

UO'K: 796.333.086:015.132

YOSH REGBICHILARNING HARAKATCHANLIGINI OSHIRISHDA «TO'P MARRAGA» NOMLI SPORT O'YININI QO'LLASH SAMARADORLIGI

TULAGANOV Sh.F., professor, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh., O'zbekiston

Annotatsiya

Hozirgi vaqtda zamonaviy jamiyatning asosiy muammolaridan biri bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari yosh avlodni sportga qiziqitirish, uni foydali va qiziqarli qilish yo'llarini izlashlari kerak. Bunday yondashuvlardan biri «To'p marraga» deb nomlangan yangi o'yin bo'lishi mumkin. Ushbu maqolada boshlang'ich maktab o'quvchilarida jamoaviy ruhni shakllantirishda ushbu turdagi faoliyatning o'rni ko'rib chiqiladi.

Аннотация

В настоящее время одной из ключевых проблем современного общества является физическое развитие детей и подростков. Учителям физической культуры необходимо найти способы заинтересовать молодое поколение в занятиях спортом, сделав их полезными и увлекательными. Одним из таких подходов может стать новая игра под названием «Мяч в цель». В статье рассматривается роль данного вида деятельности в формировании командного духа у младших школьников.

Annotation

Currently, one of the key problems of modern society is the physical development of children and adolescents. Physical education teachers need to find ways to get younger generations interested in sports by making it rewarding and fun. One such approach could be a new game called "Ball on target." This article examines the role of this type of activity in the formation of team spirit among young schoolchildren.

Kalit so'zlar: regbichi, «To'p marraga», harakatchanlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik.

Ключевые слова: регбист, «Мяч в цель», подвижность, общая и специальная подготовка, технико-тактическая подготовка.

Key words: rugby player, "Ball on target", mobility, general and special training, technical and tactical training.

So'nggi ma'lumotlarga ko'ra, regbi sport turi O'zbekistonda jadal sur'atlarda rivojlanib kelayotgan sport turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. 2016-yili Rio-de-Janeyroda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida birinchi marta «Regbi-7» sport turi bo'yicha musobaqalar o'tkazildi. Ushbu sport turi g'arb mamlakatlarida milliy sport turi hisoblanganligi sababli, musobaqa yaxshi tashkiliy saviyada o'tdi [4]. Ushbu o'yin o'zining jozibadorligi va jamoaviy jipslashish kabi g'oyalari bilan o'ziga jalb qiladi. Shu sababli ushbu sport turining yoshlar uchun mos keladigan va ularning o'quv dasturiga zid kelmaydigan muqobil turini ishlab chiqish dolzarb deb ta'kidlandi. Yoshlar orasida bu sport turi orqali ularning jismoniy faolligini oshirish va sog'lomlashtirish vazifalari asosiy vazifa bo'lib xizmat qiladi. «To'p marraga» nomli yangi sport o'yini regbi sport turi uchun yaratilgan. Ushbu o'yin regbi o'ynashni xohlaydigan maktab o'quvchilari uchun mos keladi. Bu sport o'yinini maktab dasturiga kiritish va uni o'smirlar va qizlar o'rtasida ommalashtirish, adabiyotlar, uslubiy qo'llanmalar bilan ta'minlashga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish kabi ustuvor vazifalar ushbu tadqiqot ishining **dolzarbligini** oshiradi [2, 5].

Maqsad: yosh regbichilarning harakatchanligini takomillashtirish, ularni aniqlovchi omillarni o'rganish. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi **vazifalar** qo'yildi:

1. Regbichilarni majmuaviy nazorat qilish masalalarini o'rganish.
2. Yosh regbichilar harakatchanligining o'yin vaziyatlarini aks ettiruvchi yangi «To'p marraga» o'yini orqali takomillashtirish.
3. Yosh regbichilarning o'yin faoliyatini pedagogik kuzatishlar.
4. Yosh regbichilarning o'yin faoliyatini baholash.

