

## OTM TALABALARINI JISMONIY TAYYORGARLIGINI REGBI MASHG‘ULOTLARI ORQALI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI

TIFT universiteti “Jismoniy tarbiya va sport”

kafedra mudiri professor **F.I.Ismailov**

[faratashkent4@gmail.com](mailto:faratashkent4@gmail.com)

### **Annotatsiya:**

Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini regbi mashg‘ulotlari orqali takomillashtirishning ilmiy-nazariy asoslari, pedagogik usullari hamda zamonaviy metodikalari keng yoritilgan. Shuningdek, regbi sport turining talabalar organizmiga ta’siri, jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati, mashg‘ulotlarni tashkil etish usullari, jismoniy tayyorgarlikni oshirish mexanizmlari va talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni tahlil qilingan. Maqolada OTM talabalar bilan olib boriladigan regbi mashg‘ulotlarining bosqichma-bosqich metodikasi, mashqlar tizimi, psixologik tayyorgarlik hamda innovatsion texnologiyalardan foydalanish masalalari ham atroflicha ko‘rib chiqilgan.

**Kalit so‘zlar:** regbi, jismoniy tayyorgarlik, talabalar sporti, jismoniy sifatlari, mashg‘ulot metodikasi, kuch, chidamlilik, tezkorlik, koordinatsiya, sog‘lom turmush tarzi.

### **Kirish**

Bugungi globallashuv va texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda yoshlarning jismoniy faolligi pasayib borayotgani dunyo miqyosidagi dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalari talabalarining ko‘p vaqtini auditoriya mashg‘ulotlari, kompyuter texnologiyalari va internet tarmoqlarida o‘tkazishi ularning jismoniy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Natijada talabalar orasida gipodinamiya, ortiqcha vazn, stress, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa sog‘liq muammolari ko‘payib bormoqda.

Shu sababli OTMlarda talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularni sportga keng jalb etish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunning ustuvor

vazifalaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tizimida zamonaviy va samarali sport turlaridan foydalanish ushbu muammoning yechimida muhim ahamiyat kasb etadi.

Ana shunday sport turlaridan biri regbi hisoblanadi. Regbi — jamoaviy sport turi bo‘lib, u talabalarni nafaqat jismonan chiniqtiradi, balki ularda jasorat, tezkor fikrlash, jamoada ishlash, liderlik va psixologik barqarorlik kabi muhim fazilatlarni ham rivojlantiradi.

Regbi mashg‘ulotlari davomida talabalar organizmida kompleks jismoniy yuklamalar hosil bo‘ladi. Bu esa kuch, chidamlilik, tezkorlik, epchillik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, regbi sporti yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishda, ularni turli zararli odatlardan uzoqlashtirishda ham muhim vosita hisoblanadi.

Bugungi kunda ko‘plab rivojlangan davlatlarda regbi talaba-yoshlar orasida keng ommalashgan sport turlaridan biri sanaladi. O‘zbekiston sharoitida ham ushbu sport turini OTMlar tizimida keng joriy etish, uning metodik asoslarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

### **Mavzuning dolzarbligi**

Hozirgi kunda O‘zbekiston Respublikasida yoshlar salomatligini mustahkamlash, ularni jismonan barkamol qilib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Talabalar hayot tarzida kamharakatlilikning ortib borishi, stressli o‘quv yuklamalari va noto‘g‘ri ovqatlanish oqibatida jismoniy rivojlanish darajasining pasayishi kuzatilmoqda. Bu esa:

- tez charchash;
- organizm funksional imkoniyatlarining susayishi;
- immunitetning pasayishi;

- yurak-qon tomir tizimi kasalliklari;
- psixologik zo‘riqishlarning ortishiga olib kelmoqda.

Mazkur muammolarni bartaraf etishda jamoaviy sport turlaridan foydalanish yuqori samara beradi. Regbi sport turi esa o‘zining yuqori jismoniy yuklama berishi, harakat faolligini oshirishi va kompleks rivojlantiruvchi xususiyati bilan alohida ajralib turadi.

Regbi mashg‘ulotlari orqali talabalar:

- jismoniy sifatlarini rivojlantiradi;
- stressga chidamliligini oshiradi;
- jamoada ishlash ko‘nikmalarini shakllantiradi;
- irodaviy sifatlarini mustahkamlaydi;
- sog‘lom turmush tarziga moslashadi.

Shuningdek, regbi sporti talabalarning harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalanishida ham muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi.

