

**KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA  
REGBICHILARDA CHIDAMLILIKNI SHAKLLANTIRISHNING  
ILMIY-METODOLOGIK ASOSLARI**

*TIFT universiteti “Jismoniy tarbiya va sport”*

*kafedra mudiri professor F.I.Ismailov*

*faratashkent4@gmail.com*

**Annotatsiya:** Mazkur ilmiy maqolada ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimida regbichilarda chidamlilik sifatini shakllantirishning ilmiy-metodologik asoslari keng yoritilgan. Regbi sport turi yuqori intensivlikdagi jismoniy yuklamalar, tezkor qaror qabul qilish, murakkab texnik-taktik harakatlar hamda uzoq muddatli funksional barqarorlikni talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Shu sababli regbichilarda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish sport natijadorligini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida qaraladi. Maqolada yosh sportchilarning morfofunktsional xususiyatlari, biologik rivojlanish bosqichlari, yuklamalarni rejalashtirish prinsiplari, aerob va anaerob imkoniyatlarni oshirish usullari, zamonaviy mashg‘ulot texnologiyalari hamda tiklanish vositalarining ilmiy asoslari tahlil qilingan. Shuningdek, ko‘p yillik tayyorgarlikning boshlang‘ich, ixtisoslashuv va yuqori sport mahorati bosqichlarida chidamlilikni rivojlantirishning metodik yondashuvlari ham ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot davomida sport fiziologiyasi, pedagogikasi va sport mashg‘ulotlari nazariyasiga oid ilmiy manbalar asosida regbichilar tayyorgarligining samarali modeli ishlab chiqish masalalari yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** regbi, chidamlilik, ko‘p yillik tayyorgarlik, sport mashg‘uloti, aerob imkoniyat, anaerob imkoniyat, funksional tayyorgarlik, yuklama, tiklanish, sport pedagogikasi.

### **Kirish**

Bugungi kunda sportning ommaviylashuvi va professional sport tizimining rivojlanishi jismoniy sifatlarni ilmiy asosda shakllantirish masalasiga alohida e‘tibor qaratishni talab etmoqda. Ayniqsa, regbi sport turi yuqori intensivlikdagi harakat faoliyati, kuchli jismoniy to‘qnashuvlar, katta hajmdagi yugurish ishlari hamda o‘yin davomida takroriy kuchlanishlarni talab qiladigan sport turi sifatida sportchilarning funksional tayyorgarligiga katta talab qo‘yadi. Regbida muvaffaqiyatga erishish sportchilarning kuch, tezlik, epchillik va chidamlilik sifatlarini kompleks rivojlantirish bilan chambarchas bog‘liq.

Chidamlilik sportchining uzoq vaqt davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish, charchoqqa qarshi kurashish va murakkab texnik-taktik harakatlarni samarali bajarish imkoniyatini ifodalaydi. Regbi o‘yinida o‘yinchilar 80 daqiqa davomida yuqori sur‘atda harakat qiladi, qisqa masofalarga tez yuguradi, kurash elementlarini

bajaradi va takroriy tezkor harakatlarni amalga oshiradi. Shu sababli regbichilarda chidamlilikni shakllantirish sport tayyorgarligining ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi.

Koʻp yillik sport tayyorgarligi jarayonida chidamlilikni rivojlantirish oʻziga xos ilmiy-metodologik yondashuvni talab etadi. Chunki sportchilarning yoshga xos anatomik-fiziologik rivojlanish xususiyatlari, funksional tizimlarining shakllanish darajasi va psixologik tayyorgarligi mashgʻulot yuklamalarining mazmuni va hajmiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Shu jihatdan, regbichilar tayyorgarligida chidamlilikni bosqichma-bosqich rivojlantirish, yuklamalarni individual rejalashtirish va tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Soʻnggi yillarda sport fiziologiyasi, bioximiya va sport pedagogikasi sohalarida olib borilgan tadqiqotlar chidamlilikni rivojlantirishning zamonaviy usullarini ishlab chiqishga imkon bermoqda. Jumladan, intervalli mashgʻulotlar, yuqori intensivlikdagi takroriy yuklamalar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini rivojlantirishga qaratilgan aerob mashqlar hamda laktat bardoshlilikini oshirishga qaratilgan anaerob mashgʻulotlar sportchilarning funksional imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi.

