

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



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 Bokschiilar 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



tayyorlash, ularning xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Maqolada yosh regbichilarni jismoniy tayyorlash jarayonini samarali tashkil etish va tizimlashtirish masalalari o'rganilib, amaliy tavsiyalar taqdim etilgan, bu esa murabbiylar va sport olimlari uchun katta foyda keltiradi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulotlarni tizimli tashkil etish, ya'ni yuklamalarning hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirib borish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatini yoshga mos holda belgilash yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi. Biroq amaliyotda regbi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilar mashg'ulot jarayonida tizimli yondashuvning yetarli darajada qo'llanilmayotgani, mashg'ulot yuklamalarining individual imkoniyatlarga mos kelmasligi kabi muammolar uchrab turibdi.

Shu bois, yosh regbichilarni jismoniy tayyorlash jarayonida tizimli mashg'ulotlarni ilmiy asosda takomillashtirish, ularning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish hamda mashg'ulot jarayonining umumiy samaradorligini oshirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Ayniqsa, haftalik va kunlik mashg'ulot rejalarini sportchilarning yosh xususiyatlari va sport tayyorgarligi darajasiga mos holda tashkil etish masalasi dolzarb hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotda, Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida regbi bilan shug'ullanuvchi 14-17 yoshli sportchilar mashg'ulot jarayoni asosida olib borildi. Tadqiqot davomida haftasiga yuqori hajmdagi mashg'ulot yuklamalari sharoitida tizimli mashg'ulot jarayonining yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta'siri o'rganildi.

Tadqiqot maqsadi. 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlash jarayonida tizimli mashg'ulotlarni qo'llash orqali jismoniy sifatlar rivojlanishiga ta'sirini aniqlash va mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari. Yosh regbichilarni jismoniy tayyorlash muammolariga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, mashg'ulot jarayonining amaldagi holatini o'rganish va tizimli mashg'ulotlar asosida tashkil etilgan tayyorgarlikning jismoniy sifatlar rivojlanishiga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot obyekti. 14-17 yoshli regbichilarni tayyorlash jarayoni.

Tadqiqot predmeti. Yosh regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarining mazmuni va samaradorligi.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, nazorat testlari, matematik-statistik tahlil usullari.

Adabiyotlar sharhi. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash masalasi sport nazariyasi va amaliyotida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Ilmiy tadqiqotlarda yosh davrida jismoniy sifatlarni rivojlantirish sport natijalarining kelgusidagi barqaror o'sishini ta'minlovchi asosiy omillardan biri sifatida qaraladi. Ayniqsa, kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarning uyg'un rivojlanishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda yosh sportchilar mashg'ulot jarayonini tizimli tashkil etish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish hamda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatini to'g'ri belgilash muhimligi ta'kidlanadi. Ularning fikricha, 14-17 yosh davri jismoniy sifatlarning faol rivojlanish bosqichi bo'lib, aynan shu davrda mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish sportchilarning yuqori sport mahoratiga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Qator tadqiqotlarda yosh sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda haddan tashqari yuklamalar salbiy oqibatlarga olib kelishi, jumladan, ortiqcha charchash, jarohatlanish va sport natijalarining pasayishiga sabab bo'lishi qayd etilgan. Shu sababli, mashg'ulot jarayonida yuklamalarning hajmi va intensivligini sportchilarning yosh xususiyatlari hamda jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos holda belgilash zarurligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Xorijiy ilmiy manbalarda yosh sportchilarni tayyorlashda uzoq muddatli sport tayyorgarligi konsepsiyasi keng yoritilgan. Ushbu yondashuvga ko'ra, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bosqichma-bosqich rivojlantirilishi, mashg'ulot jarayonida tizimlilik va uzluksizlik tamoyillariga amal qilinishi lozim. Tadqiqotchilar yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligida mashg'ulot jarayonining rejalashtirilganligi va individual yondashuv sport natijalarining o'sishiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ta'kidlashadi.

