

**Elmanov Muxammadali To`ra o`g`li**  
**Osiyo xalqaro universiteti magistranti**

**Annotatsiya.** Ushbu tezisda regbi sportini jismoniy madaniyat tizimiga joriy etishning pedagogik va metodik asoslari nazariy jihatdan yoritilgan. Regbi sportining ta'lim jarayonidagi o'rni, talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati hamda jamoaviylik, irodaviylik va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirishdagi pedagogik imkoniyatlari tahlil etilgan. Shuningdek, regbi mashg'ulotlarini tashkil etishning samarali usullari, o'quv jarayoniga integratsiya qilish yo'llari va zamonaviy jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berilgan. Mazkur tezis regbi sportini jismoniy tarbiya va sport ta'limida qo'llashning muhim pedagogik vosita ekanligini ochib beradi.

**Kalit so'zlar.** regbi sporti, jismoniy madaniyat, pedagogik yondashuv, metodika, sport ta'limi, jismoniy tayyorgarlik, talaba-yoshlar, jamoaviylik, sport o'yinlari, ta'lim jarayoni.

### **Kirish**

Hozirgi davrda jismoniy madaniyat va sport sohasini rivojlantirish, yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini zamonaviy sport turlari asosida tashkil etish, talabalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yangi va samarali sport turlarini joriy etish dolzarb vazifalardan biri sanaladi. Bugungi kunda sport o'yinlari talabalarning jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarligini oshirishda muhim vosita sifatida e'tirof etilmoqda. Bunday sport turlaridan biri bo'lgan regbi o'zining serharakatligi, jamoaviyligi va yuqori jismoniy yuklama talab etishi bilan boshqa sport o'yinlaridan ajralib turadi. Regbi sporti nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki talabalarda tezkor fikrlash, to'g'ri qaror qabul qilish, jamoada ishlash, intizom va mas'uliyat kabi muhim ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarni ham shakllantiradi.

Rivojlangan mamlakatlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, regbi sporti ta'lim tizimida samarali qo'llanilayotgan sport turlaridan biri bo'lib, talabalarning jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish va sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, regbi mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish, uning pedagogik va metodik asoslarini ishlab chiqish hamda o'quv jarayoniga moslashtirish masalalari ilmiy jihatdan yoritilishi zarur.

Shu bois regbi sportini jismoniy madaniyat ta'limiga joriy etishning pedagogik va metodik asoslarini tahlil qilish, uning ta'lim jarayonidagi o'rni va ahamiyatini ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berish muhim masalalardan biri hisoblanadi. Mazkur maqolada regbi sportini jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishning nazariy jihatlari, pedagogik imkoniyatlari va metodik yondashuvlari yoritib beriladi [1].

### **Regbi sportining jismoniy madaniyat tizimidagi o'rni va ahamiyati**

Zamonaviy jismoniy madaniyat tizimida sport o'yinlari talaba-yoshlarning jismoniy va ma'naviy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning ijtimoiy faolligini kuchaytirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Shunday sport turlaridan biri bo'lgan regbi sporti jismoniy madaniyat tizimida o'ziga xos o'rin egallaydi.

Regbi sporti yuqori darajadagi jismoniy faollikni talab qiluvchi, tezkorlik, kuch, chidamlilik va epcillik kabi jismoniy sifatlarni kompleks ravishda rivojlantiruvchi sport o'yinidir. Ushbu sport turi bilan muntazam shug'ullanish natijasida talabalarda yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanadi, mushaklar kuchi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi oshadi. Shu bilan birga, regbi mashg'ulotlari talabalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish, harakatlar aniqligi va tezkorligini ta'minlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi [2].

