



REGBI SPORT

TURIDA REJALASHTIRISH
VA HAKAMLIK FAOLIYATI

796.333:065(075.8)
T-94
**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

**REGBI SPORT TURIDA REJALASHTIRISH
VA HAKAMLIK FAOLIYATI**

**Ta'lim yo'nalishi: 61010300 – Sport faoliyati
(faoliyat turlari bo'yicha)**

DARSLIK

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

TOSHKENT

№ 8/4, 3008/5

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ -2025

UO'K: 796.333:796.015.134(075.8)

KBK: 75.121.6я73

Mualliflar:

Tulaganov Shuxrat Furqatjanovich, O'zDJTSU Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri professor, p.f.b.f.d (PhD).

Fozilov Xasan Qudratillayevich, O'zDJTSU Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrası v.b professor, p.f.b.f.d (PhD).

Mo'minov Abrorbek Shavkatovich, O'zDJTSU Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, p.f.b.f.d (PhD).

Mun Viktor Vladimirovich, O'zDJTSU Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrası v.b dotsent.

Parpiyeva Jumagul O'rinboy qizi, O'zDJTSU Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi

Tulaganov Asadulla Furqatjanovich, Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

O'zDJTSU "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrası dotsenti, p.f.b.f.d (PhD)
R.A. Mel'ziddinov;

O'zDJTSU "Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri p.f.b.f.d (PhD), professor **A.A. Ummatov.**

Sh.F., Tulaganov, A.Sh. Mo'minov, V.V. Mun, X.Q. Fozilov, A.F Tulaganov, J.O' Parpiyeva. "Regbi sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati" [Matn]: Darslik / T - «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ 2025 - 416 b.

Mazkur darslikda regbi o'yinining, o'yin va musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish, turli davrlarda regbichilarni tanlab olish usuliyoti, ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish turlari, tayyorgarlik davrida regbichilarning yuklamalarini, sport sohasida takomillashuvni rejalashtirishlar, sport maktablarida yosh regbichilarni tayyorlash sport tayyorgarligi tizimini dasturlashtirish, yillik tayyorgarlik sikllarini rejalashtirish, o'yinchilar tayyorgarligini individuallashtirish, texnik, taktik usullarni takomillashtirib borish usuliyati, sport mashg'uloti asoslari kabi masalalar yoritilgan bo'lib, ular kitobhon uchun sodda va tushunarli tarzda yozilgan. Har bir mavzu rasmlar, jadvallar va chizmalar bilan izohlangan.

Ushbu ma'lumotlar natijalarini oliy o'quv yurtlari, umumta'lim maktablari, bolalar va o'smirlar sport maktablarining amaliy mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'shimcha sport mashg'ulotlari va sog'liqni saqlashni takomillashtirish bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish uchun qo'llanilishi mumkin.

ISBN 978-9910-8741-7-8

© «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI», 2025

© Sh.F., Tulaganov, A.Sh. Mo'minov, V.V. Mun,
X.Q. Fozilov, A.F Tulaganov, J.O' Parpiyeva, 2025

В данном учебнике рассмотрены правила игры и соревнований в регби, их организация и проведение, методика отбора игроков в регби в разные периоды, виды планирования многолетней подготовки, нагрузка игроков в регби в тренировочный период, планирование совершенствования в области спорта, молодежь в спортивных школах, программирование системы спортивной подготовки для подготовки игроков в регби, планирование годовых тренировочных циклов, индивидуализация подготовки игроков, метод совершенствования технико-тактических действий, освещены такие вопросы, как основы тренировки, они написаны просто и понятно для читателя. Каждая тема поясняется картинками, таблицами и диаграммами.

Результаты этих данных могут быть использованы при планировании занятий вузов, общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школ, дополнительной спортивной подготовки и учебной подготовки по совершенствованию здоровья.

This textbook covers the rules of the game and competitions in rugby, their organization and conduct, methods for selecting rugby players in different periods, types of planning for long-term training, the load of rugby players during the training period, planning improvement in the field of sports, youth in sports schools, programming sports training systems for training rugby players, planning annual training cycles, individualizing the training of players, a method for improving technical and tactical actions, issues such as the basics of training are covered, they are written simply and clearly for the reader. Each topic is explained with pictures, tables and diagrams.

The results of these data can be used in planning classes at universities, secondary schools, children's and youth sports schools, additional sports training and training to improve health.