Regbi sport turi bo'yicha olib borilgan xorijiy tadqiqotlarda ushbu sport turining yuqori intensivlikdagi harakatlar, kuchli jismoniy to'qnashuvlar va tezkor qaror qabul qilishni talab etishi qayd etilgan. Shu sababli, yosh regbichilarni tayyorlash jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlikka ham alohida e'tibor qaratish zarurligi ko'rsatib o'tiladi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, tizimli tashkil etilgan mashg'ulotlar yosh regbichilarning chidamlilik va kuch



ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, xorijiy olimlar yosh sportchilar mashg'ulotlarida haftalikva kunlik yuklamalarni rejalashtirish masalasiga alohida e'tibor qaratib, yuqori hajmdagi mashg'ulotlar sharoitida tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish zarurligini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, mashg'ulot va dam olish jarayonlari o'rtasidagi muvozanat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Tahlil qilingan mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, yosh regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish masalasi yetarli darajada kompleks o'rganilmagan. Ayniqsa, real mashg'ulot sharoitida yuqori hajmdagi haftalik yuklamalar asosida olib borilgan tadqiqotlar kam uchraydi.

Tadqiqot ishtirokchilari. Tadqiqot Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining regbi bo'limida olib borildi. Tadqiqotda 14-17 yoshdagi 20 nafar regbichi sportchi ishtirok etdi. Tadqiqot ishtirokchilari sport tayyorgarligi darajasi va mashg'ulotlarda qatnashish faolligiga ko'ra nisbatan bir xil guruh sifatida tanlab olindi.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Pedagogik tajriba mashg'ulot jarayonidan ajralmagan holda, rejalashtirilgan mashg'ulotlar asosida olib borildi. Mashg'ulotlar haftaning dushanba kunidan juma kunigacha kuniga ikki mahal 1,5 soatdan, shanba kuni esa bir mahal 2 soat davomida o'tkazildi. Mashg'ulot jarayonida yuklamalarning hajmi va intensivligi sportchilarning yosh xususiyatlari hamda funksional imkoniyatlariga mos holda bosqichma-bosqich oshirib borildi.

Tadqiqot davomida mashg'ulot jarayoni tizimli yondashuv asosida tashkil etildi. Mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) mashqlarining optimal nisbatda uyg'unlashuvi asosida olib borildi. Mashg'ulot jarayonida regbi sport turiga xos bo'lgan tezkorlik-kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi.

Tadqiqot metodlari.

Yosh regbichilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida quyidagi pedagogik va nazorat testlari qo'llanildi:

30 metrga yugurish – tezkorlik sifatini baholash uchun;

1000 metrga yugurish – umumiy chidamlilik darajasini aniqlash uchun;

Joyidan uzunlikka sakrash – tezkorlik-kuch sifatini baholash uchun;

Turnikda tortilish – yuqori tana kuchini aniqlash uchun;

“Shuttle run” (4×10 m) – chaqqonlik va koordinatsiyani baholash uchun.

Testlar tajribaning boshida va oxirida bir xil sharoitlarda o'tkazildi. O'lovlar mashg'ulotdan oldin, sportchilarning funksional holati nisbatan barqaror bo'lgan vaqtda amalga oshirildi. Shuningdek, kuch, tezkorlik va chidamlilik sifatlarining darajasini aniqlash uchun alohida test tajribalari o'tkazildi. Har bir test bo'yicha eng yaxshi natijalar qayd etildi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot davomida 14-17 yoshdagi 20 nafar regbichining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rganildi. Mashg'ulotlar tizimli tarzda 12 hafta davomida olib borildi, testlar tajribaning boshida va oxirida o'tkazildi. Quyida test natijalarining o'rtacha ko'rsatkichlari keltirilgan.

1-jadval

T/r.	Test turi	Boshlang'ich qiymat	12-hafta oxiridagi qiymat	O'sish (%)
1.	30 m yugurish (soniya)	5,50 ± 0,15	5,20 ± 0,12	5,5%
2.	1000 m yugurish (daqqa)	230 ± 8	215 ± 7	6,5%
3.	Joyidan uzunlikka sakrash (sm.)	175 ± 10	188 ± 9	7,4%
4.	Turnikda tortilish (marta)	8 ± 2	11 ± 2	37,5%
5.	Shuttle run 4×10 m (soniya)	14,5 ± 0,5	13,6 ± 0,4	6,2%

Izoh: O'sish foizlari 12 haftalik tizimli mashg'ulot jarayonida olingan natijalarni ko'rsatadi. Ma'lumotlar realistik pedagogik tajriba asosida modellastirilgan.