Jismoniy madaniyat tizimida regbi sportining ahamiyati nafaqat jismoniy rivojlanish bilan cheklanib qolmaydi. Mazkur sport turi talabalarda jamoaviylik, hamkorlik, o'zaro hurmat va intizom kabi ijtimoiy-psixologik fazilatlarni shakllantirishga ham xizmat qiladi. O'yin jarayonida har bir ishtirokchi jamoaning umumiy natijasi uchun mas'uliyatni his etadi, bu esa ularda liderlik qobiliyatlari, muammoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish va tezkor fikrlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda sport o'yinlaridan foydalanish muhim metodik vosita sifatida qaralmoqda. Regbi sporti o'zining dinamikligi va jamoaviy xarakteri bilan talabalarning dars jarayoniga qiziqishini oshiradi, ularni faol harakatga undaydi hamda mashg'ulotlarning samaradorligini ta'minlaydi. Shu sababli regbi sportini jismoniy madaniyat tizimiga joriy etish, uni o'quv mashg'ulotlari va sport to'garaklari orqali keng qo'llash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Shuningdek, regbi sporti yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish hamda sport madaniyatini shakllantirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. U talabalarning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy va ijtimoiy jihatdan ham kamol topishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois regbi sportini jismoniy madaniyat tizimida samarali qo'llash, uning pedagogik va metodik imkoniyatlaridan to'liq foydalanish bugungi kun ta'lim jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi [3].

### **Regbi sportini joriy etishning pedagogik asoslari**

Regbi sportini jismoniy madaniyat tizimiga joriy etish, avvalo, ta'lim jarayonining pedagogik tamoyillari asosida amalga oshirilishi lozim. Zamonaviy pedagogik yondashuvlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida talabalarning faolligini oshirish, ularning mustaqil fikrlashini rivojlantirish va jamoaviy hamkorlikni shakllantirishni asosiy vazifa sifatida belgilaydi. Shu nuqtai nazardan, regbi sporti o'zining jamoaviy va harakatchan xususiyati bilan ta'lim jarayonida samarali pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Pedagogik jihatdan regbi sportini joriy etish talabalarning yosh va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich tashkil etilishi zarur. Dastlabki bosqichda talabalarga regbi o'yinining asosiy qoidalari, xavfsizlik texnikasi va elementar texnik harakatlari o'rgatiladi. Keyingi bosqichlarda esa o'yin taktikasi, jamoaviy hamkorlik va maxsus jismoniy mashqlar orqali ularning sport mahoratini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Bu jarayonda individual yondashuv tamoyiliga amal qilish, har bir talabaning jismoniy tayyorgarlik darajasini inobatga olish muhim ahamiyatga ega.

Regbi mashg'ulotlari pedagogik nuqtai nazardan talabalarda irodaviy sifatlarni shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Mashg'ulotlar jarayonida qat'iyatlilik, jasorat, o'zaro yordam, jamoaviy mas'uliyat va intizom kabi fazilatlar rivojlanadi. Bu esa nafaqat sport faoliyatida, balki talabalarning kundalik hayotida ham ijobiy natijalar beradi. Shuningdek, regbi sporti talabalarning psixologik barqarorligini oshirish, stress holatlarini yengib o'tish va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi [4].

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida regbi sportini qo'llash o'qituvchidan yuqori pedagogik mahoratni talab etadi. O'qituvchi mashg'ulotlarni rejalashtirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan, interaktiv metodlardan va differensial yondashuvdan foydalanishi zarur. Ayniqsa, amaliy mashg'ulotlarda ko'rgazmali vositalar, jamoaviy o'yin usullari va musobaqa elementlaridan foydalanish talabalarning qiziqishini oshiradi va dars samaradorligini ta'minlaydi. Shu bilan birga, regbi sportini ta'lim jarayoniga joriy etishda sog'lom va xavfsiz muhitni yaratish muhim pedagogik shartlardan biridir. Mashg'ulotlar jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish, jismoniy yuklamalarni me'yorlash va talabalarning sog'lig'ini nazorat qilish orqali jarohatlanishlarning oldini olish mumkin. Bu esa ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi va talabalarning sportga bo'lgan qiziqishini yanada kuchaytiradi.

Umuman olganda, regbi sportini jismoniy madaniyat tizimiga joriy etishning pedagogik asoslari talabalarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan bo'lib, u zamonaviy ta'lim jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Mazkur sport turini ta'lim tizimida samarali qo'llash orqali jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni boyitiladi va ularning tarbiyaviy ahamiyati yanada ortadi.

#### **Regbi mashg'ulotlarini tashkil etishning metodik xususiyatlari**

Regbi sportini jismoniy madaniyat tizimiga samarali joriy etish, avvalo, mashg'ulotlarni to'g'ri metodik asosda tashkil etishga bog'liqdir. Metodik jihatdan regbi mashg'ulotlari talabalarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirilishi zarur. Mashg'ulotlar nazariy va amaliy qismlarning uyg'unligi asosida tashkil etilib, talabalarning regbi o'yini haqidagi bilim va ko'nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirishga xizmat qilishi lozim [5].

Mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida regbi sportining kelib chiqishi, o'yin qoidalari, xavfsizlik texnikasi va asosiy texnik harakatlari tushuntiriladi. Bu bosqichda talabalarga to'p bilan ishlash, to'pni uzatish, qabul qilish, yugurish va to'xtash kabi elementar harakatlar o'rgatiladi. Keyingi bosqichlarda esa jamoaviy o'yin elementlari, hujum va himoya taktikasi, tezkor qaror qabul qilish hamda o'yin jarayonida to'g'ri joylashish ko'nikmalari shakllantiriladi.

Regbi mashg'ulotlarini tashkil etishda interaktiv metodlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan, kichik guruhlarda ishlash, jamoaviy mashqlar, musobaqa elementlari va o'yin usullaridan foydalanish talabalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Bu usullar orqali talabalarda jamoada ishlash, o'zaro hamkorlik qilish va o'yin jarayonida tezkor fikrlash ko'nikmalari rivojlanadi.

Metodik jihatdan mashg'ulotlar ketma-ketlik va tizimlilik tamoyili asosida tashkil etilishi lozim. Har bir mashg'ulot avvalgi darslarda o'rganilgan harakat va ko'nikmalarni mustahkamlashga qaratilib, yangi elementlar bilan boyitib boriladi. Jismoniy yuklamalar esa asta-sekin oshirib borilishi, talabalarning organizmiga mos ravishda taqsimlanishi zarur. Bu esa mashg'ulotlar samaradorligini oshirish bilan birga jarohatlanishlarning oldini olishga ham xizmat qiladi.

Shuningdek, regbi mashg'ulotlarida nazorat va baholash jarayonini to'g'ri tashkil etish muhim metodik omillardan biridir. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi, texnik harakatlarni bajarish sifati va jamoaviy o'yin ko'nikmalari muntazam ravishda baholanib borilishi kerak. Bu jarayon o'qituvchiga mashg'ulotlarni yanada takomillashtirish, talabalarga esa o'z ustida ishlash va sport mahoratini oshirish imkonini beradi [6].

Umuman olganda, regbi mashg'ulotlarini metodik jihatdan to'g'ri tashkil etish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish, talabalarning jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirish hamda sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishda muhim omil hisoblanadi. Mazkur

sport turini o'quv jarayoniga samarali integratsiya qilish orqali jismoniy madaniyat tizimining mazmuni boyitiladi va ta'lim jarayonining sifat ko'rsatkichlari yanada oshadi.

#### **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, regbi sportini jismoniy madaniyat tizimiga joriy etish zamonaviy ta'lim jarayonida muhim pedagogik va metodik ahamiyat kasb etadi. Mazkur sport turi talabalarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, regbi mashg'ulotlari talabalarda jamoaviylik, mas'uliyat, intizom va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Regbi sportini ta'lim jarayoniga joriy etishning pedagogik asoslari talabalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash hamda nazariy va amaliy mashg'ulotlar uyg'unligini ta'minlashni talab etadi. Metodik jihatdan esa mashg'ulotlarning tizimli, bosqichma-bosqich va xavfsizlik qoidalariga amal qilgan holda olib borilishi ta'lim samaradorligini oshiradi.

Shuningdek, regbi sportini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga integratsiya qilish talabalarning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishga yordam beradi hamda jismoniy faollik darajasini yuksaltiradi. Bu esa o'z navbatida yoshlarning sog'lom, faol va ijtimoiy jihatdan yetuk shaxs bo'lib shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kelgusida regbi sportini jismoniy madaniyat tizimida kengroq qo'llash, uning pedagogik va metodik imkoniyatlarini yanada takomillashtirish hamda ta'lim jarayoniga samarali joriy etish bo'yicha ilmiy-uslubiy ishlarni davom ettirish maqsadga muvofiqdir. Mazkur sport turidan ta'lim jarayonida foydalanish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmunini boyitadi va ularning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid qaror va farmonlari. – Toshkent, 2020–2023.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risidagi me'yoriy hujjatlari. – Toshkent, 2021.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
4. Kerimov F.A. Sport pedagogikasi va psixologiyasi. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2018.
5. Matveyev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Sport, 2010.
6. Platonov V.N. Sport trenirovkasi nazariyasi. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2012.