Mazkur maqolaning maqsadi koʻp yillik tayyorgarlik bosqichlarida regbichilarda chidamlilikni shakllantirishning ilmiy-metodologik asoslarini tahlil qilish, mashgʻulot jarayonida qoʻllaniladigan samarali metodlarni aniqlash hamda sportchilar tayyorgarligini optimallashtirishga oid tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

### **Regbi sport turida chidamlilikning mohiyati va ahamiyati**

Regbi sport turida chidamlilik murakkab va koʻp komponentli jismoniy sifat hisoblanadi. Ushbu sifat sportchining uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikdagi faoliyatni bajarish, oʻyin davomida texnik va taktik harakatlarni samarali amalga oshirish hamda charchoq sharoitida ham optimal ish qobiliyatini saqlab qolish imkonini beradi.

Regbida chidamlilik ikki asosiy yoʻnalishda namoyon boʻladi: umumiy chidamlilik va maxsus chidamlilik. Umumiy chidamlilik organizmning uzoq muddatli jismoniy ishini bajarish qobiliyatini ifodalasa, maxsus chidamlilik regbi oʻyiniga xos harakatlarni samarali bajarish imkoniyati bilan tavsiflanadi. Maxsus chidamlilik oʻyin davomida tez yugurishlar, toʻqnashuvlar, kurash elementlari va taktik harakatlarni takroriy amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Regbi sportida oʻyinchilarning funksional imkoniyatlari oʻyin natijasiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Chidamlilik darajasi yuqori boʻlgan sportchilar oʻyinning soʻnggi daqiqalarida ham yuqori faollikni saqlab qoladi, taktik topshiriqlarni aniq bajaradi va raqib ustidan ustunlikka erishadi. Shu bois zamonaviy regbida chidamlilikni rivojlantirish sport tayyorgarligining markaziy yoʻnalishiga aylangan.

Sport fiziologiyasi nuqtai nazaridan chidamlilik yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va mushak faoliyatining uygʻunligi asosida shakllanadi. Aerob

imkoniyatlarning rivojlanishi kislorod tashish tizimining samaradorligini oshiradi, anaerob imkoniyatlarning rivojlanishi esa yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli yuklamalarni bajarish qobiliyatini kuchaytiradi.

Regbi o'yinida o'yinchilar har xil energetik rejimlarda faoliyat olib boradi. Past intensivlikdagi yugurish va yurishlar aerob energiya ta'minoti hisobiga bajarilsa, tezkor sprintlar va kuchli to'qnashuvlar anaerob glikolitik tizim yordamida amalga oshiriladi. Shu sababli regbichilar tayyorgarligida aerob va anaerob chidamlilikni parallel rivojlantirish muhim metodik vazifa hisoblanadi.

Chidamlilikning rivojlanish darajasi sportchining psixologik barqarorligi bilan ham bog'liq. Uzoq davom etuvchi yuklamalar sharoitida irodaviy sifatlar, motivatsiya va stressga chidamlilik muhim rol o'ynaydi. Shu bois zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida psixologik tayyorgarlik va funksional tayyorgarlik bir-biri bilan uzviy bog'liq holda olib boriladi.

### **Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining nazariy asoslari**

Ko'p yillik sport tayyorgarligi sportchining yoshiga, biologik rivojlanishiga, funksional imkoniyatlariga va sport mahorati darajasiga mos ravishda tashkil etiladigan uzluksiz pedagogik jarayon hisoblanadi. Ushbu tizimning asosiy maqsadi sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish orqali yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlashdan iborat.

