



**MOVEMENT PREPARATION OF RUGBY PLAYERS AT THE  
INITIAL STAGE AND WAYS OF ITS DEVELOPMENT**

**Elmanov Muxammadali To'ra o'g'li**

Master's student of Asian International University

**Abstract.**

This article analyzes the issues of movement preparation of athletes engaged in rugby at the initial stage of training. The main objective of the research is to assess the level of motor skills, physical qualities, and general preparedness of rugby players during the initial training period, as well as to determine effective ways for their development. During the research process, the main components of movement preparation—speed, agility, balance, strength, and coordination—were examined from both theoretical and practical perspectives. In addition, the influence of methods and training tools used during the training process on movement preparation was identified and their effectiveness was analyzed. The obtained results showed that the systematic development of movement preparation at the initial stage creates an important foundation for athletes' training in subsequent stages. The results of the study have practical significance for improving the planning and methodology of rugby training sessions.

**Keywords:** initial training stage, rugby, movement preparation, physical qualities, training methodology, athlete preparation.

**BOSHLANG'ICH BOSQICHDA REGBICHILARNING HARAKAT  
TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI**

**Elmanov Muxammadali To'ra o'g'li**

**Osiyo xalqaro universiteti magistranti**

*Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang'ich bosqichda regbi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning harakat tayyorgarligi masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi regbichilarning boshlang'ich tayyorgarlik davrida*





**JOURNAL OF  
SCIENCE AND INNOVATIVE RESEARCH STUDIES  
VOLUME-1, ISSUE-3, 2026**

*harakat ko'nikmalari, jismoniy sifatlari hamda umumiy tayyorgarlik darajasini baholash va uni rivojlantirishning samarali yo'llarini aniqlashdan iborat. Tadqiqot jarayonida harakat tayyorgarligining asosiy komponentlari - tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, kuch va koordinatsiya sifatlari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan ko'rib chiqildi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan metod va vositalarning harakat tayyorgarligiga ta'siri aniqlanib, ularning samaradorligi tahlil qilindi. Olingan natijalar boshlang'ich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligini tizimli rivojlantirish sportchilarning keyingi bosqichlardagi tayyorgarligi uchun muhim poydevor yaratishini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari regbi mashg'ulotlarini rejalashtirish va metodikasini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.*

***Kalit so'zlar:*** *boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, regbi, harakat tayyorgarligi, jismoniy sifatlar, mashg'ulot metodikasi, sportchilar tayyorgarligi*

### **Kirish**

Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida boshlang'ich bosqich sportchilarning kelgusidagi sport faoliyati uchun asosiy poydevor hisoblanadi. Ayniqsa, regbi kabi yuqori dinamik harakatlar, tezkor qaror qabul qilish va murakkab koordinatsion harakatlarni talab etadigan sport turlarida harakat tayyorgarligi boshlang'ich bosqichdayoq to'g'ri shakllantirilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu bosqichda sportchilarda asosiy harakat ko'nikmalari, umumiy jismoniy sifatlari hamda sportga xos harakat malakalari bosqichma-bosqich rivojlantiriladi [1].

Boshlang'ich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligi nafaqat texnik elementlarni o'zlashtirish, balki tezkorlik, chaqqonlik, kuch, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning uyg'un rivojlanishi bilan belgilanadi. Mazkur sifatlarning yetarli darajada shakllanmaganligi sportchilarning keyingi tayyorgarlik bosqichlarida murakkab mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtirishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, boshlang'ich tayyorgarlik davrida harakat





**JOURNAL OF  
SCIENCE AND INNOVATIVE RESEARCH STUDIES  
VOLUME-1, ISSUE-3, 2026**

tayyorgarligini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan mashgʻulotlar ilmiy asosda tashkil etilishi zarur.

Soʻnggi yillarda sport pedagogikasi va sport nazariyasi sohasida olib borilgan tadqiqotlarda boshlangʻich bosqichda umumiy va maxsus harakat tayyorgarligini uygʻunlashtirish, mashgʻulot vositalarini yosh va individual xususiyatlarga mos tanlash masalalariga alohida eʼtibor qaratilmoqda. Biroq regbi sport turida, ayniqsa boshlangʻich bosqich sportchilarining harakat tayyorgarligini tizimli rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-metodik tadqiqotlar yetarli darajada yoritilmagan. Bu holat mazkur mavzuning dolzarbligini yanada oshiradi. Shu munosabat bilan, ushbu tadqiqotning maqsadi boshlangʻich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligi darajasini aniqlash hamda uni rivojlantirishning samarali yoʻllarini ilmiy asoslashdan iborat. Tadqiqot natijalari regbi mashgʻulotlarini rejalashtirish, mashgʻulot metodikasini takomillashtirish va boshlangʻich bosqich sportchilarining harakat tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi.

