

YOSH REGBICHILARNI TAYYORLASH MUAMMOSI BO'YICHA ILMIY-USLUBIY ADABIYOTLAR TAHLILI

Mo'minov X.M.

*O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi jismoniy tarbiya
ilmiy tadqiqot instituti mustaqil izlanuvchisi*

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: xolmadjon97@mail.ru

Annotatsiya Mazkur maqolada yosh regbichilarning jismoniy tayyorgarligini samarali tashkil etishda umumiy va maxsus mashqlar uyg'unligining metodik asoslari yoritilgan. Zamonaviy metodik yondashuvlar, xususan Antonov E.I., Ivanov V.A., Bondarchuk A.P. va Verkhoshanskiy Y.V. kabi olimlarning tadqiqotlariga tayanilgan holda, umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)ning asosiy jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, tezkorlik)ni rivojlantirishdagi o'рни, shuningdek maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) orqali ushbu sifatlarning o'yindagi amaliy ko'nikmalarga aylanishi ilmiy asosda tahlil qilingan.

Maqolada UJT va MJT o'rtasidagi funksional bog'liqlik, yosh sportchilarning tayyorgarlik davrida bosqichma-bosqich o'tish zarurati, jarohatlarning oldini olish, koordinatsiya va chidamlilikni oshirish bo'yicha metodik tavsiyalar keltirilgan. Ayniqsa, 12–13 yoshdagi o'smirlar uchun bu davrning jismoniy va neyromuskulyar o'sish nuqtai nazaridan sezuvchan davr ekani ta'kidlanadi. Bundan tashqari, regbiga xos texnik va kontaktli harakatlarni samarali shakllantirish uchun kurash elementlariga asoslangan mashqlarning o'рни va turli sport turlari bilan metodik integratsiyaning afzalliklari ko'rsatib o'tilgan.

Verkhoshanskiy tomonidan taklif etilgan blok periodizatsiyasi modeli asosida kuch tayyorgarligini rejalashtirish tamoyillari keltirilib, regbi o'yinchilarining yillik tayyorgarlik davrida bosqichma-bosqich jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid tavsiyalar asoslab berilgan. Shuningdek, vaziyatli mashg'ulotlar va o'yin kontekstida o'rgatish metodikasi orqali qaror qabul qilish, moslashuvchanlik va texnik barqarorlikni shakllantirish bo'yicha ilg'or yondashuvlar tahlil qilingan.

Umuman olganda, maqola yosh regbichilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishning ilmiy asoslarini aniqlab beradi hamda metodik va amaliy tavsiyalar orqali sportchilarni xavfsiz, samarali va bosqichma-bosqich rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Kalit so'zlar: yosh regbichilar, jismoniy tayyorgarlik, umumiy mashqlar, maxsus mashqlar, periodizatsiya, kontaktli sport, kurash elementlari, regbi, sport jarohatlari, metodik yondashuv.

АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ РЕГБИСТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются методические основы сочетания общих и специальных упражнений в эффективной организации физической подготовки юных регбистов. На основе современных методических подходов, в

частности, исследований таких учёных, как Антонов Е.И., Иванов В.А., Бондарчук А.П. и Верхошанский Ю.В., научно анализируется роль общей физической подготовки (ОФП) в развитии основных физических качеств (силы, выносливости, скорости), а также трансформации этих качеств в практические навыки в игре посредством специальной физической подготовки (СФП). В статье рассматривается функциональная взаимосвязь между спортивными упражнениями (УТ) и физическими упражнениями (МТ), необходимость постепенного перехода в тренировочном периоде юных спортсменов, методические рекомендации по профилактике травматизма, повышению координации и выносливости. Особо подчеркивается, что этот период является сенситивным с точки зрения физического и нервно-мышечного развития для подростков 12–13 лет. Кроме того, показана роль упражнений, основанных на элементах борьбы, для эффективного формирования технических и контактных движений, характерных для регби, и преимущества методической интеграции с различными видами спорта.

