

TALABA-REGBICHILARNING TEZKORLIK-KUCH VA CHIDAMLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLARNING SAMARADORLIGI

Annotatsiya. Ushbu maqolada talaba-regbichilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, xususan, tezkorlik-kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda maxsus harakatli mashqlarning samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida regbi o'yinining zamonaviy talablaridan kelib chiqqan holda, talabalarning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan innovatsion mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan va amaliyotga joriy etilgan. Pedagogik tajriba-sinov natijalari shuni ko'rsatdiki, maqsadli yo'naltirilgan maxsus mashqlar sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini hamda o'yin davomidagi umumiy ish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi. Maqola yakunida oliy ta'lim muassasalari regbi jamoalari murabbiylari va mutaxassislari uchun amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: talaba-regbichilar, tezkorlik-kuch sifatleri, maxsus chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, pedagogik tajriba, funksional imkoniyatlar.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ-РЕГБИЧИЛОВ

Аннотация. В статье представлен научный анализ эффективности специализированных двигательных упражнений для совершенствования физической подготовленности студентов-регбистов, в частности — для развития взрывной силы и выносливости. С учетом современных требований данного вида спорта был разработан и внедрен комплекс инновационных упражнений, направленных на расширение функциональных возможностей студентов. Результаты педагогического эксперимента показали, что применение этих целенаправленных специализированных упражнений способствует значительному улучшению показателей физической подготовленности и общей работоспособности спортсменов в ходе матчей. В заключение статьи приводятся практические рекомендации для тренеров и специалистов, работающих с регбийными командами в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: студенты-регбисты, скоростно-силовые качества, специальная выносливость, физическая подготовленность, специальные упражнения, педагогический эксперимент, функциональные возможности.

EFFECTIVENESS OF SPECIAL EXERCISES IN DEVELOPING SPEED- POWER AND ENDURANCE QUALITIES OF STUDENTS-ATHLETES

Annotation. This article presents a scientific analysis of the effectiveness of specialized movement exercises in enhancing the physical conditioning of student rugby players—specifically in developing explosive power and endurance. Based on the modern demands of the sport, a set of innovative exercises aimed at expanding the students' functional capabilities was developed and implemented. The results of the pedagogical experiment demonstrated that these targeted, specialized exercises significantly improve the athletes' physical performance metrics and overall work capacity during matches. The article concludes with practical recommendations for coaches and specialists working with rugby teams at higher education institutions.

Keywords: student rugby players, speed-strength qualities, special endurance, physical conditioning, special exercises, pedagogical experiment, functional capabilities.

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda sport turlariga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim pedagogik vazifalardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, regbi kabi yuqori darajadagi jismoniy faollik, tezkor qaror qabul qilish, kuchli jismoniy qarshiliklarga bardosh berish va qisqa vaqt ichida maksimal harakatlarni amalga oshirishni talab qiladigan sport turida sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Regbichining musobaqa faoliyati davomida tezlanish, keskin to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, raqib bilan to'qnashuv, to'p uchun kurashish, qisqa masofalarga yuqori tezlikda yugurish hamda takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarishi uning tezkorlik-kuch va chidamlilik sifatlarining yetarli darajada rivojlangan bo'lishini taqozo etadi.

Regbi o'yinining o'ziga xos xususiyatlari sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuqori talablarni qo'yadi. Mazkur sport turida harakat faoliyati bir tekis xarakterga ega bo'lmay, qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar bilan nisbatan tiklanish davrlarining almashinuvi asosida kechadi. Shu sababli talaba-regbichilarning tayyorgarlik jarayonida umumiy jismoniy mashqlar bilan bir qatorda, sport faoliyatining mazmuni va tuzilishiga bevosita mos keladigan maxsus mashqlardan foydalanish muhim hisoblanadi. Maxsus mashqlarni maqsadli va tizimli qo'llash orqali sportchilarning tezkorlik-kuch imkoniyatlari, kuch chidamliligi, umumiy va maxsus ish qobiliyati hamda yuqori intensivlikdagi harakatlarni takroran bajarish qobiliyatini rivojlantirish mumkin.

Hozirgi vaqtda sport mashg'ulotlarini individuallashtirish, mashqlar yuklamasini sportchilarning funksional imkoniyatlariga muvofiq belgilash va mashg'ulot samaradorligini obyektiv mezonlar asosida baholash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bunda mashg'ulot jarayoniga kiritiladigan maxsus mashqlarni tanlash, ularning davomiyligi, takrorlanish soni, bajarish sur'ati, dam olish oraliqi va yuklama hajmini ilmiy asosda belgilash muhim metodik shartlardan hisoblanadi. Ayniqsa, talaba-regbichilar bilan ishlashda o'quv jarayoni va sport mashg'ulotlarining o'zaro uyg'unligini ta'minlash, cheklangan vaqt sharoitida yuqori natijadorlikka erishish uchun maxsus mashqlar majmuasidan samarali foydalanish zarur.