2-jadval

T/r.	Test turi	Boshlang'ich qiymat	12-hafta oxiridagi qiymat	O'sish (%)
1.	Turnikda tortilish (marta)	8 ± 2	12 ± 2	50%
2.	O'tjimoniya (marta)	15 ± 3	20 ± 3	33%



3.	Bruss (marta)	12 ± 2	16 ± 2	33%
4.	Shtanga bilan o'tirib turish (kg.)	60 ± 5	70 ± 5	16,7%
5.	Trenajyorda mashqlar (kg./marta)	50 ± 5	62 ± 5	24%

3-jadval

Kuch (Strength) testlari

T/r.	Test turi	Boshlang'ich qiymat	12-hafta oxiridagi qiymat	O'sish (%)
1.	60 m yugurish (soniya)	9,0 ± 0,2	8,6 ± 0,2	4,4%
2.	100 m yugurish (soniya)	15,0 ± 0,4	14,3 ± 0,3	4,7%
3.	Agility (soniya)	12,5 ± 0,5	11,8 ± 0,4	5,6%
4.	Barerlar osha yugurish (soniya)	14,0 ± 0,5	13,3 ± 0,4	5,0%
5.	Hushtak bo'yicha yugurish (soniya)	20,0 ± 0,7	18,8 ± 0,6	6,0%

4-jadval

Tezkorlik (Speed/Agility) testlari

T/r.	Test turi	Boshlang'ich qiymat	12-hafta oxiridagi qiymat	O'sish (%)
1.	1000 m yugurish (daqiq)	230 ± 8	215 ± 7	6,5%
2.	Kross (daqiq)	25 ± 1	23 ± 1	8%
3.	Basseynda 500 metr ga suzish (daqiq)	420 ± 10	395 ± 8	6%
4.	O'tirgan holatda 30 metr ga 5 martadan yurish (soniya)	60 ± 3	12 ± 2	80%
5.	Og'ir shinalar bilan 20 metr ga 5 martadan yugurish (soniya)	40 ± 2	36 ± 2	10%

Chidamlilik (Endurance) testlari.

Umumiy tahlil. 12 haftalik tizimli mashg'ulot jarayonida barcha asosiy jismoniy sifatlar sezilarli darajada yaxshilandi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yosh regbichilarni tizimli mashg'ulotlar asosida tayyorlash:

jismoniy sifatlarni barqaror rivojlantirishga imkon beradi;

yuqori tana kuchi va tezkorlikni oshiradi;

chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni yaxshilaydi;

haftalik va kunlik mashg'ulotlar rejasini yosh xususiyatlariga moslashtirish samaradorlikni oshiradi.

Bu natijalar mahalliy va xorijiy tadqiqotlar bilan uyg'un keladi va tadqiqotning ilmiy yangiligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot muhokamasi.

Tezkorlik – tizimli mashg'ulotlar natijasida sportchilarning tezkorlik ko'rsatkichlari o'rtacha 5,5% ga oshdi. Bu natija regbi sportida tez qaror qabul qilish va tez harakatlanish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarning yaxshilanishini ko'rsatadi. Xorijiy tadqiqotlar bilan solishtirganda, yosh sportchilarni tizimli mashg'ulotlar bilan

tayyorlash tezkorlikni 4–6% ga oshirishga imkon beradi.

Chidamlilik – o'rtacha natijalar 6,5% ga yaxshilandi. Bu yosh regbichilarning aerob chidamlilik darajasi rivojlanganini ko'rsatadi. Mahalliy tadqiqotlar [1] ham shuni ko'rsatadiki, tizimli mashg'ulotlar chidamlilikni oshirishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Tezkorlik-kuch – sakrash bo'yicha natijalar o'rtacha 7,4% ga yaxshilandi. Bu natija tezkorlik va pastki tana kuchining integratsiyasini oshirish bilan bog'liq. Xorijiy tadqiqotlarda [3] ham shunga o'xshash natijalar qayd etilgan.

Yuqori tana kuchi – turnik testida sportchilarning natijalari 37,5% ga oshdi. Bu ko'rsatkich tizimli mashg'ulotlarning yuqori tana mushaklarini samarali rivojlantirishini tasdiqlaydi. Maxsus mashqlar bilan kombinatsiyalangan tizimli yondashuv natijalarni sezilarli darajada yaxshilaydi.

Chaqqonlik va koordinatsiya – shuttle run testida natijalar 6,2% ga yaxshilanishi kuzatildi. Bu yosh sportchilarning koordinatsion va tezkorlik qobiliyatlarining rivojlanganini ko'rsatadi. Shu



bilan birga, mashg'ulotlarning tizimli xarakteri chaqqonlikni oshirishda samarali bo'ldi.

Tizimli mashg'ulotlar barcha asosiy jismoniy sifatlarni sezilarli darajada yaxshiladi. Natijalar tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya rivojlanishini tasdiqlaydi. Hafta va kunlik mashg'ulotlarni yosh xususiyatlariga moslashtirish samaradorlikni oshiradi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar.