Regbichilarning nazorat mashqlarini bajarishda ko'rsatgan natijalarining samarali bahosi, hali

to'laqonli ravishda regbichi o'yinini olib borish uchun, u yoki bu sinalayotganlarga xolisona tavsif berishga ijobiy asos bo'la olmaydi. Bu avvalo quyidagilar bilan bog'liq. Mashqlar, birinchidan, bir-biridan ajralgan holda bo'lishi, ikkinchidan, har bir mashqni bajarishda regbichilarda yetarli vaqtni borligi, uchinchidan, yakkakurashish tavsifi bo'lmaydigan hollarda o'tkaziladi. Shu tarzda, olingan ma'lumotlar – yosh regbichilar ishtirokidagi nazorat mashqlarini bajarishi natijasida, uning regbi o'yini uchun ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan usullarni bajarish ko'nikmalarini va regbi o'yin faoliyatidan kelib chiqib, jismoniy sifatlari va harakatchanligini rivojlanishini tavsiflaydi [1, 3]. Faqatgina o'yin faoliyati va yosh sportchilarning qobiliyatlarini baholashga majmuaviy yondoshish, uning regbi sport turiga yaroqliligiga xolisona tavsif beradi.

Tavsiya etilgan regbi elementlari (usullari) bilan bo'ladigan «To'p marraga» nomli yangi sport o'yinida, yosh sportchilarning ishtiroki vaqtida murabbiy har bir ishtirokchini kuzatuv ostiga olib, asosiy ko'rsatkichlarni baholab boradi. Bular: harakat faolligi, harakat vazifalarini

ratsional yechishi, tezlikda tez va aniq harakatlar, o'yinga mobilizatsion tayyorgarligi, mustaqil ravishda o'ynay bilishi, jamoada o'ynay bilishi, diqqatini bor obyektidan boshqasiga tez ko'chira olish qobiliyati.

Regbichilarning o'yin faoliyatini o'rganish uchun yuqoridagi ko'rsatkichlarni qayd etish maqsadida, har bir sinalayotganlar uchun hisobga olish va baholash qaydnomalari yurgiziladi.

Ochkolar miqdorini, sinaluvchi o'yinda ishtirok etib va ikkita majmuaviy mashqlarni bajargani uchun maksimal 35 ball yig'ishi mumkin. Minimal – 25 ball. 20 balldan 25 ballgacha ochko to'plagan yosh sportchilar, keyingi nazorat testiga o'quv-mashg'ulot jarayonida qatnashish uchun jalb qilinadi.

Tadqiqot ishimiz 2024-yilda Chirchiq sh.da o'tkazildi. Unda, 12–13 yoshli 24 nafar yosh regbichilar ishtirok etdilar. Ular shartli ravishda nazorat va tajriba guruhiga ajratib olib, ularni tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan so'ng harakatchanligi va faolligi tekshirildi. Yosh regbichilarning samarali o'yin faoliyati 5 balli tizim bo'yicha baholanadi (1-2- jadval).

1-jadval

Pedagogik tadqiqotdan oldin nazorat guruhidagi yosh regbichilarning o'yin faolligini baholash, (n=12)

T/r	O'yinchilar	Harakat faolligi	Harakat vazifalarini ratsional yechishi	Harakatlanishda tez va aniq harakatlar	O'yinga mobilizatsion tayyorgarligi	Mustaqil ravishda o'ynay bilishi	Jamoda o'ynay bilishi	Diqqatni ko'chira olish qobiliyati	Umumiy baho
1.	Fa. U.	4	3	4	3	4	4	4	26
2.	Xo. D.	3	4	3	4	5	4	3	26
3.	To. Sh.	4	4	3	3	3	4	4	25
4.	Me. A.	3	4	4	5	4	4	4	28
5.	G'a. S.	5	5	3	4	4	5	4	30
6.	So. Sh.	3	4	4	3	3	4	4	25
7.	Sho. B.	3	5	4	3	5	3	4	27
8.	Zo. J.	4	4	4	4	3	4	3	28
9.	Yul. B.	3	4	3	4	3	4	4	25
10.	Ma. O.	4	3	5	3	4	3	3	25
11.	Du. Sh.	3	3	4	3	5	3	4	25
12.	Tu. A.	4	3	3	3	3	4	3	26
$\bar{X}$		3,5	3,8	3,6	3,5	3,8	3,8	3,6	26,3