Tezkorlik-kuch sifati regbichining qisqa vaqt ichida katta kuchlanish hosil qilishi va yuqori intensivlikdagi harakatni amalga oshirish imkoniyatini ifodalaydi. Mazkur sifatning rivojlanganligi start tezligi, qisqa masofaga yugurish, sakrash, raqibni to'xtatish, to'p uchun kurashish va boshqa maxsus harakatlarning samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Chidamlilik esa musobaqa davomida yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolish, takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlardan so'ng tez tiklanish va o'yin oxirigacha harakatlar samaradorligini pasaytirmaslik imkonini beradi. Shu jihatdan ushbu ikki jismoniy sifatni o'zaro bog'liq holda rivojlantirish talaba-regbichilarning sport mahoratini shakllantirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Muammoning yana bir muhim jihatida shundaki, talaba-regbichilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlar majmuasi ko'pincha umumiy xarakterdagi mashqlarga asoslanadi. Bunday yondashuv sport turiga xos harakat faoliyatining barcha jihatlarini yetarli darajada qamrab olmasligi mumkin. Shuning uchun regbining texnik-taktik harakatlari bilan uyg'unlashtirilgan, tezkorlik-kuch va chidamlilik sifatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni ishlab chiqish va ularning samaradorligini tajriba-sinov asosida aniqlash ilmiy-amaliy jihatdan dolzarb vazifa hisoblanadi.

Shu nuqtayi nazardan, talaba-regbichilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlarning mazmuni va tuzilishini ilmiy asoslash, ularning tezkorlik-kuch hamda chidamlilik sifatlariga ta'sirini aniqlash, mashg'ulot jarayonida qo'llashning samarali usul va vositalarini belgilash sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasi uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqot talaba-regbichilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, mashg'ulot jarayonining samaradorligini ta'minlash va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun metodik asoslarni takomillashtirishga xizmat qiladi.

Ushbu maqolada talaba-regbichilarning tezkorlik-kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarning mazmuni, ularni mashg'ulot jarayonida

qo'llash samaradorligi hamda mazkur mashqlarning sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ta'siri ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari talaba-regbichilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlardan maqsadli va tizimli foydalanish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Regbi sport turining o'ziga xos xususiyatlari, xususan, qisqa masofalardagi yuqori tezlikdagi harakatlar, keskin tezlanish va to'xtashlar, yo'nalishni tez o'zgartirish, raqib bilan faol kurashish hamda takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarish sportchilardan yuqori darajadagi tezkorlik-kuch va chidamlilik sifatlarini talab etadi.

Maxsus mashqlarni mashg'ulot jarayoniga izchil kiritish talaba-regbichilarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish, harakat tezligini oshirish, takroriy yuqori intensivlikdagi yuklamalarni bajarish va mashg'ulot hamda musobaqa faoliyati davomida ish qobiliyatini barqaror saqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mashqlarni tanlashda ularning regbi o'yinidagi texnik-taktik harakatlarga yaqinligi, yuklama hajmi va jadalligi, takrorlanishlar soni hamda dam olish oralig'ining maqbul nisbatini hisobga olish mashg'ulot samaradorligini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot asosida shuni ta'kidlash mumkinki, talaba-regbichilarning tezkorlik-kuch va chidamlilik sifatlarini alohida emas, balki o'zaro bog'liq holda rivojlantirish sport tayyorgarligining samaradorligini oshiradi. Maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish umumiy jismoniy tayyorgarlikni sport turining maxsus talablariga moslashtirish, mashg'ulot jarayonining amaliy yo'nalishini kuchaytirish hamda talaba-sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini yaxshilash imkonini beradi.

Shuningdek, maxsus mashqlarni qo'llash jarayonida talaba-regbichilarning individual jismoniy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va funksional holatini hisobga olish maqsadga muvofiq. Yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, mashqlar mazmunini muntazam yangilab borish va jismoniy sifatlar rivojlanishini nazorat testlari orqali baholash mashg'ulotlarning samaradorligini yanada oshiradi.

Umuman olganda, talaba-regbichilarning tezkorlik-kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanish ularning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning samarali vositalaridan biri bo'lib, ushbu yondashuvni oliy ta'lim muassasalaridagi regbi mashg'ulotlari amaliyotiga keng joriy etish sportchilarning maxsus ish qobiliyati va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Спорт, 2008.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
4. Зациорский В.М., Краемер У.Дж. Наука и практика силовой тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2006.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: АСТ, 2004.