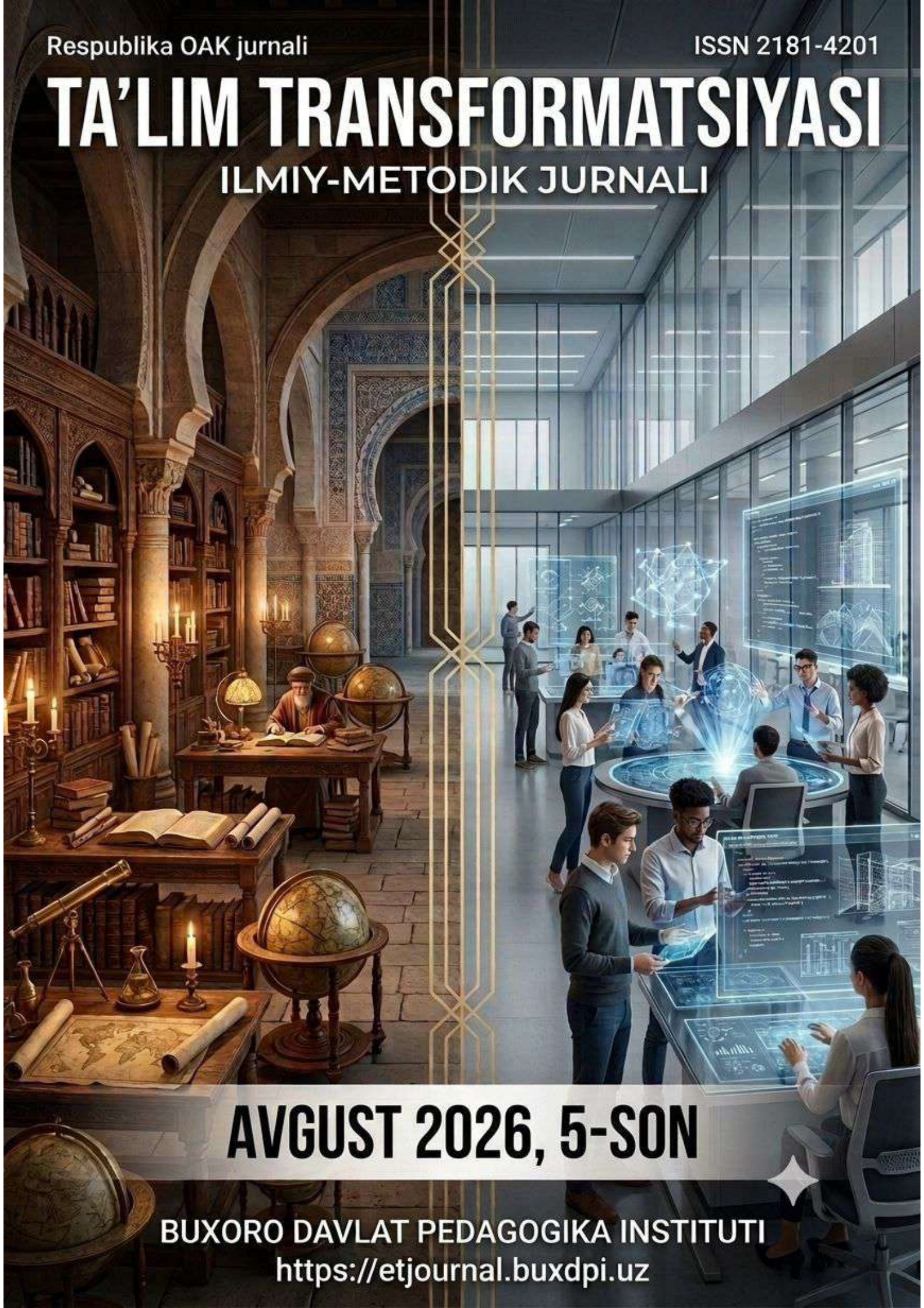


Respublika OAK jurnali

ISSN 2181-4201

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY-METODIK JURNALI



AVGUST 2026, 5-SON

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
<https://etjournal.buxdpi.uz>



BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY – METODIK JURNAL

№. 5

BUXORO – 2026

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA REGBI ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH ORQALI TALABALARNING HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISH TEKNOLOGIYASI

E.E. Jumayev, Buxoro davlat pedagogika instituti, tayanch doktoranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya darslarida innovatsion jamoaviy sport turlari, xususan, regbi elementlaridan integratsiyalashgan holda foydalanish orqali talabalarning harakat koordinatsiyasini rivojlantirish texnologiyasi yoritilgan. Tadqiqot davomida talaba-yoshlarning jismoniy statusi, epchillik va fazoviy mo’ljall olish qobiliyatlari tahlil qilinib, an’anaviy dars modullariga regbi elementlarini (to’pni uzatish, qabul qilish, harakat yo’nalishini tezkor o’zgartirish) kiritishning didaktik prinsiplari asoslangan. Tajriba-sinov ishlari natijalari takomillashtirilgan funksional-harakat metodikasining talabalar psixofizik salomatligi hamda koordinatsion imkoniyatlarini oshirishdagi yuqori samaradorligini ko’rsatadi.

Kalit so’zlar: oliy ta’lim, jismoniy tarbiya, regbi elementlari, harakat koordinatsiyasi, epchillik, pedagogik texnologiya, valeologik yuklama, didaktik model.

Аннотация: В статье представлен научный анализ эффективности специализированных двигательных упражнений для совершенствования физической подготовленности студентов-регбистов, в частности — для развития взрывной силы и выносливости. С учетом современных требований данного вида спорта был разработан и внедрен комплекс инновационных упражнений, направленных на расширение функциональных возможностей студентов. Результаты педагогического эксперимента показали, что применение этих целенаправленных специализированных упражнений способствует значительному улучшению показателей физической подготовленности и общей работоспособности спортсменов в ходе матчей. В заключение статьи приводятся практические рекомендации для тренеров и специалистов, работающих с регбийными командами в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: высшее образование, физическое воспитание, элементы регби, координация движений, ловкость, педагогическая технология, валеологическая нагрузка, дидактическая модель.

Abstract: This article presents a scientific analysis of the effectiveness of specialized movement exercises in enhancing the physical conditioning of student rugby players—specifically in developing explosive power and endurance. Based on the modern demands of the sport, a set of innovative exercises aimed at expanding the students' functional capabilities was developed and implemented. The results of the pedagogical experiment demonstrated that these targeted, specialized exercises significantly improve the athletes' physical performance metrics and overall work capacity during matches. The article concludes with practical recommendations for coaches and specialists working with rugby teams at higher education institutions.

Keywords: higher education, physical education, rugby elements, movement coordination, agility, pedagogical technology, valeological load, didactic model.

O‘zbekiston Respublikasida oliy ta’lim tizimini tubdan isloh qilish, talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligi hamda sog‘lom turmush tarzi valeologik ko‘nikmalarini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Jamiyatning intellektual va jismoniy salohiyatini oshirishda oliy ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya darslarining mazmunini innovatsion sport turlari hisobiga boyitish, xususan, talaba-yoshlar o‘rtasida jamoaviy sport o‘yinlaridan hisoblangan regbi elementlarini joriy etish muhim pedagogik ahamiyat kasb etadi.

Harakat koordinatsiyasi (muvozanat saqlash, fazoviy mo’ljall olish, epchillik) – bu talaba shaxsining umumiy jismoniy statusini belgilovchi eng murakkab psixofizik xususiyatdir. An’anaviy jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan yengil atletika yoki standart gimnastika mashqlari

