O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/2



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/2

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

Tahrir hay’ati kotibi
SH.X. Toshturdiyev

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Р.Д. Халмухамедов – Сравнительный анализ выступления сборной Узбекистана по боксу на чемпионатах мира 2025 года (Ливерпуль и Дубай). 3

Ш.Т. Исеев – Методология управления подготовкой футболистов с использованием современных технологий. 7

Sh.F. Tulaganov., J.O‘. Parpieva – “To‘p marraga” o‘yini orqali o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 11

Ш.Ш. Газиев., С.З. Нуруллаев – Особенности формирования и совершенствования технико-тактической подготовки в самбо и дзюдо. 16

B.A. Ishimov – Brass usulida suzuvchilarning oyoq kuchini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasini tadqiq etish. 19

O.R. Igamberdiyev – Turli yoshdagi futbolchilar texnik-taktik tayyorgarligini baholash va boshqarishning pedagogik mexanizmlari. 22

X.M. Toshpulatov., B.B. Bakirov – Voleybolchilarda sakrash faoliyati samaradorligini oshirishda vaziyatli mashqlar asosida sakrash chidamkorligini rivojlantirish. 25

X.X. Qurbonov – O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida sport formasini rivojlantirish mexanizmi. 28

G‘.N. Ernazarov., R.R. Majidov – Boks sport turi bilan shug‘ullanuvchilarda muvozanat saqlash mexanizmini tahlillari. 31

D.A. Alimova – Sportchi-talabalarini professional boksning turli jihatlariga bo‘lgan munosabatini o‘rganish natijalari. 34

A.A. Boltayev – Maxsus ish qobiliyatining sakrovchanlik komponentlari orqali voleybolchilar tayyorgarligini tahlil qilish. 39

С.А. Юнусов – Сравнительная эффективность традиционной и экспериментальной моделей тренировочного процесса у пара пауэрлифтеров высокой квалификации. 42

U.Sh. Valixonov – Maxsus tibbiy guruhlarga mansub talabalar sonining ortish tendensiyalari va sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastikaning optimal turlari. 45

S.E. Qodirov – Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari. 49

A.A. Yakubov – Yosh basketbolchilarning tezkor-kuch tayorgarligini differensiyali yondoshuv asosida takomillashtirish. 53

I.I. Islomov – 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rotatsion mashg‘ulotlar orqali rivojlantirishning ahamiyati. 56

K.A. Yuldasheva – Yosh sportchi qizlarda disk uloqtirish natijalariga antropometrik ko‘rsatkichlarning ta’sirini statistik tahlil asosida baholash. 60

шить эффективность выполнения игровых приемов.

Причины недостаточно высокого уровня силовых и скоростно-силовых способностей обусловлены следующими факторами:

1) физиологический - к 17-ти годам у юных футболистов завершается, в основном, развитие нервно-мышечного аппарата, они достигают уровня взрослых спортсменов, и в дальнейшем, за счет только естественного развития, повышаются незначительно. Поэтому, на этапах годичного цикла в подготовке 17-ти летних футболистов необходимо планировать нагрузки силовой направленности.

2) методический - недостаточный объем упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, - отсутствие учета срочных и отставленных тренировочных эффектов применяемых упражнений, - однообразие средств и методов подготовки.

Кроме того, при планировании подготовки юных футболистов, помимо повышения уровня их специальной физической подготовленности, следует учитывать, заложены ли в упражнении закономерности игры и законы переноса тренированности. Такой комплексный подход позволит повысить управление подготовкой юных футболистов. По результатам тестирования тренерскому штабу сборной даны рекомендации по разработке «Программы» для развития силовых и скоростно-силовых способностей у футболистов.

Выводы. Методология управления подготовкой футболистов юных футболистов должна носить комплексный характер и включать:

- тестирование уровня специальной физической подготовленности футболистов не менее 3-х раз в сезоне используя систему «VALD»;

- анализ объема и эффективности показателей соревновательной деятельности футболистов системой «Wyscout» и величины и направленности тренировочных нагрузок с помощью системы «Catapult»;

- разработку и контроль реализации плана по повышению отдельных сторон подготовки. По результатам полученных данных следует разработать план индивидуальной подготовки, обеспечив его реализацию и при необходимости вносить в него коррективы.

