

15-17 YOSHLI SAMBOCHI QIZLARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MURABBIY YONDASHUVLARINING AHAMIYATI

Ma'murbekova Gulzoroy A'zamjon qizi

Mustaqil izlanuvchi

Oriental universiteti o'qituvchisi

O'zbekiston, Toshkent shahar.

gulzoroymamurbekova@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15425547>

Annotatsiya. Mazkur maqolada 15–17 yoshli sambochi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda murabbiylarning metodik yondashuvlari va ularning amaliy ahamiyati tahlil qilingan. Tezkor-kuch sifatining mazmuni, uni rivojlantirishda qo'llaniladigan samarali metodlar, kuzatuvlar asosidagi natijalar va amaliy tavsiyalar yoritilgan. Tadqiqotlar natijasi murabbiylik jarayonida individual yondashuvning yuqori samara berishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: sambochi qizlar, tezkor-kuch, mashg'ulot metodikasi, murabbiy yondashuvi, jismoniy sifatlar.

ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНЕРСКИХ ПОДХОДОВ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК-САМБОИСТОК В ВОЗРАСТЕ 15–17 ЛЕТ

Аннотация. В данной статье анализируются методические подходы тренеров и их практическое значение в развитии скоростно-силовых качеств у девушек-самбистов в возрасте 15–17 лет. Рассматриваются содержание скоростно-силовых качеств, эффективные методы их развития, результаты на основе наблюдений и практические рекомендации. Результаты исследования показали, что индивидуальный подход в тренерской деятельности приносит высокие результаты.

Ключевые слова: девушки-самбисты, скоростно-силовые качества, методика занятий, тренерский подход, физические качества.

THE SIGNIFICANCE OF COACHING APPROACHES IN DEVELOPING SPEED- POWER QUALITIES IN FEMALE SAMBO WRESTLERS AGED 15–17

Abstract. This article analyzes the methodological approaches of coaches and their practical significance in developing speed-strength qualities in female sambo wrestlers aged 15–17. It covers the content of speed-strength qualities, effective methods for their development, results based on observations, and practical recommendations. The research findings demonstrate that an individual approach in coaching yields high results.

Keywords: female sambo wrestlers, speed-strength qualities, training methodology, coaching approach, physical qualities.

Kirish

Bugungi kunda sportchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirish, xususan, ayol sportchilar salohiyatini to'laqonli ochild berishga xizmat qiluvchi yondashuvlar sport nazariyasi va amaliyotida muhim o'rin egallamoqda. Ayniqsa, kurash turlaridan biri bo'lgan samboda qizlarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy izlanishlar tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Tezkor-kuch sifati — bu sportchining qisqa vaqt oralig'ida maksimal kuch bilan harakat qilish qobiliyatidir va u samboda to'satdan hujum yoki himoya harakatlarini samarali bajarishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

15–17 yoshli qizlar organizmida jismoniy va gormonal o'zgarishlar faol kechayotgan bo'lib, bu davrda murabbiy tomonidan olib boriladigan mashg'ulotlar jarayonining psixopedagogik yondashuvlar asosida tashkil etilishi zarur. Malakali murabbiy sportchining yoshi, psixologik holati, texnik-taktik tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot komplekslarini shakllantirishi lozim.

Shu sababli, ushbu maqolada murabbiy yondashuvlarining ilmiy asoslari va ularning 15–17 yoshli sambochi qizlarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishdagi o'rni tahlil qilinadi.

2. Murabbiy yondashuvlarining ilmiy asoslari

Murabbiy sportchining nafaqat jismoniy, balki aqliy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatuvchi yetakchi shaxsdir. Ayniqsa, o'smirlik davrida, xususan 15–17 yosh oralig'idagi qizlarda psixologik barqarorlik va motivatsiya darajasi notekis bo'lganligi sababli, murabbiylik yondashuvlari chuqur individual yondashuv asosida qurilishi kerak [91; 7-b.].

Pedagogik yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, har bir sportchiga nisbatan yoshi, jismoniy imkoniyati, jinsiy farqlari va psixologik holati inobatga olingan holda mashg'ulot tizimini tuzish, mashqlar yuklamasi va intensivligini to'g'ri belgilash talab etiladi. Murabbiy faqatgina texnik ko'nikmalarni o'rgatuvchi emas, balki sportchining rivojlanishiga yo'naltirilgan ko'rsatmalar va ilhomlantiruvchi muhitni yaratishga mas'ul shaxsdir [93; 12-b.].

