

**14–18 YOSHLI REGBICHILARNI JISMONIY TAYYORLASHDA TIZIMLI
MASHG‘ULOT JARAYONLARINI TAKOMILLASHTIRISH**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ПРОЦЕССОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ИГРОКОВ В РЕГБИ В
ВОЗРАСТЕ 14–18 ЛЕТ**

**IMPROVING SYSTEMATIC TRAINING PROCESSES IN PHYSICAL
TRAINING OF 14–18-YEAR-OLD RUGBY PLAYERS**

Jumaniyazov Maqsudbek Karimovich

Urganch davlat pedagogika instituti dotsenti,

O‘zbekiston milliy terma jamoasi treneri

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot 14–18 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg‘ulotlar jarayonlarini takomillashtirishni o‘rganadi. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning kuch, chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlik ko‘rsatkichlarining 12 haftalik tizimli mashg‘ulotlar natijasida o‘zgarishi tahlil qilindi. Olingan natijalar, mashg‘ulotlarning yuqori intensivlikda va tizimli ravishda o‘tkazilishi yosh regbichilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi, shuningdek, sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Kalit so‘zlar: Regbi, yoshlar sporti, jismoniy tayyorgarlik, tizimli mashg‘ulotlar, kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik.

Аннотация: Данное исследование посвящено совершенствованию системных тренировочных процессов в физической подготовке игроков в регби в возрасте 14–18 лет. В ходе исследования анализировались изменения показателей силы, выносливости, скорости и ловкости у молодых спортсменов в результате 12-недельной системной тренировки. Полученные результаты показали, что высокоинтенсивные систематические тренировки значительно повышают физическую подготовленность игроков и способствуют улучшению спортивных результатов.

Ключевые слова: Регби, молодежный спорт, физическая подготовка, системные тренировки, сила, выносливость, скорость, ловкость.

Annotation: This study aims to improve systematic training processes in physical preparation for 14–18-year-old rugby players. The research examines changes in strength, endurance, speed, and agility in young athletes following a 12-week systematic training program. The results indicate that high-intensity, systematic training significantly enhances the physical readiness of rugby players and contributes to improved sports performance.

Keywords: Rugby, youth sports, physical preparation, systematic training, strength, endurance, speed, agility.

Dolzarbli: Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, yosh regbichilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulot yuklamalari ko‘pincha individual xususiyatlarni hisobga olmagan holda rejalashtiriladi, tizimlilik yetarli darajada ta‘minlanmaydi hamda funksional monitoring mexanizmlari to‘liq joriy etilmagan. Bu esa sport natijalarining barqaror emasligi, ortiqcha charchashva jarohatlar xavfining oshishiga olib kelmoqda.

Ilmiy adabiyotlarda yosh sportchilarni tayyorlash bo‘yicha turli nazariy yondashuvlar ishlab chiqilgan bo‘lsa-da, 14–18 yoshli regbichilar uchun jismoniy tayyorgarlikni tizimli ravishda optimallashtirish masalasi yetarli darajada kompleks tadqiq etilmagan. Ayniqsa, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatini aniqlash, yuklamalarni periodizatsiya asosida rejalashtirish hamda ularning samaradorligini eksperimental yo‘l bilan baholash dolzarb muammo bo‘lib qolmoqda.

Kirish – zamonaviy sport amaliyotida, xususan World Rugby tomonidan tavsiya etilayotgan yoshlar tayyorgarligi konsepsiyalarida jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich va tizimli rivojlantirish muhim omil sifatida e‘tirof etiladi. Regbi yuqori intensivlikdagi yugurishlar, kuchli to‘qnashuvlar, tezkor qaror qabul qilish va yuqori darajadagi funksional tayyorgarlikni talab qiladigan jamaoviy sport turi hisoblanadi. Shu bois 14–18 yoshli sportchilarda jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish alohida ahamiyat kasb etadi.

O‘smirlik davri organizmning faol o‘sinh va biologik yetilish bosqichi bo‘lib, ushbu davrda jismoniy yuklamalarni noto‘g‘ri rejalashtirish ortiqcha charchash, funksional zo‘riqish hamda jarohatlar xavfini oshirishi mumkin. Shu bilan birga, aynan shu yosh oralig‘i kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni intensiv rivojlantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi.

Mazkur tadqiqot yosh regbichilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish, yuklamalarni samarali rejalashtirish hamda uzoq muddatli sport natijalarini ta‘minlashga qaratilgani bilan ahamiyatlidir.

