

## 12-13-YOSHLI REGBICHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINING TAHLILI

*Mo'minov X.M.*

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

*O'zbekiston Chirchiq shaxri*

*E-mail: [xolmadjon97@mail.ru](mailto:xolmadjon97@mail.ru)*

*Annotatsiya.* Ushbu tadqiqot 12–13 yoshli regbichilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash va tahlil qilishga qaratilgan. Regbi sport turi yuqori darajadagi tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni talab qilgani bois, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ushbu sifatlarni rivojlantirish muhim sanaladi.

*Kalit so'zlar:* 12–13 yosh, regbi, maxsus jismoniy tayyorgarlik, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy sifatlar, test sinovlari, pedagogik tajriba, sport maktabi, koordinatsiya, kuch, chidamlilik.

## АНАЛИЗ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РЕГБИ-ИГРОКОВ 12-13 ЛЕТ

*Абстрактный.* Целью данного исследования является оценка и анализ показателей физической подготовки регбистов 12-13 лет. Поскольку регби требует высокого уровня скорости, ловкости, силы, выносливости и координации, важно развивать эти качества на начальном этапе тренировок.

*Ключевые слова:* 12-13 лет, регби, специальная физическая подготовка, начальный этап тренировок, физические качества, тесты, педагогический опыт, спортивная школа, координация, сила, выносливость.

## ANALYSIS OF SPECIFIC PHYSICAL TRAINING INDICATORS OF 12-13-YEAR- OLD RUGBY PLAYERS

*Annotation.* This study aims to assess and analyze the physical training indicators of 12-13-year-old rugby players. Since rugby requires a high level of speed, agility, strength, endurance and coordination skills, it is important to develop these qualities at the initial training stage.

*Keywords:* 12-13 years old, rugby, special physical training, initial training stage, physical qualities, tests, pedagogical experience, sports school, coordination, strength, endurance.

## KIRISH

12-13 yoshdagi regbichilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tahlili so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportning turli sohalarida o'qituvchilar va murabbiylar uchun muhim ilmiy yo'nalishlardan biriga aylangan. Yosh bolalar va o'smirlar o'rtasida regbi kabi jismoniy va texnik kompleksni talab qiluvchi sport turlari rivojlanayotgan va keng tarqalgan, bu esa ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashni yanada zarur qiladi. Yosh regbichilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, ularning musobaqa natijalariga va umumiy jismoniy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

12-13 yoshdagi o'smirlar organizmi biologik rivojlanishning muhim bosqichlaridan o'tayotgan paytda, regbi kabi murakkab sport turi bilan shug'ullanish ularga nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanish uchun ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu yosh guruhida regbichilarning jismoniy tayyorgarligi, asosan, kuch, chidamlilik, tezlik, texnik malakalar va o'yin strategiyasini puxta egallashga bog'liq bo'ladi. Shu bois, maxsus jismoniy tayyorgarlikni tahlil qilish, ularning sportdagi muvaffaqiyatlarini yaxshilash uchun zarur bo'lgan asosiy omillarni aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

Mazkur maqolada 12-13 yoshdagi regbichilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilinadi, bu yosh guruhining regbi sporti uchun xos bo'lgan jismoniy va psixologik xususiyatlari, tayyorgarlik dasturlarining samaradorligi va ularning o'zaro bog'liqligi o'rganiladi. Shuningdek, bu tahlil, yosh sportchilarni rivojlantirishda samarali yondashuvlar va metodikalarning yaratishiga yordam beradi.

## METODOLOGIYA

2025-2026-yillar sentabr oyidan boshlab ilmiy ish oldiga qo'yilgan maqsadga erishish uchun 6 oy muddatga pedagogik tajriba tashkil etildi. Tajriba ishlari Namangan viloyati Uchqorg'on va Mingbuloq tumanlaridagi sport maktablarining 12-13 yoshli

regbichilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash jami 120 nafar yosh regbichilarda tadqiqot o'tkazildi.

