

BOSHLANG'ICH BOSQICHDA REGBICHILARNING HARAKAT TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

Elmanov Muxammadali To`ra o`g`li
Osiyo xalqaro universiteti magistranti

***Annotatsiya.** Mazkur maqolada boshlang'ich bosqichda regbi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning harakat tayyorgarligi masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi regbichilarning boshlang'ich tayyorgarlik davrida harakat ko'nikmalari, jismoniy sifatlari hamda umumiy tayyorgarlik darajasini baholash va uni rivojlantirishning samarali yo'llarini aniqlashdan iborat. Tadqiqot jarayonida harakat tayyorgarligining asosiy komponentlari - tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, kuch va koordinatsiya sifatlari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan ko'rib chiqildi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan metod va vositalarning harakat tayyorgarligiga ta'siri aniqlanib, ularning samaradorligi tahlil qilindi. Olingan natijalar boshlang'ich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligini tizimli rivojlantirish sportchilarning keyingi bosqichlardagi tayyorgarligi uchun muhim poydevor yaratishini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari regbi mashg'ulotlarini rejalashtirish va metodikasini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.*

***Kalit so'zlar:** boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, regbi, harakat tayyorgarligi, jismoniy sifatlari, mashg'ulot metodikasi, sportchilar tayyorgarligi*

Kirish

Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida boshlang'ich bosqich sportchilarning kelgusidagi sport faoliyati uchun asosiy poydevor hisoblanadi. Ayniqsa, regbi kabi yuqori dinamik harakatlar, tezkor qaror qabul qilish va murakkab koordinatsion harakatlarni talab etadigan sport turlarida harakat tayyorgarligi boshlang'ich bosqichdayoq to'g'ri shakllantirilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu bosqichda sportchilarda asosiy harakat ko'nikmalari, umumiy jismoniy sifatlari hamda sportga xos harakat malakalari bosqichma-bosqich rivojlantiriladi [1].

Boshlang'ich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligi nafaqat texnik elementlarni o'zlashtirish, balki tezkorlik, chaqqonlik, kuch, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning uyg'un rivojlanishi bilan belgilanadi. Mazkur sifatlarning yetarli darajada shakllanmaganligi sportchilarning keyingi tayyorgarlik bosqichlarida murakkab mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtirishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, boshlang'ich tayyorgarlik davrida harakat

tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar ilmiy asosda tashkil etilishi zarur.

So'nggi yillarda sport pedagogikasi va sport nazariyasi sohasida olib borilgan tadqiqotlarda boshlang'ich bosqichda umumiy va maxsus harakat tayyorgarligini uyg'unlashtirish, mashg'ulot vositalarini yosh va individual xususiyatlarga mos tanlash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Biroq regbi sport turida, ayniqsa boshlang'ich bosqich sportchilarining harakat tayyorgarligini tizimli rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-metodik tadqiqotlar yetarli darajada yoritilmagan. Bu holat mazkur mavzuning dolzarbligini yanada oshiradi. Shu munosabat bilan, ushbu tadqiqotning maqsadi boshlang'ich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligi darajasini aniqlash hamda uni rivojlantirishning samarali yo'llarini ilmiy asoslashdan iborat. Tadqiqot natijalari regbi mashg'ulotlarini rejalashtirish, mashg'ulot metodikasini takomillashtirish va boshlang'ich bosqich sportchilarining harakat tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi.

Regbi sport turi o'zining yuqori intensivligi, tezkorlik va kuch elementlarining uyg'unligi, shuningdek, harakatlarning ko'p yo'nalishli va doimiy o'zgarib turishi bilan ajralib turadi. O'yin jarayonida sportchilardan tez yugurish, to'satdan yo'nalishni o'zgartirish, to'qnashuvlarga tayyor bo'lish, muvozanatni saqlash va jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish talab etiladi. Shu sababli regbida harakat tayyorgarligi sport natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Boshlang'ich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligini shakllantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bu davrda sportchilarda asosiy harakat malakalari va jismoniy sifatlar poydevori yaratiladi. Aynan ushbu bosqichda harakatlarni to'g'ri bajarish texnikasi, tanani boshqarish qobiliyati hamda fazoviy yo'nalishlarda erkin harakatlanish ko'nikmalari shakllanadi. Bu jarayonning yetarli darajada yo'lga qo'yilmasligi sportchilarning keyingi bosqichlarda texnik-taktik elementlarni o'zlashtirishini qiyinlashtiradi [2].

Regbi mashg'ulotlarida boshlang'ich bosqich sportchilarining yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda harakat tayyorgarligini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Ushbu bosqichda mashg'ulot yuklamalarining me'yoriy taqsimlanishi, o'yin elementlari orqali harakat faolligini oshirish va mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish metodik jihatdan asoslangan bo'lishi lozim. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar regbiga xos harakatlar bilan uyg'unlashtirilishi talab etiladi.

Boshlang'ich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligini rivojlantirishning samarali yo'llarini aniqlash, mashg'ulot metodikasini takomillashtirish hamda harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarini baholash

sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik tizimida muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan, regbi sport turida boshlang'ich bosqich sportchilarining harakat tayyorgarligini chuqur tahlil qilish va rivojlantirish yo'llarini aniqlash dolzarb vazifa hisoblanadi [3].