Для развития и совершенствования разных видов скоростных и скоростно-силовых способностей нужно применять дифференцированную методику, учитывающую индивидуальные биологические особенности и степень подготовленности юных футболистов.

Недостаточно высокий уровень силовых и скоростно-силовых способностей у абсолютного большинства юных футболистов сборной Узбекистана U-17 негативно отразился на эффективности технико-тактических показателей и не позволил им занять призовое место на чемпионате мира 2025г.

Литература:

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. -М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -132с.

2. Исеев Ш.Т. Анализ эффективности соревновательной деятельности футболистов в зависимости от уровня их физической подготовленности //Респуб. научно-практическая конференция «Тенденции развития современного футбола: проблемы и пути их решения». Ташкент. 2020. С. 6-11.

3. Кошбахтиев И.А. Модельные характеристики футболистов высокой квалификации. Ташкент. 2007. с. 71-72.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев. Олимпийская литература. 2004. С.40.

5. UEFA Champions League Technical Observers 2024/25, p.61.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori(PhD)., professor
SH.F. TULAGANOV[1]

https://orcid.org/0000-0001-6852-2794

O‘qituvchi
J.O‘. PARPIEVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya vas port universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i2.a003

“TO‘P MARRAGA” O‘YINI ORQALI O‘QUVCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной статье рассматриваются вопросы внедрения и развития нового спортивного вида игры под названием «To‘p marraga» в нашей стране. В рамках исследования

Abstract

Mazkur maqolada “To‘p marraga” nomli yangi sport o‘yinining mamlakatimizda joriy etilishi va rivojlantirilishi masalalari tahlil qilingan. Tadqiqot doirasida ushbu o‘yinning regbi sport turiga o‘xshash jihatlari hamda yuqori malakali regbichilarni tayyorlash jarayonidagi ahamiyati ilmiy asosda yoritilgan. Aniqlanishicha, “To‘p marraga”

проанализированы сходства данной игры с регби, а также её значение в процессе подготовки высококвалифицированных регбистов. Установлено, что игра «To‘p marraga» способствует формированию и развитию начальных технико-тактических навыков, характерных для регби.

Кроме того, обоснованы возможности эффективного использования основных упражнений, отобранных из структуры данного вида спорта, в качестве средств общей физической подготовки спортсменов. Подчёркнута эффективность применения игры «To‘p marraga» для повышения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся, а также для их поэтапной адаптации к занятиям регби.

***Ключевые слова**: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, «To‘p marraga», упражнения, регби, развитие спорта.*

o‘yini regbiga xos boshlang‘ich texnik-taktik ko‘nikmalarni shakllantirish va rivojlantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Shuningdek, sportchilarning jismoniy takomillashuvini ta’minlash maqsadida mazkur sport turiga xos asosiy mashqlardan umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida samarali foydalanish imkoniyatlari asoslab berilgan. “To‘p marraga” o‘yini orqali o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularni regbi o‘yiniga bosqichma-bosqich moslashtirib o‘rgatish samaradorligi ilmiy dalillar asosida ko‘rsatib berilgan.

***Kalit so‘zlar**: umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, “To‘p marraga”, mashqlar, regbi, sportni rivojlantirish.*

This article addresses the issues related to the introduction and development of a new sport game called “To‘p marraga” in our country. The study analyzes the similarities between this game and rugby, as well as its role in the preparation of highly qualified rugby players. It has been established that the “To‘p marraga” game contributes to the development of fundamental technical and tactical skills characteristic of rugby.

Furthermore, the study substantiates the possibilities of effectively using key exercises derived from this sport as primary means in general physical training. The effectiveness of “To‘p marraga” in enhancing both general and special physical preparedness of students, as well as facilitating their gradual adaptation to rugby training, is emphasized.