Olti oylik tajriba uch oydan ikkita bosqichga bo'lindi. Xar bir bosqich oxirida nazorat musobaqalari va sportchilar jismoniy tayyorgarligi o'zgarishlarini bilish maqsadida nazorat mashqlarini o'tkazdik. Maxsus pedagogik tajriba uchun Namangan viloyati Uchqorg'on va Mingbuloq tumanlaridagi sport maktablarining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yoshlarni tanlab olindi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi regbichilarni tayyorlashda erkin kurash elementlaridan foydalanishning muhimlik darajasi shundan iboratki o'yin paytidagi to'qnashuvlarda oldindan tayyorgarlik ko'rgani uchun to'qnashuvlardagi jarohatlar soni kamayadi va to'p bilan xarakatlanayotgan o'yinchi toxtatib qolish darajasi osonlashadi chunki amaliy jixatdan mashg'ulot jarayonida regbichilar bir birlari bilan aynan erkin kurash elementlarini qo'llagan xolda mashg'ulotlar olib borishadi masalan: oyoqqa kirish usuli (proxod v nogi) bu usul regbi sportida eng muhim usullardan biri xisoblanadi chunki o'yin xolatida raqib to'p bilan xujum paytida ximoyalanayotgan jamoa raqibni to'xtatishning eng samarali usullaridan biri xisoblanadi. Ammo ushbu usulni xam regbida qo'llash tayyorgarligik bosqichida yaxshi o'zlashtirilmagan bo'lsa raqib to'qnashuv paytida ximoyachiga jarohat xam berishi mumkin. Ya'ni raqib oyog'iga kirishda oldingi xolat oyoqlar bukilgan xolatda raqibni chap yoki o'ng yelkaga tayangan xolda raqibning oyoq qismiga yelka bilan zarba berish oqibatida kontakt yani to'qnashuv bo'ladi. Ushbu xolat regbida (tackle) iborasi bilan ataladi.

### MUHOKAMA

Tackleni rivojlantirish uchun esa koproq erkin kurash elementlaridan foydalanish kerak. Regbida o'yinni asosini yiqitish va yiqilishlar tashkil qiladi. Raqib bilan to'qnashuvda yana bir muhim usullardan biri bu yon tarafdin raqibga yelka bilan zarba berish ushbu usulni xar xolda bajarish mumkin odatda katta vaznga ega bo'lgan regbichilar tiq xolatda yoki yelka qismini unchalik bukmagan xolatda to'qnashuvga

kirishadi chunki ulardagi vazn ustunligi bor. Regbi-7 o'yinining maqsadi regbining maqsadli maydoniga to'p kiritishdir. To'p ushlagan sportchining qo'llari bilan ushlab turishga ruxsat beriladi. Bu regbining asosiy mazmuni bo'lib, unga o'yinning qo'shimcha qoidalarini kiritish kerak. Texnik usullardan o'yinni o'tkazib yuboradigan yoki o'tkazib yuborishi kerak, unda o'yin o'ziga xos shikoyat va jamoaviy harakterni yo'qotadi. Mini regbi o'yinlarining asosiy texnik elementlari quyidagilardan iborat: (pass), shu jumladan: to'pga egalik qilish, to'p bilan ishlash, to'pni to'g'ridan-to'g'ri uzatish va to'plash; ta'qib qilish;