Ko'p yillik tayyorgarlik tizimi odatda bir necha bosqichlardan iborat bo'ladi: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, dastlabki ixtisoslashuv bosqichi, chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichi va yuqori sport mahorati bosqichi. Har bir bosqichning o'ziga xos vazifalari va metodik tamoyillari mavjud.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratiladi. Bu davrda chidamlilikni shakllantirish ko'proq o'yin usullari, harakatli mashqlar va umumrivojlantiruvchi vositalar yordamida amalga oshiriladi. Mazkur bosqichda organizmning funksional tizimlari faol rivojlanadi va kelgusidagi sport tayyorgarligi uchun zarur asos yaratiladi.

Dastlabki ixtisoslashuv bosqichida sportchilarning regbiga xos harakat faoliyatiga moslashuvi kuchayadi. Mashg'ulotlar hajmi va intensivligi asta-sekin oshiriladi. Bu davrda umumiy chidamlilik bilan bir qatorda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga ham alohida e'tibor beriladi.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichida sportchilarning individual xususiyatlari hisobga olinadi. Aerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar keng qo'llaniladi. Mashg'ulot jarayonida intervalli yugurishlar, takroriy sprint mashqlari va o'yin modellashtirilgan yuklamalar asosiy o'rin egallaydi.

Yuqori sport mahorati bosqichida esa sportchilarning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirish maqsad qilinadi. Mashg'ulot yuklamalari yuqori

intensivlikda tashkil etiladi, tiklanish vositalari va nazorat usullari keng qo'llaniladi. Bu bosqichda sportchilarning individual imkoniyatlariga mos ravishda yuklamalarni optimallashtirish muhim ahamiyatga ega.

Ko'p yillik tayyorgarlik tizimining samaradorligi pedagogik prinsiplarga asoslanadi. Ular orasida tizimlilik, izchillik, individual yondashuv, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va tiklanish jarayonlarini hisobga olish prinsiplari alohida ahamiyatga ega.

### **Regbichilarda chidamlilikni rivojlantirishning fiziologik asoslari**

Regbichilarda chidamlilikni rivojlantirish organizmning fiziologik tizimlari faoliyatini chuqur o'rganishni talab qiladi. Chidamlilikning shakllanishi yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, markaziy asab tizimi va mushak apparatining funksional holati bilan bevosita bog'liq.

Yurak-qon tomir tizimi chidamlilikni ta'minlovchi asosiy tizimlardan biri hisoblanadi. Mashg'ulotlar ta'sirida yurak mushagi mustahkamlanadi, yurakning zarba hajmi oshadi va qon aylanish samaradorligi yaxshilanadi. Natijada mushaklarga kislorod va oziq moddalar yetkazib berilishi kuchayadi.

Nafas olish tizimining rivojlanishi ham chidamlilikni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. O'pkalarning hayotiy sig'imi oshishi, nafas olish mushaklarining kuchayishi va gaz almashinuvi samaradorligining ortishi sportchilarning aerob imkoniyatlarini kengaytiradi.

Aerob chidamlilikning rivojlanishi mitoxondriyalar sonining ko'payishi, oksidlovchi fermentlar faolligining ortishi va mushaklarda kisloroddan foydalanish samaradorligining yaxshilanishi bilan bog'liq. Ushbu o'zgarishlar uzoq muddatli yuklamalarni bajarishda charchoqning kechroq yuzaga kelishini ta'minlaydi.

Anaerob chidamlilik esa yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli yuklamalarni bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Anaerob glikoliz tizimining rivojlanishi laktat hosil bo'lishiga bardoshlilikni oshiradi va sportchilarning tezkor harakatlarni takroriy bajarish qobiliyatini yaxshilaydi.

Regbi o'yinida energiya ta'minoti tizimlarining kompleks faoliyati kuzatiladi. O'yin davomida aerob va anaerob energiya manbalari navbatma-navbat ishga tushadi. Shu bois mashg'ulot jarayonida har ikki tizimni uyg'un rivojlantirish zarur.

