



REGBICHI QIZLARNING TEZKOR KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Allamberganova Sholpan
Jalgasbayevna

Oriental universiteti “Jismoniy madaniyat”
kafedrasi sport faoliyati yo‘nalishi 2 bosqich
magistranti
gmail: sholpanallamberganova@gmail.com

Annotatsiya

Maqolada regbichi qizlarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasi ko‘rib chiqiladi. Unda kuch va tezlikni oshirishga mo‘ljallangan mashqlar, mashg‘ulot dasturlari hamda natijalarni baholash va monitoring qilish usullari taqdim etiladi. Natijalar murabbiylarga sportchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishda yordam beradi.

Kalit so‘zlar

regbi, qizlar, sport, tezkorlik, kuch, chidamlilik, mashq, tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, mashg‘ulot, metodika, tezlik

Аннотация: В статье рассматривается методика развития скоростно-силовых качеств у девушек-регбисток. Описаны упражнения и программы тренировок, направленные на повышение силы и быстроты, а также методы оценки и контроля спортивных результатов. Полученные данные помогают тренерам эффективно развивать физическую подготовку спортсменок.

Ключевые слова: регби, девушки, спорт, быстрота, сила, выносливость, упражнение, подготовка, физическое развитие, тренировка, методика, скорость

Abstract: The article examines methods for developing speed-strength qualities in female rugby players. Exercises and training programs aimed at improving strength and speed, as well as methods for evaluating and monitoring results, are presented. The findings help coaches effectively enhance athletes' physical preparation.

Keywords: rugby, girls, sport, speed, strength, endurance, exercise, preparation, physical development, training, methodology, agility

Kirish

Regbi – yuqori jismoniy tayyorgarlik va tezkorlikni talab qiladigan sport turidir. Ayniqsa qizlar sportida tezkorlik, kuch va chidamlilikning muhimligi alohida ta’kidlanadi. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish nafaqat sportchilarning natijalarini yaxshilash, balki musobaqa jarayonida jarohat olish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Ushbu jarayon murabbiylar tomonidan individual va jamoaviy mashg‘ulotlar

kombinatsiyasida amalga oshiriladi, bunda sportchilarning yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlari hisobga olinadi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning nazariy asoslariga ko'ra, kuch va tezlikni oshirish bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Kuch mashqlari mushaklarning maksimal ishlash qobiliyatini oshirsa, tezkorlik mashqlari ularni harakat tezligini va reaksiyasini rivojlantiradi. Shu bois, mashg'ulot dasturida kuch va tezkorlikni birlashtiruvchi kompleks mashqlar muhim o'rin tutadi. Masalan, og'irlik ko'tarish, plyometrik mashqlar, tezlik kombinatsiyalari va texnik harakatlarni takomillashtirish mashqlari samarali hisoblanadi.

Mashqlarni rejalashtirishda sportchilarning individual imkoniyatlari hisobga olinishi lozim. Tezlikni baholash uchun vaqtga qarshi yugurish, chiziqli va shovqinli muhitda reaksiyani tekshirish testlari qo'llaniladi. Kuch ko'rsatkichlarini o'lchashda esa og'irlik ko'tarish mashqlari, vertikal sakrash va boshqa standart testlar ishlatiladi. Natijalar sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni moslashtirishga yordam beradi va jarayonni yanada samarali qiladi.

Psixologik tayyorgarlik ham tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Sportchining ruhiy holati, motivatsiyasi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyati uning tezlik va kuch ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir qiladi. Shu bois, mashg'ulot jarayonida murabbiylar motivatsion texnologiyalarni qo'llashi, sportchilarni rag'batlantirishi va ularning e'tiborini mashq jarayoniga qaratishi muhimdir.

Shu bilan birga, regbichi qizlarning mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish bilan birga, ularning texnik va taktika ko'nikmalarini oshirish ham zarurdir. Tezkorlik va kuch faqat mushaklarning ishlash qobiliyati bilan cheklanmaydi; harakatlarni koordinatsiya qilish, to'pni ushlash va tez qaror qabul qilish kabi ko'nikmalar ham sportchining samaradorligini oshiradi. Mashg'ulot dasturiga ushbu elementlarni kiritish sportchilarning umumiy tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Natijada, regbichi qizlarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasi murabbiylarga sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini samarali oshirish imkonini beradi. Kompleks yondashuv, individuallashtirilgan mashqlar va doimiy monitoring sportchilarning maksimal potensialini ochishga, musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatishga yordam beradi. Shu bilan birga, xavfsizlik va jarohatlarni oldini olish ham metodikaga alohida e'tibor qaratishni talab qiladi.