KIRISH

Inson hayotida sportning mavjudligi ijtimoiy, jismoniy va shaxsiy rivojlanish, shuningdek, madaniy dunyoqarashning kengayishi uchun katta foyda keltiradi. Regbi o'yini — keng qamrovli qiziqarli sport turidir, va siz murabbiy sifatida o'yinchilarning shaxsiy rivojlanishi, jamoaga tegishli bo'lish hissi va o'z-o'zini hurmat qilishiga haqiqiy ta'sir ko'rsatishingiz mumkin.

Yosh avlodni sport bilan shug'ullanishi, sog'lom turmush tarziga amal qilishi, ma'naviy va jismoniy kamolga intilish – Vatanga mehr-muhabbat, o'z yurti bilan g'ururlanish ruhida tarbiyalash ishlari asosiy yo'nalish sifatida belgilanadi.

O'zbekistonda bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash maqsadida, joylarda sport muassasalarining barpo etilishi, yangi-yangi sport turlaridan to'garaklar faoliyatining yo'lga qo'yilishi, ularning tegishli jihozlar va malakali sport murabbiylari bilan ta'minlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotgan bolalar va o'smirlar soni yildan-yilga ortib borishiga asos bo'lmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishini ilmiy asosda ta'minlash masalalariga juda katta e'tibor berilmoqda. Ayniqsa, bu borada mazkur yo'nalishga oid fanlarni rivojlantirish, sport va jismoniy tarbiya tadbirlarini ilmiy asosda tashkil etish, ilmiy infrastrukturani rivojlantirish hamda ushbu jarayonlarda ilm-fan yutuqlari va sport sohasidagi ilg'or jahon tajribasiga tayanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, milliy genafondni yanada sog'lom-lashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko'lamlı amaliy

harakatlar o'z samarasini bera boshlagan. 2000-yildan boshlab usluksiz sport musobaqalari tizimi asosida talabalar o'rtasida "Universiada", o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimida "Barkamol avlod" va o'quvchilarning "Umid nihollari" sport musobaqalarining o'tkazila boshlaganligi hamda 2022 yildan boshlab regbi sport turning ushbu musobaqa dasturiga kiritilishi, ko'p sport turlari qatorida regbi sport turini ham respublikamizda rivojlanishiga asos bo'lmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori bo'yicha, "Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish" chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 21-fevraldagi "O'zbekiston — 2030" strategiyasini "Yoshlar va biznesni qo'llab-quvvatlash yili"da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risida"gi PF-37-son farmoni ijrosini ta'minlash, shuningdek, jamoaviy sport turlariga yoshlarni keng jalb qilish va iqtidorli sportchilarni saralab olish (seleksiya) hamda yuqori mahoratli sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish maqsadida quyidagi sport turlarini (voleybol, basketbol, gandbol, regbi, chim ustida xokkey, suv polosi) rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilab berdi.

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev hozirda jadal rivojlanib borayotgan sport sohasiga juda katta e'tibor qaratgan va bu borada bir qator qarorlar imzolangan. Jumladan, 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ 394-son Qonuni, 2017 yil 20 apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-2909-sonli Qarori, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan

vazifalarni hal qilish, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 29 oktyabrdagi PQ-4500-sonli qaroriga binoan ishlab chiqilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadida Regbi bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimiz hayotining barcha sohalarida tub o'zgarishlar amalga oshirilayotgan bir paytda jismoniy tarbiya va sportni samarali boshqarish va uni jamiyatimiz manfaatlari yo'lida foydalanish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish taqozo etilmoqda. Bu boradagi faollik milliy ma'naviyatimiz va madaniyatimiz, jumladan, jismoniy tarbiya hamda sport sohasidagi ishlarimizni yuksak darajaga ko'tarishga xizmat qiladi.

O'zbekiston regbichilarining mahoratini oshirish bolalar va o'smirlar regbisini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir. Yuqori malakali jamoalarda o'yinchilarning texnik-taktik tayyorgarligidagi nuqsonlarni tuzatish ancha qiyin. Shu sababli balalar va o'smirlarning mashq jarayonlari qanchalik samarali bo'lsa, yuksak natijalar uchun kurashlar ham shunchalik ko'p muvaffaqiyat olib kelishi mumkin.