На основе модели блочной периодизации, предложенной Верхошанским, представлены принципы планирования силовой подготовки и обоснованы рекомендации по поэтапному развитию физических качеств регбистов в течение годовичного тренировочного периода. Также анализируются современные подходы к формированию навыков принятия решений, гибкости и технической устойчивости посредством ситуативного обучения и методов тренировки в игровом контексте. В целом в статье обозначены научные основы комплексного развития физических качеств в подготовке юных регбистов и направлены на безопасное, эффективное и поэтапное развитие спортсменов посредством методических и практических рекомендаций.

Ключевые слова: юные регбисты, физическая подготовка, общие упражнения, специальные упражнения, периодизация, контактные виды спорта, элементы борьбы, регби, спортивные травмы, методический подход.

ANALYSIS OF SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL LITERATURE ON THE PROBLEM OF TRAINING YOUNG RUGBY PLAYERS

Annotation. This article covers the methodological foundations of the combination of general and special exercises in the effective organization of physical training of young rugby players. Based on modern methodological approaches, in particular, the research of such scientists as Antonov E.I., Ivanov V.A., Bondarchuk A.P. and Verkhoshansky Y.V., the role of general physical training (GPT) in the development of basic physical qualities (strength, endurance, speed), as well as the transformation of these qualities into practical skills in the game through special physical training (SPPT), is scientifically analyzed. The article presents the functional relationship between UJT and MJT, the need for a gradual transition in the training period of young athletes, methodological recommendations for preventing injuries, increasing coordination and endurance. It is especially emphasized that this period is a sensitive period in terms of physical and neuromuscular growth for adolescents aged 12–13. In addition, the role of exercises based on wrestling elements for the effective formation of technical and contact movements specific to rugby and the advantages of methodological integration with various sports are shown.

Based on the block periodization model proposed by Verhoshansky, the principles of planning strength training are presented, and recommendations for the gradual development of physical qualities of rugby players during the annual training period are substantiated. Also, advanced approaches to the formation of decision-making, flexibility and technical stability through situational training and training methods in the context of the game are analyzed.

In general, the article identifies the scientific foundations of the comprehensive development of physical qualities in the training of young rugby players and is aimed at the safe, effective, and gradual development of athletes through methodological and practical recommendations.

Keywords: *young rugby players, physical training, general exercises, special exercises, periodization, contact sports, wrestling elements, rugby, sports injuries, methodological approach.*

KIRISH

Zamonaviy metodik va ilmiy yondashuvlar yosh regbichilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishning ahamiyatini ta'kidlaydi. Antonov E.I. o'zining "Regbi: qo'llanma. Sport ixtisoslashuvi bosqichi 13–15 yosh" nomli o'quv qo'llanmasida umumiy va maxsus mashqlarni uyg'unlashtirishning samaradorligini qayd etadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirish prinsipi muhim hisoblanadi: umumjismoniy mashqlar asosiy harakat sifatlarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik) shakllantiradi, maxsus mashqlar esa ushbu sifatlarni regbi o'yinidagi amaliy harakatlarda (harakatlanish, kontaktli kurash, chaqqonlik) mustahkamlaydi [6;107-b]. Sport tayyorgarligining e'tirof etilgan metodik prinsiplardan biri bu umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning organik uyg'unlashuvidir. Bu ayniqsa yuqori koordinatsion va kontakt yuklamali sport turlarida, jumladan regbida, dolzarbdir [5;184-b].

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) sportchining kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan. U sportchini texnik elementlarga xavfsiz va samarali o'rgatish uchun zarur bo'lgan bazani shakllantiradi. Mustahkam jismoniy baza yaratish — UJT har qanday maydondagi kontaktda zarur bo'ladigan asosiy jismoniy sifatlarni: kuch, chidamlilik, tezkorlik, kuch va bo'g'imlarning harakatchanligini rivojlantiradi. Agar bunday tayanch bo'lmasa, maxsus mashqlarga o'tishda ortiqcha yuklanish va jarohatlar xavfi yuqori bo'ladi. Barqarorlik va muvozanatni yaxshilash — stabilikka