Motivatsion yondashuvlar esa ayniqsa qizlar bilan ishlashda muhim rol o'ynaydi. Qizlar ko'proq rag'bat, e'tirof va jamoaviy muhitga e'tibor berishadi. Shuning uchun murabbiy tomonidan musbat baholash, muvaffaqiyatga erishishga yo'naltirilgan individual suhbatlar, mashg'ulotdagi muvaffaqiyatli harakatlarga urg'u berish samarali natija beradi. Bu sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlab, tezkor-kuch mashqlarini ishtiyoq bilan bajarishga turtki bo'ladi [95; 21-b.].

Metodik yondashuvlarda esa murabbiy har bir sportchi uchun optimal yuklama darajasini aniqlab, ortiqcha zo'riqish yoki charchash holatiga olib kelmaydigan tarzda mashg'ulotlar olib borishi kerak. Ayniqsa tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, ularni raqib bilan juftlikda yoki funksional vazifalar orqali bajarish natijani sezilarli oshiradi.

Shu jihatdan qaralganda, murabbiyning o'ylangan, ilmiy asoslangan va emotsional-intellektual yondashuvi 15–17 yoshli sambochi qizlarda nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni, balki sportga bo'lgan munosabatni ham kuchaytiradi.

3. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodlari

Tezkor-kuch sifati sportchining qisqa vaqt ichida maksimal kuchni namoyon eta olish qobiliyatini anglatadi. Bu sifat ayniqsa sambo sportida — to'satdan amalga oshiriladigan texnik harakatlar, zarbalar, tashlashlar va qarshi hujumlarda alohida ahamiyatga ega. Shu bois, ushbu sifatni shakllantirish uchun turli xil mashg'ulot metodlaridan foydalanish zarur bo'ladi.

Avvalo, **plyometrik mashqlar** — bu mushaklarning qisqarish va cho'zilish bosqichlarida bajariladigan tezkor harakatlar bo'lib, ular sportchining portlovchi kuchini oshiradi.

Masalan, chuqur o'tirib sakrash, qadam-baqadam yuqoriga sakrash, to'siqlardan tezda o'tish kabi mashqlar sambochi qizlar uchun mosdir. Bunday mashqlar orqali oyoq mushaklari kuchli bo'lib, urinishlarda muvozanatni saqlash va hujumni tezkor bajarish qobiliyati ortadi.

Statik-dinamik mashqlar esa kuch va chidamlilikni birgalikda rivojlantiradi. Masalan, belgilangan holatda bir necha soniya turish (statik holat), so'ngra shu pozitsiyadan kuchli harakat bilan chiqish (dinamik holat) mushaklarni tayyor holatda ushlab turishni o'rgatadi. Bu usul orqali kurash paytidagi kuch taqsimoti samarali boshqariladi.

Bundan tashqari, **eksploziv harakatlarga asoslangan mashg'ulotlar** – qisqa vaqt ichida kuchli itarish, tortish, siljitish mashqlari – sportchining hujumga o'tishdagi chaqqonligini oshiradi. Bunday mashqlar og'irlik bilan yoki qarshilik vositalari yordamida bajarilishi mumkin.

Mashg'ulotlarni **davrlashtirish** asosida tashkil etish esa sportchining ortiqcha zo'riqmasdan muntazam rivojlanishini ta'minlaydi. Ya'ni, mashg'ulotlar haftaning kunlariga, yuklamaning miqdoriga va dam olish kunlariga qarab to'g'ri taqsimlanadi. Bu usul sportchilarda charchash, ortiqcha stress yoki jarohat xavfini kamaytiradi.

Metodlar tanlanayotganda sportchining yoshi, jismoniy darajasi va o'ziga xos fiziologik xususiyatlari hisobga olinishi muhim. Ayniqsa 15–17 yoshli qizlar uchun mashqlar xavfsiz, nazorat ostida va bosqichma-bosqich murakkablashtirilgan bo'lishi kerak.

4. Amaliy kuzatuv va tahlil

Tadqiqot davomida 15–17 yoshli sambochi qizlardan iborat ikki guruhda tezkor-kuchni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar olib borildi. Eksperimental guruhga yuqorida ta'riflab o'tilgan plyometrik, eksploziv va statik-dinamik mashqlardan iborat kompleks mashg'ulot tizimi joriy etildi. Nazorat guruhi esa odatiy dastur asosida mashg'ulotlarni davom ettirdi.

Mashg'ulotlar 8 hafta davomida, haftasiga 3 marta olib borildi. Har bir mashg'ulot 60–70 daqiqadan iborat bo'lib, unga umumiy qizish, asosiy qismlar va so'nggi tiklanish bosqichi kiritildi.