zamonaviy talaba-yoshlarning kognitiv va yuqori harakat koordinatsiyasiga bo'lgan ehtiyojlarini to'liq qoplamoqda. Regbi sport turi o'zining dinamikligi, yo'nalishlarni tezkor o'zgartirishi, to'pni uzatish va qabul qilishdagi fazoviy reflekslari bilan talabalarning harakat koordinatsiyasini takomillashtirishda yuqori pedagogik drayver hisoblanadi. Biroq, OTM jismoniy tarbiya darslarida regbi elementlaridan foydalanishning ilmiy-metodik tizimi va moslashtirilgan texnologiyalari pedagogika fanida tizimli tadqiq etilmagan. Mazkur ziddiyatni bartaraf etish tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida shaxsning harakat koordinatsiyasini rivojlantirish muammosi bir qator G'arb, rus va respublikamiz olimlari tomonidan o'rganilgan. Jumladan, L.P. Matveyev va N.A. Bernstein o'z tadqiqotlarida harakat koordinatsiyasini markaziy asab tizimi va tayanch-harakat apparatining o'zaro funksional sinergetik boshqaruvi sifatida baholaganlar. Jamoaviy sport o'yinlarining (futbol, basketbol, regbi) koordinatsion imkoniyatlarni o'stirishdagi o'rni xorijlik mutaxassislar (J. Lokk, R. Kapur prinsiplari analogida) tomonidan sotsial-psixologik muvozanat omili sifatida o'rganilgan.

O'zbekistonlik olimlardan R.S. Salomov, F.A. Kerimov hamda T.S. Usmonovlar jismoniy tarbiya darslarida harakat faolligini ergonometrik va valeologik modellashtirish masalalarini tadqiq etganlar. Biroq, aynan oliy ta'lim talabalari spetsifikasiga moslashtirilgan, ularning kelgusi kasbiy-funksional mas'uliyatini shakllantirishga yo'naltirilgan regbi elementlarini (masalan, regbi-7 yoki tegl-regbi variantlarini) jismoniy tarbiya darslariga integratsiya qilish texnologiyasi pedagogik muammo sifatida to'liq ochib berilmagan.

Tadqiqot jarayonida Buxoro davlat pedagogika institutining jismoniy tarbiya darslariga jalb etilgan nomutaxassis yo'nalishlardagi 60 nafar talaba (30 nafar nazorat (NG) va 30 nafar tajriba (TG) guruhlari) ishtirok etdi. Tadqiqotda tizimli, funksional va kompetensiyaviy yondashuvlarga tayanildi.

Talabalarning harakat koordinatsiyasi darajasini aniqlash uchun quyidagi funksional-harakat testlaridan (metodikalaridan) foydalanildi:

1. **3x10 metr ga mokisimon yugurish** (epchillik va tezkor koordinatsiyani baholash).
2. **Yevropa tibbiy-sport standarti bo'yicha dinamik muvozanat testi** (fazoviy mo'ljal olish reflekslari).
3. **Regbi to'pini harakatda uzatish va qabul qilish aniqligi ko'rsatkichi** (funksional koordinatsiya). Tajriba guruhida (TG) jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismiga (20 daqiqa) maxsus ishlab chiqilgan "**Regbi-koordinatsiya**" **pedagogik texnologiyasi** tatbiq etildi. Mazkur texnologiya to'p bilan individual manevrlar qilish, sherigiga to'pni orqaga uzatish (regbi qoidasi bo'yicha) va fazoviy to'siqlarni tezkor aylanib o'tish mashqlari blokini qamrab oladi. Nazorat guruhida (NG) darslar amaldagi an'anaviy o'quv dasturi asosida olib borildi.

Oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya darslarida innovatsion jamoaviy sport turlari, xususan, regbi elementlaridan tizimli foydalanish talabalarning harakat koordinatsiyasi, epchillik va fazoviy mo'ljal olish qobiliyatlarini rivojlantirishning yuqori samarali **pedagogik-didaktik mexanizmi** ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Ishlab chiqilgan va dars jarayoniga tatbiq etilgan "Regbi-koordinatsiya" pedagogik texnologiyasi an'anaviy o'quv modullariga qaraganda talabalarning dinamik muvozanat saqlash ko'rsatkichlarini **35.5% ga**, harakat tezkorligi va epchillik darajasini (mokisimon yugurishda) **9.3% ga** hamda to'p uzatish aniqligini **73.6% ga** oshirish imkonini berdi.