qaratilgan mashqlar (planka, o'tirib-turish, gavgani mustahkamlash mashqlari) orqali yosh sportchilar to'qnashuv paytida barqaror holatni saqlab qolish qobiliyatini rivojlantiradilar. Bu esa ushlar va jismoniy kontakt jarayonida nihoyatda muhim hisoblanadi [9;56-b.,10;337-b].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Chidamlilik va tiklanish qobiliyatini rivojlantirish Regbida qisqa muddatli, ammo takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlar talab etiladi. Shu sababli, kuchli aerob baza o'yin faoliyati seriyalari orasida tezroq tiklanishga yordam beradi. Jarohatlarning oldini olish va mushaklar disbalansini bartaraf etish umumiy tayyorgarlik mashg'ulotlari gavgani holatini to'g'rilashga, bo'yin, yelka va gavgani mushaklari kabi zaif mushak guruhlarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu esa jismoniy to'qnashuvlarda jarohatlanish ehtimolini kamaytiradi. O'sish va rivojlanish bosqichlariga moslashuv O'smirlar (ayniqsa 12–14 yoshdagilar) uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik xavfsiz va samaralidir: u nerv-mushak tizimining moslashuvini rag'batlantiradi hamda organizmni kelajakda yanada intensiv yuklamalarga tayyorlaydi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) bilan uyg'unlashuvi umumiy tayyorgarlik mashqlari maxsus tayyorgarlik bilan yonma-yon olib borilishi kerak. Avval umumiy tayyorgarlikdan boshlanib, asta-sekin o'yinga yaqinlashtirilgan mashqlarga o'tiladi. Bunday bosqichma-bosqich o'tish jarohatlar xavfini kamaytiradi va regbi yuklamalariga tezroq moslashuvni ta'minlaydi [7;56-b.,8;304-b]. Boshlang'ich bosqichda mashg'ulot vaqtining 70–80 % gacha qismi umumiy jismoniy tayyorgarlikka (UJT) ajratilishi mumkin, so'ngra asta-sekin e'tibor maxsus mashqlarga yo'naltiriladi. Yosh regbichining tayyorgarligining dastlabki bosqichida UJT quyidagi vazifalarni bajaradi: xavfsizlikni va yuklamalarga barqarorlikni shakllantiradi; samarali va xavfsiz maxsus tayyorgarlik uchun poydevor yaratadi; jarohatlar kamayishi va uyg'un rivojlanishga xizmat qiladi [13;116-b]. Ivanov V.A. o'zining 2004 yilda himoya qilingan "*Malakali regbichilarning mashg'ulot jarayonida integral tayyorgarlik*" nomli nomzodlik dissertatsiyasida shuni ta'kidlaydiki, maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) tarkibiga musobaqa faoliyatining tuzilishi va intensivligiga yaqin mashqlar kiradi. Regbida bu,

avvalo: o'yin davomida harakatlanish, yo'nalishni o'zgartirish, keskin yugurish, kontaktli harakatlar, ushlar va yiqilishlar hisoblanadi [15;188-b].

Ko'plab tadqiqotchilar ta'kidlashicha, faqatgina umumiy jismoniy tayyorgarlikka (UJT) ortiqcha e'tibor qaratilganda texnik va vaziyatli tayyorgarlikda orqada qolish kuzatiladi. Shu bilan birga, yetarli jismoniy baza shakllanmasdan turib maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) yuklamalarini erta qo'llash jarohatlar va ortiqcha zo'riqishlar xavfini oshiradi [17;208-b].

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Bondarchuk A.P. (1998) o'zining *"Mashg'ulot yuklamalari intensivligi va sport formasining rivojlanish davriyligi"* nomli kitobida quyidagicha yozadi: gipoteza — *"Umumiy va maxsus mashqlarni oqilona navbatma-navbat qo'llash va integratsiyalash nafaqat harakat malakalarini samarali shakllantiradi, balki ularning o'yin vaziyatlarida barqaror qo'llanishini ham ta'minlaydi."*

Misol:

1. UJT doirasida — qarshilik bilan yugurish, umumiy kuch va egiluvchanlik mashqlari qo'llaniladi.
2. MJT doirasida — ushlarlarni mashq qilish, tik turgan holda va parterda kurashish (erkin kurashdan moslashtirilgan), kontaktli kurashni imitatsiya qilgan holda harakatlanish mashqlari qo'llaniladi.
3. Bu jarayonda umumiy tayyorgarlik xavfsizlik uchun baza yaratadi, maxsus tayyorgarlik esa maydonda zarur bo'lgan malakalarni charxlaydi.