Ushbu o'quv qo'llanma ilmiy tadqiqotlar, shuningdek mamlakatimiz va xorijiy regbi mutaxassislarining ilg'or tajribalarini umumlashtirish asosida tayyorlandi. Uning maqsadi – murabbiylarni regbichilarni tayyorlashga oid zamonaviy bilimlar hamda ilg'or usullar bilan qurollantirishdir.

Mazkur darslikdan mamlakatimizdagi umumta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari tahsil olayotgan o'quvchilar, oliy o'quv yurtlari talabalari, murabbiylar va sportning regbi turi bilan qiziqadigan barcha insonlar foydalanishlari mumkin.

I BOB YOSH REGBICHILARNI TANLAB OLISH USHLBLARI

1.1. Turli davrlarda regbichilarni tanlab olish

Zamonaviy sportning progressiv tezlashuvi va xalqaro sport arenalarida kuchli raqobatlarining tarqalishi – sportda tanlab olish muammolarini tadqiq qilish va tashkiliy-amaliy aspektlarini dolzarb ekanligini shartlaydi.

Tanlab olish masalasi bo'yicha oxirgi o'n yil ichida ko'plab tadqiqotlar va ilmiy izlanishlar yetarlicha olib borilgan. Sport munosabatlari rivojlangan mamlakatlar qatorida, sportda tanlab olish amaliyoti o'rnatilgan. Undan tashqari, "sportda tanlab olish" tushunchasi hali to'liq holda bir to'xtamga kelgani yo'q. Hozirgi kunda regbi sport turida yechimini kutayotgan ko'pgina muammolar mavjud. Turli yoshdagi va malakadagi regbichilarni ko'pgina tayyorgarlik turlarida o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish ishlari, psixologik tayyorgarlik masalalari, tibbiy-biologik tekshiruv muammolari, turli o'quv guruh regbichilarini tayyorgarliklarini tashkil etish muammolari qatorida, tanlab olish masalalari ham hozirgi kunda respublikamiz miqyosida dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Bizningcha, regbichilarni sport turiga tanlab olishda qo'llanilayotgan vosita va usullarni hozirgi kunda shakllantirish va takomillashtirish talab etiladi.

Sog'lomlashtirishda, o'zining ko'p harakatliligi va umumiyligi sababli tanani sog'lomlashtirish omili sifatida, jismoniy sifatlarni rivojlantirib, tarbiyalashda Regbi bilan shug'ullanish ijobiy samara beradi. Regbi sport turining vositalari boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilar uchun qo'shimcha vositalar sifatida xizmat qiladi.

Madaniy, ijtimoiy sohalarda regbi ham ommaviy tomosha tadbirlari sifatida bo'lib, uni minglab ishqibozlar zavq bilan kuzatishadi. Shuni ta'kidlab o'tish lozimki, O'zbekistonda o'tkaziladigan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" qatnashchilari uchun har bir sport turi bo'yicha ko'rgazmali chiqishlar alohida o'rin tutadi. Shu qatorda regbichilar uchun ham, ularning yaqinlari uchun ham bayram sifatida qabul qilinadi.

Yoshlarni sportga mo'ljallash, saralash va tanlab olish mavzusi yuzasidan olib borilgan tadqiqotlarning nazariy va amaliy ahamiyati so'zsiz kattadir. Biroq bunday mushkul masalani yechishga qo'l urishdan oldin **"sport saralovi"** tushunchasiga aniq ta'rif berish, so'ngra nafaqat tadqiqotlar predmeti, balki ularning yo'naltirilganligini e'tiborga olgan holda uning mezonlarini ham aniqlash lozim.

V.Filinning fikricha, sport saralovi – tashkiliy uslublar, tadbirlar tizimi asosida, ma'lum sport turiga ixtisoslashish uchun bolalar, o'smirlar va yoshlarning imkoniyatlari va qobiliyatlarini aniqlashdir. V.Platonov sport saraloviga, ma'lum sport turida yuqori natijaga erishishi mumkin bo'lgan eng iqtidorli insonlarni qidiruv jarayoni sifatida qaraydi.

Sport saralovining maqsadi o'quvchilarning biror-bir sport turi talablariga javob beradigan shaxsiy qobiliyatlarini va nimalarga qodir ekanliklarini har tomonlama o'rganishdan iborat.