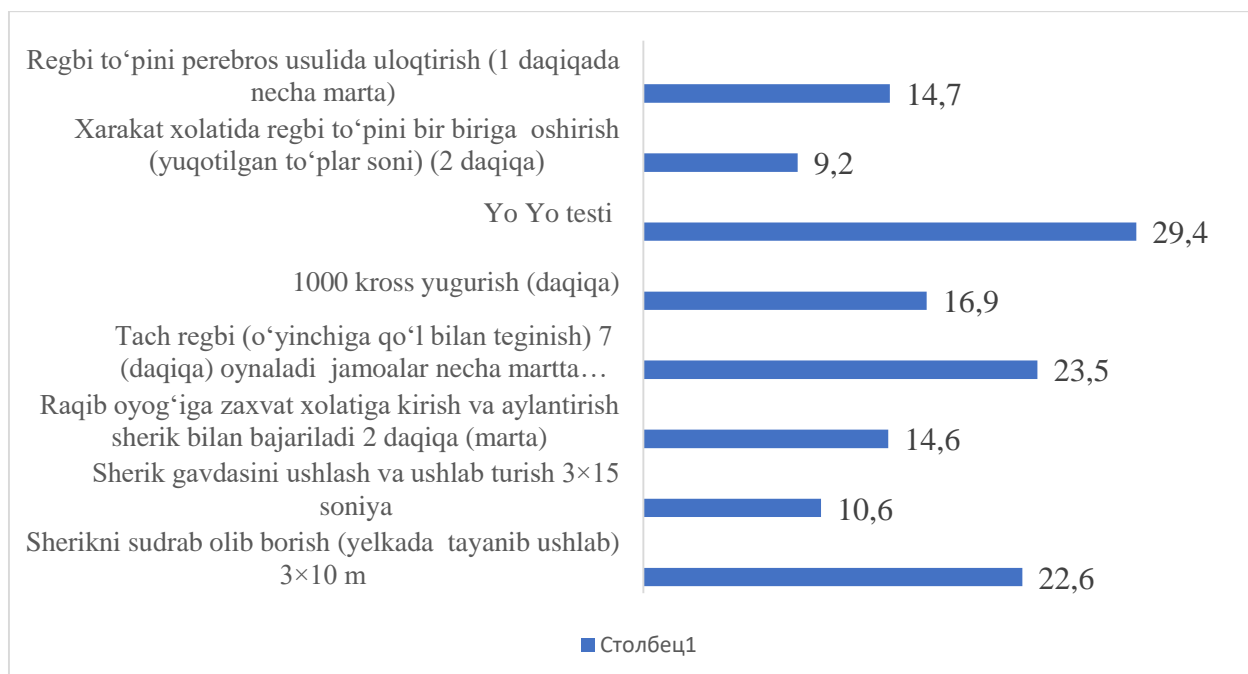
### 3.2.1-jadval

### 3.3. 12-13-yoshli regbichilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tahlili

№	MJT	X+S	V
	Mashq nomi		
1	Sherikni sudrab olib borish (yelkada tayanib ushlab) 3×10 m	22.6±0.5	10,1
2	Sherik gavdasini ushlab va ushlab turish 3×15 soniya	10.6±1.2	12,2
3	Raqib oyog'iga zaxvat xolatiga kirish va aylantirish sherik bilan bajariladi 2 daqiqa (marta)	14.6±1.7	11,6
4	Tach regbi (o'yinchiga qo'l bilan teginish) 7 (daqiqa) oynaladi jamoalar necha marta yutqizganini korsatiladi	23.5±3.1	13.1
5	1000 kross yugurish (daqiqa)	16.9±2.1	12,4
6	Yo Yo testi	29,4±3.9	13.2

7	<i>Xarakat xolatida regbi to'pini bir biriga oshirish (yuqotilgan to'plar soni) (2 daqiq)</i>	9.2±1.1	11,9
8	Balandlikka sakrash (sm)	29,6±3,8	12,8
9	Regbi to'pini perebros usulida uloqtirish (1 daqiqada necha marta)	14.7±1.7	11.5
10	Raqibni urib o'tish (2 daqiqada necha marta)	18.1±2.4	13.2

Sherikni sudrab olib borish (yelkada tayanib ushlab) 3×10 m. Nazorat testida natijasi 22.6±0.5 soniyani tashkil qilidi variatsion kayfisenti esa 10,1 tashkil qildi. Sherik gavdasini ushlab va ushlab turish 3×15 soniya Nazorat testida natijasi 10.6±1.2 soniyani tashkil qilidi variatsion kayfisenti esa 12,2 tashkil qildi.



Raqib oyog'iga zaxvat xolatiga kirish va aylantirish sherik bilan bajariladi 2 daqiq (marta) Nazorat testida natijasi 14.6±1.7 soniyani tashkil qilidi variatsion kayfisenti esa 11,6 tashkil qildi.

Tach regbi (o'yinchiga qo'l bilan teginish) 7 (daqiqqa) oynaladi jamoalar necha marta yutqizganini korsatiladi. Nazorat testida natijasi  $23.5 \pm 3.1$  soniyani tashkil qiladi. Variatsion koeffitsienti esa 13.1 tashkil qildi.

1000 kross yugurish (daqiqqa) Nazorat testida natijasi  $16.9 \pm 2.1$  soniyani tashkil qiladi. Variatsion koeffitsienti esa 12,4 tashkil qildi.

Yo Yo testi Nazorat testida natijasi  $29,4 \pm 3.9$  soniyani tashkil qiladi. Variatsion koeffitsienti esa 12,8 tashkil qildi.

*Xarakat xolatida regbi to'pini bir biriga oshirish (yuqotilgan to'plar soni) (2 daqiqqa)* Nazorat testida natijasi  $9.2 \pm 1.1$  soniyani tashkil qiladi. Variatsion koeffitsienti esa 11,9 tashkil qildi.

Balandlikka sakrash (sm) Nazorat testida natijasi  $29,6 \pm 3,8$  soniyani tashkil qiladi. Variatsion koeffitsienti esa 12,8 tashkil qildi.

Regbi to'pini perebros usulida uloqtirish (1 daqiqada necha marta) Nazorat testida natijasi  $14.7 \pm 1.7$  soniyani tashkil qiladi. Variatsion koeffitsienti esa 11.5 tashkil qildi.

Raqibni urib o'tish (2 daqiqada necha marta) Nazorat testida natijasi  $18.1 \pm 2.4$  soniyani tashkil qiladi. Variatsion koeffitsienti esa 13.2 tashkil qildi.