Regbi sport turining O'zbekistonda dolzarbligi

Regbi – jismoniy kuch, tezkorlik va chidamlilikni talab qiladigan sport turi bo'lib, so'nggi yillarda O'zbekistonda ham tobora ommalashib bormoqda. Yoshlar va qizlar orasida regbi sportining mashhurligi ortib borishi, ushbu sport turining dolzarbligini oshiradi. O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlar o'rtasida jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish va sportning turli turlarini rivojlantirish maqsadida regbi klub va maktablar faoliyati kengaymoqda.

Regbi o'yinining murakkabligi va jismoniy talablarining yuqoriligi sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya va psixologik tayyorgarliklarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa qizlar sportida regbi, ularning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini oshirish va musobaqalarda ishonchli natijalar ko'rsatish imkonini beradi.

Shuningdek, regbi O‘zbekistonda jamoaviy sport sifatida yoshlarni ijtimoiy jihatdan birlashtiradi, ularni bir-biriga yordam berishga, tezkor qarorlar qabul qilishga va strategik fikrlashga o‘rgatadi. Shu sababli, regbi sportining rivojlanishi nafaqat sport natijalari, balki jamiyatdagi sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va yoshlarni ijtimoiy jihatdan faollashtirish nuqtai nazaridan ham dolzarb hisoblanadi.

O‘zbekistonda regbi sportini rivojlantirish uchun murabbiylar va metodik yondashuvlarning ahamiyati katta. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasi, mashg‘ulotlar dasturi, baholash va monitoring usullari, psixologik tayyorgarlik va rag‘batlantirish tizimi sportchilarning maksimal potensialini ochishga yordam beradi. Shu bilan birga, sportchilarni musobaqa jarayonida jarohatlardan himoya qilish va ularni xavfsiz tarzda rivojlantirish muhimdir.

Natijada, regbi sportining O‘zbekistonda dolzarbligi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, balki yoshlar va qizlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jamoaviy ishlash ko‘nikmalarini oshirish va sport madaniyatini rivojlantirish nuqtai nazaridan ham katta ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili: Regbichi qizlarning texnik-taktik harakatlari

Regbichi qizlarning sport tayyorgarligini o‘rganishda texnik va taktika harakatlari alohida e‘tiborga loyiqdir. Ilmiy adabiyotlar va amaliy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, regbi o‘yinida muvaffaqiyatga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki to‘p bilan ishlash, qaror qabul qilish tezligi va taktika ko‘nikmalariga ham bog‘liq. Masalan, tezkorlik va kuch mashqlari mushaklarni rivojlantirsa, texnik harakatlar – to‘pni tutish, pas berish, raqibni to‘xtatish va o‘z pozitsiyasini tez o‘zgartirish kabi ko‘nikmalarni oshiradi.

Adabiyotlar tahliliga ko‘ra, regbi qizlar o‘rtasida texnik-taktik mashg‘ulotlar ikki asosiy yo‘nalishda olib boriladi: individual va jamoaviy. Individual mashg‘ulotlarda sportchining harakat koordinatsiyasi, refleks va tezkor qaror qabul qilish qobiliyati rivojlantiriladi. Jamoaviy mashg‘ulotlarda esa strategik fikrlash, o‘yin situatsiyalarida tez moslashish va hamkorlik ko‘nikmalari shakllantiriladi. Shu bilan birga, murabbiylar tomonidan ishlab chiqilgan maxsus drill va kombinatsiyalar, o‘yin amaliyotiga yaqin sharoitlarda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, texnik-taktik ko‘nikmalarni baholashda faqat natijaviy indikatorlar emas, balki sportchining harakat tezligi, aniqligi va qaror qabul qilish vaqti ham inobatga olinadi. Shu sababli, murabbiylar mashg‘ulotlarni doimiy monitoring va individual yondashuv bilan olib borishlari muhimdir.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, regbichi qizlarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish ularning tezkor-kuch sifatlarini oshirish bilan chambarchas bog‘liq. Shunday qilib, metodik yondashuv, individual mashg‘ulotlar va jamoaviy mashqlar kombinatsiyasi sportchilarning o‘yin qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi.