Sportda tanlashning muhim asoslaridan biri tanlab olish bosqichlari masalasidir. Ularning har biri o'zining tashkil etish va tanlab olish uslubiga, layoqatli va iste'dodli sportchilarning qobiliyatlarini oldindan bilish kabi xususiyatlarga ega.

Birinch **dav** – sport maktablariga qabul qilish va guruhlarini to'ldirish.

Ikkinchi davr – oddiy maktabda tayyorgarlik ko'rgan layoqatli sportchilarni oldindan aytib berish.

Uchinchi davr – sportmahoratini yaxshi o'zlashtirib olgan sportchilar orasidan mamlakat o'smirlar, yoshlar va milliy terma jamoalariga nomzodlar tanlab olishdan iborat. Tanlab olish tizimi sportchilar faoliyatini chuqur va atroflicha o'rganish va shu sport turining psixologiyasiga va organizmiga qo'yiladigan talablarini aniqlashga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun ham tanlab olishning birinchi davri, ikki-uch mashg'ulotdan tortib bir oygacha, ikkinchi davr – ikkiyulgacha, uchinchi davr esa, uch-to'rt yulgacha davom etishi tavsiya etiladi. Sport mutaxassislarining fikricha, tanlab olishning asosiy tamoyillaridan biri majmuaviylik va serqirralikdir, unda:

Shaxsni har tomonlama chuqur o'rganish, psixologik holatlarini aniqlash, asab tizimi tipologik xususiyatlarini baholash, jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasini aniqlash katta ahamiyatga ega.

To'g'ri tanlab olish va kelajakni ishonch bilan aytish shug'ulla-nuvchilarning dastlabki va oxirgi natijalari o'rtasidagi aloqadorlik bilan aniqlanadi, bunda ularning o'sish darajasi ham hisobga olinadi. Sportda tanlashning nazariy asoslari, kelajagi porloq sportchilarni tanlab olish uslubi ilmiy jihatdan o'rganishni tashkil etishga imkon beradi.

Ko'rinib turibdiki, sportda tanlab olish masalalari dolzarb masalalardan hisoblanadi. Sport o'yinlari turlariga bolalarni tanlab olish sohasidagi ishlar orasida basketbol, voleybol, tennis va regbi bo'yicha yozilgan ishlar diqqatga sazovordir.

Basketbol bo'limiga 9-12 yoshli bolalar qabul qilinadi. M.V.Lenshinaning yozishicha, tanlab olishning birinchi davrida asosiy e'tibor salomatlikka, jismoniy tayyorgarlikka, harakat uyg'unligiga va boshqalarga qaratiladi. Bolalarni harakatchan

o'yinlardan iborat bo'lgan bir qator sinovlar bo'yicha o'ziga xos qobiliyatni aniqlashga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar majmuasi taktik tafakkur qilish, diqqatni boshqa tomonga jalb qilish, reaksiya tezligi, asab tizimi harakatchanligi va shu kabi sifatlarni aniqlash uchun qo'llaniladi. Keyinchalik bolalarni basketbol o'yini talablariga shaxsiy qobiliyatlarini javob berishida chuqur tekshirish ishlari olib boriladi. Bu davrda mustaqillik, hamkorlik, faollik, dadillik, maqsadga intilish kabi shaxsiy sifatlar ham o'rganiladi. Yosh basketbolchilarni o'rganishda asosiy uslublardan biri pedagogik kuzatish hisoblanadi. Sportchi jismoniy sifatlarning shaxsiy o'sishi va uni o'yin davomida harakatlar bilan taqqoslashi murabbiyga shu sportchining o'yin faoliyatiga layoqati bor yo'qligini bilib olishda yordam beradi. Pedagogik kuzatishlar va nazorat sinovlari natijalar asosida qobiliyatli va mehnatsevar bolalar tanlab olinadi.

Regbi mashg'ulotlari uchun bolalarni dastlab tanlab olish va guruhlarini to'g'ri tashkil etish, o'rinbosar sportchilarni muvaffaqiyat bilan tanlashda sport muhim rol o'ynaydi. Sport maktablarida regbi bo'yicha tanlab olish asta-sekin olib boriladi. Regbida o'yinni yaxshi o'rganib olish, bola qobiliyatining o'ziga xos ko'rsatkichlariga baho berish, birinchi navbatda test o'tkazishga va kuzatish natijalariga bog'liq bo'ladi. Yosh regbichilarni o'ziga xos qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida uslub va vositalarni to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Regbi bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish va bolalarni sportdagi natijalarini oldindan aytib berish, bashorat qilishda testlar o'tkazish uslubi va o'yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik uslublarni va shug'ullanuvchilar sog'ligi to'g'risidagi ma'lumotlarga jiddiy e'tibor qaratish lozim.