Tahlil natijalariga ko'ra, sportchilar nazoratini umumiy yig'ilishda o'zlarining etarli darajada tayyorgarligini namoyon qiladi. Mashqlar yordam tezkorlik, yuksalish, kuch va koordinatsiyalari haroratli darajada yuqoriligi kuzatildi. Ishni bajarishda texnik-texnik va o'zaro bog'liqlik sezildi. Ayrim topshiriqlar sportchilarning umumiy va maxsusligini aks ettirgan bo'lsa, boshqalari chaqqonlik va tezkor-kuch sifatlarini namoyish qildi. Umuman olganda, sportchilarning musobaqaviy faoliyati uchun jismoniy va texnik ko'rinishga ega.

## XULOSA

Mazkur tadqiqotda 12-13 yoshdagi regbichilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi va yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi, ularning regbi sportidagi muvaffaqiyatlariga ta'sir etuvchi asosiy omillar belgilandi. Tadqiqot natijalari,

regbichilarning kuch, chidamlilik, tezlik va texnik malakalarini rivojlantirishda maxsus tayyorgarlik dasturlarining samarali ekanligini ko'rsatdi. Shu bilan birga, yoshlarning biologik rivojlanish xususiyatlari, musobaqalarda o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan texnik va taktika ko'nikmalari bilan birgalikda jismoniy tayyorgarlikni kuchaytirishga yordam beradi.

Tahlil natijalaridan shuni ta'kidlash joizki, regbi sporti uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturlari individual yondashuvni talab qiladi. Har bir sportchining individual xususiyatlari, jismoniy va psixologik holati, shuningdek, musobaqa natijalariga ta'sir etuvchi boshqa omillarni hisobga olish muhimdir. Bu esa, o'z navbatida, murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga yosh sportchilarni sifatli va samarali ravishda tayyorlash imkonini yaratadi.

Tadqiqot shuningdek, 12-13 yoshdagi regbichilarni jismoniy tayyorgarlikning muhim jihatlari ta'sir qiluvchi tashqi omillarni (oziqlanish, dam olish, motivatsiya) va ularning o'zaro bog'liqligini o'rganishni davom ettirishni zarur deb hisoblaydi. Kelgusi tadqiqotlarda, regbichilarning psixologik tayyorgarlik, jismoniy va ruhiy chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan strategiyalarni ishlab chiqish va ularning samaradorligini baholashga e'tibor qaratish kerak.

Shunday qilib, 12-13 yoshdagi regbichilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, ularning umumiy sportdagi muvaffaqiyatlarini oshirish uchun zaruriy asoslar yaratadi va bu jarayonni ilmiy tahlil qilish, sport ta'limini rivojlantirishda muhim qadam bo'lib xizmat qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

smoilov F.I O'quvchi-regbichilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida harakat

A.A, Kulikov D.A, Regbi uslubiy qo'llanma Toshkent

2021 yil 72 bet

Isayev A.A. Kulikov D.A. Lebed V.P "Regbi sport turi bo'yicha namunaviy o'quv dastur

a

m

- нтонов Е.И. Начальная подготовка регбистов/—М.: Физкультура и спорт, 1991.-107
- лиханов А.А. Техника и тактика вольной борьбы второе издание -М.: Физкультура и спорт, 1986. 304 с.
- Аненков В.В. Регби: правила соревнований. -М.: Фис, 1981.-56 с.
- Анри Гарсия, Жак Фурукс. Регби. Тактика. Тренировочный процесс/Издательство Робер Лафон, Франция, 1984. -С.137
- Бесполов Д.В. Кулешов А.В. Федотова Е.Н. Нечувилин С.Б. Коровушкин А. Лемберский М.Б. Ватошкин Н.А. Иванов В.А. Ксенофонтова Е.А. Беккер П.А. Кофтун В.Н. Назаркина Н.И. «Тэг-регби 1-4 классы: Методическое пособие» – 2020 г.
- Барков А.Ю. Организация тренировочного процесса по вольной борьбе. Учебно-методическое пособие Москва 2012. 88 с
- ойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов Издательство: ТВТ Дивизион, Москва 2010. 224 с.
- аранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников. Издательство: Советский спорт Москва 2020. 304 с
- Бриль М.С. Отбор в спортивных играх/М.С. Бриль. -М.: Физ, 1980, -127 с
- оген М.М. Обучение двигательным действием. –М.: Физкультура и спорт, 1985 – 192 с.
- ондарчук А.П. Интенсивность тренировочных нагрузок и длительность развитие спортивной формы //Теория и практика физической культуры. – 1998. –№ 2. –С.