Tajriba-sinov ishlari yakunida olingan yakuniy natijalar matematik-statistik tahlil (Student t-kriteriyi) yordamida verifikatsiya qilinib, farqlar ishonchliligi ($t=3.92$; $t=8.35$; $p<0.05$) qat'iy isbotlandi va metodikaning barqaror samaradorligi tasdiqlandi.

Mazkur takomillashtirilgan funksional-harakat metodikasini oliy ta'lim muassasalari nomutaxassis yo'nalishlari jismoniy tarbiya o'quv rejalari va kurikulumlariga variativ o'quv moduli sifatida rasman kiritish hamda talabalarning kasbiy-valeologik kompetensiyalarini rivojlantirish drayveri sifatida qo'llash tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli Farmoni.
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. – T.: ITA-PRESS, 2015. – 296 b.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
4. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. – T.: Zarqalam, 2004. – 334 b.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA , PSIXOLOGIYA VA METODIKA	
AKMEOLOGIK YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNING INDIVIDUAL JISMONIY YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH Mansurov Olimjon Odil o'g'li	4
CHUQURLASHTIRILGAN IXTISOSLIK BOSQICHIDA UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONINI BOSHQARISH MUAMMOLARI Sirojev Shoxrux Fayzullo o'g'li	11
CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM DIDAKTIKASIDA TARBIYALASHNING ASOSIY YO'NALISHLARI Bozorov Aziz Abloqulovich	16
DIFFERENSIAL YONDASHUV ASOSIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA TASVIRIY SAN'AT KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI Bozorova Hamida Shukrilloevna	23
CHIZMACHILIK FANINI SUN'IY INTELLEKTDAN FOYDALANIB O'QITISHNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI Omonova Rayxon	26
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA REGBI ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH ORQALI TALABALARNING HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI E.E. Jumayev	31
JISMONIY MADANIYAT YO'NALISHI TALABALARIGA KURASH TEXNIK HARAKATLARINI O'RGATISHNING UYG'UNLASHTIRILGAN METODIK MODEL G'ulomov Nasillo Baxshullo o'g'li	34
BO'LAJAK PEDAGOGLARDA HUQUQIY KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISH MEZONLARI VA INDIKATORLARI Mirzayev Toxirjon Turg'unovich	43
ISSIQ IQLIMDA MASHG'ULOT YUKLAMASINI RPE VA YURAK URISH CHASTOTASI YORDAMIDA BAHOLASH I.I. Saidov	55
IMOM ABU HOMID G'AZZOLIY QARASHLARI ASOSIDA FARZAND TARBIYASINING METODOLOGIK VA NAZARIY ASOSLARINI TADQIQ ETISH Isoqova Gulnoz Ulug'bek qizi	61
RAQAMLI MONITORING VOSITALARI ORQALI YOSH KURASHCHILAR YUKLAMASINI OPTIMALLASHTIRISH Karim Mahramov	67