Pedagogik tadqiqotdan oldin tajriba guruhidagi
yosh regbichilarning o'yin faolligini baholash, (n=12)

T/r	O'yinchilar	Harakat faolligi	Harakat vazifalarini ratsional yechishi	Harakatlanishda tez va aniq harakatlar	O'yinga mobilizatsion tayyorgarligi	Mustaqil ravishda o'ynay bilishi	Jamoad o'ynay bilishi	Diqqatni ko'chira olish qobiliyati	Umumiy baho
1.	Fa. U.	4	3	4	3	4	3	4	25
2.	Xo. D.	4	3	5	4	3	4	3	26
3.	To. Sh.	5	4	3	3	3	4	4	26
4.	Me. A.	3	4	4	3	4	4	3	25
5.	G'a. S.	4	5	3	4	4	4	3	27
6.	So. Sh.	3	4	4	3	4	4	4	26
7.	Sho. B.	3	5	4	3	5	3	4	27
8.	Zo. J.	4	3	4	4	3	4	3	27
9.	Yul. B.	3	4	3	4	3	4	4	25
10.	Ma. O.	4	5	5	3	4	3	5	29
11.	Du. Sh.	3	3	4	3	5	3	4	25
12.	Tu. A.	4	5	3	4	5	4	5	30
$\bar{X}$		3,6	4,0	3,8	3,4	3,9	3,6	3,8	26,5

1- va 2-jadvallardan ko'rinib turibdiki, 'faolligi 5 balli shkala bo'yicha har ikkala nazorat va tajriba guruhlarida ham past natijalar kuzatildi. Olingan natijalar sababli tajriba guruhida "Regbi o'yin vaziyatlarini aks ettiruvchi" (to'p marraga) o'yini o'quv-mashg'ulot jarayoniga qo'shilib, muntazam ravishda mashg'ulotlar olib borildi. Shu tarzda yosh regbichilarning o'yin faolligi, jismoniy, texnik-taktik harakatlari muntazam ravishda nazorat qilinib, tekshirib borildi.

O'tkazilgan (6 oylik) pedagogik tadqiqotdan so'ng yana nazorat va tajriba guruhlarida o'yin faolligini baholash bo'yicha nazorat o'tkazildi. Nazorat natijasiga ko'ra, nazorat guruhida o'yin faoliyatini baholash ko'rsatkichlari past sur'atda o'sgan. Tajriba guruhining natijalari esa, nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo'ldi va yosh regbichilarning harakatchanligi sezilarli tarzda takomillashdi (3-4-jadvallar).

Pedagogik tadqiqotdan oldin tajriba guruhidagi
yosh regbichilarning o'yin faolligini baholash, (n=12)

T/r	O'yinchilar	Harakat faolligi	Harakat vazifalarini ratsional yechishi	Harakatlanishda tez va aniq harakatlar	O'yinga mobilizatsion tayyorgarligi	Mustaqil ravishda o'ynay bilishi	Jamoad o'ynay bilishi	Diqqatni ko'chira olish qobiliyati	Umumiy baho
1.	Fa. U.	4	4	4	3	4	4	4	27
2.	Xo. D.	3	4	4	5	5	4	3	28
3.	To. Sh.	4	4	4	3	5	5	4	29
4.	Me. A.	3	4	4	5	4	5	4	29
5.	G'a. S.	5	5	4	4	4	5	5	32
6.	So. Sh.	3	5	4	4	4	4	4	28
7.	Sho. B.	3	5	4	3	5	3	4	27
8.	Zo. J.	4	5	4	4	4	4	5	30
9.	Yul. B.	3	4	3	4	3	4	5	26
10.	Ma. O.	4	4	5	3	4	3	5	28
11.	Du. Sh.	4	5	4	3	5	3	5	29
12.	Tu. A.	4	4	4	3	3	5	4	28
$\bar{X}$		3,6	4,4	4,0	3,6	4,1	4,0	4,3	28,4