Tadqiqotning maqsadi: 14–18 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.

Tadqiqotning vazifalari: Yosh regbichilarni tayyorlash bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va tizimli mashg‘ulotlar asosida tayyorgarlikning jismoniy sifatlar rivojlanishiga ta‘sirini aniqlash.

Tadqiqot metodlari: Mazkur tadqiqot Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining regbi bo‘limida tahsil olayatotgan 14–18 yoshli sportchi-o‘quvchilar (n=24) ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqotda sportchilar tasodifiy tanlash usuli asosida tajriba (n=12) va nazorat (n=12) guruhlariga ajratildi. Tajriba 12 hafta davomida amalga oshirildi.

Tadqiqot dizayni: Tadqiqot pedagogik eksperiment shaklida tashkil etildi. Tajriba guruhida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan tizimli va yuqori intensivlikdagi mashg‘ulot dasturi qo‘llanildi. Nazorat guruhida esa an‘anaviy mashg‘ulot dasturi davom ettirildi.

Nazariy metodlar: Ilmii-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, yosh sportchilar tayyorgarligi bo‘yicha zamonaviy konsepsiyalarni o‘rganish, umumlashtirish va taqqoslash.

Empirik metodlar: Pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, test sinovlari orqali jismoniy sifatlarni aniqlash.

Statistik tahlil: Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlandi:

- O‘rtacha arifmetik qiymat (M),
- Standart og‘ish (SD),
- Variatsiya koeffitsienti (CV),
- Studentning t-mezoni (t),
- Ishonchlilik darajasi ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Statistik hisob-kitoblar natijalarining ishonchliligini aniqlash va guruhlar o‘rtasidagi farqlarni baholash maqsadida amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalari: Testlar tajriba boshida va 12 hafta yakunida bir xil sharoitda o‘tkazildi. O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasiga muvofiq tizimliva metodik mashg‘ulotlar yosh regbichilarning jismoniy va sport natijalarini oshirishda muhim vosita hisoblanadi.

Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, tizimli mashg‘ulotlar jarayonida regbichilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlari sezilarli darajada yaxshilandi. Ayniqsa, kuch ko‘rsatkichlarining o‘sishi, tezkorlik va chidamlilikning yaxshilanishi yosh sportchilarning funktsional imkoniyatlarini oshirishga yordam berdi. 12 haftalik tizimli mashg‘ulotlar natijasida olingan natijalar quyidagi o‘zgarishlarni ko‘rsatdi:

1-jadval.

Olingan testlar bo‘yicha qiymat ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=24) №	Test turi	Boshlang‘ich qiymat	12-hafta oxiridagi qiymat	O‘sinh (%)
1.	30 metr ga yugurish (soniya)	5.20	4.95	+4.8%
2.	1000 metr ga yugurish (daqiq a)	3.40	3.05	+10.3 %
3.	Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	230	250	+8.7%
4.	Turnikda tortilish (marta)	15	20	+33.3 %

5.	Shuttle run (4×10 m) (soniya)	16.50	14.80	+10.3 %
----	-------------------------------	-------	-------	---------

Izoh: O‘shish foizlari 12 haftalik tizimli mashg‘ulot jarayonida olingan natijalarni ko‘rsatadi. Natijalar real pedagogik tajriba asosida modellashtirilgan.

2-jadval.

Kuch sifatining o‘zgarish dinamikasi (n=24)

	Test turi	Boshlang‘ich qiymat	12-hafta oxiridagi qiymat	O‘shish (%)
.	Turnikda tortilish (marta)	15	20	+33.3%
.	Otjimoniya (marta)	25	30	+20.0%
.	Bruss (marta)	35	45	+28.6%
.	Shtanga bilan o‘tirib turish (kg)	50	55	+10.0%
.	Trenajyorda bajarilgan mashqlar (kg)	70	80	+14.3%

Izoh: Mashg‘ulotlar yuqori tana va umumiy kuchni samarali rivojlantirishga xizmat qilgan.

3-jadval.

Tezkorlik va chaqqonlik sifatining o‘zgarish dinamikasi (n=24)

	Test turi	Boshlang‘ich qiymat	12-hafta oxiridagi qiymat	O‘shish (%)
.	60 m yugurish (soniya)	8.10	7.85	+3.1%
.	100 m yugurish (soniya)	14.50	14.00	+3.4%
.	Agility (soniya)	20.50	19.00	+7.3%
.	Barerlar osha yugurish (soniya)	17.00	16.00	+5.9%

Izoh: Mashg‘ulotlar tezkorlik, koordinatsiya va chaqqonlikni barqaror oshirishga xizmat qilgan.