Markaziy asab tizimining funksional holati ham chidamlilik bilan chambarchas bog'liq. Asab tizimining yuqori barqarorligi sportchilarga charchoq sharoitida ham texnik harakatlarni aniq bajarish imkonini beradi. Shu sababli mashg'ulotlarda psixofiziologik tayyorgarlik elementlaridan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

### **Yosh regbichilarda chidamlilikni shakllantirish xususiyatlari**

Yosh regbichilar tayyorgarligida chidamlilikni rivojlantirish sportchilarning yoshga xos anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga

oshirilishi kerak. Bolalar va o'smirlar organizmi kattalar organizmiga nisbatan yuqori plastiklikka ega bo'lsa-da, ortiqcha yuklamalarga nisbatan sezgir hisoblanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik davrida chidamlilikni rivojlantirishda o'yin metodlari keng qo'llaniladi. Harakatli o'yinlar, estafetalar va qiziqarli mashqlar orqali bolalarda jismoniy faollikka qiziqish shakllantiriladi. Ushbu davrda uzoq davom etuvchi monoton yuklamalardan foydalanish tavsiya etilmaydi.

10–12 yosh davri umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun qulay davr hisoblanadi. Bu yoshda yurak-qon tomir tizimi faol rivojlanadi va organizm aerob yuklamalarga yaxshi moslashadi. Shu sababli o'rtacha intensivlikdagi yugurish mashqlari, velosiped mashqlari va suzish mashqlari samarali hisoblanadi.

13–15 yosh davrida organizmning biologik rivojlanishi jadallashadi. Gormonal o'zgarishlar va mushak massasining ortishi sportchilarning funksional imkoniyatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu davrda intervalli mashg'ulotlardan foydalanish mumkin, biroq yuklamalar qat'iy nazorat ostida bo'lishi lozim.

16–18 yosh davrida maxsus chidamlilikni rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Regbiga xos sprintlar, kuchli to'qnashuvlar va o'yin vaziyatlarini modellashtiruvchi mashqlar mashg'ulot jarayonining asosini tashkil etadi.

Yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuv alohida ahamiyatga ega. Har bir sportchining biologik rivojlanish darajasi, sog'lig'i va funksional imkoniyatlari turlicha bo'lgani sababli yuklamalarni differensiallashtirish zarur.

Mashg'ulot jarayonida tiklanish vositalaridan foydalanish ham muhim hisoblanadi. Yetarli uyqu, oqilona ovqatlanish va faol dam olish yosh sportchilarning organizmini ortiqcha zo'riqishdan himoya qiladi.

### **Regbichilarda aerob chidamlilikni rivojlantirish metodikasi**

Aerob chidamlilik regbichining uzoq vaqt davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishida muhim omil hisoblanadi. Aerob imkoniyatlarning rivojlanishi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional samaradorligini oshiradi.

Aerob chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositalaridan biri uzluksiz yugurish mashqlaridir. O'rtacha intensivlikdagi uzoq muddatli yugurish mashqlari yurak mushagini mustahkamlaydi, kapillyar tarmoqni kengaytiradi va kislorod tashish tizimining samaradorligini oshiradi.

Intervalli yugurish mashqlari ham aerob imkoniyatlarni rivojlantirishda keng qo'llaniladi. Masalan, 400–800 metr masofalarni takroriy yugurish orqali yurak-qon tomir tizimiga samarali ta'sir ko'rsatish mumkin.

Fartlek usuli regbichilar uchun samarali metodlardan biri hisoblanadi. Ushbu usulda sportchilar turli intensivlikdagi yugurishlarni almashlab bajaradi. Natijada organizm o'zgaruvchan yuklamalarga moslashadi.

Kross yugurishlari tabiiy sharoitlarda bajarilgani sababli sportchilarning umumiy chidamliligini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Tog'li va notekis hududlarda

yugurish mushaklarning qo‘shimcha guruhlarini ishga jalb qiladi.