Alohida ahamiyat kasb etuvchi tamoyil — "funksional tanlab olish" tamoyilidir. Ya'ni, mashqlar shunday tanlanadiki, ular bir vaqtning o'zida jismoniy sifatlarni rivojlantirib, texnik elementlarning shakllanishiga ham xizmat qiladi. Aynan shunday mashqlar bolalar va o'smirlarni tayyorlashda eng samarali hisoblanadi [9;56-b].

Varakin V.A. (1983) o'zining *"Malakali regbichilarning musobaqaga tayyorgarlik davri"* nomli nomzodlik dissertatsiyasida quyidagi ta'rifni beradi: o'qitish usullari — butunlik usuli va qismlarga ajratib konstruktiv usul.

Harakat malakalarini hamohang rivojlantirish usuli quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Butunlik usuli — texnikani darhol o'yin kontekstida o'rganish;

- Qismlarga ajratib konstruktiv usul — murakkab texnikaning elementlarini bosqichma-bosqich ajratib olib mashq qilish;
- Ta'sir usuli — qo'shimcha yuklama bilan harakatlarni bajarish orqali texnikani takomillashtirish [11;24-b].

Phillpots, K (2000). Elita regbichilarning og'ir tizza jarohatlaridan so'ng o'yinga qaytishi: bilimlardagi bo'shliqlarni bartaraf etish. Dissertatsiya, Stellenbosch universiteti. Ushbu dissertatsiya ishda Phillpots, K professional regbi o'yinchilarida tizza bo'g'imining og'ir shikastlanishidan keyingi tiklanish va o'yin faoliyatiga qaytish jarayonlarini ko'rib chiqadi. Muallif mavjud bo'lgan tibbiy va funksional reabilitatsiya yondashuvlarini tahlil qiladi, ilmiy adabiyotlarda mavjud bo'lgan bo'shliqlarni ko'rsatib o'tadi hamda mashg'ulot va musobaqalarga qaytishning takomillashtirilgan modellarini taklif qiladi. Tadqiqot klinik kuzatuvlarga, sport tibbiyoti ma'lumotlariga hamda murabbiylar, tibbiy xodimlar va sportchilarning o'zlari bilan o'tkazilgan suhbatlarga asoslanadi. Ishda sportga qaytishda individual va bosqichma-bosqich yondashuv zarurligi alohida ta'kidlanadi, ayniqsa elita regbi sharoitida, bu yerda jismoniy yuklama darajasi hamda qayta jarohatlanish xavfi nihoyatda yuqori [2;330-b].

Vaziyatli va o'yin yondashuvi sharoitlarni o'zgartirishga asoslangan vaziyatli modellashtirilgan mashqlar usuli sportchilarda moslashuvchanlikni, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini va barqaror harakat aloqalarini shakllantirish imkonini beradi. Bu esa mashg'ulotlarga qat'iy reglamentlanmagan kurash elementlarini (masalan, "erkin olishuvlar") qo'shish bilan bog'liqdir [3;476-b].

Turlararo integratsiya: kurash texnik usullarini qo'llash
Tadqiqotlarda ta'kidlanishicha, kurash tamoyillari — raqibni nazorat qilish, muvozanat, richagdan foydalanish, portlovchi kuch — regbida, ayniqsa kontaktli vaziyatlarda (tackle, ruck, maul) samarali tarzda ko'nikmalarga aylantiriladi.

Gipoteza shundan iboratki, kurash elementlariga asoslangan mashg'ulotlar maxsus harakat ko'nikmalari darajasini hamda o'yin harakatlarining samaradorligini bevosita oshiradi.

1. Yoshga sezuvchanlik gipotezasi (13–14 yosh): bu yosh maxsus mashqlar orqali tezkor-kuch sifatleri va muvofiqalashtirishni rivojlantirish uchun eng maqbul davr hisoblanadi.
2. Metodik uyg'unlik gipotezasi: umumiy tayyorlov mashqlari va o'yin vaziyatli mashqlarini bo'laklarga ajratilgan hamda yaxlit o'qitish metodlari bilan uyg'unlashtirish harakat ko'nikmalarini yanada samarali shakllantirishga imkon beradi.
3. Turlar aro o'tish gipotezasi: erkin kurashning moslashtirilgan texnik usullari tana nazorati, barqarorlik va kuchni rivojlantirishga yordam beradi, bu esa regbidagi o'yin harakatlarini kuchaytiradi [4;138-b].