REGBICHI QIZLARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN USLUBLAR

Regbichi qizlarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish – jismoniy tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik bilan chambarchas bog‘liq murakkab jarayon. Ushbu jarayon sportchilarning individual va jamoaviy ko‘nikmalarini oshirishga,

ularning musobaqa natijalarini yaxshilashga qaratilgan bo‘lib, murabbiylar tomonidan maxsus metodik yondashuvlar asosida amalga oshiriladi.

Texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish uslublari

Texnik harakatlar – regbi o‘yining muvaffaqiyatli o‘tishi uchun zarur bo‘lgan asosiy elementlardir. Ularni rivojlantirishda murabbiylar quyidagi uslublardan keng foydalanadilar: to‘p bilan ishlash mashqlari, pas berish va qabul qilish kombinatsiyalari, tezkor qaror qabul qilishni talab qiladigan drill mashqlar, refleks va koordinatsiyani oshiruvchi maxsus mashqlar. Masalan, sportchilarga tezkor qaror qabul qilishga va harakatlarni aniqlik bilan bajarishga o‘rgatuvchi kombinatsiyali drill mashqlar samarali bo‘ladi. Shu bilan birga, vertikal sakrashlar, tezlik bilan yugurish mashqlari va plyometrik mashqlar mushaklar kuchini oshirishga, tezlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish jarayonida individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlari, refleks qobiliyati hisobga olinadi. Mashg‘ulotlar murakkablik darajasi bo‘yicha bosqichma-bosqich amalga oshiriladi, natijalar esa doimiy monitoring orqali baholanadi. Bu yondashuv sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olib, har birining maksimal natijaga erishishiga yordam beradi.

Taktik ko‘nikmalarni rivojlantirish uslublari

Taktik ko‘nikmalar – o‘yin davomida strategik qarorlar qabul qilish va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan. Murabbiylar mashg‘ulotlarda real o‘yin vaziyatlarini yaratadi, sportchilarga o‘yindagi tezkor o‘zgarishlarga moslashishni o‘rgatadi va stress holatida ham tez va aniq harakat qilishga tayyorlaydi. Shu bilan birga, sportchilarni turli taktika variantlariga moslashishga o‘rgatish, o‘yin jarayonida pozitsiyalarini tez o‘zgartirish va raqib harakatlarini oldindan tushunishga o‘rgatish uslublari qo‘llaniladi.

Jamoaviy mashg‘ulotlar esa sportchilarning hamkorlik ko‘nikmalarini oshirish, o‘yin strategiyasini tushunish va o‘zaro bog‘lanish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Masalan, kichik jamoaviy o‘yinlar yoki vaziyatli mashqlar sportchilarga tezkor qaror qabul qilishni, raqibni kuzatishni va o‘z pozitsiyasini optimal ushlab turishni o‘rgatadi.