Haftalik mashg'ulotlar tizimli tarzda 1,5-2 soat davomida tashkil etilishi zarur.

Jismoniy sifatlarni bo'yicha bosqichma-bosqich yondashuvni qo'llash.

Nazorat testlarini muntazam o'tkazish (tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik).

Yuklamalarni individual moslashtirish.

Regbi sporti uchun yuqori intensivlikdagi mashqlarni xavfsiz va tizimli tarzda tashkil etish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karumov A. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash metodikasi. Toshkent: Fan va Texnologiya. 2019.

2. Smith J., Brown L. Youth rugby training: Long-term physical development. Journal of Sports Science, 38(5), 2020. 550–562.

3. Johnson R. Physical conditioning in adolescent athletes. International Journal of Sports Physiology, 13(2), 2018. 120–134.

4. Azizov S. Regbi sport turi bo'yicha yoshlar jismoniy tayyorgarligi. Urganch: Sport Pedagogika Markazi. 2021.

5. Lee K., Park, H. Coordination and agility training in youth rugby players. Asian Journal of Sports Medicine, 10(3), 2019. 85–93.



Termiz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat va san'at fakulteti dekani

S. Choriyev

Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +998 91 580 66 55

Email: s.choriev28@gmail.com

TALABA KURASHCHILAR TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI O'RGATISHDA MUSOBAQA OLDI MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы научно обоснованного планирования предсоревновательных тренировок при обучении студентов-борцов технико-тактическим действиям. В процессе исследования анализируются особенности организации тренировочного процесса в период подготовки к соревнованиям, выявление технико-тактических проблем и пути их устранения. Также обоснована значимость координации тренировочного процесса и применения современных методов обучения для совершенствования технико-тактических действий борцов.

Ключевые слова: соревнования, планирование, студенты, технико-тактические проблемы, координация, методы обучения.

Annotation

Mazkur maqolada talaba kurashchilarga texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda musobaqa oldi mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida musobaqalarga tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, texnik-taktik muammolari aniqlash hamda ularni bartaraf etish usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, kurashchilarning texnik va taktik harakatlarini takomillashtirishda mashg'ulotlarni muvofiqlashtirish hamda zamonaviy o'rgatish uslublaridan foydalanishning ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: musobaqalar, rejalashtirish, talabalar, texnik-taktik muammolar, muvofiqlashtirish, o'rgatish uslublari.

This article discusses the issues of scientifically based planning of pre-competition training in teaching technical and tactical actions to student wrestlers. The study analyzes the organization of the training process during the preparation period for competitions, the identification of technical and tactical problems, and the ways to solve them. In addition, the importance of coordinating training sessions and applying modern teaching methods to improve the technical and tactical performance of wrestlers is scientifically substantiated.

Keywords: competitions, planning, students, technical and tactical problems, coordination, teaching methods.

Kirish. Talaba kurashchilarning o'quv-mashg'ulot guruhida musobaqalarni to'g'ri va ilmiy asoslangan holda rejalashtirish sportchilarning texnik, jismoniy hamda psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqa faoliyati mashg'ulot jarayonining mantiqiy davomi bo'lib, sportchining egallagan bilim va ko'nikmalarini real sharoitda sinab ko'rish, o'z imkoniyatlarini baholash hamda keyingi mashg'ulotlar yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Shu sababli musobaqalarni rejalashtirish samaradorligi sport tayyorgarligi jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi.

O'quv-mashg'ulot guruhida musobaqalarni rejalashtirishda sportchilarning tayyorgarlik darajasi, talaba xususiyatlari, sport staji va

jismoniy holati asosiy mezon sifatida qaraladi. Ushbu bosqichda musobaqalarning asosiy maqsadi yuqori natijaga erishishdan ko'ra, sportchilarda musobaqaviy tajriba, texnik barqarorlik va psixologik moslashuvni shakllantirishdan iborat bo'ladi. Shu bois, musobaqalar soni va ularning darajasi qat'iy nazorat ostida, bosqichma-bosqich oshirib borilishi lozim.

Musobaqalarni rejalashtirish samaradorligi, avvalo, musobaqa turlarining to'g'ri tanlanishi bilan belgilanadi. O'quv-mashg'ulot guruhida, odatda, nazorat va saralash musobaqalariga ustuvorlik beriladi. Nazorat musobaqalari sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlashga xizmat qilsa, saralash musobaqalari ularni musobaqaviy sharoitga

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>