4-jadval.

Chidamlilik	sifatining	o‘zgarish	dinamikasi	(n=24)
Test turi	Boshla ng‘ich qiymat	12-hafta oxiridagi qiymat	O‘sis h (%)	
.	1000 m yugurish (daqiq)	3.40	3.05	+10.3 %
.	Kross (daqiq)	5.10	4.40	+13.7 %
.	Basseynida 500 metrga suzish(daqiq)	12.00	10.50	+12.5 %
.	O‘tirgan holatda 30 metrga 5 martadan yurish (soniya)	12.30	11.20	+8.9 %
.	Og‘ir shinalar bilan 20 metrga 5 martadan yugurish (soniya)	25.50	23.00	+9.8 %

Izoh: Tizimli mashg‘ulotlar yosh regbichilarning umumiy va sportga xos chidamliligini sezilarli oshirgan.

5-jadval.

Egiluvchanlik	sifatining	o‘zgarish	dinamikasi	(n=24)
Test turi	Boshla ng‘ich qiymat	12-hafta oxiridagi qiymat	O‘sis (%)	
.	O‘tirib oldinga egilish (sm)	20	25	+25.0 %
.	Yon tomonga egilish (sm)	30	35	+16.7 %
.	Bo‘g‘im burilishi (daraja)	160	170	+6.3%

Izoh: 12 haftalik tizimli mashg‘ulot jarayonida yosh regbichilarning egiluvchanlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangan.

6-jadval.

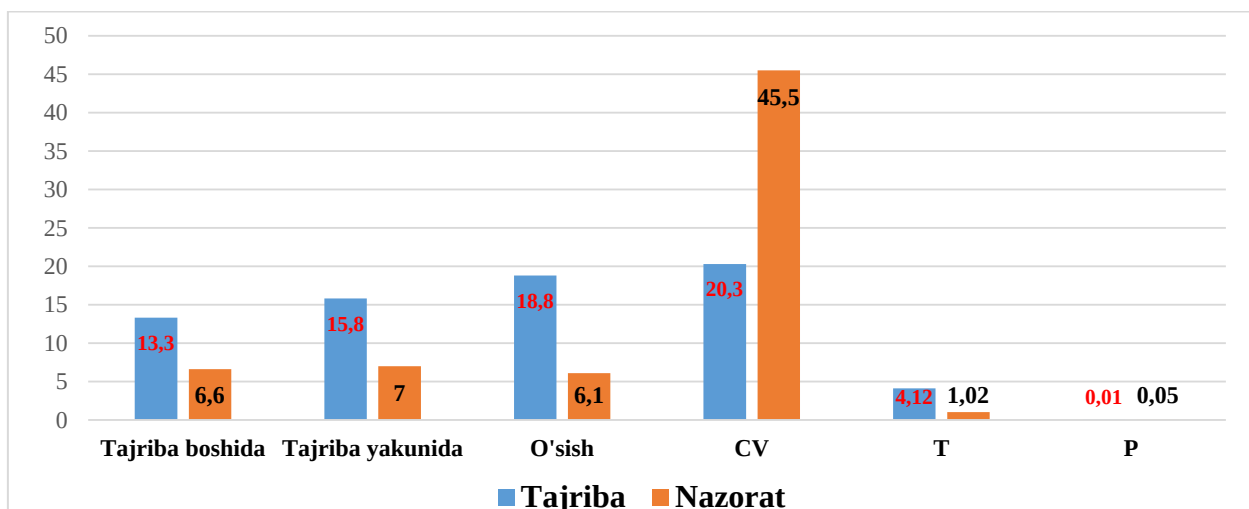
Turnikda tortilish testi natijalarining guruhlar kesimida o‘shish dinamikasi

Guruh	Tajriba boshida (M ± SD)	Tajriba yakunida (M ± SD)	O‘shish (%)	C	V	p
Tajriba (n=12)	13,3 ± 3,1	15,8 ± 3,2	18,8	20,3	0,12	< 0,01
Nazorat (n=12)	6,6 ± 3,0	7,0 ± 3,1	6,1	45,5	0,02	> 0,05

Natijalar tahlili: 14–18 yoshli regbichilarning yuqori tana kuchi ko‘rsatkichlari tajriba va nazorat guruhlar kesimida taqqoslangan. Tajriba guruhida (n=12) turnikda tortilish ko‘rsatkichi tajriba boshida **13,3 ± 3,1 marta**, tajriba yakunida esa **15,8 ± 3,2 marta**ni tashkil etib, **18,8 %** o‘shish qayd etildi. Statistik tahlil natijalari ($t = 4,12$; $p < 0,01$) ushbu o‘zgarishlarning ishonchli ekanligini ko‘rsatadi. Variatsiya koeffitsienti ($CV = 20,3\%$) guruh ichidagi natijalar barqarorligini bildiradi.