Regbi sport turi oʻzining yuqori intensivligi, tezkorlik va kuch elementlarining uygʻunligi, shuningdek, harakatlarning koʻp yoʻnalishli va doimiy oʻzgarib turishi bilan ajralib turadi. Oʻyin jarayonida sportchilardan tez yugurish, toʻsatdan yoʻnalishni oʻzgartirish, toʻqnashuvlarga tayyor boʻlish, muvozanatni saqlash va jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish talab etiladi. Shu sababli regbida harakat tayyorgarligi sport natijasiga bevosita taʼsir koʻrsatuvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Boshlangʻich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligini shakllantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, bu davrda sportchilarda asosiy harakat malakalari va jismoniy sifatlar poydevori yaratiladi. Aynan ushbu bosqichda harakatlarni toʻgʻri bajarish texnikasi, tanani boshqarish qobiliyati hamda fazoviy yoʻnalishlarda erkin harakatlanish koʻnikmalari shakllanadi. Bu jarayonning yetarli darajada yoʻlga qoʻyilmasligi sportchilarning keyingi bosqichlarda texnik-taktik elementlarni oʻzlashtirishini qiyinlashtiradi [2].





**JOURNAL OF  
SCIENCE AND INNOVATIVE RESEARCH STUDIES  
VOLUME-1, ISSUE-3, 2026**

Regbi mashg'ulotlarida boshlang'ich bosqich sportchilarining yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda harakat tayyorgarligini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Ushbu bosqichda mashg'ulot yuklamalarining me'yoriy taqsimlanishi, o'yin elementlari orqali harakat faolligini oshirish va mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish metodik jihatdan asoslangan bo'lishi lozim. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar regbiga xos harakatlar bilan uyg'unlashtirilishi talab etiladi.

Boshlang'ich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligini rivojlantirishning samarali yo'llarini aniqlash, mashg'ulot metodikasini takomillashtirish hamda harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarini baholash sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik tizimida muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan, regbi sport turida boshlang'ich bosqich sportchilarining harakat tayyorgarligini chuqur tahlil qilish va rivojlantirish yo'llarini aniqlash dolzarb vazifa hisoblanadi [3].

### **Metodologiya**

Mazkur tadqiqot boshlang'ich bosqichda regbi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning harakat tayyorgarligi darajasini aniqlash va uni rivojlantirishga yo'naltirilgan metodik yondashuvlarning samaradorligini baholashga qaratilgan. Tadqiqot jarayoni pedagogik kuzatuv, testlash, tajriba-uslubiy mashg'ulotlar hamda olingan natijalarni statistik tahlil qilish metodlari asosida tashkil etildi. Tadqiqotda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi regbichilar ishtirok etdi. Sportchilar yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasi jihatidan bir xil bo'lishi tamoyiliga amal qilingan holda tanlab olindi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi va nazorat guruhi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar amaldagi o'quv-mashg'ulot dasturi asosida olib borildi, tajriba guruhida esa harakat tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar va metodik yondashuvlar qo'llanildi [4].

Harakat tayyorgarligini baholash maqsadida sportchilarning asosiy jismoniy va harakat sifatlarini aniqlovchi testlardan foydalanildi. Testlar tezkorlik, chaqqonlik,





koordinatsiya, kuch va muvozanat sifatlarini baholashga yoʻnaltirildi. Tadqiqot boshida va yakunida oʻtkazilgan test natijalari taqqoslanib, mashgʻulot jarayonining samaradorligi aniqlandi. Tajriba mashgʻulotlari jarayonida harakat tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashtirildi. Mashgʻulotlar davomida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari regbiga xos harakatlar bilan uygʻunlashtirildi. Mashqlarni bajarishda sportchilarning yosh va individual xususiyatlari, shuningdek, yuklama hajmi va intensivligi hisobga olindi.

Olingan natijalarni tahlil qilishda matematik-statistik usullardan foydalanildi. Tadqiqot boshida va oxirida qayd etilgan koʻrsatkichlar oʻrtasidagi farqlar aniqlanib, harakat tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashgʻulot metodikasining samaradorligi baholandi. Tadqiqot natijalari jadval va grafiklar orqali umumlashtirildi [5].

### **Tahlil va taqqoslash**

Boshlangʻich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligi darajasini aniqlash va baholash maqsadida tadqiqot boshida va yakunida maxsus testlar oʻtkazildi. Tadqiqot jarayonida nazorat va tajriba guruhlarining koʻrsatkichlari taqqoslanib, harakat tayyorgarligini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan mashgʻulotlar samaradorligi tahlil qilindi.