TALABALARNING REFLEKSIV KOMPETENSIYASINI SHAKLLANTIRISHNING MAVJUD HOLATI Jumayeva Azizabonu Mo'min qizi	74
IQTIDORLI O'QUVCHILAR BILAN ISHLASHGA DOIR TAJRIBALAR Kattaqulova Nozbibi Shokir qizi	82
MINIATYURA SAN'ATIDA AN'ANAVIY VA ZAMONAVIY TASVIRIY VOSITALARNING UYG'UNLIGI Nozimova Muhabbat Akram qizi	85
DIGITAL TECHNOLOGY FOR L2 LISTENING DEVELOPMENT: CALL, MALL, CAPTIONS, VR, AND AI Juraboeva Nigina Olimjon kizi	95
ISSIQ IQLIM SHAROITIDA GIDRATATSIYA TARTIBINING YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING FUNKSIONAL HOLATI VA JISMONIY ISH QOBILIYATIGA TA'SIRI Nuriddinov Axrorjon Bahodir o'g'li	99
GANDBOLCHI TALABA QIZLARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDA BOSQICHMA-BOSQICH YUKLAMA BERISH METODIKASI Dilnoza I. Yarasheva	105
OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARIGA BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISHNING PEDAGOGIK VA METODIK ASOSLARI Sarvinoz Iskandar qizi	111
GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI Saidova Mahbuba Ayubovna	118
BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHIDAGI SPORT GIMNASTIKACHILARDA MOSLASHUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASINING SAMARADORLIGI Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich	127
THE APPLICATION OF THE PEDAGOGICAL CONCEPT OF JADID SCHOOLS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM Shamsullayeva Ruxsatoy Sunnatullayevna	134
MULTIMEDIA VOSITALARI ASOSIDA TALABALARNING MUSTAQIL FIKRLASH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI Toshova To'ygul Amin qizi	141
INKLYUZIV TA'LIM MUHITIDA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING HAYOTIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEKANIZMLARI Urunova Dilafro'z Muzafarovna	145
МАКТАБ КЛАСТЕРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН, КОМПЕТЕНЦИЯВИЙ ВА РЕСУРСЛАРГА АСОСЛАНГАН ЁНДАШУВЛАР Максуда Умаровна Бадалова	153
ЭВОЛЮЦИЯ ПОНЯТИЯ «КОММУНИКАТИВНАЯ	158

КОМПЕТЕНЦИЯ» В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ: ОТ ЯЗЫКОВОГО ЗНАНИЯ К ИНТЕГРАТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ Нуруллаева Гузал Анваровна	
FILOLOGIYA FANLARI	
ОТ ПЕРЕЖИВАНИЯ К СМЫСЛУ: АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ИНТЕРПРЕТАЦИОННОГО ОСВОЕНИЯ ПОЭЗИИ А. АХМАТОВОЙ В ПРОЦЕССЕ ЯЗЫКОВОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ Жабборова Гулчехра Жобировна	168
NUTQIY AKTNI TADQIQ ETISHNING LINGVOPRAGMATIK VA ANTROPOSENTRIK MEZONLARI Akramova Surayo Renatovna	174
TILNI O'RGANISH JARAYONIDA SUN'IY INTELLEKTNING KALIT JIHATLARI VA UNDA SAMARALI FOYDALANISH STRATEGIYALARI: RAQAMLI DAVR TILSHUNOSLIGINING YANGI UFQLARI Boymurodova Nishona Yunus qizi	178
IMOM G'AZZOLIY ASARLARIDA "ILM" KONSEPTINING LINGVOKOGNITIV TALQINI Barnoyeva Zarina Sayfiddinovna	184
ПУТЬ К СМЫСЛУ ЧЕРЕЗ СИМВОЛ: АВТОРСКАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ТВОРЧЕСТВА А. БЛОКА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ЛИТЕРАТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Жабборова Гулчехра Жобировна	189
INGLIZ XALQ ERTAKLARI LINGVOMADANIY-DIDAKTIK MIKROKORPUSINI SHAKLLANTIRISH: TANLASH MEZONLARI VA ANNOTATSIYA MODELI Djabbarova Feruza Azamovna	194
JOMIY VA NAVOIY IDIOSTILIDA "LA'L" KONSEPTI VA UNING METAFORIK XUSUSIYATLARI Tavakkal Choriyev	200
SUN'IY INTELLEKT ASOSIDAGI ADAPTIV TOPSHIRIQLARNING TALABALAR KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHDAGI O'RNI Shabonova Shaxnoza Baxriddinovna	213
ANIQ VA TABIIY FANLAR	
BO'LAJAK BIOLOGIYA O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHGA QO'YILADIGAN ZAMONAVIY TALABLAR Hamdamova Nozima Mukimovna	218
GRAFIK SAVODXONLIKNI BAHOLASHDA ANIMATSION DIAGNOSTIKA VOSITALAR Xo'janiyozov Shokir Rustamovich	225