

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



I.A.Tursunaliyev - Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
В.В.Шиян - Сравнительный анализ специфики соревновательной деятельности как фактор оптимизации предсоревновательной подготовки взрослых спортсменов в дзюдо и греко-римской борьбе.....	9
A.M.Maxmudov - Oliy toifa futbol jamoalari texnik-taktik harakatlari samaradorligini o'rganish natijalari.....	12
D.K.Karimov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi.....	15
O.E.Toshmurodov, U.S.Dusanov, T.O.Erkinov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish samaradorligi.....	19
E.N.Sirliyev - Erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari.....	25
D.Yu.Tashnazarov - Mamlakatimizda 15 yoshdagi yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish tahlili.....	29
A.U.Xamidjonov, E.B.Muhammadjonov - Malakli gimbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tahlili.....	32
N.A. Khudayberdiyeva - Efficiency of organizing public sports events in educational institutions.....	37
N.A.Karimov - O'zbekiston chempionatlarida ishtirok etadigan qizlar o'rtasida 100 m g'ovlar osha yugurish musobaqasi natijalarining ilmiy tahlili.....	42
F.V.Ganiyeva - Basketbolchilarda sakrovchanlikning funksional komponentlarini rivojlantirish.....	46
Ш.Т.Исеев - Сравнительный анализ уровня физической подготовки футболистов узбекистана.....	48
M.A.Umbetova - 3x3 basketbolda otilgan to'plarni natijadorligi va uzoq masofadan qilingan hujumlarning ahamiyati.....	52
M.K.Jumaniyazov - 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish.....	55
S.Choriyev - Talaba kurashchilar texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda musobaqa oldi mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	59
M.N.Norqobilov - Zaif ko'ruvchi o'smirlarning jismoniy rivojlanish holatini yoshga oid solishtirma baholash.....	66
A.A.Nuritdinov, M.U.Maxamadsaliev - Sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagi taekvondochilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish.....	69
B.B.Umurzakov - Zamonaviy kadrlarni jangovar va kasbiy tayyorligini takomillashtirishning tashkiliy-uslubiy asoslari: xorijiy tajriba va yechimlar.....	72
S.X.Mirjamalov - IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli.....	76
U.A.Eshmanova - Talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish va harakat faolligini tarbiyalash metodikasi.....	79
M.M.Akmuradov - 10-12 yoshli dzyudochilarda dinamik muvozanatni rivojlantirishning metodologik asosini takomillashtirish.....	82
M.R. Raxmonova - Badiiy gimnastikachilarda vosita assimetriyasini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish metodologiyasi.....	87
Sh.M.Usmonjonov - To'p uzatish aniqligini takomillashtirish orqali suv polochilar hujum samaradorligini oshirish.....	90
S.Sh.Valixanov - Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, shakli va uni tashkil etish bo'yicha yondashuvlar tahlili.....	94
U.G'.Rejapov - Zamonaviy voleybolda to'p uzatish aniqligi va unga burilma-aylanma harakat yuklamalarining salbiy ta'sir etishi.....	98
S.S.Abduqahhorov - 13-14 Yoshli akademiya futbolchilarining zarba kuchini aniqlash bo'yicha qayta olingan (adidas micoach smart ball) natijalari tahlili.....	105
Z.A.Xo'jamberdiyeva - Yuqori malakali tennischilarning musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish yo'llari.....	111
X. Каримжонова - Художественная гимнастика в жизни детей.....	117



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: shamil.iseev@mail.ru

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiylati kafedrası
dotsent v.b.

M.A.Umbetova
Chirchiq, O'zbekiston.