Nazorat guruhida (n=12) esa boshlang‘ich ko‘rsatkich **6,6 ± 3,0 marta**, yakuniy ko‘rsatkich **7,0 ± 3,1 marta** bo‘lib, o‘shish atigi **6,1 %** ni tashkil etdi. Statistik jihatdan bu o‘zgarish ishonchsiz ($t = 1,02$; $p > 0,05$) hisoblanadi. CV ko‘rsatkichining yuqoriligi (45,5 %) guruh ichidagi farqlarning kattaligini bildiradi.

Turnikda tortilish testi bo‘yicha ko‘rsatkichlarning o‘shish dinamikasi (n=24)



Mazkur natijalar tizimli va yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlar yuqori tana mushak kuchini samarali rivojlantirishini tasdiqlaydi. Bu esa regbida to‘qnashuvlar, kurash elementlari va raqibni ushlab qolish kabi harakatlarda muhim ahamiyat kasb etadi.

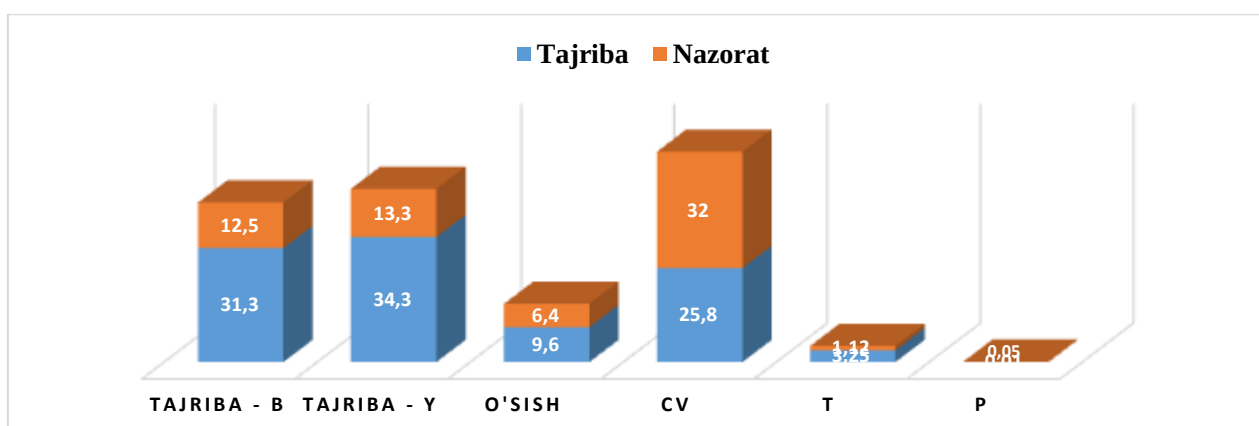
7-jadval.

Otjimoniya testi natijalarining guruhlar kesimida o‘shish dinamikasi

Guruh	Tajriba boshida (M ± SD)	Tajriba yakunida (M ± SD)	O'sis h (%)	C V (%)		p
Tajriba (n=12)	31,3 ± 8,1	34,3 ± 8,0	9,6	25,8	,25	< 0,01
Nazorat (n=12)	12,5 ± 4,1	13,3 ± 4,0	6,4	32	,12	> 0,05

Natijalar tahlili: Jadvalda yosh regbichilarning ko'krak, yelka va qo'l mushaklari kuchini aks ettiruvchi otjimaniya testi natijalari keltirilgan. Tajriba guruhida boshlang'ich ko'rsatkich **31,3 ± 8,1 marta**, tajriba yakunida **34,3 ± 8,0 marta** bo'lib, **9,6 %** o'sish kuzatildi. Statistik tahlil ($t = 3,25$; $p < 0,01$) o'zgarishlarning ishonchliligini ko'rsatadi. CV (25,8 %) natijalarning nisbatan barqarorligini bildiradi.