OTMLlarda regbi mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish uchun ilmiy asoslangan metodikalarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

### **Regbi sportining nazariy asoslari**

Regbi — yuqori intensivlikdagi jamoaviy sport turi bo‘lib, unda jismoniy tayyorgarlik va taktik fikrlash muhim ahamiyatga ega. Ushbu sport turi talabalarning organizmiga ko‘p qirrali ta’sir ko‘rsatadi.

Regbi sportining asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

1. Yuqori jismoniy faollik.
2. Kompleks jismoniy yuklama.

3. Jamoaviy harakatlarning ustunligi.
4. Tezkor qaror qabul qilish.
5. Kuch va chidamlilikning uyg'unligi.
6. Harakat koordinatsiyasining rivojlanishi.

Regbi o'yinida yugurish, sakrash, to'qnashuv, tezlanish va yo'nalishni keskin o'zgartirish kabi harakatlar ko'p uchraydi. Bu esa organizmning barcha tizimlarini faol ishlashga majbur qiladi.

Regbi mashg'ulotlari davomida:

- yurak urish tezligi oshadi;
- nafas olish tizimi faollashadi;
- mushaklar kuchi rivojlanadi;
- asab tizimi chiniqadi;
- moddalar almashinuvi yaxshilanadi.

Shu sababli regbi sporti talabalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

### **Talabalar jismoniy tayyorgarligining mohiyati**

Jismoniy tayyorgarlik inson organizmining harakat faoliyatini samarali bajarishga tayyorlik darajasini ifodalaydi. Talabalar jismoniy tayyorgarligi esa ularning sog'lig'i, mehnat qobiliyati va kasbiy faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Talabalar jismoniy tayyorgarligi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik;
- maxsus jismoniy tayyorgarlik;
- funksional tayyorgarlik;

- psixologik tayyorgarlik.

Regbi mashg‘ulotlari ushbu komponentlarning barchasini rivojlantirish imkonini beradi.

### **Regbi mashg‘ulotlarining talabalar organizmiga ta’siri**

Regbi mashg‘ulotlari organizmga kompleks ta’sir ko‘rsatadi.

### **Yurak-qon tomir tizimiga ta’siri**

Muntazam regbi mashg‘ulotlari:

- yurak mushagini mustahkamlaydi;
- qon aylanishini yaxshilaydi;
- qon bosimini me’yorga keltiradi;
- organizmning kislorod bilan ta’minlanishini oshiradi.

### **Nafas olish tizimiga ta’siri**

Mashg‘ulotlar davomida o‘pkalarning hayotiy sig‘imi oshadi va nafas olish tizimi mustahkamlanadi.

### **Mushak tizimiga ta’siri**

Regbi barcha mushak guruhlarini faol ishlatadi. Natijada:

- mushak kuchi ortadi;
- chidamlilik rivojlanadi;
- tananing funksional imkoniyatlari kengayadi.

### **Psixologik ta’siri**

Regbi:

- stressni kamaytiradi;

- ijobiy emotsiyalarni shakllantiradi;
- motivatsiyani oshiradi;
- o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytiradi.

### **OTMlarda regbi mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi**

Talabalar bilan regbi mashg‘ulotlarini tashkil etishda yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog‘liq holatini hisobga olish zarur.

#### **Boshlang‘ich bosqich**

Ushbu bosqichda talabalar regbi qoidalari va asosiy texnik elementlari bilan tanishtiriladi.

Mashg‘ulotlarda:

- umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- yugurish mashqlari;
- koordinatsion mashqlar;
- to‘p bilan oddiy mashqlar qo‘llaniladi.

Boshlang‘ich bosqichning asosiy vazifasi talabalarni sportga moslashtirish va qiziqtirishdan iborat.

#### **O‘rta bosqich**

Bu bosqichda:

- texnik ko‘nikmalar;
- taktik harakatlar;
- kuch va chidamlilik;
- jamoaviy o‘yin elementlari rivojlantiriladi.

Mashgʻulotlar intensivligi bosqichma-bosqich oshiriladi.

### **Yuqori bosqich**

Mazkur bosqichda talabalar:

- murakkab taktik kombinatsiyalar;
- yuqori intensivlikdagi mashqlar;
- musobaqa tayyorgarligi;
- maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ishlaydi.

### **Regbi orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari**

#### **Kuchni rivojlantirish**

Regbi sportida kuch sifati muhim ahamiyatga ega.

Talabalarda kuchni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar qoʻllaniladi:

- shtanga bilan mashqlar;
- turnik mashqlari;
- press mashqlari;
- ogʻirlik bilan yugurish;
- qarshilik bilan bajariladigan mashqlar.

Kuch mashqlari mushaklarni rivojlantirib, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi.