Danilova, E.N. o'zining "O'yin amplualari modellari asosida regbi jamoasini shakllantirish" nomli dissertatsiyasida quyidagilarga tavsif beradi.

Regbida kuch tayyorgarligini rejalashtirish. Periodizatsiya qisqa muddatli, o'rta muddatli va uzoq muddatli istiqbolga mo'ljallangan mashg'ulot jarayonini aniq rejalashtirishni nazarda tutadi. Periodizatsiyaning ko'plab variantlari mavjud bo'lib, ularning aksariyati muvaffaqiyatli va jismoniy qobiliyatlar hamda sport natijalarini o'zgartirish imkoniyatiga ega. Rejalashtirishda muhim omil shundaki, siz kelajakni oldindan ko'ra olmaysiz va sizning rejangiz moslashuvchanlikni talab qiladi. Bu moslashuvchanlik individual talablarni (masalan, jarohatlar) hamda jamoa ehtiyojlarini (masalan, pley-off bosqichiga chiqish) hisobga olishi kerak [14;212-b].

Regbida mashg'ulotlarni rejalashtirish bo'yicha turli qo'llanmalar periodizatsiyadagi o'xshash variantlarga ega. Avval qayd etilganidek, kuch tayyorgarligini rejalashtirishga oid metodologiyalar juda ko'p (turli periodizatsiya metodlarining umumiy paradigmalari jadvalda ko'rsatilgan). Ushbu materialda bitta metod ko'rib chiqiladi, bu metod professional nuqtai nazardan elita o'yinchilar va milliy hamda xalqaro darajada sezilarli muvaffaqiyatga erishgan jamoalarni tayyorlashda muvaffaqiyatli bo'lgan [16;170-b].

Y.V. Verkhoshanskiy ishlarida ushbu metod "blok yuklamasi" yoki "qo'shma-navbatli metod" nomi bilan ataladi. Ushbu metodning o'ziga xosligi shundaki, mashg'ulot rejalari ketma-ket bajariladigan ish bloklari atrofida quriladi va har bir blok bitta yoki ikki jismoniy sifatni rivojlantirishga qaratiladi. Ushbu tizimning

afzalligi shundaki, u (to'g'ri tashkil etilganda) boshqa metodlarga qaraganda umumiy (yillik) ish hajmi past bo'lgan holda adaptatsiyani ishga tushirishi mumkin, bu boshqa metodlarda esa ko'plab jismoniy sifatlarning parallel ravishda mashq qilinadi [10;337-b, 12;176-b].

Y.V. Verkhoshanskiy ishlaridan amerikalik regbi olimlari ham foydalanadi. Masalan, Matthew D. Jeffries ushbu periodizatsiya shaklini quyidagi asosiy qoidalar asosida qo'llaydi:

Jadval 3.

Kuch tayyorgarligini rejalashtirishning umumiy tamoyillari

Kuch mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha qo'llanma
Mashg'ulot rejangiz rivojlanib borar ekan, u nisbatan ko'p umumiy mashqlardan nisbatan ko'p maxsus mashqlarga o'tishi kerak;
Umumiy mashg'ulotlar bosqichida umumiy yuk hajmi maxsus mashg'ulotlar bosqichiga qaraganda ko'proq bo'lishga moyil. Aksincha, intensivlik jihatidan: maxsus bosqichdagi intensivlik umumiy bosqichdagidan yuqori;
Umumiy bosqichdagi ish yuklamasi maxsus bosqichdagi ish uchun asos yaratadi. Mashg'ulot bosqichi yoki blokida bajarilgan ish natijasida shakllangan adaptatsiyalar keyingi blokda ish samaradorligini oshiradi.