3X3 BASKETBOLDA OTILGAN TO'PLARNI NATIJADORLIGI VA UZOQ MASOFADAN QILINGAN HUJUMLARNING AHAMIYATI

Аннотация

В 3x3 баскетболе была проведена аналитика результативности и эффективности нападения. Согласно статистическому анализу, на основе данных Президентской Олимпиады «Новые олимпийские вершины Узбекистана», в матчах 3x3 при выполнении командами нападение из-под кольца и с средней дистанции, нападение с дальней дистанции и штрафных бросков разница в количестве очков была очень небольшой; у некоторых команд эта разница составляла всего 1-2 нападения. На основании полученных результатов было доказано, что в 3x3 баскетболе нападение с дальней дистанции имеют большое значение.

Ключевые слова: 3x3 баскетбол, результативность, мяч, очко, команда, нападение, дистанция.

Annotation

3x3 basketball o'yinida natijadorlik hamda hujumni amalga oshirish samaradorligi tahlil qilingan bo'lib, statistik tahlil asosida shuni aniqlash mumkinki, "Yangi O'zbekiston Olimpiya cho'qqilari" Prezident Olimpiadasi talqiniga ko'ra 3x3 basketbol o'yinida jamoalar o'rtasidagi bo'lib o'tgan bahsda halqa tagidan va o'rta hamda uzoq masofalardan hujum, jarumadan to'p o'tishlarni amalga oshirganda, to'plar soni va o'rtasidagi farq juda kichikligi, ayrim jamoalarda bu farq atigi 1 yoki 2 ta hujumni tashkil etgani tahlil davomida kuzatilgan. 3x3 basketbolda uzoq masofadan tashlangan to'pning yuqori ahamiyatga ega ekanligi tadqiqotda isbotlab berilgan.

Kalit so'zlar: 3x3 basketbol, natijadorlik, to'p, ochko, jamoa, hujum, masofa

In 3x3 basketball, an analysis of scoring and offensive efficiency was conducted. According to the statistical analysis based on the data from the Presidential Olympics "New Olympic Heights of Uzbekistan," in 3x3 matches, when teams executed attacks from under the basket and from mid-range, long-range attacks, and free throws, the difference in the number of points was very small; for some teams, this difference amounted to only 1-2 attacks. Based on the obtained results, it was proven that in 3x3 basketball, long-range attacks have significant importance.

Key words: 3x3 basketball, scoring efficiency, ball, point, team, offense, distance.

2025-yilda ilk bor o'tkazilgan Prezident olimpiadasi sport musobaqalarida 103 ming nafar sportchi ishtirok etdi. Ushbu Prezident Olimpiadasi musobaqasini tantanali ochilish marosimida ishtirok etib kelajagimiz yoshlariga qarata Bugun Yangi O'zbekiston timsoli bo'lgan mana shu muazzam Olimpiya shaharchasida sizlar bilan birga Prezident Olimpiadasi o'yinlariga start bermoqdamiz. Mamlakatimizda birinchi marta o'tkazilayotgan, butun yurtimiz yoshlarini olimpiya harakatining ezgu g'oyalari asosida birlashtirayotgan ushbu sport bayrami barchamizga muborak bo'lsin! – dedi davlatimiz rahbari.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga davlatimiz rahbari tomonidan qaratilayotgan katta e'tibor yil sayin o'z natijasini berib kelmoqda.

Jumladan, Parij Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida mard va bahodir sportchilarumiz chinakam jasorat ko'rsatib, 13-o'rinni egalladi. Ana shunday zafarli yurishning davomi sifatida joriy yilda yoshlarumiz jahon universiadasi 13-o'rinni, Bahraynda o'tkazilgan Yoshlar o'yinlari va Saudiya Arabistonidagi Islom birdamligi musobaqalarida faxrli 2-o'rinni egallaganliklari yaqol misol bo'la oladi. Ayniqsa, o'g'il-qizlarumiz jahon, Osiyo va Olimpiya o'yinlarida 50 dan ortiq rekord natijalarga erishgani yurtimizning xalqaro Olimpiya harakatidagi o'rni va nufuzini yaqqol ko'rsatib turibdi. Futbol bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasi ilk bor jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritgani xalqimiz 34 yil kutgan tarixiy voqea bo'lganini aytdilar.