Nazorat guruhida esa ko'rsatkichlar **12,5 ± 4,1 martadan 13,3 ± 4,0 martagacha** oshgan bo'lib, o'sish 6,4 %ni tashkil etdi. Biroq statistik jihatdan bu o'zgarish ishonchsiz ($t = 1,12$; $p > 0,05$) hisoblanadi.



Otjimaniya testi bo'yicha ko'rsatkichlarning o'sish dinamikasi (n=24)

Natijalar shuni ko'rsatadiki, tizimli mashg'ulotlar yuqori tana mushaklari kuchini oshirishda an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan samaraliroqdir. Regbida yuqori tana kuchi to'qnashuv, itarish, to'pni egallash va himoyaviy harakatlarda muhim o'rin tutadi. Shu sababli tizimli kuch mashqlarini yosh regbichilar tayyorgarligiga muntazam joriy etish maqsadga muvofiqdir.

8-jadval.

3×10 metr ga mokisimon yugurish testi natijalarining guruhlar kesimida o‘shish dinamikasi

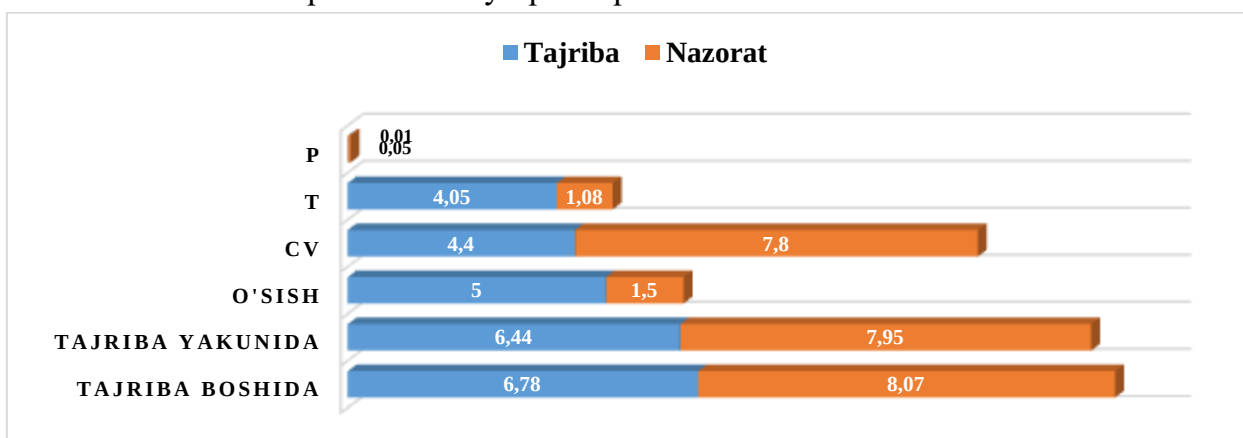
Guruh	Tajriba boshida (M ± SD)	Tajriba yakunida (M ± SD)	O‘shish (%)	C	V	p
Tajriba (n=12)	6,78 ± 0,30	6,44 ± 0,32	5,0	4,4	,05	< 0,01
Nazorat (n=12)	8,07 ± 0,63	7,95 ± 0,60	1,5	7,8	,08	> 0,05

Natijalar tahlili: 3×10 metr ga mokisimon yugurish testi yosh regbichilarning tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasini baholovchi muhim ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi. Mazkur test o‘yin jarayonida yo‘nalishni keskin o‘zgartirish, tez tormozlanish va qayta tezlanish qobiliyatini aniqlash imkonini beradi.

Tajriba guruhida (n=12) tajriba boshidagi o‘rtacha natija **6,78 ± 0,30 soniyani** tashkil etdi. 12 haftalik tizimli mashg‘ulotlar yakunida ushbu ko‘rsatkich **6,44 ± 0,32 soniyaga** teng bo‘ldi. Natijada vaqt 5,0 % ga qisqardi, bu esa tezkorlik va chaqqonlik sifatlarining sezilarli rivojlanganini ko‘rsatadi.

Statistik tahlil natijalari ($t = 4,05$; $p < 0,01$) o‘zgarishlarning yuqori darajada ishonchli ekanligini tasdiqlaydi. Variatsiya koeffitsienti ($CV = 4,4 \%$) past bo‘lib, guruh ichidagi natijalarning barqaror va bir xil darajada ekanligini bildiradi. Bu esa mashg‘ulot dasturining tizimli va samarali tashkil etilganini ko‘rsatadi.

