HSR London International Conference on Multidisciplinary Academic Research
(HSR-ICMAR) 2026
https://houghtonstreetreview.com/index.php/conference

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ У РЕГБИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

Х.М. Муминов
соискатель Научно-исследовательского института
физической культуры и спорта
Государственная спортивная академия
Республика Ўзбекистан
E-mail: xolmadjon97@mail.ru
https://doi.org/10.5281/zenodo.21283354

Аннотация В статье рассматривается вопросы на развитию регби в Узбекистане указ Президента о развитие регби в нашей стране регби как симбиоз легкой атлетики и вольной борьбы мотивации у регбистов в спортивных школа и их физическая морально-психическое и тактические подготовки. Бег как жизненно важный элемент для регбистов. Метания мяча. Мотивировать регбистов потому что регби это командная игра поэтому здесь важен каждый деталь каждого игрока взяимо понимания регбистов между собой во время тренировки и в соревнованиях Мотивация как комплекс решения проблем командных видов спорта.

Ключевые слова: Спортивная подготовка, , Мотивация, Бег, метания, прыжок, тренировка, регбист, физическая подготовка, тактическая подготовка, игрок, специальное упражнения, мотивация, командная игра, спортивная школа, тренер, психолог, функция, программа.

Введение Регби-7 является основным массовым и развивающим командным игровым видом спорта в Узбекистане. Массовому развитию этого спорта является 45-00 Указ Президента Республики Узбекистан (О мерах по развитию регби в Республике Узбекистан 29.10.2019 году). В настоящее время приняты меры для вовлечения в занятие регби еще большего числа людей в целях достижения физического совершенства среди Военных сил республики и укрепления здоровья молодых людей разного возраста подготовке в защите Родины. Разнообразные упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку при беге с большой скорости в прыжке и метания мяча позволяют успешно использовать их в занятиях специальной подготовки регбистов разной степени физической подготовленности к соревнованиям.

Положительное влияние на спец обучения регбиста большую роль играют легкоатлетические упражнения и упражнения вольных борцов потому что регби это симбиоз разных видов спорта для этого нужно быть и физически, морально подготовленность потому что регби это командная игра в игре важно все игроки и их симбиоз без этого игроки будут оказывать друг другу моральную боль и недопонимания между собой. Поэтому для регбистов нужно не только физическая тактическая но и мотивационная морально-физическое подготовка. Положительное влияние этих качеств влияют на исход игры но достигнуть таких успехов в команде регбисты овладевшие совершенной техникой. Под совершенной техникой обычно понимают наиболее рациональный и эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата. Спортивную технику нередко характеризует только внешней картиной (формой) движений. Это неправильно. Выполнения

специального упражнения для регбистов всегда связано с сознанием спортсмена, с проявлением мотивации им волевых и физических и тактических качеств, с определенными навыками, с уровнем психической подготовленности органов и систем, с двигательной деятельностью в определенных условиях погоды.

Специальное упражнение регбистов оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствует воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима для подготовки к соревнованиям. В регби широко используется легкоатлетические упражнения в занятиях содействует повышенную функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Для начальной этапе подготовки юных регбистов нужно начинать ходьбы с мячом или ходьбы метания мяча друг другу. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается почти все мышцы тела, усиливается деятельность физической и психика регбистов. В соревнованиях для регбиста и общем для всех командных видов спорта нужен бег. Бег является основным символом для регби потому что игра длиться 14 минут поэтому основном они только бегают интенсивно. Поэтому бег это естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который является основным деятельностью для всех спортсменов. Изменяя длину дистанции бега для регбистов можно дозировать скорость бега нагрузку и влиять на развитие выносливости быстроты и психический подготовленности юных регбистов в спортивных школах.

В процессе занятий бегом для регбистов воспитывается волевые качества приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности. Техника бега, прыжки и метаний мяча должна быть рациональной с позиции биомеханики (направления, амплитуда, скорость, ускорения, и замедления отдельных звеньев, инерции, темп, ритм, сокращения мышц, усилия и др.) наиболее целесообразной по проявлению регбистом силы мышц быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям психической сфере. Целостное действие – бег, прыжок, метания – можно разделить на части (например, разбег с мячом на короткую дистанции, прыжок для овладения мяча или метания мяча на дальние расстояния) Такое несколько условное деления используется с целью более удобного описания и анализа техники регбиста и как это будет показано в дальнейшем, важно для обучения и их тренировки.

