

REGBI O'YINI HAQIDA QISQACHA TAHLIL

Utemuratova Dinara Nurillaevna

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti jismoniy-madaniyat fakulteti

2-a guruhi talabasi

Utemuratova Dinara Nurillaevna

A student of the 2nd group of the Faculty of Physical Culture at Nukus State

Pedagogical Institute named after Ajiniyoz

Annotatsiya: *Regbi o'yini — jismoniy kuch va strategik fikrlashni talab qiladigan sport turi bo'lib, uning tarixi, qoidalari, taktikalari va jismoniy tayyorgarligi sportshunoslar va o'yinchilar uchun katta ahamiyatga ega. Ushbu maqolada regbi o'yinining tarixi, rivojlanishi, asosiy qoidalari, jismoniy tayyorgarlik masalalari va dunyo bo'ylab tarqalishi haqida batafsil ma'lumotlar keltirilgan. Regbi o'yini sportdagi ijtimoiy va madaniy jihatlar, shuningdek, o'yinchilarning psixologik va jismoniy tayyorgarliklarini o'rganish orqali kengroq nuqtai nazar bilan tahlil qilinadi. Bunday yondashuv regbi o'yinini yanada chuqurroq tushunishga imkon beradi.*

Kalit so'zlar: *regbi, tarix, jismoniy tayyorgarlik, taktika, o'yin qoidalari, to'p, scrum, line-out, try, drop goal, rugby world cup, Six Nations, Rugby Championship, regbi jamoalari, himoya, hujum, tizimlar, jismoniy mashqlar, kuch, chidamlilik, psixologiya, sport, sport madaniyati, regbi so'zi, o'yinchilar, strategiya, taktikalar, xalqaro turnirlar, sport turlari, regbi musobaqalari.*

A BRIEF ANALYSIS OF THE GAME OF RUGBY

Annotation: *Rugby is a sport that requires both physical strength and strategic thinking, with its history, rules, tactics, and physical conditioning being of great importance to sports scholars and players alike. This article provides detailed information about the history, development, fundamental rules, physical preparation issues, and the global spread of rugby. The social and cultural aspects*

of the sport, as well as the psychological and physical readiness of players, are analyzed from a broader perspective. Such an approach allows for a deeper understanding of the game of rugby.

Keywords: *rugby, history, physical preparation, tactics, game rules, ball, scrum, line-out, try, drop goal, Rugby World Cup, Six Nations, Rugby Championship, rugby teams, defense, attack, systems, physical exercises, strength, endurance, psychology, sport, sports culture, the word rugby, players, strategy, tactics, international tournaments, sports, rugby competitions.*

Regbi – bu jismoniy kuch, tezlik va strategiyani birlashtirgan sport turi bo‘lib, Angliyada XIX asrda paydo bo‘lgan. O‘yin to‘pni raqib maydoniga olib borib, uni yerga tekkizish orqali ochko to‘plashga asoslangan. Regbi o‘zining shiddatli harakatlari, jamoaviy o‘yin uslubi va an‘anaviy qadriyatlari bilan dunyo bo‘ylab millionlab muxlislarni o‘ziga jalb etgan.

O‘yin ikkita jamoa o‘rtasida o‘tkaziladi, har bir jamoada 15 nafar o‘yinchi ishtirok etadi. Harakatlar 80 daqiqa davom etadi va hakamlar tomonidan nazorat qilinadi. O‘yinda asosiy maqsad – "try" deb nomlanuvchi uslubda to‘pni raqib maydonida yerga tekkizib ochko olishdir. Bundan tashqari, to‘pni darvozadan tepib o‘tkazish orqali ham ochko olish mumkin.

Regbi o‘ziga xos qoidalar va pozitsiyalarga ega: har bir o‘yinchi o‘z roli bo‘yicha harakat qiladi, bu esa jamoaviy uyg‘unlikni talab etadi. O‘yin davomida himoya va hujum harakatlari jadal almashinib turadi. Ayniqsa, "tackle", "scrum" va "line-out" kabi elementlar regbining taktik jihatlarini namoyon etadi.

Zamonaviy regbi ikki asosiy shaklda mavjud: regbi union va regbi league. Har ikkisi o‘ziga xos qoidalari bilan farq qiladi, ammo umumiy jihatlar ko‘p.

