IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 24. Issue 02. Noyabr ,2026

BOLALARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA “TO‘P MARRAGA” NOMLI SPORT O‘YININI QO‘LLASH

Tulaganov Asadulla Furqat o‘g‘li
O‘qituvchi, “Jismoniy
tarbiya va sport” kafedrasi
“TIQXMMI” Milliy tadqiqot unversiteti
https://doi.org/10.5281/zenodo.24208068

Kalit so‘zlar: Moslashtiruvchi-rivojlantiruvchi mashqlar, o‘quvchi va talaba yoshlar, biokimyoviy tavsiflar, maxsus trenajyor, ijtimoiy-pedagogik ahamiyat, umumiy va maxsus tayyorgarlik, texnik va taktik tavsiyalar.

Ключевые слова: Адаптивно-развивающие упражнения, учащаяся и студенческая молодеж, биохимические характеристики, спесиалный тренажер, сотсиально-педагогическое значение, общая и спесиалная подготовка, технико-тактические рекомендатсии.

Kirish. 2021/2022 o‘quv yilidan boshlab o‘quvchilar, talabalarning yosh toifasiga qarab ularning jismoniy ko‘rsatkichlarini (yugurish, otish, sakrash, tortilish) baholash mezonlarini ishlab chiqib, “Kundalik” reyting daftariga alohida sahifada kiritsin hamda har chorak tahlillari va natijalari aks ettirilishini ta’minlanishi belgilab o‘tilgan.

Tahlillarning ko‘rsatishicha, O‘zbekiston sharoitida mazkur sohadagi ushbu holat, eng avvalo, ushbu faoliyatdagi tarkibiy elementlarga, insonlarning yoshi, jinsi, qiziqishlari va jamiyatdagi ijtimoiy-siyosiy qarashlari hamda o‘rni kabi omillarga moslashtirilmaganligi va ommaviy o‘yinlar milliy qadriyatlar bilan uyg‘unlashmagan, barcha uchun birdek manzur bo‘ladigan va ko‘rgazmali beshikast o‘yinlarning ishlab chiqilmaganligi oqibatida vujudga kelgan.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport siyosat darajasiga ko‘tarilganligini sohaga oid bir qator Prezident va Hukumat qarorlari qabul qilinganligidan ko‘rishimiz mumkin. Bular jumlasiga, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrdagi PQ-4063-sonli “Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2019 yil 29 oktyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasida regbi sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4500-sonli hamda 2021 yil 5 noyabrdagi “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-sonli qarorlarini ko‘rsatib o‘tish joiz. Shuningdek, 2019 yil 13 fevraldagi 118-sonli “2019–2023 yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori asosida quyidagilarni amalga oshirish dolzarb etib belgilandi.

O‘rganish tahlillariga ko‘ra, regbi sport turi respublikamizda jadal sur’atlarda rivojlanib kelayotgan sport turlaridan biri bo‘lib hisoblanadi. 2016 yili Rio-de-Janeyroda o‘tkazilgan

Olimpiya o‘yinlarida “Regbi-7” sport turi bo‘yicha musobaqalar o‘tkazildi. Musobaqa jismoniy zo‘riqish va giper faol o‘yinchilarga ega bo‘lganligi va g‘arb mamlakatlarida alohida milliy sport turlari bo‘lib hisoblanganligi sababli, juda yaxshi kutib olindi. Bu o‘yin o‘zining jozibadorligi va jamoaviy jipslashish kabi g‘oyalari bilan o‘ziga jalb qiladi. Shu sababli ushbu sport turining o‘quvchi yoshlar va talabalar uchun mos keladigan va ularning o‘quv maktab 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 turiga ixtisoslashgan bo‘lib, u maktab o‘quvchilariga ham to‘liq mos keladi. Ushbu sport o‘yinini maktab dasturiga kiritish va uni aholining keng qatlamlarida ommalashtirish, adabiyotlar, metodik qo‘llanmalar bilan ta’minlashga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish kabi ustuvor vazifalar ishning dolzarbligini oshiradi.

O‘quvchi yoshlar va talabalar uchun regbi sport turining muqobil turi bo‘lgan “To‘p marraga” deb nomlangan shikastlanishlar kam bo‘lgan sport o‘yini qoidalari ishlab chiqildi.Maktabdan tashqari to‘garaklar dasturiga yangi “To‘p marraga” sport o‘yinini kiritish, maktab o‘quvchilarining salomatligini yaxshilash, jismoniy faolligini oshirish, jamoaviy fikrlash, jismoniy va psixologik tayyorgarligi, jismoniy sifatlari, o‘quvchi va yoshlar organizmining har tomonlama barkamol rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, hamda boshqa ijobiy fazilatlar to‘g‘risidagi bilimlari, ko‘nikma va malakalari maqsadli shakllanishi, ta’lim-tarbiya jarayonlarining o‘zaro muvofiqlashishi hamda samaradorligiga ijobiy ta’siri yanada ortadi.

Yangi sport o‘yinini maktabdan tashqari o‘quv to‘garaklari mashg‘ulot jarayoniga kiritish orqali regbi sport turi elementlarini keng aholi o‘rtasida ommalashtirish, ushbu sport turi bilan shug‘ullanuvchilar sonini oshirish, maktab o‘quvchilari hamda shug‘ullanuvchilarda jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishi, sport natijalari oshishiga hamda sportchining texnikasida yuzaga keladigan kamchiliklarni bartaraf etishga yordam beradi.

Xalqaro tajribalardan ma’lumki, sport turiga yondosh sport o‘yinini tashkil etilishi, bu sport turini o‘zlashtirishdagi jismoniy va texnik holatlardagi kamchiliklarini bartaraf etishda, texnik elementlarni o‘zlashtirishda yangi uslublarni paydo bo‘lishiga ta’sir etishi bilan birga, ularning jismoniy, estetik va ma’naviy tarbiyasiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Yangi sport o‘yinini joriy qilinishi nafaqat jismoniy salomatlikni ta’minlovchi vositasi sifatida, balki insonni ma’naviy kamolga etkazishning muhim sharti sifatida ham yangi bilimlar va tushunchalarni shakllanishiga yordam beradi.

Xulosa. Ishlab chiqilgan yangi sport o‘yini sog‘liqni saqlash bilan bog‘liq mashg‘ulotlar samaradorligini oshiradi va fuqarolarning tizimli jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan salbiy munosabatini o‘zgartiradi;

yosh xususiyatlarini, funksional holatini va harakatlanish qobiliyatini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqarilgan sport o‘yini fuqarolarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini oshiradi;

jismoniy tarbiya va ommaviy sport tizimida ishlab chiqilgan sport o‘yini jismoniy tarbiya va sportni tizimli ravishda tashkil etish, sog‘lom muhit va sog‘lom turmush tarzini qondirish uchun samarali yordam beradi;

yosh guruhlari, jismoniy faollik xususiyatlari, o‘tkazish shartlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda turli xil mashg‘ulotlar o‘tkazish shakllarini, sog‘lomlashtirish vositalarini tavsiflovchi ishlab chiqilgan uslubiy ishlanmalar jismoniy tizimni yaratishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. «Pravila igrы soyuza regbi» World rugby 2022.
2. Ksenofontova Ye.A., Tyurin V.D. Regbi. Nastolnaya kniga detskogo trenera 8–10 let. – M., Blagotvoritelnыy fond «Stanovlenie regbi», 2012 g.
3. Nabiev T.E., Tulaganov Sh.F., Karieva R.R. Teoriya i metodika regbi. O‘quv qo‘llanma. O‘zDJTSU, 2021 y.