– Hech shubhasiz, Yangi O'zbekistonning sport tarixini yuzlab irodasi mustahkam, jasur va matonatli, yuksak intellektual salohiyatga ega o'g'il-qizlarumiz yaratmoqda. Ana shunday qahramon sportchilarumizga shon-sharaflar bo'lsin! Ularning boshi uzra Vatanimiz bayrog'i hamisha mag'rur hilpirab tursin! – dedi Prezidentimiz.

Bugungi kunda dunyoda barcha sohalar qatori sport olamida ham keskin kurash va raqobat kechayotgani ta'kidlandi. Bu esa nufuzli xalqaro sport musobaqalari, jumladan, Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik tizimini yanada takomillashtirishni talab etmoqda. Endi eng iqtidorli yoshlarni seleksiya qilish va ularni katta sportga yo'naltirish bo'yicha mutlaqo yangi tizim – Prezident Olimpiadasi o'yinlari boshlanmoqda. Musobaqaning tuman va viloyat bosqichlarida umumta'lim maktablaridagi sport to'garaklari, xususiyl sport klublari va 310 ta sport maktabidan 100 mingdan ortiq yoshlarumiz ishtirok etgani va eng yuqori natijaga erishgan 3 mingdan ziyod o'g'il-qizlar Prezident Olimpiadasiga kelganini, ular sportning 10 ta yo'nalishi bo'yicha o'zaro bellashuvlarni boshlashi to'g'risida aytdilar.

G'oliblar maxsus sovrinlar va pul mukofotlari bilan taqdirlanadi. Eng asosiysi, ular terma jamoalarga to'g'ridan-to'g'ri yo'naltirilishlari, a'lo darajadagi tayyorgarlikni davom ettirish uchun ular Olimpiya va Paralimpiya markazlariga qabul qilinishi va har biriga stipendiya berilishi ta'kidlandi.

2026-yilda 46-Butunjahon shaxmat olimpiadasi, 2027-yilda 20 yoshgacha bo'lgan



futbolchilar o'rtasida Jahon chempionati hamda 2029-yilda yoshlar Osiyo o'yinlari O'zbekistonda o'tkazilishini ham aytib o'tdilar.

Bunday yirik musobaqalar xalqimiz, ayniqsa, yoshlarimiz uchun katta bayram, katta mahorat maktabi bo'ladi, mamlakatimizning do'stlik va hamkorlik diyori sifatida xalqaro obro'-e'tiborini yanada oshiradi. Prezident Olimpiadasi tizimi esa hech shubhasiz, bunday musobaqalarga javohir sportchilarni tanlab olishga, xususan, 2028-yilda Los-Anjelesda o'tadigan Olimpiya o'yinlari uchun har bir hududdan litsenziyalar sonini ko'paytirishga xizmat qiladi, - dedi Prezidentimiz.

"Yangi O'zbekiston Olimpiya cho'qqilari" Prezident Olimpiadasi musobaqasidagi 3x3 basketbol sport turi bo'yicha yurtimizning eng kuchli yosh sportchilari g'oliblik uchun bahs olib bordi. 15-17 yoshli o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan ushbu musobaqa milliy terma jamoalarimizga iqtidorli yoshlarni seleksiya qilish yo'lida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga jamoalar jismoniy tayyorgarligi, texnik, taktik mahoratlarini va hamkorlikni sinovdan o'tkazadigan haqiqiy bellashuv bo'ldi.

3x3 basketbol sport turi bo'yicha sportchilar ushbu musobaqalarda chempionlik unvoni uchun kurash olib bordilar. Sportchilar namoyish etgan o'yin darajasi ko'plab mezonlar bo'yicha basketbolchilar uchun namuna, murabbiylar uchun esa yo'nalish vazifasini bajaradi.