***Keywords**: general physical training, special physical training, “To‘p marraga”, exercises, rugby, sports development.*

Kirish. Bolalar salomatligini har tomonlama va to‘laqonli rivojlantirish zamonaviy jamiyatning dolzarb vazifalaridan biridir. Maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy rivojlanishni ta’minlaydi, balki ijtimoiy va psixologik ko‘nikmalarni shakllantirishda ham muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, sport va harakatli o‘yinlar bolalarda umumiy jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevorini yaratishda samarali vosita hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri bolalarning sog‘lom o‘sishi va funksional rivojlanishini ta’minlashdan iborat. Sport o‘yinlari orqali bolalar turli xil harakat faoliyatlarini – yugurish, sakrash, to‘p uloqtirish, tirmashish va boshqa jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida kuch, chidamlilik, tezlik, koordinatsiya va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantiradilar. Shu bilan birga, o‘yin faoliyati bolalarda mas’uliyat hissi, jamoada ishlash ko‘nikmalari, strategik fikrlash va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

“To‘p marraga” o‘yini maktab yoshidagi bolalarni regbi sport turiga tayyorlashda samarali metodik vosita sifatida e’tirof etiladi. Mazkur o‘yin bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda, regbiga xos maxsus ko‘nikmalar — to‘pni ushlash va uzatish, tezkor reaksiya, fazoviy orientatsiya hamda koordinatsiyani rivojlantirish imkonini beradi.

Shu bois, “To‘p marraga” o‘yinini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayoniga integratsiya qilish 10–12 yoshli o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini tizimli va samarali tashkil etishga xizmat qiladi hamda ularni bosqichma-bosqich regbi sport turiga moslashtirish imkonini yaratadi.

Tadqiqotning maqsadi

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi – 10–12 yoshli maktab o‘quvchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini “To‘p marraga” o‘yini vositasida rivojlantirishdan iborat. Tadqiqot doirasida ushbu o‘yinning bolalarda jismoniy sifatlar – tezkorlik, chidamlilik, kuch, moslashuvchanlik va koordinatsiyani oshirishdagi ahamiyati, shuningdek, ularni regbi sport turiga bosqichma-bosqich tayyorlash va jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalarini shakllantirishdagi o‘rni o‘rganildi.

Bundan tashqari, “To‘p marraga” o‘yinini yoshlar orasida ommalashtirish hamda regbi sportini mamlakatimizda rivojlantirish orqali kelgusida Vatanimiz sha’ni va qadr-qimmatini xalqaro maydonda munosib himoya qila oladigan sportchilarni tayyorlashga hissa qo‘shish maqsad qilib qo‘yildi.

Tadqiqotni tashkil etish

Tadqiqot jarayonida “To‘p marraga” o‘yiniga jalb etilgan 10–12 yoshli o‘quvchilardan 10 nafari tajriba guruhi sifatida tanlab olindi. Zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotining jadal rivojlanishi hamda ta’lim tizimiga qo‘yilayotgan talablarning ortib borishi bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda zamonaviy metodikalardan foydalanishni taqozo etadi.

Shu sababli dars-mashg‘ulotlar pedagogik va metodik jihatdan puxta rejalashtirildi hamda o‘quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlari inobatga olindi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Tadqiqot davomida 10–12 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi pedagogik mezonlar asosida baholandi. Ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida aniq vazifalar belgilandi. Tanlangan mashqlar “To‘p marraga” o‘yini jarayonidagi harakat faoliyati bilan uzviy bog‘langan holda ishlab chiqildi.

Mashqlar o‘quvchilarning yosh xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi va jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda tuzildi. Ularning sodda, tushunarli va bajarilishi qulay bo‘lishi ta’minlandi.