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga baho berish ham katta ahamiyatga ega. Bu esa yosh sportchining psixik sifatlarini rivojlanish darajasini aniqlashga, regbichining o'yin usullarini yaxshi o'rganib olishiga imkon beradi

Birinchi bosqichda regbi o'yiniga qobiliyatli bolalar tanlanadi va tanlangan sport mutaxassisligi bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida bolaning regbi o'yiniga yaroqliligi aniqlanadi, tanlangan mutaxassislikka bola imkoniyatlarining javob bera olishi va taklif etiladigan ta'sir vositalari va dastlabki ko'rsatkichlarining o'zgarish darajasi aniqlanadi.

Yosh regbichilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi regbi bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar regbiga mehr qo'yadilar va regbi o'ynash sirlarini o'rganadilar.

Har bir sport maktabida regbi bo'yicha maxsus sinflarning ochilishi o'quv mashg'ulotlarning mazmunini yana ham oshiradi. Bunda mashg'ulotlar kuniga 2 mahal o'tkaziladi.

Bugungi kunda regbining kun sayin rivojlanishi jismonan eng baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tanlab olishni talab qiladi. Shuning uchun ham regbichilarni tayyorlashdagi eng asosiy masala – umidli yoshlarni tanlab olishdir.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda sport yo'nalishidagi maktab-internatlar Nizomida ko'rsatib o'tilgani-dek, iste'dodli va umidli sportchilarni tanlab olish – butuno'qish jarayonida olib boriladi.

1.2. Yosh regbichilarni tanlab olishning ilmiy asoslari

Har yili o'qishga qabul qilish vaqtida o'quvchilarni tanlab olish yoki yosh guruhidan ikkinchisiga o'tkazish masalasi ularni

har tomonlama tekshirib ko'rish yo'li bilan hal etiladi. Keyingi paytlarda regbiga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, uslubiyo ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh regbichilarni tanlab olish masalalari keng yoritilmoqda. Ko'pgina mutaxassislarining ilmiy asoslangan fikrlari ayniqsa foydalidir. Mualliflarning fikricha, hozirgi davrda o'quv-mashg'ulotlariga regbichi tayyorgarligini boshqaruvchi yagona jarayon deb qaramoq kerak.

Bolalarning yoshlariga hamda ular oldiga qo'yiladigan mashg'ulotlarning maqsadi va vazifalariga ko'ra boshqaruvchi jarayonni 4 davrga bo'lish mumkin.

Birinchi davr (7-9yosh) dastlabki tayyorgarlik davri deb qaraladi. Bu davrdagi asosiy vazifa bolalarda regbiga bo'lgan qiziqishni uyg'otish va sport mahorati uchun zamin yaratishdir. Bu vazifani amalga oshirishda maxsus mashg'ulotlardan tashqari darsdan keyingi to'garak ishlari vaqtidan foydalaniladi.

Ikkinchi davr (10-12 yosh) ham biologik jihatdan tanlab ola boshlashning eng muhim davri hisoblanadi.

Uchinchi davr (13-16 yosh) ixtisoslikni chuqur o'zlashtirish davri.

To'rtinchi davr (16 yosh va undan katta) sportda takomillashish davridir. Bunda o'smirlar katta yoshlilar jamoalariga tanlab olinadi. Bu davr guruh va jamoalarni tashkil etish hamda mashg'ulotlarni olib borishda o'ziga xos xususiyatlariga ega. J.A.Akramov o'rganish davomida, ko'pchilik ichidan eng umidli o'yinchilarni tanlab olish uchun quyidagi savollarga javob berish lozimligini aytadi.

1. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda imkoniyatlarning qandayligi. Har bir yosh regbichi o'smir yoshiga yetgunga qadar qanchalik ishchanlik darajasiga yetishi mumkinligi.

2. Har bir yosh o'yinchi o'rganish davomida o'z imkoniyatlari, qobiliyatlaridan tez, qisqa vaqt ichida qanday foydalanishi mumkinligi.