Musobaqalarning statistik qaydnomalarini tahlil qilish jamoalarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, raqiblarga nisbatan ustunlik bergan

hamda ijobiy natijalarga olib kelgan o'yin mezonlarini belgilash nuqtai nazaridan alohida e'tiborga loyiqdir. Eng muhim ko'rsatkichlardan biri - natijadorlik va to'plarni xalqaga tushirish foizi hisoblanadi. Klassik basketboldan farqli o'laroq, 3x3 basketbolda uzoq masofadan aniq tashlangan to'pning qiymati boshqa har qanday masofadan amalga oshirilgan hujumga nisbatan ikki baravar yuqori. Ushbu holat hujum vektorining o'zgarishiga va umuman olganda, hujum taktikasini qayta ko'rib chiqishga olib keladi. Shu sababli jamoa murabbiylari mashg'ulot jarayonining metodologiyasini ishlab chiqishda hamda 3x3 basketbolchilarini tayyorlashda zamonaviy o'yin talablariga mos ustuvorliklarni belgilashlari zarur.

20 ta o'g'il bolalar jamoalari o'rtasida g'oliblik uchun bahslar bo'lib o'tdi. 3 dekabr kuni final bosqichi Olimpiya shaharchasining Jamoaviy sport turlari majmuasida U-17 yosh toifasidagi eng iqtidorli jamoalar maydonga chiqdi. O'g'il bolalar jamoalaridan Toshkent shahar jamoasi, Namangan terma jamoasi, Xorazm terma jamoasi va Andijon terma jamoalari orasida kuchli bahs bo'lib o'tdi. Musobaqa davomida yosh sportchilarga o'z salohiyatini namoyish etib tomoshabinlarga esa yuqori saviyadagi basketbol dramatik lahzalarni taqdim etdi. Tadqiqotni 1-o'rin uchun bahs olib borgan Toshkent shahar jamoasi, Namangan terma jamoasi va 3-o'rin uchun bahs olib borgan Xorazm (terma), Andijon viloyati jamoalari o'rtasidagi o'yinni tahlil qiladigan bo'lsak.

1-jadval

U-17 Yoshli basketbolchilar o'rtasida o'tkazilgan Prezident olimpiadasi musobaqasidagi 1-3-o'rinni egallagan jamoalarda qayd etilgan o'yin natijalari

№	Jamoalar	Jarumadan o'tilgan to'plar soni	Muvaffaqiyatli	Muvaffaqiyatsiz	O'rta masofadan o'tilgan to'plar soni	Muvaffaqiyatli	Muvaffaqiyatsiz	Uzoq masofadan o'tilgan to'plar soni	Muvaffaqiyatli	Ochko	Muvaffaqiyatsiz	Jami o'tilgan to'plar soni	Yig'ilgan ochkolar
1.	Toshkent shahar (1-o'rin)	8	5	3	18	10	8	8	2	4	6	34	19
	Foizda (%)	23,5	14,7	8,8	52,9	29,4	23,5	23,5	11,7		17,6	100	55,8
2.	Namangan viloyati (terma) (2-o'rin)	11	7	4	18	10	8	8	0	0	0	37	17
	Foizda (%)	29,7	18,9	10,8	48,6	27	21,6	21,6	-		100	45,9	45,9
3.	Xorazm (terma) (3-o'rin)	2	0	0	16	11	5	11	4	8	7	29	19
	Foizda (%)	6,8	-	-	55,1	37,9	17,2	37,9	27,5		24,1	100	65,5
4.	Andijon viloyati	3	0	0	23	12	11	7	2	4	5	33	16
	Foizda (%)	9,0	-	-	69,6	36,3	33,3	21,2	12,3		15,1	100	48,4

3x3 basketbolda o'yin yakuniy hushtak chalinishi bilan yoki jamoalardan biri - 21 ochko

(agar 20 ochkoda uzoq masofadan aniq to'pni otish amalga oshirilsa - 22 ochko) to'plaganida



yakunlanadi. Basketbol 3x3 o'yinida halqa ostidan va o'rta masofadan hujum (1 ochko), uzoq masofadan to'p otish (2 ochko) hamda jarumadan to'p otish (1 ochko) tashkil etadi.