#### **Chidamlilikni rivojlantirish**

Regbi yuqori energiya talab qiladigan sport turi hisoblanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun:

- uzoq masofaga yugurish;

- interval yugurish;
- aylanma mashg'ulotlar;
- krossfit elementlari;
- funksional treninglardan foydalaniladi.

### **Tezkorlikni rivojlantirish**

Regbi o'yinida tezkor harakatlar muhim o'rin egallaydi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun:

- qisqa masofaga sprint;
- start mashqlari;
- reaksiya mashqlari;
- signal asosida harakatlanish mashqlari bajariladi.

### **Epchillik va koordinatsiyani rivojlantirish**

Regbi o'yinida yo'nalishni tez o'zgartirish va muvozanatni saqlash muhim.

Shu maqsadda:

- konuslar orasida yugurish;
- sakrash mashqlari;
- koordinatsion zina poya mashqlari;
- murakkab harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

### **Regbi mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlik**

Texnik tayyorgarlik sportchilarning o'yin davomida samarali harakat qilishini ta'minlaydi.

### **To'pni uzatish texnikasi**

Regbida to‘pni tez va aniq uzatish muhim.

Mashg‘ulotlarda:

- ikki qo‘l bilan uzatish;
- harakatda uzatish;
- bosim ostida uzatish mashqlari bajariladi.

### **To‘pni qabul qilish**

Talabalar turli vaziyatlarda to‘pni ishonchli qabul qilishni o‘rganadi.

### **Tackling texnikasi**

Raqibni xavfsiz to‘xtatish regbining muhim elementi hisoblanadi.

Mashg‘ulotlarda:

- tana holati;
- xavfsizlik qoidalari;
- yiqilish texnikasi o‘rgatiladi.

### **Regbi mashg‘ulotlarida taktik tayyorgarlik**

Taktik tayyorgarlik jamoaning muvaffaqiyatida muhim omil hisoblanadi.

### **Hujum taktikasi**

Hujumda:

- maydondan to‘g‘ri foydalanish;
- tezkor uzatmalar;
- kombinatsion harakatlar muhim.

### **Himoya taktikasi**

Himoyada:

- jamoaviy harakat;
- himoya chizig'ini saqlash;
- tezkor qayta joylashish ustida ishlanadi.

### **Strategik tayyorgarlik**

Talabalar:

- raqib o'yinini tahlil qilish;
- videoanaliz;
- o'yin strategiyasini ishlab chiqishni o'rganadi.

### **Talabalarni regbi orqali psixologik tayyorlash**

Regbi talabalarni ruhiy jihatdan ham chiniqtiradi.

Psixologik tayyorgarlik quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

- motivatsiya;
- o'ziga ishonch;
- stressga chidamlilik;
- liderlik;
- jamoaviy ruh.

Muntazam mashg'ulotlar talabalarda ijobiy xarakter sifatlarini shakllantiradi.

### **Regbi mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalari**

Regbi kontaktli sport turi bo'lgani sababli xavfsizlik masalasi alohida ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlarda:

- himoya vositalaridan foydalanish;
- mashqlarni to‘g‘ri bajarish;
- yuklamani me‘yorlash;
- tibbiy nazorat;
- qizdirish mashqlarini bajarish majburiy hisoblanadi.

Xavfsizlik qoidalariga rioya qilish jarohatlar sonini kamaytiradi.

### **OTMlarda regbini ommalashtirish yo‘llari**

Talabalar orasida regbini ommalashtirish uchun quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq:

1. OTMlarda regbi to‘garaklarini tashkil qilish.
2. Fakultetlararo musobaqalar o‘tkazish.
3. Talabalar ligasini yo‘lga qo‘yish.
4. Regbi bo‘yicha seminar va mahorat darslari tashkil qilish.
5. Ijtimoiy tarmoqlarda targ‘ibot ishlarini kuchaytirish.
6. Mashhur sportchilar bilan uchrashuvlar o‘tkazish.
7. OTM sport bazalarini modernizatsiya qilish.

### **Regbi va sog‘lom turmush tarzi**

Regbi mashg‘ulotlari talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Sport bilan muntazam shug‘ullanish:

- zararli odatlardan uzoqlashtiradi;
- kundalik tartibni shakllantiradi;

- to‘g‘ri ovqatlanishga o‘rgatadi;
- psixologik holatni yaxshilaydi.

Shuningdek, regbi talabalarining bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishda muhim vosita hisoblanadi.

### **Regbi mashg‘ulotlarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish**

Zamonaviy sportda innovatsion texnologiyalar katta ahamiyatga ega.