Tadqiqot davomida o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi test mashqlari asosida aniqlandi:

Boshlang‘ich start tezligi (10 m, soniya) – tezkorlik va reaksiya tezligini baholash;

Maksimal yugurish (10×4 m, soniya) – tezlik va maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlari;

30 m masofaga yugurish (soniya) – tezlik va harakat koordinatsiyasi;

30 soniya davomida o‘tirib-turish (marta) – oyoq mushaklarining chidamliligi va umumiy barqarorlik;

Start chizig‘idan to‘pni olib 20 m yugurish (soniya) – maxsus jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya va tezkor qaror qabul qilish;

Regbi to‘pini bosh ortidan uloqtirish (metr) – kuch

va texnik aniqlik;

Regbi to‘pini aniqlikka uzatish (marta) — maxsus ko‘nikmalar va koordinatsiya darajasi.

Mazkur test natijalari tajriba boshida va yakunida solishtirilib, o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuzatilgan o‘zgarishlar tahlil qilindi.

Dastlabki natijalarning tahlili

Tadqiqotning boshlang‘ich bosqichida 10–12 yoshli o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi diagnostik testlar asosida baholandi. Olingan natijalar quyidagi ko‘rsatkichlar bilan ifodalanadi.

Umumiy tezlik ko‘rsatkichlari. 10 metrga start tezligi testi natijalari o‘quvchilarning tezkorlik va reaksiya qobiliyati umumiy jihatdan barqaror darajada ekanligini ko‘rsatdi. Biroq ayrim o‘quvchilarda mazkur ko‘rsatkich pastroq darajada qayd etildi, bu esa individual yondashuv asosida tezkorlikni rivojlantirish zarurligini bildiradi.

10×4 metrga mokisimon yugurish natijalari o‘rtacha darajada ekanligi aniqlandi. Bu ko‘rsatkich tezlik bilan bir qatorda koordinatsiya va yo‘nalishni tez o‘zgartirish qobiliyatini ham aks ettiradi.

Qisqa masofaga yugurish ko‘rsatkichlari. 30 metr masofaga yugurish natijalari o‘quvchilarda tezlik va harakat koordinatsiyasi yetarli darajada shakllanayotganini ko‘rsatdi. Olingan natijalar bolalarning yosh xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos keladi.

Oyoq mushaklari chidamliligi. 30 soniya davomida o‘tirib-turish mashqi natijalari shuni ko‘rsatdiki, oyoq mushaklarining chidamliligi va umumiy jismoniy barqarorlik hali yuqori darajada emas. Biroq mazkur ko‘rsatkichlarda tajriba jarayonida ijobiy dinamikani kuzatish imkoniyati mavjud. Bu esa maxsus kuch va chidamlilik mashqlarini tizimli ravishda qo‘llash zarurligini asoslaydi.

1-jadval

10–12 yoshli o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo‘yicha tajriba boshida olingan natijalar

№	F.I.SH	10 m start tezligi (soniya)	10×4 m yugurish (soniya)	30 m yugurish (soniya)	30 soniyada o‘tirib-turish (marta)	To‘p bilan 20 m yugurish (soniya)	Regbi to‘pini bosh ortidan uloqtirish (metr)	To‘pni aniqlik bilan uzatish (10 urinishdan)
1.	R.U	2,4	10,2	5,7	22	4,8	7,80	4
2.	F.A	2,4	10,1	5,6	25	5,0	8,50	3
3.	N.A	2,5	10,09	5,6	24	4,8	7,50	5
4.	I.H	2,6	10,6	5,8	23	5,0	7,90	3
5.	SH.SH	2,5	10,7	5,8	24	4,9	8,50	4
6.	H.T	2,8	11,05	5,9	25	5,2	8,90	3
7.	SH.F	2,7	11,0	5,7	24	5,3	7,70	5
8.	R.F	2,6	11,10	5,8	24	4,9	7,50	4
9.	R.A	2,7	11,2	5,9	25	5,1	8,50	4
10.	H.A	2,4	10,09	5,7	23	5,0	7,90	3
O‘rtacha		2,5	10,6	5,7	24	5,0	8.07	4

Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va amaliy tavsiyalar

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash maqsadida o‘tkazilgan testlar quyidagi xulosalarni berdi.