1-jadvalda statistik ma'lumotlarni tahlil qilish natijasida shuni aniqladikki, Prezident olimpiadasi musobaqasidagi basketbol 3x3 2025-yil talqiniga Toshkent shahar va Namangan viloyati (terma) jamoalari o'yiniga ko'ra halqa ostidan va o'rta masofadan hujum, uzoq masofadan to'p otish hamda jarumadan to'p otish to'plar soni o'rtasidagi farq juda katta emas. Ayrim jamoalarda bu farq atigi 1 yoki 2 ta hujumni tashkil etadi.

1-o'rin uchun Toshkent shahar va Namangan viloyati (terma) jamoalari o'rtasida bo'lib o'tgan o'yindagi Toshkent shahar jamoasini o'yin natijalari tahlili bo'yicha 29,4 % halqa osti va o'rta masofadan hujum muvaffaqiyatli yakunlangan. Uzoq masofadan esa 23,5 % hujum amalga oshirilgan bo'lib jamoaga 11,7 % ochko keltirgan. Jaruma chizig'idan o'yinchilar 14,7 % ochko to'plagan.

Namangan viloyati (terma) jamoasi natijalarini ko'radigan bo'lsak, 27 % halqa osti va o'rta masofadan hujum muvaffaqiyatli yakunlangan. Uzoq masofadan esa 21,6 % hujum amalga oshirilgan bo'lib jamoa ochko

yig'olmagan. Jaruma chizig'idan o'yinchilar 18,9 % ochko to'plagan.

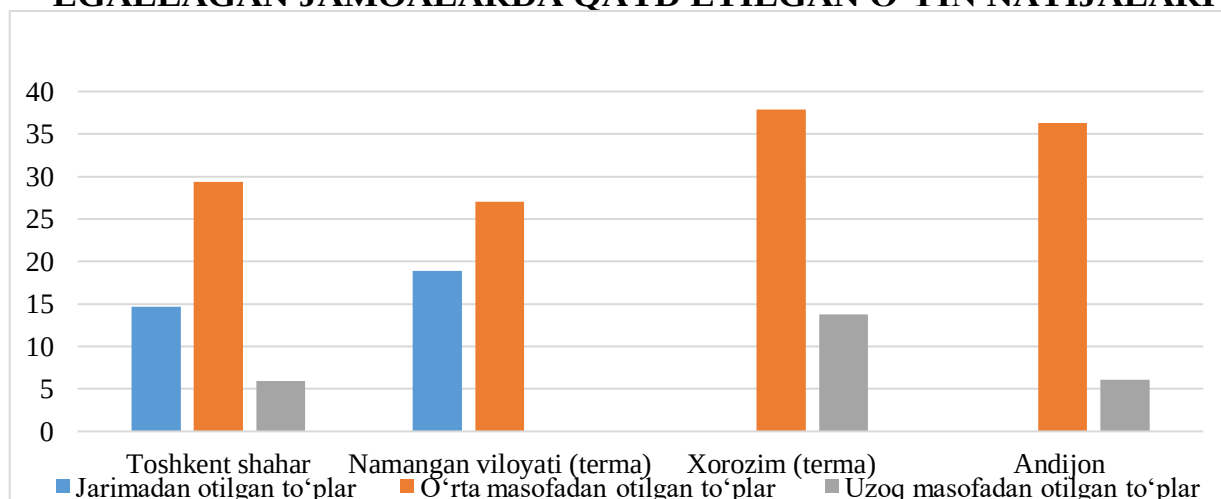
Shuni ta'kidlash lozimki, ikki jamoalardagi ochkolar qiymati jihatidan uzoq masofadan keltirilgan ochkolar ulushi o'rta masofa va halqa ostidan keltirilgan ochkolardan yuqoriroqdir, Toshkent shahar jamoasi - uzoq masofadan 23,5 % hujum qilib 11,7 % ochkoni yig'gan, Namangan viloyati (terma) jamoasi - uzoq masofadan 21,6 % hujum qilib ochko yig'olmagan.