Regbi o'yini Angliyada XIX asrning o'rtalarida paydo bo'ldi. Uning kelib chiqishi va rivojlanishi bilan bog'liq bir nechta nazariyalar mavjud. O'yinning nomi "Regbi" shahridan olingan bo'lib, bu shaharda regbi futboli asoslarini yaratgan bir nechta yirik futbol klublari tashkil topgan. Regbi o'yini, o'ziga xos qoidalar va

o'yin strukturasi bilan, zamonaviy futbolning bir tarmog'i sifatida rivojlanib, butun dunyoda mashhurlik qozondi.

Regbi o'yini 15 nafar futbolchi tomonidan ikkita jamoa o'rtasida o'ynaladi. O'yin ikki yirik qismga bo'linadi va har bir jamoa raqib jamoaning maydoniga tryund qo'yishga harakat qiladi. O'yinda uchta asosiy shakl mavjud: Regbi union (eng keng tarqalgan shakli), Regbi league va Regbi sevens. Har bir shakl o'zining o'ziga xos qoidalariga ega bo'lsa-da, umumiy prinsiplar va asosiysi o'xshashdir.

Regbi union o'yinida har bir jamoa 15 o'yinchi bilan maydonga chiqadi va o'yin 80 daqiqa davom etadi.

Regbi leagueda esa jamoalar 13 o'yinchidan iborat bo'ladi va o'yin davomiyligi 80 daqiqa.

Regbi sevens - bu sevimli variant bo'lib, har bir jamoa 7 o'yinchi bilan maydonga tushadi va o'yinlar tezroq, ko'proq ofenziv xususiyatga ega bo'ladi.

O'yin 40 daqiqa davom etadigan ikki yarmdan iborat bo'lib, har bir jamoa raqib maydoniga ballni kiritishga harakat qiladi. Regbi o'yinida 4 xil tarzda ball olish mumkin: try (5 ball), penalti (3 ball), drop goal (3 ball) va conversion (2 ball).

Regbi - bu nafaqat jismoniy kuchni, balki strategik tafakkur va o'yin taktikasini ham talab qiladigan sport turidir. Har bir jamoa o'yinda qanday taktikalar ishlatishini oldindan rejalashtiradi. Bunda o'yinchilarning tezligi, texnikasi, va kooperatsiyasi katta rol o'ynaydi.

Regbi o'yini bugungi kunda eng mashhur sport turlaridan biri bo'lib, uning eng yirik turnirlari, jumladan Rugby World Cup va Six Nations Championship, har yili minglab muxlislarni o'ziga jalb qiladi. Regbi nafaqat Angliya, balki Fransiya, Yangi Zelandiya, Avstraliya va Janubiy Afrika kabi mamlakatlarda ham juda ommabopdir.

Regbi o'yinchilari yuqori darajada jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Ular tezkor, kuchli, bardoshli bo'lishlari kerak va har bir o'yinda maksimal darajada to'liq ishtirok etishlari lozim. Shu bilan birga, regbi o'yinchilari jamoa o'yinida

yaxshi ishlashlari va guruh bo'lib muvaffaqiyatli strategiyalarni amalga oshirishlari kerak.

Regbi o'yinining taktikasi bu sport turining eng muhim jihatlaridan biridir. Regbi — bu nafaqat kuch va tezlik, balki strategik fikrlash, jamoaviy harakat, maydonni to'g'ri taqsimlash va o'yin holatiga qarab tezda qaror qabul qilishni talab qiladigan o'yin. Quyida regbi o'yinining asosiy taktik jihatlari haqida batafsil ma'lumot beraman.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. World Rugby. *Laws of the Game: Rugby Union*. Dublin: World Rugby, 2023.
2. Collins, Tony. *A Social History of English Rugby Union*. London: Routledge, 2009.
3. Greenwood, Will. *Total Rugby: Fifteen-a-side Rugby for Player and Coach*. London: A&C Black, 2011.
4. Duthie, G., Pyne, D., & Hooper, S. *Applied Physiology and Game Analysis of Rugby Union*. Sports Medicine, 2003.
5. Hughes, M., & Franks, I. *Notational Analysis of Sport: Systems for Better Coaching and Performance in Sport*. Routledge, 2004.
6. Bompa, T., & Carrera, M. *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics, 2015.
7. Eaves, S. J., Hughes, M. D. *Patterns of Play in International Rugby Union*. International Journal of Performance Analysis in Sport, 2003.
8. World Rugby. *Rugby Ready Coaching Manual*. World Rugby Publishing, 2022.
9. Cazaly, F. *Fitness for Rugby*. London: Pelham Books, 2008.