**1-jadval**

**Boshlangʻich bosqichdagi regbichilarning harakat tayyorgarligi koʻrsatkichlari  
(tadqiqot boshida)**

<b>Koʻrsatkichlar</b>	<b>Nazorat guruhi</b>	<b>Tajriba guruhi</b>
30 m yugurish (soniya)	$5,2 \pm 0,3$	$5,1 \pm 0,2$
Chaqqonlik testi (soniya)	$10,8 \pm 0,4$	$10,7 \pm 0,3$
Muvozanat (soniya)	$18,5 \pm 1,2$	$18,9 \pm 1,1$
Koordinatsiya testi (ball)	$6,4 \pm 0,5$	$6,5 \pm 0,4$
Kuch testi (marta)	$12,1 \pm 1,0$	$12,3 \pm 0,9$





Jadval ma'lumotlaridan ko'rinadiki, tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlarida ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farq kuzatilmadi. Bu holat guruhlarning boshlang'ich tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligini tasdiqlaydi.

**2-jadval**

**Boshlang'ich bosqichdagi regbichilarning harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlari  
(tadqiqot yakunida)**

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
30 m yugurish (soniya)	$5,0 \pm 0,2$	$4,6 \pm 0,2$
Chaqqonlik testi (soniya)	$10,4 \pm 0,3$	$9,6 \pm 0,3$
Muvozanat (soniya)	$20,1 \pm 1,0$	$24,3 \pm 1,2$
Koordinatsiya testi (ball)	$7,1 \pm 0,4$	$8,3 \pm 0,5$
Kuch testi (marta)	$13,4 \pm 0,8$	$15,9 \pm 0,9$

Tadqiqot yakunidagi natijalar tajriba guruhida harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rsatdi. Ayniqsa, tezkorlik, chaqqonlik va muvozanat ko'rsatkichlarida ijobiy o'sish qayd etildi. Nazorat guruhida ham ma'lum darajada ijobiy siljishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ular tajriba guruhiga nisbatan pastroq bo'ldi.

**3-jadval**

**Nazorat va tajriba guruhlarida ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi (%)**

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Tezkorlik	+3,8 %	+9,8 %
Chaqqonlik	+3,7 %	+10,3 %
Muvozanat	+8,6 %	+28,6 %
Koordinatsiya	+10,9 %	+27,7 %
Kuch	+10,7 %	+29,3 %





**JOURNAL OF  
SCIENCE AND INNOVATIVE RESEARCH STUDIES  
VOLUME-1, ISSUE-3, 2026**

Ushbu jadval natijalari shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida qo'llanilgan harakat tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot metodikasi yuqori samaradorlikka ega bo'lgan. Ayniqsa, regbiga xos harakatlar bilan uyg'unlashtirilgan mashqlar sportchilarning harakat sifatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qilgan.

**Xulosa**

O'tkazilgan tadqiqot natijalari boshlang'ich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligini rivojlantirish sportchilarning umumiy jismoniy va harakat sifatlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan harakat tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot metodikasi tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan yuqori samaradorlikni namoyon etdi.

Tahlil va taqqoslash natijalari shuni ko'rsatdiki, tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, koordinatsiya va kuch kabi asosiy harakat sifatlarida tajriba guruhida sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Ayniqsa, regbiga xos harakatlar bilan uyg'unlashtirilgan mashqlar sportchilarning harakat tayyorgarligini kompleks ravishda rivojlantirishga xizmat qilgani aniqlandi. Nazorat guruhida ham ayrim ko'rsatkichlar yaxshilangan bo'lsa-da, ularning o'sish sur'ati tajriba guruhi natijalaridan past bo'ldi.

Tadqiqot natijalari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida regbichilar bilan mashg'ulotlarni rejalashtirishda harakat tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratish zarurligini tasdiqlaydi. Harakat tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar sportchilarning keyingi tayyorgarlik bosqichlarida texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishiga mustahkam poydevor yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich bosqichda regbichilarning harakat tayyorgarligini tizimli va ilmiy asosda rivojlantirish regbi sport turida sportchilarni tayyorlash jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari regbi murabbiylari va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.





**JOURNAL OF  
SCIENCE AND INNOVATIVE RESEARCH STUDIES  
VOLUME-1, ISSUE-3, 2026**

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Gamble, P. (2013). *Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical Preparation for High Performance*. London: Routledge.
3. Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280.
4. Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189–206.
5. Jones, M. R., West, D. J., Harrington, B. J., et al. (2015). Match play demands of international rugby union. *Journal of Sports Sciences*, 33(3), 250–258.