Aerob chidamlilikni rivojlantirishda yurak urish chastotasini nazorat qilish muhim metodik talab hisoblanadi. Mashg‘ulot davomida yurak urish tezligi sportchining maksimal yurak urish ko‘rsatkichining 60–80 foizi atrofida bo‘lishi maqsadga muvofiq.

Mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda hajm va intensivlikning optimal nisbatiga amal qilish zarur. Haddan tashqari yuqori intensivlikdagi yuklamalar organizmning ortiqcha charchashiga olib kelishi mumkin.

Aerob chidamlilikni rivojlantirishning samaradorligi muntazam pedagogik nazorat orqali baholanadi. Cooper testi, yo-yo testi va maksimal kislorod iste‘molini aniqlash usullari keng qo‘llaniladi.

### **Regbichilarda anaerob chidamlilikni rivojlantirish usullari**

Anaerob chidamlilik regbi o‘yinida yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli harakatlarni takroriy bajarish imkonini beradi. Sprintlar, kuchli to‘qnashuvlar va tezkor hujum harakatlari aynan anaerob energiya ta‘minoti asosida amalga oshiriladi.

Anaerob chidamlilikni rivojlantirish uchun yuqori intensivlikdagi intervalli mashg‘ulotlardan foydalaniladi. Masalan, 30–60 soniyali maksimal yugurishlar va qisqa tiklanish oralig‘i bilan bajariladigan mashqlar samarali hisoblanadi.

Takroriy sprint mashqlari regbichilar uchun eng muhim metodlardan biri sanaladi. Ushbu mashqlarda sportchilar 20–40 metr masofalarni maksimal tezlikda bir necha marotaba bosib o‘tadi.

Plyometrik mashqlar mushaklarning portlovchi kuchini va anaerob imkoniyatlarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Sakrash mashqlari, to‘siqlardan oshib o‘tish va tezkor yo‘nalish o‘zgartirish mashqlari keng qo‘llaniladi.

Kuch mashqlari bilan kombinatsiyalangan intervalli yuklamalar ham anaerob chidamlilikni oshiradi. Og‘irliklar bilan bajariladigan mashqlar mushaklarning laktatga bardoshlilikini kuchaytiradi.

O‘yin modellashtirilgan mashqlar regbi o‘yiniga xos energetik rejimlarni shakllantirish imkonini beradi. Masalan, kichik maydondagi yuqori intensivlikdagi o‘yinlar sportchilarning maxsus chidamliligini samarali rivojlantiradi.

Anaerob mashg‘ulotlar organizmga katta yuklama beradi. Shu sababli mashg‘ulotlar orasida yetarli tiklanish davrini tashkil etish zarur. Aks holda ortiqcha zo‘riqish va sport formasining pasayishi kuzatilishi mumkin.

### **Mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va periodizatsiya**

Regbichilar tayyorgarligida mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish yuqori natijalarga erishishning muhim omili hisoblanadi. Yuklamalarni rejalashtirish sportchilarning funksional imkoniyatlari, musobaqa taqvimini va tiklanish jarayonlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Sport mashg‘ulotlari nazariyasida periodizatsiya prinsipi keng qo‘llaniladi. Ushbu

prinsipga ko'ra mashg'ulot jarayoni tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorlov davrida umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga asosiy e'tibor qaratiladi. Mashg'ulot hajmi katta bo'lib, intensivlik nisbatan past bo'ladi.

Musobaqa davrida esa mashg'ulotlarning intensivligi oshiriladi, hajmi esa qisqartiriladi. Ushbu davrda o'yin faoliyatiga yaqin bo'lgan maxsus mashqlar ustunlik qiladi.

O'tish davrida organizmning tiklanishiga e'tibor qaratiladi. Faol dam olish, yengil mashqlar va psixologik tiklanish vositalari qo'llaniladi.