Однако процесс совершенствования системы подготовки спортсменов ведется постоянно. Спортивная подготовка направлена на достижений наивысших результатов в регби это очень важный стимул для молодых регбистов, повышающий стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все свои силы в подготовки мотивации регбистов. С другой стороны, систематическое занятие регби стали мощным фактором способствующим развитию лучших сторон психической личности, воспитанию смелых сильных выносливых и закаленных регбистов. В этом процессе велика роль тренера или психолога команды который планирует подготовку, руководит физическим и моральным воспитаниям своих подопечных. Тренировка выдающихся спортсменов требует огромной затраты сил, направленной мотивационной подготовки. Жизнь регбиста связано с упорной длительной и многогранной тренировкой, требует четкости и аккуратности, дисциплины, соблюдения режима. Она немыслима без хорошей организации тренеров и психологов врачебного педагогического контроля и обеспечения продовольствии. Научные исследования, творческий поиск тренеров и спортсменов позволяют находить новые пути для повышения функциональных возможностей регбистов достижения еще более высоких результатов.

Различие тренировки регбистов в спортивных школах естественно, требует различий и в тренировки. Вместе с тем имеются и общие обязательные для всех регбистов чтобы научно-методически планировали построение тренировки, достижений и сохранении спортивной формы и т.д. Спортивная подготовка представляет собой определенную систему и тренер или психолог команды должен закономерно связать их друг с другом частей и положений. Нужно сделать определенную таблицу и по этой таблице составлять тренировки регбистов. В схеме нужно показать система спортивной подготовленности (ССП) направленная на достижения поставленной цели (рейтинговое таблицы команд победа поражения и т.д.) путем решения конкретных задач для команды тренировки: развитие двигательных качеств, овладения техникой укрепления защиты в игре. Таким образов путь к достижению поставленной цели лежит через процесс спортивной и мотивационной подготовки управление этим процессом и условия его подготовки. Процесс спортивной подготовки идет по четырем взаимосвязанным и взаимообусловленным направлениям: психическое воспитания, физическое подготовка, тактическое подготовка и воспитания. Все эти стороны подготовки органически взаимосвязаны и взаимообусловлены единством организма человека, их мотивационной образованности руководящий ролью функции головного мозга. Любое упражнения не может быть строго локальным. Как бы специфично ни направлялись воздействие на какой-либо один орган или одну систему, они будут в определенной мере отражаться и на других органах и системах, а также на всем организме в целом. Естественно что тренер должен всегда помнить учитывать и использовать эффект одновременного воздействие тренировочного упражнения, соревновательной нагрузки, внешних условий и других средств подготовки на организм регбиста, его мотивационную сферу. Следовательно, при выполнении одного и того же упражнения можно одновременно овладеть разными сторонами подготовки, обучения спортивной технике.

Вывод: Исходя из этого можно сделать вывод что мотивация для регбистов жизненно важный процесс потому что в командных видах спорта в том числе в регби нужно организовать и понимать игроков и сами игроки должны хорошо взаимно понимать друг друга и на поле должны соблюдать указанные тренеров или психологом команды указания и соблюдать тактическую и техническую программы. Разрабатывается педагогическая технология формирования мотивационной личности регбистов в детско-юношеском спортивном школе. Использованием элементов регби-7 и регби 15 построенная на основе интеграции средств и методов спортивной тренировки и принципов развивающего обучения, отличающаяся конкретным личностно-ориентированным содержанием, обеспечивающим существенный тренировочный эффект и совершенствование социально-психологических свойств личности регбиста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. O’zbekiston Respublikasi Prezidenti Qarori O’zbekiston Respublikasida Regbi sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risidagi 29.10.2019 yildagi PQ-4500 son
2. Марк Уильямс, Тим Уигмор “The Best” 2022 г. 480 стр
3. Людмила Просяникова “Регби Наша Игра” 15 января 2020 г. 178 стр
4. Карина Хейл “Игра” 23 января 2020 г. 171 стр books.google.co.uz/books/about/Регби
5. Sundgot-Borgen J., Torstveit M.K. Prevalence of eating disorders in elite ath-le tes is higher than in the general population // Clin. J. Sport Med. — 2004. — Jan. №14(1). — P.25-3
6. Елисеев Е.В, Трегубова М.В. Полигональность внутриличностных пси хосоматических и сомато-психических взаимоотношений у единоборцев, стра дающих кожными заболеваниями // Теория и практика физической куль-туры. — 2004. — №1.

7. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и детского спорта. – М., 2002
8. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна:«Фе-никс», 2002. – 320 с.
9. Уэнсберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической
10. культуры. – К.: Олимпийская лит-ра, 2001. – 335 с
11. Jason Leonard: The Autobiography Amazon.com December 1, 2002 386 pages, Paperback
12. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена.– Киев, 1987. – 165 с.
13. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. – М., 1978.
14. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М.: ФиС, 1973. – 216 с.
15. Дэвид Стори “Такова спортивная жизнь” 1967 г. 288 стр передов на русский язык Юни Родман.