Sportchilar jismonan yaxshiroq tayyor bo'lib borganda, keyingi adaptatsiya uchun zarur bo'lgan vaqt va kuch sezilarli darajada ortadi. Avval ta'kidlaganimizdek, regbi o'yinchilardan maydonda turli fiziologik adaptatsiyalarni va harakatlarni mashq qilishni talab qiladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun vaqt yetishmasligi: mavsum davomida sizda buni amalga oshirish uchun haftasiga atigi 2–3 soat bo'lishi mumkin. Blok yuklamasi mavjud vaqt cheklangan bo'lsa ham sezilarli adaptatsiyalarni ta'minlaydi. Regbi uzun mavsum davom etadi, blok periodizatsiyasi hafta davomida kichik o'zgarishlarni taklif qilishi mumkin, ammo u mavsum davomida katta o'zgarishlarni kafolatlaydi va o'yinchilarni psixologik jihatdan rag'batlantiradi [85;189-b].

Verkhoshanskiyga ko'ra, jamoaviy sport turlarida, xususan regbida kuch tayyorgarligi 4 blokka bo'linadi:

- **Blok A** – maksimal kuch;
- **Blok B** – portlovchi kuch va lokal mushak chidamliligi;
- **Blok C** – maksimal anaerob quvvat va maxsus rejimlarda ish quvvat ko'rsatkichlarini oshirish;
- **Blok D** – maxsus sport ishlariga va samaradorlikka e'tibor qaratilgan paytda jismoniy sifatlarni saqlash.

Ushbu ketma-ketlikni soddalashtirilgan shaklda quyidagicha tavsiflash mumkin:

- **Blok A** – regbi uchun mos kuch salohiyatini rivojlantirish;
- **Blok B** – Blok A dan olingan kuch salohiyatidan foydalanish, harakatlar tezligiga ta'sir qiluvchi adaptatsiyalarni rag'batlantirish. Mushaklarning submaksimal ishda charchashga chidamliligini oshirish;
- **Blok C** – qisqa davom etuvchi maksimal kuch ishlariga e'tibor qaratish, tanlangan sport turi uchun maxsus rejimlarda bajariladi. Jamoaviy sport turlarida bu – cho'zish–qisqarish sikli, qisqa faol tiklanish bilan takroriy portlovchi harakatlar. "Maxsus mashqlar"ni kiritish – tanlangan sport turi uchun juda o'ziga xos harakatlar va faoliyatlar;
- **Blok D** – samaradorlikni pasaytirmaslik uchun zarur bo'lgan miqdorda kuch ishlarini bajarish. Ushbu blok ko'pincha jamoaviy sport turlarida e'tibordan chetda qoladi, jismoniy tayyorgarlik hajmini kamaytirish ish samaradorligi va ko'nikmalarga juda ijobiy ta'sir qiladi [117;337-b, 118;176-b].

Mikheylova O.D. o'zining "Regbi-7 bilan o'ynang" nomli o'quv qo'llanmasida ta'kidlaydi: Regbida eng talabgir ko'nikmalar — bu musobaqa davomida harakatlar va ishlarni uyg'un, maqsadga muvofiq va tezkor tarzda o'zgartira olish qobiliyatidir. O'yindagi to'siqlar raqibning qarshiligi bilan bog'liq bo'ladi. Bu esa o'yinchilarni harakatlarini chaqqonlik bilan o'zgartirishga yoki bir aniqlik bilan bajarilgan harakatdan uyg'unlashtirilgan boshqasiga o'tishga majbur qiladi [18;133-b].

XULOSA

Yosh regbichilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarning kompleks rivojlantirilishi zamonaviy metodik yondashuvlarda ustuvor yo'nalish sifatida qaralmoqda. Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirish regbi sportchilari uchun nafaqat jismoniy salohiyatni