3-o'rin uchun Xorazm (terma) va Andijon viloyati jamoalari o'rtasida bo'lib o'tgan o'yindagi Xorazm (terma) jamoasini o'yin natijalari tahlili bo'yicha 37,9 % halqa osti va o'rta masofadan hujum muvaffaqiyatli yakunlangan. Uzoq masofadan esa 37,9 % hujum amalga oshirilgan bo'lib jamoaga 27,5 % ochko keltirgan. Jaruma chizig'idan o'yinchilar 6,8 % hujum qilib ochko yig'olmagan.

Andijon viloyati natijalarini ko'radigan bo'lsak, 36,3% halqa osti va o'rta masofadan hujum muvaffaqiyatli yakunlangan. Uzoq masofadan esa 21,2 % hujum amalga oshirilgan bo'lib jamoaga 12,3 % ochko keltirgan. Jaruma chizig'idan o'yinchilar 9 % hujum qilib ochko yig'olmagan.

2-jadval

U-17 YOSHLI BASKETBOLCHILAR O'RTASIDA O'TKAZILGAN PREZIDENT OLIMPIADASI MUSOBAQASIDAGI 1-3 O'RINNI EGALLAGAN JAMOALARDA QAYD ETILGAN O'YIN NATIJALARI



Olingan natijalar 3x3 basketbolda uzoq masofadan tashlangan to'pning yuqori ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi. O'yinchilar va jamoalar hujum harakatlarida asosan uch ochkolik chiziq ortidan tashlangan to'plarga urg'u berishmoqda, bunga o'rtacha bir o'yinda bajariladigan 2 ochkolik hujumlar soni dalil bo'la oladi. Shunga qaramay, uzoq masofadan tashlangan to'plar sonining ko'pligiga qaramasdan, ularning aniqlik foizini oshirish zarur.

XULOSALAR. Xulosa qiladigan bo'lsak, 1-o'rin uchun Toshkent shahar jamoasi 34 marta hujum uyushtirib 19 ochkoni yig'gan bo'lsa, Namangan viloyati (terma) jamoasi 37 marotaba hujum uyushtirib 17 ochkoni qo'lga kiritdi. 3-o'rin uchun Xorazm (terma) jamoasi 29 marta hujum uyushtirib 19 ochkoga ega bo'lgan bo'lsa, Andijon viloyati jamoasi 33 marta hujum uyushtirib 16 ochkoni qo'lga kiritdi.



O'yinda natijadorlik hamda hujumni amalga oshirish samaradorligi natijalari tahlilidan kelib chiqqan holda, murabbiylar mashg'ulot jarayonida uzoq masofadan hujumlar aniqlik foiziga alohida e'tibor qaratishlari lozim. Chunki uch ochkolik chiziq ortidan aniq to'p tashlash boshqa har qanday hujumga nisbatan ikki baravar ko'p ochko olib keladi. Hujumni asosan uzoq masofadan aniq tashlaydigan snayper sportchilar faoliyatiga asoslagan jamoalar tuzishni tavsiya etaman.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Miradilov B.M., Karumov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2017. – 268 b.
2. Umbetova M. A., Kubeysinova U. T. Yosh basketbolchilarda kuch sifatini o'yin mashqlari yordamida rivojlantirish //International conference dedicated to the role and importance of

innovative education in the 21st century. – 2022. – T. 1. – №. 10. – С. 111-116.

3. Умбетова М. А. Баскетбол тўғрақларида машғулот ва мусобақа ўйинлари олдида ўтказиладиган анъанавий мазмунли чигилёзди машқлар самарадорлигини аниқлаш //Fan-Sportga. – 2021. – №. 3. – С. 38-39.