To‘pni olib 20 metrga yugurish mashqi tezkor qaror qabul qilish va harakat koordinatsiyasini baholashda muhim diagnostik ko‘rsatkich sifatida namoyon bo‘ldi. Dastlabki natijalar o‘quvchilarda mazkur sifatlar shakllanayotganini ko‘rsatsa-da, ularni yanada takomillashtirish zarurligi aniqlandi.

Regbi to‘pini bosh ortidan uloqtirish mashqi kuch va texnik aniqlik darajasini baholash imkonini berdi. Natijalar kuch sifatlari yetarli darajada rivojlanmaganligini ko‘rsatdi, shu sababli mazkur yo‘nalishda qo‘shimcha mashqlarni qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

To‘pni aniqlikka uzatish mashqi maxsus texnik ko‘nikmalarni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Dastlabki ko‘rsatkichlar qoniqarli darajada bo‘lsa-da, aniqlik va barqarorlikni oshirish uchun muntazam takroriy mashqlar talab etiladi.

Amaliy tavsiyalar

Tajriba natijalariga asoslanib, 10–12 yoshli o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida quyidagi metodik yo‘nalishlarni qo‘llash tavsiya etiladi:

1. Umumiy tezlik va chidamlilikni rivojlantirish

Start tezligi va 30 metrga yugurish mashqlarini bosqichma-bosqich tezlikni oshirish tamoyili asosida takrorlash;

Intervalli yugurish mashqlarini qo‘llash orqali tezkor chidamlilikni rivojlantirish.

2. Oyoq mushaklari chidamliligini mustahkamlash

“O‘tirib-turish” mashqining davomiyligini 30 soniyadan 40–45 soniyagacha oshirish;

Turli sakrash mashqlarini kombinatsiyalash orqali kuch va chidamlilikni kompleks rivojlantirish.

3. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni

takomillashtirish

To‘pni olib yugurish mashqlarini yo‘nalishlarni murakkablashtirish va qaror qabul qilish elementlari bilan boyitish;

Aniqlikka uzatish mashqlarini turli masofalar va maqsadli nishonlar bilan bajarish orqali texnik mahoratni oshirish.

4. Individual yondashuv

Natijalarda individual farqlar kuzatilgan o‘quvchilar uchun alohida mashg‘ulot dasturi ishlab chiqish zarur. Masalan:

tezlik ko‘rsatkichlari past bo‘lgan o‘quvchilar uchun tezkorlik mashqlari;

kuch darajasi past bo‘lgan o‘quvchilar uchun uloqtirish va kuch mashqlari.

5. O‘yin jarayonini integratsiya qilish

“To‘p marraga” o‘yinini muntazam ravishda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiya qilish, shuningdek jamoaviy o‘yinlar orqali koordinatsiya va strategik fikrlashni rivojlantirish tavsiya etiladi. Bu yondashuv bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishini uyg‘unlashtiradi hamda kelgusida malakali regbi sportchilarini tayyorlash uchun mustahkam asos yaratadi.

2-jadval

10–12 yoshli o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo‘yicha tajriba oxirida olingan natijalar

№	FISH	10 m start tezligi (soniya)	10×4 m yugurish (soniya)	30 m yugurish (soniya)	30 soniyada o‘tirib-turish (marta)	To‘p bilan 20 m yugurish (soniya)	Regbi to‘pini bosh ortidan uloqtirish (metr)	To‘pni aniqlik bilan uzatish (10 urinishdan)
1.	R.U	2,2	10,0	5,5	19	4,6	9,20	7
2.	F.A	2,3	9,9	5,4	21	4,7	9,50	5
3.	N.A	2,4	9,9	5,5	22	4,6	8,70	6
4.	I.H	2,4	10,3	5,6	20	4,8	9,0	5
5.	SH.SH	2,3	10,4	5,6	22	4,7	9,70	7
6.	H.T	2,5	10,8	5,7	21	5,0	9,50	6
7.	SH.F	2,5	10,5	5,5	22	4,9	8,70	7
8.	R.F	2,4	10,9	5,5	19	4,8	8,50	5
9.	R.A	2,5	10,8	5,7	18	5,0	9,50	6
10.	H.A	2,2	9,9	5,5	20	4,7	8,70	7
O‘rtacha		**2,3**	**10,3**	**5,5**	**20**	4,7	9,10	6