Mashg'ulotlar natijalari bo'yicha quyidagi o'zgarishlar kuzatildi:

- Eksperimental guruhda sakrash balandligi, zarba kuchi, reaksiya tezligi va muvozanat saqlash ko'rsatkichlari ancha yaxshilandi.
- 80% ishtirokchilarda texnik harakatlarni bajarayotganda tezlik va kuch birgalikda uyg'unlashdi.
- Qizlar o'zlarini ishonchliroq his qila boshladi, bu esa psixologik jihatdan ham ijobiy natijalar berdi.

Nazorat guruhida esa ko'rsatkichlar deyarli o'zgarishsiz qoldi yoki faqat tabiiy jismoniy o'sish evaziga ozgina yaxshilanish kuzatildi.

Ushbu amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, murabbiy tomonidan individual yondashuv asosida tuzilgan metodik mashg'ulotlar tizimi sambochi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, plyometrik va eksploziv mashqlar tezlik va kuch uyg'unligini rivojlantirishda eng samarali bo'ldi.

Shuningdek, qizlarning ishtiyoqi va ishtirok darajasi ham ortdi. Murabbiy bilan shaxsiy aloqaning ijobiyligi va rag'batlantirish mexanizmlari sportchilarning faol qatnashuvini ta'minladi.

5. Xulosa va amaliy tavsiyalar

Yuqorida bayon etilgan tahlillar va amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, 15–17 yoshli sambochi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda murabbiy yondashuvlarining roli nihoyatda muhim hisoblanadi. Sportchining yoshiga, jismoniy holatiga va psixologik xususiyatlariga mos tarzda ishlab chiqilgan mashg'ulot tizimi nafaqat jismoniy, balki emotsional va ruhiy holatni ham mustahkamlashga xizmat qiladi.

Xulosalar:

- Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun plyometrik, eksploziv va statik-dinamik mashqlar uyg'unligi samarali natija beradi.
- Murabbiy tomonidan individual yondashuv, rag'batlantiruvchi muhit yaratish va motivatsiyani oshirish – samarali mashg'ulotning asosi hisoblanadi.
- Mashg'ulotlarni davrlashtirish orqali sportchining charchashi va jarohat olish xavfi kamaytiriladi.
- Eksperimental kuzatuvlar samarali metodikaning ustunligini amalda isbotladi.

Amaliy tavsiyalar:

1. Har bir sambochi qiz uchun jismoniy holatidan kelib chiqib individual mashq dasturi tuzilsin.
2. Mashg'ulotlar jarayonida rag'batlantiruvchi va emotsional qo'llab-quvvatlovchi yondashuvlardan foydalanilsin.
3. Haftalik mashg'ulot rejalari bosqichma-bosqich murakkablashtirilsin, lekin ortiqcha yuklamadan saqlanilsin.
4. Mashg'ulotlar davomida muntazam ravishda tezlik va kuch testlari o'tkazilib, natijalar tahlil qilinsin.
5. Murabbiy va sportchi o'rtasida ishonchli, iliq munosabat shakllantirilsin – bu sportchining ishtirok motivatsiyasini oshiradi.

REFERENCES

1. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. *News of the NUUZ*, 1(1.8), 150-152.
2. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY- VOLUME-4, ISSUE-12.
3. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue
4. DEVELOPMENT OF SPEED OF MOVEMENT THROUGH PLAYING BASKETBALL OF STUDENT GIRLS IN PRIMARY TRAINING. Umida A.Eshmanova Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (04), 28-34.5.Bolalar jismoni sifatlarni rivojlantirish A.M.Achilov J.M.Akromov O.V.Goncharova.Toshkent. 2009

5. Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlari bo‘yicha kasbiy ijodiy imtihonlarni o‘tkazishda zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash metodikasi 341- 345 Sanjarbek Soliyev
6. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati N.A. Tastanov. Toshkent.2015
7. 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.
8. Tug‘anboyeva Zamiraxon Shuxratbek qizi, Talaba kurashchi qizlarning kuch chidamkorligini umummaxsus mashqlar “Ilm sarchashmalari” 116-118
9. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
- a. Muydinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.
10. 12.Mo‘ydinov Maxsudbek Rustambek o‘g‘li, “BELBOG‘LI KURASHCHILARNING KOORDINATSION MASHQLAR YORDAMIDA TEXNIK – TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH”. Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali, volum-3, 272-282.