



16-18 YOSHLI REGBICHILARNING TEZKOR KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

**Allamberganova Shalpan
Jalgasbayevna**

*O'zbekiston Respublikasi Oriental
universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrasida sport
faoliyati 2 bosqich magistranti
gmail: sholpanallamberganova@gmail.com*

Аннотация

Mazkur maqola 16–18 yoshli regbi sportchilari orasida tezkor kuch (tezlik va kuch uyg'unligi) sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Unda yosh sportchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari, ularning mashg'ulot jarayonida tezkor kuchga oid yuklamalarga moslashuvi va samaradorligini oshirish usullari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida maxsus mashqlar kompleksidan Samarasilanish orqali sportchilarning start tezligi, harakatdagi chaqqonligi va portlovchi kuchi sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Olingan natijalar asosida trenerlar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Ushbu ish regbi bilan shug'ullanuvchi o'smirlar jismoniy tayyorgarligini yanada mukammallashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: regbi, tezkor kuch, jismoniy tayyorgarlik, o'smir sportchilar, 16–18 yosh, portlovchi kuch, sport mashg'ulotlari, tezlikni rivojlantirish, kuchga yo'naltirilgan mashqlar, chaqqonlik, maxsus jismoniy tayyorlov, trening metodikasi, sportchilarda harakat koordinatsiyasi, tezlik va kuch uyg'unligi.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ РЕГБИСТОВ 16-18 ЛЕТ

Алламбергенова Шалпан Джалгасбаевна
Магистрант 2 курса спортивной деятельности кафедры "физическое воспитание" университета Ориентал Республики Узбекистан
gmail: sholpanallamberganova@gmail.com

Аннотация. Данная статья направлена на развитие качеств быстрой силы (сочетание скорости и силы) у спортсменов регби в возрасте 16-18 лет. В ней проанализированы особенности физического развития юных спортсменов, их адаптация к скоростным силовым нагрузкам в процессе тренировок и способы повышения работоспособности. В ходе исследования было замечено, что при использовании специального комплекса упражнений у спортсменов значительно повышается стартовая скорость, ловкость в движении, взрывная сила. На основе

полученных результатов разработаны практические рекомендации для тренеров. Эта работа служит дальнейшему совершенствованию физической подготовки подростков, занимающихся регби.

Ключевые слова: регби, быстрая сила, физическая подготовка, юниоры, 16-18 лет, взрывная сила, спортивные тренировки, развитие скорости, силовые тренировки, ловкость, специальная физическая подготовка, методика тренировок, координация движений у спортсменов, сочетание скорости и силы.

DEVELOPMENT OF FAST POWER QUALITIES OF 16-18-YEAR-OLD RUGBY PLAYERS

Allamberganova Shalpan Jalgasbayevna

Department of physical education of Oriental University of the Republic of Uzbekistan 2 stage Master of sports activity
gmail: sholpanallamberganova@gmail.com

Annotation. This article is aimed at developing the qualities of fast strength (speed and strength harmony) among rugby athletes aged 16-18 years. It analyzes the characteristics of the physical development of young athletes, their adaptation to loads related to rapid strength in the training process and methods of improving their effectiveness. During the study, it was observed that through the use of a special complex of exercises, the speed of the start, agility in movement and explosive strength of athletes increased significantly. Based on the results obtained, practical recommendations for trainers have been developed. This work serves to further perfect the fitness of teenagers involved in rugby.

Keywords: rugby, rapid strength, physical fitness, teenage athletes, 16-18 years old, explosive strength, sports training, speed development, strength-oriented exercises, agility, special physical training, training methodology, movement coordination in athletes, speed and strength harmony.

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishishning asosiy omillaridan biri bu sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, xususan, ularning yoshi, sport turi va individual imkoniyatlariga mos tarzda tayyorlov jarayonini tashkil etishdir. Ayniqsa, regbi kabi intensiv va kontaktli sport turida sportchidan yuqori darajadagi chaqqonlik, kuch, bardoshlilik hamda tezkor qaror qabul qilish qobiliyati talab etiladi. Bu omillar ichida tezkor kuch (ya'ni, qisqa vaqt ichida kuchni maksimal darajada namoyon etish) regbi o'yinchilari uchun muhim jismoniy sifat hisoblanadi.