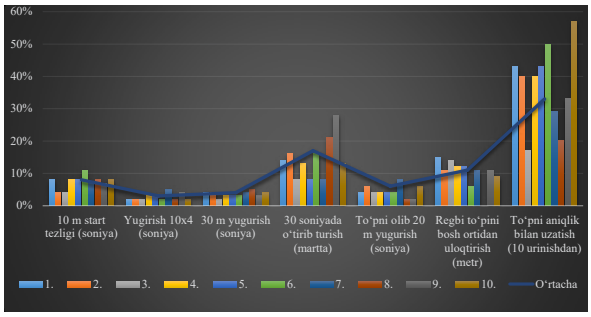
3-jadval

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash maqsadida berilgan mashqlar bo‘yicha tajriba boshi va oxiridagi o‘rtacha nisbiy o‘sish ko‘rsatkichlari (%)

№	FISH	10 m start tezligi (soniya)	10×4 m yugurish (soniya)	30 m yugurish (soniya)	30 soniyada o‘tirib-turish (marta)	To‘p bilan 20 m yugurish (soniya)	Regbi to‘pini bosh ortidan uloqtirish (metr)	To‘pni aniqlik bilan uzatish (10 urinishdan)
1.	R.U	8%	2%	4%	14%	4%	15%	43%
2.	F.A	4%	2%	4%	16%	6%	11%	40%
3.	N.A	4%	2%	2%	8%	4%	14%	17%
4.	I.H	8%	3%	3%	13%	4%	12%	40%
5.	SH.SH	8%	3%	3%	8%	4%	12%	43%
6.	H.T	11%	2%	3%	16%	4%	6%	50%
7.	SH.F	7%	5%	4%	8%	8%	11%	29%
8.	R.F	8%	2%	5%	21%	2%	12%%	20%
9.	R.A	7%	4%	3%	28%	2%	11%	33%
10.	H.A	8%	2%	4%	13%	6%	9%	57%
O‘rtacha		8%	3%	4%	17%	6%	11%	33%

1-rasm

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash maqsadida berilgan mashqlar bo‘yicha tajriba boshi va oxiridagi o‘rtacha nisbiy o‘sish ko‘rsatkichlari (%) diagrammasi



Tajriba natijalari tahlili. Tajriba boshi va tajriba yakunida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, “To‘p marraga” o‘yini asosida maxsus tashkil etilgan mashg‘ulotlar tizimi 10–12 yoshli o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Tezkorlik sifatlarini tavsiflovchi testlarda ijobiy dinamika kuzatildi. Xususan, 10 m start tezligi, 10×4 m mokisimon yugurish va 30 m yugurish mashqlarida tajriba oxirida o‘rtacha 3–8 % nisbiy yaxshilanish qayd etildi. Bu natijalar mashg‘ulotlar jarayonida qisqa masofalarga yugurish, tezkor harakatlanish va yo‘nalishni tez o‘zgartirishga qaratilgan mashqlar metodik jihatdan to‘g‘ri tanlanganini ko‘rsatadi.

Kuch va kuchga chidamlilik ko‘rsatkichlari bo‘yicha yanada yuqori o‘sish kuzatildi. Jumladan, 30 soniya davomida o‘tirib-turish mashqida o‘rtacha 17 % nisbiy o‘sish qayd etildi. Bu ko‘rsatkich mushak kuchini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar tizimi bolalar organizmining yoshga xos morfofunksional imkoniyatlariga mos ravishda tuzilganini tasdiqlaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni aks ettiruvchi testlarda ham sezilarli ijobiy siljishlar aniqlandi. To‘p bilan 20 m yugurish mashqida o‘rtacha 6 %, regbi to‘pini bosh ortidan uloqtirishda esa 11 % o‘sish kuzatildi. Bu natijalar regbiga xos kuch, koordinatsiya va harakat aniqligining shakllanishi izchil tashkil etilganini ko‘rsatadi.