4-jadval

Pedagogik tadqiqotdan oldin tajriba guruhidagi
yosh regbichilarning o'yin faolligini baholash, (n=12)

T/r	O'yinchilar	Harakat faolligi	Harakat vazifalarini ratsional yechishi	Harakatlanishda tez va aniq harakatlar	O'yinga mobilizatsion tayyorgarligi	Mustaqil ravishda o'ynay bilishi	Jamoad o'ynay bilishi	Diqqatni ko'chira olish qobiliyati	Umumiy baho
1.	Fa. U.	4	4	4	5	4	4	5	30
2.	Xo. D.	5	5	4	5	5	4	5	33
3.	To. Sh.	5	4	4	5	5	5	4	32
4.	Me. A.	5	5	5	5	5	5	5	35
5.	G'a. S.	5	5	5	5	5	5	5	35
6.	So. Sh.	5	5	4	5	5	5	5	34
7.	Sho. B.	5	5	4	5	4	5	4	32
8.	Zo. J.	5	5	4	5	5	5	5	34
9.	Yul. B.	5	5	5	5	5	4	5	34
10.	Ma. O.	4	5	5	5	5	5	4	33
11.	Du. Sh.	5	5	5	5	5	5	5	35
12.	Tu. A.	5	5	5	5	5	5	5	35
$\bar{X}$		4,8	4,8	4,5	5,0	8,0	4,7	4,7	33,5

3- va 4-jadvallardan ko'rinib turibdiki, agar tajriba guruhidagi yosh regbichilar o'rtasida 5 balli shkala bo'yicha o'yin faolligi o'rtacha 26,5 ballni tashkil etgan bo'lsa, pedagogik tadqiqotdan so'ng u 33,5 ballgacha ko'tarilgan, bu esa o'yin samaradorligini nazorat guruhiga nisbatan sezilarli sur'atda o'sganligini ko'rsatdi.

Yosh regbichilarni majmuaviy tekshirishdan maqsad har bir sportchining tayyorgarlik darajasini har tomonlama tekshirishdan iborat. Yosh regbichilarni jismoniy va ruhiy ko'rsatkichlari, texnik va taktik mahorati darajasi, musobaqa faoliyatining sifat va son tavsifi hisobga olindi. Majmuaviy tekshirish dasturida yosh regbichining tayyorgarligiga har tomonlama

baho berildi hamda talab qilinadigan axborotni olish uchun albatta minimum testlar o'tkazildi.

Shunday qilib, yosh regbichilarning harakatchanligini oshirish uchun murabbiy yosh o'yinchilarning harakat sifatini, ularning harakatchanligini rivojlantirish xususiyatlarini bilishi, sportchiga individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni qo'llashi va ular bilan individual ishlashi kerak. Bundan tashqari, yosh regbichilarning qobiliyatini o'rganish, rivojlantirish va harakat sifatlarini takomillashtirishda asosiy vosita sifatida «To'p marraga» sport o'yinidan o'quv mashg'ulotlarida foydalanish ijobiy natijalar berishi aniqlandi.

Adabiyotlar:

1. Ксенофонтова Е.А., Тюрин В.Д. Регби. // Настольная книга детского тренера (8-10 лет). М.: Благотворительный фонд «Становление регби», 2012, С. 56-84.
2. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Теория и методика регби. // Учебное пособие. Т.: УзГИФК, 2021, С. 42-87.
3. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Повышение спортивно-педагогического мастерства (регби). // Учебное пособие, Т.: УзГИФК, 2021, С. 142-168.
4. Правила игры Союза регби. World rugby, Ireland, 2024. – 164 с.
5. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. // Учебное пособие. М.: 1997. – 273с.