Tezkor kuchning regbidagi ahamiyati beqiyos bo'lib, u sportchilarning tez harakatlanishi, kuchli zarbalar berishi, raqib bilan to'qnashuvlarda ustunlikka erishishi, shuningdek, qisqa vaqt ichida holatni o'zgartirish va qarshi hujumlarga javob qaytarish kabi elementlarda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Aynan shu sababli regbichilarni tayyorlash jarayonida tezkor kuchni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

16–18 yosh — bu yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishida muhim va sezgir bosqich bo'lib, organizmda katta fiziologik o'zgarishlar ro'y beradi. Ana shu davrda

to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar orqali ularning harakat koordinatsiyasi, mushak kuchi va harakat tezligi sezilarli darajada rivojlanadi. Bu yosh oralig'i sportchilarda yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, bu yoshdagi sportchilar bilan ishlashda ularning ruhiy holati, motivatsiyasi, jismoniy yuklamalarga bo'lgan javobi ham inobatga olinishi kerak. Ilmiy asoslangan, individual yondashuvga ega bo'lgan mashg'ulotlar tizimi orqali tezkor kuch sifatlarini samarali rivojlantirish mumkin.

Mazkur maqolada 16–18 yoshli regbichilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy mashg'ulot usullari, ularning samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi trening metodikalari, shuningdek, amaliy tajriba asosida olingan natijalar tahlil qilinadi. Maqola natijalari sportchilarni tayyorlashda ishlayotgan murabbiylar, pedagoglar hamda sport ilm-fani vakillari uchun Samarasili metodik asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

ANKETA SO'ROVNOMA ASOSIDA O'TKAZILGAN TADQIQOT

Tadqiqot maqsadi:

16–18 yoshli regbi sportchilari orasida tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishga oid mashg'ulotlar samaradorligi va ular bilan bog'liq omillarni aniqlash.

Ishtirokchilar:

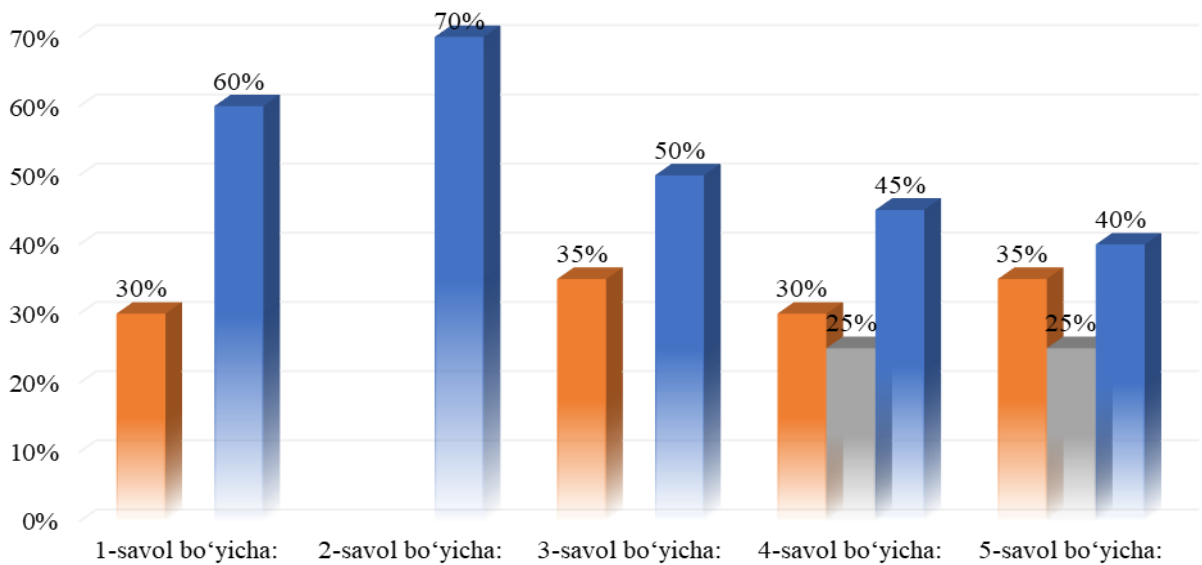
So'rovda jami 30 nafar regbichi sportchi (16–18 yosh) ishtirok etdi.

