

TAYANCH OYOQ SON ORQA MUSHAGI VA PAY SOHASINING YOPCHAGI (YON TEPISH) TEPIB SHUG‘ULLANISHDA SHIKASTLANISHI SABABLARI VA PROFILAKTIK MASHQLAR

Boymirzozoda Islomjon Ergash o‘g‘li

Janubiy Koreya Yongin universiteti Magistrant. Janubiy Koreya, Yongin shaxri

E-mail: razoqovislom67@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22701727>

Qabul qilindi: 1-sentabr 2026-yil • Ma’qullandi: 10-sentabr 2026-yil • Nashr qilindi: 11-sentabr 2026-yil

Annotatsiya.

Ushbu maqolada yakkakurash sport turlarida yopchagi (yon tepish) texnikasini bajarish jarayonida tayanch oyoqning son orqa mushaklari (hamstring) va pay sohasining mikrotravmalanish sabablari hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan profilaktik mashqlar majmuasi ilmiy-uslubiy jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar:

Yopchagi, tayanch oyoq, son orqa mushaklari, pay sohasi, shikastlanish, profilaktika, biomehanika, bikrlilik (stiffness).

Yakkakurash sport turlarida, xususan Taekvondoda yopchagi (yon tepish) texnikasi eng ko‘p qo‘llaniladigan va yuqori ball beruvchi murakkab-koordinatsion harakatlardan biridir. Zarba berish jarayonida tayanch oyoqqa tushadigan dinamik va rotatsion yuklama oddiy tik turish holatiga nisbatan bir necha barobar ortadi. N.G.Ozolin hamda F.P.Suslovlarning ta’kidlashicha, harakat amplitudasi va shiddati yuqori bo‘lgan mashqlarni bajarishda mushak hamda pay toqimalarining elastikligi va individual biomehanik imkoniyatlarini e’tiborga olmaslik jiddiy jarohatlarga olib keladi. Yopchagi tepishda tayanch oyoqning son orqa mushaklari (biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus) va ularning chanoq hamda tiz osti birikish paylari quyidagi asosiy sabablarga ko‘ra shikastlanadi:

1. **Noto‘g‘ri rotatsiya va biomehanik og‘ish:** Tepuvchi oyoq zarba yo‘nalishida uzatilganda tayanch oyoq tovon qismi kamida 135° – 180° ga burilishi shart. Tovuq yetarlicha burilmaganda son-chanoq va tiz bo‘g‘imida buruvchi (torsion) moment hosil bo‘lib, son orqa paylariga haddan tashqari zo‘riqish beradi.

2. **Ekssentrik yuklamaning yuqoriligi:** Zarba berish momentida gavda orqaga og‘ishi va tayanch oyoq burchagining o‘zgarishi son orqa mushaklarining keskin cho‘zilishi (ekssentrik qisqarish) bilan kechadi.

3. **Mushaklar disbalansi:** Sonning oldingi yuzasi (quadriceps) va orqa yuzasi (hamstrings) kuch nisbatining buzilishi (H:Q nisbati 0.60 dan past bo‘lishi).

Tadqiqotlar ko‘rsatishicha, ushbu jarohatlarning oldini olishda faqat passiv cho‘zilish mashqlari (stretching) yetarli emas. Profilaktika jarayonida quyidagi zamonaviy vosita va uslublarni qo‘llash tavsiya etiladi:

• **Ekssentrik kuch mashqlari (Nordic Hamstring):** Son orqa mushaklarining ekssentrik yuklamaga bo‘lgan chidamliligini oshiradi va paylar strukturasi mustahkamlaydi.

• **Proprioseptiv va muvozanat mashqlari:** Bitta oyoqda muvozanat saqlash platformalarida (BOSU, balance board) tayanch oyoq tovonining rotatsion harakatini avtomatlashtirish.

• **Dinamik mobilizatsiya:** Mashg'ulotdan oldin son-chanoq bo'g'imi va oshiq-toqay bo'g'imining harakatchanligini oshiruvchi dinamik mashqlarni bajarish.

Xulosa: qilib aytganda, yopchagi texnikasini ijro etishda tayanch oyoq pay va mushak sohasidagi jarohatlarni kamaytirish uchun mashg'ulot jarayonida rotatsiya texnikasini to'g'ri shakllantirish hamda maxsus eksentrik-profilaktik mashqlarni muntazam qo'llash talab etiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobezhdat. – M.: Astrel, 2002. – 863 s.
2. Verkhoshansky Y., Siff M.C. Supertraining. – Ultimate Athletic Performance, 2009. – 510 p.
3. Bourne M.N., Opar D.A., Williams M.D., et al. Eccentric hamstring strength and hamstring injury risk in sports: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 2018; 52(8): 489-498.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ТРАВМАХ МЫШЦ И СУХОЖИЛИЙ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА ОПОРНОЙ НОГИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УДАРА "YOP-CHAGI"

Боймирзозода Исломжон Эргаш угли
Магистрант Университета Ёнгин, Южная Корея
Южная Корея, г. Ёнгин
E-mail: razoqovislom67@gmail.com

MAIN CAUSES AND PREVENTIVE EXERCISES FOR SUPPORT LEG HAMSTRING AND TENDON INJURIES DURING "YOP-CHAGI" (SIDE KICK) PRACTICE

Boymirzozoda Islomjon Ergash ugli
Master's Student, Yongin University, South Korea
South Korea, Yongin City
E-mail: razoqovislom67@gmail.com

Аннотация.

В данной статье научно-методически проанализированы причины микротравм мышц задней поверхности бедра (хамстрингов) и сухожилий опорной ноги при выполнении техники "ёпчаги" (боковой удар), а также разработан комплекс профилактических упражнений.

Annotation.

This article presents a scientific and methodological analysis of the causes of hamstring and tendon injuries of the support leg during the execution of the "yop-chagi" (side kick) technique, along with a set of preventive exercises to eliminate these risks.

Ключевые слова:

Ёп-чаги, опорная нога, хамстринги, сухожильная зона, травматизм, профилактика, биомеханика, жесткость.

Key words:

Yop-chagi, support leg, hamstrings, tendon area, injury, prevention, biomechanics, stiffness.