Nazorat guruhida (n=12) esa boshlang‘ich ko‘rsatkich **8,07 ± 0,63 soniya**, yakuniy ko‘rsatkich **7,95 ± 0,60 soniyani** tashkil etdi. O‘zgarish 1,5 % ni tashkil etib, statistik jihatdan ishonchsiz ($t = 1,08$; $p > 0,05$) deb baholandi. CV ko‘rsatkichining 7,8 % bo‘lishi guruh ichida individual farqlar nisbatan yuqoriroq ekanini ko‘rsatadi.



3x10 metr ga mokisimon yugurish testi bo‘yicha ko‘rsatkichlarning o‘shish dinamikasi (n=24)

Tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farq tizimli mashg‘ulotlarning tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishda ustunligini yaqqol namoyon etdi. Regbida qisqa masofada tezlanish, yo‘nalishni keskin o‘zgartirish va tezkor qaror qabul qilish o‘yin samaradorligining muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Muhokama: Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, tizimli mashg‘ulotlar yosh regbichilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam berdi. Ayniqsa, kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikva egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarda o‘zgarishlar ko‘rindi.

Yosh regbichilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish orqali ularning o‘yin davomida texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish mumkin. Bundan tashqari, mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni individual xususiyatlarga mos ravishda belgilash sportchilarni charchashdan va jarohatlardan himoya qilishda muhim rol o‘ynaydi.

Xulosa: 12 haftalik tizimli mashg‘ulotlar natijasida 14–18 yoshli regbichilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshdi. Mashg‘ulotlar davomida yosh sportchilarning funktsional tayyorgarligi va o‘yin davomida texnik-taktik harakatlarni bajarish samaradorligi yaxshilandi.

Tizimli mashg‘ulotlar yosh regbichilarda quyidagi natijalarni ta‘minladi:

1. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni samarali rivojlantirish.
2. Yuqori yuklamalarga bardoshlilikni oshirish.
3. O‘yin davomida qaror qabul qilish va texnik harakatlarni bajarish qobiliyatini yaxshilash.
4. Jarohatlar va ortiqcha charchash xavfini kamaytirish.

Tavsiyalar:

1. Tizimli mashg‘ulot yondashuvini yosh regbichilarni tayyorlash jarayoniga doimiy joriy etish.
2. Yuklamalarni individual xususiyatlarga moslash, yosh va tayyorgarlik darajasiga qarab o‘zgartirish.
3. Mashg‘ulotlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni optimal nisbatda uyg‘unlashtirish.
4. Chidamlilik va kuch mashqlarini o‘yin sharoitida qaror qabul qilishga integratsiyalash.
5. Mashg‘ulot jarayonida statik va dinamik cho‘zish, tezkorlik va chaqqonlik mashqlarini yoki maxsus drill mashqlarini muntazam qo‘llash.
6. Mashg‘ulotlarni real sharoitlarda kuzatish va funktsional holat monitoringini amalga oshirish.

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Azizov S. (2021). *Regbi sport turi bo‘yicha yoshlar jismoniy tayyorgarligi*. Urganch: Sport Pedagogika Markazi.

2. Верхошанский Ю.В. (1988). *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. М.: Физкультура и спорт.
3. Bompa T.O., Haff G.G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Bompa T.O. (2000). *Total Training for Young Champions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Gabbett T.J. (2016). The training–injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280.
6. Johnson R. (2018). Physical conditioning in adolescent athletes. *International Journal of Sports Physiology*, 13(2), 120–134.
7. Issurin V.B. (2008). *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. Michigan: Ultimate Athlete Concepts.
8. Платонов В.Н. (2015). *Теория и методика спортивной тренировки*. Киев: Олимпийская литература.
9. Матвеев Л.П. (2010). *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты*. М.: Советский спорт.
10. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
11. Lloyd R.S., Oliver J.L. (2012). *Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application*. London: Routledge.
12. Lee K., Park H. (2019). Coordination and agility training in youth rugby players. *Asian Journal of Sports Medicine*, 10(3), 85–93.
13. Suchilin N.G., Kuznetsov V.S. (2014). *Теория и методика юношеского спорта*. М.: Академия.
14. Smith J., Brown L. (2020). Youth rugby training: Long-term physical development. *Journal of Sports Science*, 38(5), 550–562.
15. Филин В.П. (1980). *Воспитание физических качеств юных спортсменов*. М.: Физкультура и спорт.
16. World Rugby (2019). *Rugby Ready Guidelines*. Dublin: World Rugby Publishing.