oshirish, balki texnik va taktik harakatlarni samarali egallash, kontaktli vaziyatlarda xavfsizlikni ta'minlash hamda jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. Umumjismaniy tayyorgarlik (UJT) kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni shakllantirib, sportchining murakkab texnik harakatlarga moslashuvchanligini ta'minlaydi. Ayniqsa o'sish va rivojlanish bosqichida, bu turdagi tayyorgarlik nerv-mushak tizimi faoliyatini rag'batlantiradi va sport yuklamalariga tayyorgarlik bazasini yaratadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) esa ushbu jismoniy sifatlarni to'g'ridan-to'g'ri o'yinga xos harakatlar — harakatlanish, ushlar, kontaktli kurash, yo'nalishlarni tez o'zgartirish — orqali mustahkamlaydi. Ilmiy manbalar asosida aniqlanishicha, UJT va MJT ni oqilona bosqichma-bosqich integratsiyalash, o'yinchilarni funksional holatiga moslashtirilgan yuklamalar asosida tayyorlash eng samarali metod hisoblanadi. Shu bilan birga, *blok yuklamasi* (blok periodizatsiyasi) asosidagi yondashuv sportchilarda maksimal kuch, portlovchi kuch, maxsus anaerob chidamlilik va texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishda yuqori natijalar beradi. Alohida e'tibor talab etuvchi jihatlardan biri bu *turlararo integratsiya* bo'lib, regbi tayyorgarligiga erkin kurash elementlarining kiritilishi orqali tana nazorati, barqarorlik, kuch va muvozanat kabi sifatlar kuchaytiriladi. Bunday yondashuv regbiga xos bo'lgan kontaktli harakatlarning samaradorligini oshiradi. Shuningdek, "funksional tanlab olish" tamoyiliga asoslangan mashg'ulotlar jismoniy sifatlarni va texnik malakalarni bir vaqtning o'zida rivojlantirish imkonini beradi. Xulosa qilib aytganda, yosh regbichilarning tayyorgarligida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi uyg'unlik, individual va bosqichma-bosqich yondashuv, blokli mashg'ulotlar tizimi, turlararo integratsiya hamda vaziyatli-o'yin metodlari zamonaviy sport tayyorgarligining eng samarali va xavfsiz yondashuvlari sifatida namoyon bo'lmoqda. Bu esa nafaqat sportchilarning jismoniy va texnik salohiyatini oshiradi, balki ularning musobaqaviy bardoshligini, tiklanish qobiliyatini va uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Matthew D. Jeffriess A preliminary, multidisciplinary investigation into the performance of professional referees in the Australian National Rugby League University of

Technology Sydney NSW, Australia This thesis is submitted for the degree of Doctor of Philosophy August – 2020 189 p.

2. Phillpots, K. (2000). *The Professionalisation of Rugby Union*. University of Warwick /dissertation. 330-p
3. Robyn, A. D. (2022). *Return to Play in Elite Rugby Players After Severe Knee Injuries: /dissertation/Addressing the Knowledge Gaps*. Stellenbosch University 476-p
4. Richard Bailey, Dave Collins, Paul Ford, Áine MacNamara, Martin Toms, Gemma Pearce "Participant Development in Sport: An Academic Review" March 2010 138p
5. Антонов, Е.И. / Регби. Настольная книга детского тренера. Этап спортивной специализации 13 – 15 лет. Методическое пособие / Е. И. Антонов, Н.А. Ваточкин – М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012. – 184 с
6. Антонов Е.И. Начальная подготовка регбистов/—М.: Физкультура и спорт, 1991.-107 с.
7. Аненков В.В. Регби: правила соревнований. -М.: Фис, 1981.-56 с.
8. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников. Издательство: Советский спорт Москва 2020. 304 с
9. Бондарчук А.П. Интенсивность тренировочных нагрузок и длительность развитие спортивной формы //Теория и практика физической культуры. – 1998. –№ 2. – С. 56.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /—М.: Физкультура и спорт, 1991.-337 с.
11. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис,... канд. пед. наук. - М., -1983.
12. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
13. Волков Л.В. Физические особенности детей и подростков/Л.В. Волков. - Киев: Здоровье, 1981. -116 с.
14. Данилова, Е.Н. Формирование регбийной команды на основе моделей игровых амплуа: дис. ...канд. пед. наук. - Красноярск, 2009, 212 с.
15. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. ...канд. пед. наук. - М., - 2004 г 188 с.
16. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. ...канд. пед. наук. - М., 1981.170с.
17. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсменов.—М.: Физкультура и спорт, 1975.-208 с.
18. Михайлова О.Д. Играйте в регби -7 учебное пособие Москва, 2022, 133 стр