Sportchilar 1 yildan ortiq regbi bilan shug'ullanayotgan bo'lishgan.

Anketa savollari:

1.	Siz haftasiga necha marta mashg'ulot o'tkazasiz? a) 1-2 marta b) 3-4 marta c) 5 martadan ko'p
2.	Mashg'ulotlaringizda tezkor kuch (chaqqonlik, portlovchi harakatlar, sakrash, start tezligi)ga qaratilgan mashqlar bo'ladimi? a) Doimiy b) Ba'zida c) Juda kam
3.	Tezkor kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sizga qanday yordam bergan? a) Start tezligim oshdi b) Raqibdan ustun bo'lish osonlashdi c) Farq sezmadim
4.	Qaysi mashqlar siz uchun eng samarali bo'lgan deb hisoblaysiz? a) Plyometrik sakrash mashqlari b) Sprint yugurishlar (10–30 m) c) Og'irlik bilan bajariladigan tezlik mashqlari
5.	Mashg'ulotlar samaradorligi qaysi omilga ko'proq bog'liq deb o'ylaysiz? a) Murabbiy ko'rsatmalari b) Shaxsiy motivatsiya c) Mashg'ulotlar xilma-xilligi

UMUMLASHTIRILGAN NATIJALAR



1-savol bo'yicha:

60% sportchilar haftasiga 3–4 marta mashg'ulot o'tkazishini bildirgan.
30% esa haftasiga 5 martadan ko'p mashg'ulot o'tkazadi.

2-savol bo'yicha:

70% Eng samarali mashq sifatida sportchi plyometrik mashqlarni tanlagan.

3-savol bo'yicha:

50% sportchilar start tezligining oshganini sezgan, 35% esa raqib bilan kurashishda ustunlik sezgan.

4-savol bo'yicha:

sportchilar tezkor kuchga oid mashqlar doimiy o'tkazilishini bildirgan.
45%, Sprint yugurishlar — 30%, og'irlik bilan mashqlar — 25%.

5-savol bo'yicha:

40% sportchi mashg'ulotlar samaradorligini murabbiy ko'rsatmalariga bog'liqligini bildirgan,

35% — shaxsiy motivatsiya,

25% — mashg'ulotlar xilma-xilligini muhim deb hisoblagan.

So'rovnoma natijalariga ko'ra, 16–18 yoshli regbichilar orasida tezkor kuchga oid mashqlar muntazam o'tkaziladi va bu ularning sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, plyometrik mashqlar va qisqa masofali yugurishlar sportchilar uchun eng samarali mashq turlari sifatida e'tirof etilgan. Mashg'ulotlar samaradorligi murabbiylarning to'g'ri yondashuvi va sportchining shaxsiy motivatsiyasiga bevosita bog'liq.



Tezkor kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar jadvali (haftalik)