Ayniqsa, to‘pni aniqlik bilan uzatish mashqida qayd etilgan o‘rtacha 33 % nisbiy o‘sish texnik tayyorgarlik darajasining sezilarli yaxshilanganini ko‘rsatadi. Bu holat mashg‘ulotlarda texnik elementlarni o‘rgatish va takomillashtirishga yetarli e’tibor qaratilganini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Umuman olganda, tajriba yakunidagi natijalar tajriba boshidagi ko‘rsatkichlarga nisbatan barcha testlar bo‘yicha barqaror va ijobiy o‘sish mavjudligini tasdiqladi. Olingan ma’lumotlar taklif etilgan metodika 10–12 yoshli o‘quvchilarda regbiga oid umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni samarali rivojlantirish imkonini berishini ilmiy jihatdan asoslaydi hamda uni umumta’lim maktablari va sport to‘garaklari amaliyotiga joriy etish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Umuman olganda, tadqiqot natijalari “To‘p marraga” o‘yinini 10–12 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga joriy etish ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishga xizmat qilishini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Mazkur o‘yin regbi sport turiga xos boshlang‘ich texnik-taktik ko‘nikmalarni shakllantirish, shuningdek, jamoaviy faoliyat va ijtimoiy-psixologik sifatlarni rivojlantirish uchun qulay metodik vosita ekanligi aniqlandi.

Shu bois, “To‘p marraga” o‘yinini umumta’lim maktablari hamda sport to‘garaklari amaliyotiga keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Olingan natijalar pedagogik nuqtai nazardan ham muhim ahamiyat kasb etadi. Mashqlar o‘quvchilar uchun sodda, tushunarli va yosh xususiyatlariga mos bo‘lgani sababli, ularning mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi hamda faol ishtirokini ta’minlaydi. Bu esa metodik jihatdan yosh sportchilarni regbi sport turi bilan tanishtirish va ularda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik asoslarini shakllantirishning samarali strategiyasi ekanligini ko‘rsatadi.

Shunday qilib, “To‘p marraga” o‘yini o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash bilan bir qatorda, ularni regbi sportiga qiziqtirish, jismonan chiniqqan va ruhiy jihatdan barqaror sportchilar sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Tulaganov, Sh. F., Fozilov, X. Q., Mo‘minov, A. Sh., Mun, V. V., Parpiyeva, J. O‘., & Tulaganov, A. F. (2025). Regbi sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati. Toshkent.

2. Parpiyeva, J. O‘. (2023). Регби спорт турида учрайдиган шикастланишлар ва уларни олдини олиш йўллари. Fan-Sportga, (7).

3. Parpiyeva, J. O‘., & Mun, V. V. (2024). Гандболда ярим ўрта ўйинчиларининг ҳужум ҳаракатларини баҳолаш ва таҳлил қилиш. Fan-Sportga, (2).

4. Nabiyev, T. E., Tulaganov, Sh. F., & Kariyeva, R. R. (2021). Povysheniye sportivnogo pedagogicheskogo masterstva (regbi). O‘zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi.

5. Parpiyeva, J. O‘., & Rajabboyeva, M. O. (2025). Xarakatli o‘yinlar va “To‘p marraga” o‘yini orqali 10–12 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish. O‘zDJTSU ilmiy axborotnomasi, (1).

6. Parpiyeva, J. O‘., & Tursunova, I. I. (2025, March 27). Regbi-7 va futbol bilan shug‘ullanuvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi orasidagi tafovut. In Respublika ilmiy-amaliy anjuman to‘plami.