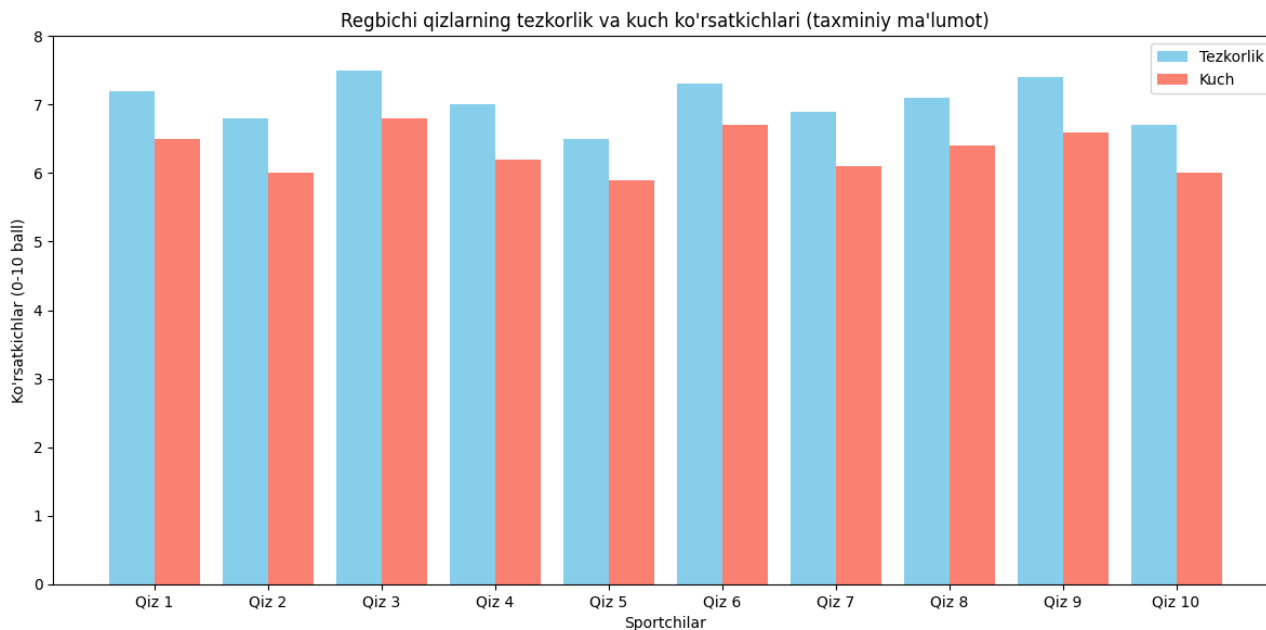
Texnik-taktik va tezkor-kuch yondashuvining uyg‘unligi

Adabiyotlar va amaliy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, texnik-taktik ko‘nikmalarni rivojlantirish sportchilarning tezkor-kuch sifatlarini oshirish bilan chambarchas bog‘liq. Tezkorlik va kuchni rivojlantirish mashqlari mushaklar va reflekslarni tayyorlaydi, texnik-taktik mashqlar esa harakatlarning aniqligi va qaror qabul qilish tezligini oshiradi. Shu sababli, murabbiylar kompleks yondashuvni qo‘llashadi: individual mashqlar, jamoaviy drilllar, tezlik va kuch mashqlari, shuningdek, taktika va strategik vaziyatlarni birlashtiruvchi kombinatsiyalar.

Psixologik tayyorgarlik ham metodikaning ajralmas qismi hisoblanadi. Sportchilarning ruhiy holati, motivatsiyasi, stressga chidamliligi va o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati texnik-taktik ko‘nikmalar samaradorligini bevosita belgilaydi. Shu bois, mashg‘ulotlarda murabbiylar rag‘batlantirish, ijobiy psixologik muhit yaratish va sportchilarning e‘tiborini mashq jarayoniga qaratish uslublarini qo‘llaydilar.

Natijada, regbichi qizlarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan uslublar – sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda, jismoniy, psixologik va taktika ko'nikmalarini birlashtiruvchi kompleks metodika hisoblanadi. Ushbu uslublar sportchilarning musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatishiga, xavfsiz va samarali o'yin yuritishlariga xizmat qiladi va regbi sportining O'zbekistonda rivojlanishida dolzarb ahamiyat kasb etadi.

REGBICHI QIZLARNING TEZKORLIK VA KUCH KO'RSATKICHLARI BO'YICHA TAQQOSLASH



- **Ko'k ustunlar** – regbichi qizlarning **tezkorlik** ko'rsatkichlari
- **Qizil ustunlar** – regbichi qizlarning **kuch** ko'rsatkichlari
- **X o'qi** – sportchilar (Qiz 1–10)
- **Y o'qi** – ko'rsatkichlar ballarda (0–10)

Izohlar:

1. Ko'rinib turibdiki, ayrim sportchilar tezkorlikda kuchga nisbatan yaxshiroq, masalan, Qiz 3 va Qiz 9.

2. Ba'zi sportchilarda kuch va tezkorlik deyarli teng, bu individual mashqlar samaradorligini ko'rsatadi (Qiz 6, Qiz 8).

3. Bu diagramma murabbiylar uchun mashg'ulotlarni individual moslashtirish va texnik-taktik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun yo'nalishlarni belgilashda yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. 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

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. Abdullayev I. X. Improvement of the special physical training model of greco-roman junior wrestlers //Mental enlightenment scientific-methodological journal. – 2023. – с. 9-20.
10. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.