Mikrotsikl, mezotsikl va makrotsikl tushunchalari mashg'ulotlarni rejalashtirishda muhim ahamiyatga ega. Mikrotsikl odatda bir haftalik mashg'ulotlar majmuasini ifodalasa, mezotsikl bir necha haftalik davrni qamrab oladi. Makrotsikl esa yillik tayyorgarlik tizimini o'z ichiga oladi.

Yuklamalarni rejalashtirishda superkompensatsiya hodisasi hisobga olinadi. Mashg'ulotdan keyin organizmning tiklanishi va funksional imkoniyatlarning ortishi keyingi mashg'ulot uchun optimal vaqtni aniqlash imkonini beradi.

Regbichilar tayyorgarligida zamonaviy monitoring vositalaridan foydalanish mashg'ulot samaradorligini oshiradi. GPS tizimlari, yurak urish monitorlari va laktat tahlili yordamida sportchilarning funksional holati nazorat qilinadi.

### **Chidamlilikni rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar**

Zamonaviy sport pedagogikasida innovatsion texnologiyalarni qo'llash sportchilar tayyorgarligining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Regbichilar tayyorgarligida raqamli monitoring tizimlari, biomekanik tahlil va individual dasturlar keng qo'llanilmoqda.

Axborot texnologiyalari yordamida sportchilarning yuklamalari va funksional ko'rsatkichlari doimiy nazorat qilinadi. Bu esa mashg'ulot jarayonini individual tarzda optimallashtirish imkonini beradi.

Videoanaliz usullari texnik-taktik harakatlarni tahlil qilishda muhim ahamiyatga ega. Sportchilar o'z harakatlarini ko'rib chiqish orqali xatolarni aniqlaydi va ularni bartaraf etadi.

Virtual simulyatsiya vositalari sportchilarning taktik fikrlashini rivojlantirishga yordam beradi. O'yin vaziyatlarini modellashtirish orqali sportchilarning qaror qabul qilish tezligi oshadi.

Funksional trening tizimlari regbiga xos harakatlarni takomillashtirish imkonini beradi. TRX, bosu platformalari va koordinatsion mashqlar yordamida sportchilarning umumiy funksional tayyorgarligi rivojlantiriladi.

Yuqori intensivlikdagi intervalli trening texnologiyasi zamonaviy sport tayyorgarligida keng qo'llaniladi. Ushbu metod qisqa vaqt ichida aerob va anaerob imkoniyatlarni samarali rivojlantirish imkonini beradi.

Pedagogik nazorat tizimi sportchilarning individual rivojlanish dinamikasini baholashda muhim rol o'ynaydi. Test natijalari asosida mashg'ulot dasturlari qayta ko'rib chiqiladi.

### **Tiklanish vositalari va ularning chidamlilik rivojlanishidagi o'rni**

Regbichilar tayyorgarligida tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish sport natijadorligini oshirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Yuqori hajm va intensivlikdagi mashg'ulotlar organizmning funksional tizimlariga katta yuklama beradi. Shu sababli tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish sportchilarning ish qobiliyatini saqlab qolishga yordam beradi.

Tiklanish vositalari pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik vositalarga bo'linadi. Pedagogik vositalarga mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish, faol dam olish va mashqlarni almashlab bajarish kiradi.

Tibbiy-biologik vositalar orasida massaj, sauna, gidroprotseduralar va fizioterapevtik usullar muhim o'rin tutadi. Ushbu vositalar mushaklarning bo'shashishini ta'minlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi.

Sportchilarning ovqatlanishi ham tiklanish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Oqsillar mushak to'qimalarining tiklanishini ta'minlasa, uglevodlar energiya zaxiralarini tiklaydi.

Suv balansini saqlash chidamlilik rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Mashg'ulot davomida organizm ko'p miqdorda suyuqlik yo'qotadi. Shu sababli sportchilar yetarli miqdorda suv iste'mol qilishi zarur.

Uyqu organizmning tabiiy tiklanish mexanizmi hisoblanadi. Yetarli uyqu markaziy asab tizimining tiklanishini va gormonal muvozanatni ta'minlaydi.