Metodologiya

Mazkur tadqiqot boshlang'ich bosqichda regbi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning harakat tayyorgarligi darajasini aniqlash va uni rivojlantirishga yo'naltirilgan metodik yondashuvlarning samaradorligini baholashga qaratilgan. Tadqiqot jarayoni pedagogik kuzatuv, testlash, tajriba-uslubiy mashg'ulotlar hamda olingan natijalarni statistik tahlil qilish metodlari asosida tashkil etildi. Tadqiqotda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi regbichilar ishtirok etdi. Sportchilar yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasi jihatidan bir xil bo'lishi tamoyiliga amal qilingan holda tanlab olindi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi va nazorat guruhi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar amaldagi o'quv-mashg'ulot dasturi asosida olib borildi, tajriba guruhida esa harakat tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar va metodik yondashuvlar qo'llanildi [4].

Harakat tayyorgarligini baholash maqsadida sportchilarning asosiy jismoniy va harakat sifatlarini aniqlovchi testlardan foydalanildi. Testlar tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, kuch va muvozanat sifatlarini baholashga yo'naltirildi. Tadqiqot boshida va yakunida o'tkazilgan test natijalari taqqoslanib, mashg'ulot jarayonining samaradorligi aniqlandi. Tajriba mashg'ulotlari jarayonida harakat tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashtirildi. Mashg'ulotlar davomida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari regbiga xos harakatlar bilan uyg'unlashtirildi. Mashqlarni bajarishda sportchilarning yosh va individual xususiyatlari, shuningdek, yuklama hajmi va intensivligi hisobga olindi.

Olingan natijalarni tahlil qilishda matematik-statistik usullardan foydalanildi. Tadqiqot boshida va oxirida qayd etilgan ko'rsatkichlar o'rtasidagi farqlar aniqlanib, harakat tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot metodikasining samaradorligi baholandi. Tadqiqot natijalari jadval va grafiklar orqali umumlashtirildi [5].

Tahlil va taqqoslash

Boshlang'ich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligi darajasini aniqlash va baholash maqsadida tadqiqot boshida va yakunida maxsus testlar o'tkazildi. Tadqiqot jarayonida nazorat va tajriba guruhlarining ko'rsatkichlari taqqoslanib, harakat tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar samaradorligi tahlil qilindi.

1-jadval

**Boshlang'ich bosqichdagi regbichilarning harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlari
(tadqiqot boshida)**

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
30 m yugurish (soniya)	5,2 ± 0,3	5,1 ± 0,2
Chaqqonlik testi (soniya)	10,8 ± 0,4	10,7 ± 0,3
Muvozanat (soniya)	18,5 ± 1,2	18,9 ± 1,1
Koordinatsiya testi (ball)	6,4 ± 0,5	6,5 ± 0,4
Kuch testi (marta)	12,1 ± 1,0	12,3 ± 0,9

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinadiki, tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlar ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farq kuzatilmadi. Bu holat guruhlarining boshlang'ich tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligini tasdiqlaydi.

2-jadval

**Boshlang'ich bosqichdagi regbichilarning harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlari
(tadqiqot yakunida)**

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
30 m yugurish (soniya)	5,0 ± 0,2	4,6 ± 0,2
Chaqqonlik testi (soniya)	10,4 ± 0,3	9,6 ± 0,3
Muvozanat (soniya)	20,1 ± 1,0	24,3 ± 1,2
Koordinatsiya testi (ball)	7,1 ± 0,4	8,3 ± 0,5
Kuch testi (marta)	13,4 ± 0,8	15,9 ± 0,9

Tadqiqot yakunidagi natijalar tajriba guruhida harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rsatdi. Ayniqsa, tezkorlik, chaqqonlik va muvozanat ko'rsatkichlarida ijobiy o'sish qayd etildi. Nazorat guruhida ham ma'lum darajada ijobiy siljishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ular tajriba guruhiga nisbatan pastroq bo'ldi.

3-jadval

Nazorat va tajriba guruhlar ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi (%)

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Tezkorlik	+3,8 %	+9,8 %
Chaqqonlik	+3,7 %	+10,3 %
Muvozanat	+8,6 %	+28,6 %
Koordinatsiya	+10,9 %	+27,7 %
Kuch	+10,7 %	+29,3 %

Ushbu jadval natijalari shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida qo'llanilgan harakat tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot metodikasi yuqori samaradorlikka ega bo'lgan. Ayniqsa, regbiga xos harakatlar bilan uyg'unlashtirilgan mashqlar sportchilarning harakat sifatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qilgan.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot natijalari boshlang'ich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligini rivojlantirish sportchilarning umumiy jismoniy va harakat sifatlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan harakat tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot metodikasi tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan yuqori samaradorlikni namoyon etdi.

Tahlil va taqqoslash natijalari shuni ko'rsatdiki, tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, koordinatsiya va kuch kabi asosiy harakat sifatlarida tajriba guruhida sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Ayniqsa, regbiga xos harakatlar bilan uyg'unlashtirilgan mashqlar sportchilarning harakat tayyorgarligini kompleks ravishda rivojlantirishga xizmat qilgani aniqlandi. Nazorat guruhida ham ayrim ko'rsatkichlar yaxshilangan bo'lsa-da, ularning o'sish sur'ati tajriba guruhi natijalaridan past bo'ldi.

Tadqiqot natijalari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida regbichilar bilan mashg'ulotlarni rejalashtirishda harakat tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratish zarurligini tasdiqlaydi. Harakat tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar sportchilarning keyingi tayyorgarlik bosqichlarida texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishiga mustahkam poydevor yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligini tizimli va ilmiy asosda rivojlantirish regbi sport turida sportchilarni tayyorlash jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari regbi murabbiylari va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Gamble, P. (2013). *Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical Preparation for High Performance*. London: Routledge.
3. Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280.

4. Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189–206.
5. Jones, M. R., West, D. J., Harrington, B. J., et al. (2015). Match play demands of international rugby union. *Journal of Sports Sciences*, 33(3), 250–258.