4. M.A.Umbetova Bokschilar o'quv-mashg'ulot jarayonlarini rivojlantirishning ilmiy - metodik asoslariga bag'ishlangan xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjuman to'plami. - 2022. - B. 319-324.

5. F.A. Pulatov, M.A. Umbetova. Sport malakalariga o'rgatishda qaddi-qomatni shakllantirishda didaktik prinsiplarni didaktik tartibda qo'llash muhimligi - Educational Research in Universal Sciences, 2023.

6. M.A. Umbetova. Sport turlarini o'rgatish metodikasi (Basketbol).– 2023.



Urganch davlat pedagogika instituti dotsenti,
M.K.Jumaniyazov
Xorazm, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: shamil.iseev@mail.ru

14–17 YOSHLI REGBICHILARNI JISMONIY TAYYORLASHDA TIZIMLI MASHG'ULOT JARAYONLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы эффективной организации систематизации процесса физической подготовки регбистов 14-17 лет. Проанализированы показатели физической подготовленности, силы и выносливости молодых спортсменов, предложены методические рекомендации по их улучшению. Особое внимание уделено планированию тренировок, определению уровня интенсивности и учету индивидуальных особенностей. Также обсуждаются возможности повышения спортивных результатов и предотвращения травм через совершенствование системного тренировочного процесса. Статья может быть полезна тренерам и спортивным специалистам.

Ключевые слова: Регби, физическая подготовка, систематические тренировки, юные спортсмены, выносливость, силовая подготовка, тренировочный процесс

Annotation

Maqolada 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlash jarayonini samarali tashkil etish va tizimlashtirish masalalari o'rganilgan. Yosh sportchilarning fizik tayyorgarlik darajasi, kuch-quvvat va chidamlilik ko'rsatkichlari tahlil qilinib, ularni oshirishga qaratilgan metodik tavsiyalar taqdim etilgan. Tadqiqotda mashg'ulotlarni rejalashtirish, intensivlik darajasini belgilash va individual xususiyatlarni hisobga olishning ahamiyati ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish orqali yosh regbichilarning sport natijalarini yaxshilash va jarohatlardan himoyalash imkoniyatlari muhokama qilingan. Maqola amaliyotchi murabbiylar va sport olimlari uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Regbi, jismoniy tayyorgarlik, tizimli mashg'ulot, yosh sportchilar, chidamlilik, kuch-quvvat tayyorgarligi, mashg'ulot jarayoni.

The article examines the effective organization and systematization of the physical training process for rugby players aged 14-17. The study analyzes the physical fitness, strength, and endurance indicators of young athletes and provides methodological recommendations for their improvement. Special attention is given to training planning, intensity regulation, and consideration of individual characteristics. The possibilities of enhancing sports performance and preventing injuries through the improvement of systematic training processes are also discussed. The article can be useful for coaches and sports specialists.

Keywords: Rugby, physical training, systematic training, young athletes, endurance, strength development, training process

Dolzarbli. 14-17 yoshli yosh regbichilarni jismoniy tayyorlash bugungi kunda sport fanida va amaliyotda dolzarb masala hisoblanadi. Yosh sportchilarning kuch-quvvat va chidamlilik ko'rsatkichlarini samarali rivojlantirish, jarohatlarni oldini olish va yuqori sport natijalariga erishish tizimli yondashuvni talab qiladi. Ayniqsa, regbi kabi kontak sport turlarida yoshlar bilan ishlashda mashg'ulotlarning metodik asoslanganligi va individual xususiyatlarni hisobga

olish juda muhim. Shu bois, maqola mavzusi nafaqat sport olimlari, balki murabbiylar va jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislar uchun ham amaliy ahamiyatga ega.

Kirish. So'nggi yillarda 14-17 yoshli regbichilar o'rtasida jarohatlar soni oshgani kuzatilmoqda, bu esa tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirishning zarurligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, yosh sportchilarni kuch-quvvat va chidamlilik bo'yicha tizimli

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