Psixologik tiklanish ham sportchilar tayyorgarligida muhim rol o'ynaydi. Relaksatsiya mashqlari, autogen trening va motivatsion usullar stressni kamaytirishga yordam beradi.

### **Regbichilarda chidamlilikni nazorat qilish va baholash**

Sportchilarning chidamlilik darajasini muntazam nazorat qilish mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholash imkonini beradi. Nazorat natijalari asosida mashg'ulot yuklamalari individual ravishda korreksiya qilinadi.

Pedagogik testlar chidamlilikni baholashning keng tarqalgan usullaridan biri hisoblanadi. Cooper testi sportchining 12 daqiqa davomida bosib o'tgan masofasini aniqlash orqali aerob imkoniyatlarini baholaydi.

Yo-yo testi regbichilar uchun eng mos testlardan biri hisoblanadi. Ushbu test sportchilarning takroriy yugurishlarni bajarish qobiliyatini va tiklanish tezligini aniqlaydi.

Laktat konsentratsiyasini o'lchash anaerob imkoniyatlarni baholashda muhim ahamiyatga ega. Qondagi laktat miqdorining o'zgarishi sportchining yuklamalarga moslashish darajasini ko'rsatadi.

Yurak urish chastotasini monitoring qilish mashg'ulot intensivligini nazorat qilish imkonini beradi. Zamonaviy pulsometrlar yordamida sportchilarning funksional holati real vaqt rejimida kuzatiladi.

GPS texnologiyalari sportchilarning yugurish hajmi, tezligi va harakat intensivligini tahlil qilishda qo'llaniladi. Ushbu ma'lumotlar mashg'ulotlarni individuallashtirishga yordam beradi.

Psixologik testlar sportchilarning stressga chidamliligi va motivatsiya darajasini aniqlash imkonini beradi. Psixologik holat chidamlilikning namoyon bo'lishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

### **Regbi sportida chidamlilikni shakllantirishning pedagogik tamoyillari**

Regbichilarda chidamlilikni rivojlantirish pedagogik jarayon sifatida muayyan tamoyillarga asoslanadi. Ushbu tamoyillar mashg'ulotlarning samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Tizimlilik tamoyili mashg'ulotlarning muntazam va uzluksiz olib borilishini talab qiladi. Chidamlilikni rivojlantirish uzoq muddatli jarayon bo'lib, doimiy mashg'ulotlarni talab etadi.

Izchillik tamoyiliga ko'ra yuklamalar bosqichma-bosqich oshirib boriladi. Haddan tashqari keskin yuklamalar sportchilarning ortiqcha charchashiga olib kelishi mumkin.

Individual yondashuv tamoyili har bir sportchining yoshiga, funksional imkoniyatlariga va tayyorgarlik darajasiga mos yuklamalarni tanlashni nazarda tutadi.

Onglilik va faollik tamoyili sportchilarning mashg'ulot jarayonidagi faol ishtirokini ta'minlaydi. Sportchilar mashqlarning maqsadi va vazifalarini tushungan holda ularni samaraliroq bajaradi.

Ko'rgazmalilik tamoyili texnik harakatlarni o'rgatishda muhim ahamiyatga ega. Videoanaliz va namoyish usullari sportchilarning o'rganish jarayonini tezlashtiradi.

Mustahkamlash tamoyili o'zlashtirilgan ko'nikma va malakalarni takroriy mashqlar orqali barqarorlashtirishni talab qiladi.

### **Ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar tahlili**

So'nggi yillarda regbichilar tayyorgarligida chidamlilikni rivojlantirishga oid ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlar sportchilarning aerob va anaerob imkoniyatlarini samarali oshirishi aniqlangan.

Yevropa va Avstraliya sport markazlarida o'tkazilgan tadqiqotlar regbi o'yinida takroriy sprint qobiliyatining muhimligini ko'rsatgan. Ushbu sifatning rivojlanishi o'yin davomida yuqori faollikni saqlab qolishga yordam beradi.