Kun	Mashqlar turi	Mashqlar nomi	Takrorlar/masofa	Dam olish
Dushanba	Plyometrik	1. Skameykaga sakrash (pastdan yuqoriga) 2. Tik holatda qo'lni urib sakrash 3. Yon tomonlama sakrash (konuslar orasida)	Har biri 3 ta to'plam, 10 martadan	Har mashq oralig'ida 30–60 soniya
Seshanba	Sprint yugurish	1. 10 m tezlikda yugurish 2. 20 m startdan sakrash bilan yugurish 3. 30 m maksimal tezlikda yugurish	Har biri 4 marta	Har yugurishdan so'ng 1 daqiqa
Chorshanba	Dam olish / engil tiklanish	Cho'ziluvchanlik, yengil yugurish, yoga	15–20 daqiqa	—
Payshanba	Plyometrik + og'irliksiz kuch	1. Qadami bilan pastga–yuqoriga sakrash (step platforma) 2. Tizzani yuqoriga ko'tarib sakrash 3. Yugurish holatidan sakrash	Har biri 3 to'plam, 8–10 marta	1 daqiqa
Juma	Qisqa masofali yugurish	1. 3x10 m chaqqonlik yugurishi 2. "Yo'l to'siqli" yugurish (konus bilan 20 m) 3. 5x5 m "start-stop" yugurishi	Har biri 4 marta	1–1.5 daqiqa
Shanba	Aralash mashg'ulot	Plyometrik + yugurish kombinatsiyasi (1 sakrash + 10 m yugurish) (Konusga sakrash – yugurish – tormozlash)	5–6 aylanish	1 daqiqa
Yakshanba	Dam olish	To'liq tiklanish	—	—

Xulosa

16–18 yoshli regbichi sportchilarning jismoniy tayyorgarligida tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish muhim o‘rin tutadi. Chunki regbi sporti yuqori darajadagi chaqqonlik, portlovchi kuch va qisqa masofalardagi maksimal tezlikni talab qiladi. O‘tkazilgan tahlillar, anketa so‘rovnomasi va maxsus mashg‘ulotlar dasturi asosida olib borilgan kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, sportchilarda tezkor kuchni maqsadli, bosqichma-bosqich rivojlantirish orqali:

- start holatidagi portlovchi harakatlar sezilarli darajada tezlashadi;
- qisqa masofalardagi yugurishlar va o‘yindagi burilish, to‘xtash, harakatni davom ettirish qobiliyatlari oshadi;
- chaqqonlik, harakat muvozanati va reaksiya tezligi yaxshilanadi;
- sportchilarning o‘yin davomida harakat intensivligi va samaradorligi ortadi.

Shuningdek, o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari sportchilarning plyometrik mashqlar, qisqa masofali sprint yugurishlari va kombinatsiyalangan mashg‘ulotlarga yuqori baho berishini ko‘rsatdi. Bu esa tezkor kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar samarali tanlangani va to‘g‘ri yo‘naltirilganini isbotlaydi.

Xulosa qilib aytganda, 16–18 yoshli regbichilar uchun tezkor kuch sifatlarini shakllantirish va rivojlantirish bo‘yicha ishlab chiqilgan tizimli yondashuv ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga, sport natijalarini oshirishga va o‘yindagi ustunlikka erishishga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Murodov Kamol Nuritdinovich. Analysis of competitive activity of freestyle wrestlers and the structure of the training process aimed at the development of power endurance. Eurasian Journal of Sport Science 2024; 1(2): 256-259 <https://ejss.uz>.

2. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. News of the NUUZ, 1(1.8), 150-152.

3. Eshmanova, U. (2024). DEVELOPMENT OF SPEED OF MOVEMENT THROUGH PLAYING BASKETBALL OF STUDENT GIRLS IN PRIMARY TRAINING. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 28-34.

4. Bobur DAVIDOV TALABALIK DAVRIDA O‘ZINI O‘ZI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI O‘zMU XABARLARI 2024/1/12 67-70 bet

5. Акрамович Болтаев Аъзам; Талабаларнинг олий таълим муассасаларидаги маданий ҳолатга мослашишининг психологик хусусиятлари. 2018-йил 126-129 б. Жисмоний тарбия ва спорт

6. Ma'murbekova Gulzoroy Azamjonovna, IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS , The multidisciplinary journal of science and technology 2024 volume-4, issue-12, 34-37.

9. Пўлатов Л.А; Ёш таэквондочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантиришда мусобақалар беллашуви таҳлилининг аҳамияти, fan-sportga,,4,30-33,2021,научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

10. Abdullayev I. X. Improvement of the special physical training model of greco-roman junior wrestlers //Mental enlightenment scientific-methodological journal. – 2023. – c. 9-20.

11. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-11.