.
5. Burgess, D. J., & Naylor, L. "Flexibility Training in Sports." *Journal of Strength and Conditioning Research.* - 2019. – pp. 3347-3355.