Sport fiziologiyasi sohasidagi izlanishlar maksimal kislorod iste'moli ko'rsatkichining regbichilar chidamliligi bilan chambarchas bog'liqligini tasdiqlaydi. Yuqori VO2 max ko'rsatkichiga ega sportchilar o'yin davomida yuqori ish qobiliyatini

saqlab qoladi.

Ilmiy tadqiqotlarda tiklanish vositalarining samaradorligi ham keng o'rganilgan. Massaj, krioterapiya va faol dam olish vositalari mushak charchoqlarini kamaytirishda samarali ekanligi aniqlangan.

Pedagogik tajribalar yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirishda o'yin metodlarining yuqori samaradorligini ko'rsatgan. Harakatli o'yinlar bolalarning motivatsiyasini oshiradi va jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanishiga yordam beradi.

### **Xulosa**

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida regbichilarda chidamlilikni shakllantirish murakkab, ko'p qirrali va ilmiy asoslangan pedagogik jarayon hisoblanadi. Regbi sport turi yuqori intensivlikdagi jismoniy yuklamalar va murakkab texnik-taktik faoliyat bilan tavsiflanishi sababli sportchilarda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, chidamlilikni samarali rivojlantirish uchun sportchilarning yoshga xos anatomik-fiziologik xususiyatlari, biologik rivojlanish darajasi va individual funksional imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Ko'p yillik tayyorgarlikning har bir bosqichida mashg'ulot yuklamalarining mazmuni va hajmi sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda rejalashtirilishi kerak.

Aerob va anaerob imkoniyatlarni parallel rivojlantirish regbichilar tayyorgarligining muhim metodik yo'nalishi hisoblanadi. Uzlüksiz yugurish, intervalli mashg'ulotlar, takroriy sprint mashqlari va o'yin modellashtirilgan yuklamalar chidamlilikni rivojlantirishning samarali vositalari sifatida namoyon bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda periodizatsiya qilish, zamonaviy monitoring tizimlaridan foydalanish va tiklanish vositalarini oqilona qo'llash sportchilarning funksional imkoniyatlarini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar, axborot tizimlari va biomekanik tahlil vositalari regbichilar tayyorgarligining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlik va motivatsion omillar ham chidamlilikning namoyon bo'lishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, regbichilarda chidamlilikni shakllantirishning ilmiy-metodologik asoslarini chuqur o'rganish va amaliyotga joriy etish yuqori malakali sportchilar tayyorlashning muhim sharti hisoblanadi. Kelgusida ushbu yo'nalishda innovatsion mashg'ulot texnologiyalarini ishlab chiqish va individual tayyorgarlik dasturlarini takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri bo'lib qoladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ayrapetyans L.R. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2015.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2017.
4. Volkov N.I. Bioximiya sporta. – Moskva: Fizkultura i sport, 2016.
5. Bompa T. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2019.
6. Reilly T. Science and Rugby. – London: Routledge, 2018.
7. Verkhoshansky Y.V. Fundamentals of Special Strength Training in Sport. – Moscow, 2016.
8. Issurin V. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – Ultimate Athlete Concepts, 2017.
9. Sharkey B.J. Fitness and Health. – Human Kinetics, 2018.
10. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
11. Karimov F.A. Yosh sportchilar tayyorgarligi nazariyasi. – Toshkent, 2020.
12. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. – Toshkent, 2019.
13. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2020.
14. McArdle W.D. Exercise Physiology. – Lippincott Williams & Wilkins, 2018.
15. Gambetta V. Athletic Development. – Human Kinetics, 2017.
16. Stone M.H. Principles and Practice of Resistance Training. – Human Kinetics, 2019.
17. Sheyko B.I. Sports Training Methodology. – Moscow, 2018.
18. Fox E.L. The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. – New York, 2017.
19. Ozolin N.G. Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki. – Moskva, 2016.
20. Nazarov K.K. Sport fiziologiyasi asoslari. – Toshkent, 2021.