Regbi mashg‘ulotlarida:

- GPS kuzatuv tizimlari;
- videoanaliz dasturlari;
- elektron statistik tizimlar;
- mobil ilovalar;
- virtual trening texnologiyalaridan foydalanish mumkin.

Bu texnologiyalar mashg‘ulot samaradorligini oshirishga yordam beradi.

### **Regbi mashg‘ulotlarining pedagogik ahamiyati**

Regbi nafaqat jismoniy, balki pedagogik jihatdan ham muhim sport turi hisoblanadi.

U talabalarni:

- intizomli;
- mas‘uliyatli;
- jamoaviy ishlashga qodir;
- irodali;
- maqsadga intiluvchan inson sifatida tarbiyalaydi.

Regbi orqali yoshlarning ijtimoiy faolligi ham oshadi.

## **Xorijiy tajribalar va ularning ahamiyati**

AQSh, Angliya, Yangi Zelandiya, Avstraliya va Fransiya kabi davlatlarda talabalar regbisi keng rivojlangan.

Ushbu davlatlar tajribasida:

- universitet litalari;
- professional murabbiylar;
- ilmiy yondashuv;
- zamonaviy sport bazalari;
- talabalarni moddiy rag'batlantirish tizimi mavjud.

O'zbekiston OTMLari ham ushbu tajribalarni amaliyotga joriy etishi mumkin.

## **Regbi mashg'ulotlari samaradorligini baholash**

Talabalar jismoniy tayyorgarligini baholash uchun quyidagi testlardan foydalaniladi:

- 30 metrga yugurish;
- 1000 metrga yugurish;
- turnik tortilish;
- joydan uzunlikka sakrash;
- shuttle run;
- maksimal kuch testlari.

Mazkur testlar orqali talabalar jismoniy holatidagi o'zgarishlarni aniqlash mumkin.

## **OTMLarda regbi mashg'ulotlarini rivojlantirish bo'yicha takliflar**

1. Jismoniy tarbiya dasturlariga regbi elementlarini kiritish.
2. Regbi bo'yicha mutaxassis murabbiylar tayyorlash.

3. Talabalar o'rtasida muntazam musobaqalar tashkil etish.
4. Regbi sport bazalarini yaratish.
5. Xalqaro hamkorlikni rivojlantirish.
6. Talabalar sport ligalarini kengaytirish.
7. Sport tibbiyoti va monitoring tizimini rivojlantirish.
8. Iqtidorli sportchilarni qo'llab-quvvatlash.

### **Regbi va talabalarning ijtimoiy faolligi**

Regbi jamoaviy sport turi sifatida talabalarning ijtimoiylashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulotlar davomida talabalar:

- o'zaro hamkorlik qiladi;
- muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi;
- jamoaga moslashadi;
- liderlik qobiliyatlarini namoyon qiladi.

Bu esa ularning kelajakdagi kasbiy faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Regbi va talabalarning ma'naviy tarbiyasi**

Regbi sporti talabalarda:

- vatanparvarlik;
- jasorat;
- hurmat;
- halollik;
- mehnatsevarlik kabi ma'naviy sifatlarni shakllantiradi.

Sport orqali yoshlarning ma'naviy immuniteti ham mustahkamlanadi.

## **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, regbi mashg'ulotlari OTM talabalarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda samarali vositalardan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi talabalarni har tomonlama rivojlantirib, ularning jismoniy sifatlarini, psixologik barqarorligini va ijtimoiy faolligini oshiradi.

Regbi mashg'ulotlari davomida talabalar kuch, chidamlilik, tezkorlik, epchillik va koordinatsiya kabi muhim jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Shu bilan birga, ularda jamoada ishlash, liderlik, mas'uliyat va intizom kabi fazilatlar ham shakllanadi.

OTMlarda regbi sportini rivojlantirish uchun zamonaviy metodikalarni joriy etish, sport bazalarini yaxshilash, malakali murabbiylarni tayyorlash va talabalar ligalarini tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, regbi orqali yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, zararli odatlarning oldini olish va bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish mumkin.

Demak, regbi sport turi OTM talabalarining jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlashda muhim pedagogik vosita sifatida katta istiqbolga ega.

## **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
2. Matveev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2010.
3. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Москва, 2015.
4. Ozolin N.G. Настольная книга тренера. – Москва: АСТ, 2012.
5. Bompa T. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2009.

6. World Rugby Coaching Manual. – Dublin: World Rugby Publications, 2021.
7. Rugby Skills and Drills. – Human Kinetics Publishing, 2018.
8. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirishga oid qarorlari va farmonlari to'plami. – Toshkent, 2022.
10. Bondarchuk A.P. Подготовка спортсменов высокого класса. – Киев, 2011.