3. Yosh regbichi o'yinlar davomida olgan bilimi va taktik harakatlardan foydalanishi.

4. O'smirlarning voqealarni oldindan seza olish, do'stlari va raqiblarining xatti-harakatlarini bila olish qobiliyatlari qay darajada ekanligi.

5. Har bir o'smir jimoniy va psixologik yuklamalarni uddalay olishi va ayniqsa, ulardan so'ng tiklana olish qobiliyatlari qanday funksional imkoniyatlarini qo'lga kiritishi mumkinligi.

6. O'smir shuhratparastmi. Regbiga qattiq qiziqadimi, qarori qat'iymi. Shaxsning psixofiziologik sifatlari rivojlanishi qanday.

7. Mashg'ulot va musobaqalar davomida o'smirning turli tasodifiy voqealarga qarshi kurashish qobiliyati qanchalik rivojlangan va u qanchalik takomillashishi mumkin.

8. O'smirda o'quv va o'yin faoliyatida o'z-o'zini tanqid qilish qobiliyati o'sib boradimi.

9. O'smirning bilim, mahorat, malaka olishga bo'lgan qiziqishi qay darajada.

10. O'smirlarning harakat faolligi va mashg'ulot hamda musobaqalar davomidagi tajovvuzkorligi qanday.

11. O'smirning jangovorligi, g'alaba uchun ildam harakat qilishi, har qanday raqib bilan so'nggi soniyagacha kurasha olish qobiliyatlari qay darajada.

Ba'zi mutaxassislar, o'smirlarning shaxsiy xususiyatlariga regbida erishadigan yaxshi natijalari asosida baho berish lozimligini ta'kidlab o'tishadi. Bolalarni tanlab olish jarayonida har bir o'smirning shaxs sifatida qanday o'zgarib borishini e'tiborga olish kerak. Kelajagi bor yosh regbichilar bellashuv sinovlari, ularning salomatligi haqidagi majmuaviy baholar, organlar va tizimlarning funksional holati natijalari asosida tanlab olinadi. Bunda regbichining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini uning koordinatsiya qobiliyatlarini, analizator

va funksional tizimlari holatini, shuningdek, psixologik va psixofiziologik tizimlarini hisobga olishi shart. Tanlab olish ko'rsatkichlari sifatida yosh regbichining qanday o'ynayotganligi haqidagi ma'lumotlardan foydalanish lozim. O'quvchilarni tanlab olishda nazorat o'yinlarini hisobga olgan hamda ma'lum dastur bo'yicha nazorat sinovlar o'tkaziladi. Besh balli tizim asosida baholanadigan yosh regbichini test bo'yicha sinovlar natijalari va uch nazorat o'yini jarayonidagi pedagogik kuzatishlar ma'lumotlari bayonnomaga yozib boriladi. Yangi qabul qilinayotganlarga olgan baholar aytiladi.

Mutaxassislarning fikricha, yosh regbichilar tayyorgarligini tekshirish dasturi o'ziga xos qator xususiyatlarga ega bo'ladi.

Birinchidan, uning mazmuni o'yinchining barcha harakat va ruhiy sifatlarini imkon boricha to'la aks ettirishi kerak.

Ikkinchidan, tekshirish natijalari faqatgina yuklamalarni rejalashtirish uchun emas, balki tanlab olish, kelajagi bor iste'dodli yoshlarni aniqlash uchun ham hisobga olinadi. Dastlab sport turi talablariga javob bera oladigan va harakat malakalariga ega bo'lgan nomzodlar aniqlab olinadi. Tanlov sinovlari musobaqa shaklida o'tkaziladi. Tanlov rejasi bolalarning harakatli o'yinlarda ishtirok etishlari uchun bajariladigan nazorat mashqlarini o'z ichiga oladi.

Keyinroq o'ziga xos ko'nikma, malaka va mahoratga ega bo'lgan bolalar aniqlanadi. Bu davrda ularning regbi bo'yicha o'quv mashg'ulotlari talablariga qobiliyati borligini aniqlovchi chuqur tekshirishlar o'tkaziladi. Murabbiylar pedagogik kuzatishlar va maxsus nazorat mashqlari tizimidan foydalanib, bolalarning regbi o'yini uchun kerak bo'lgan ko'nikma va mahoratlari haqida to'liq ma'lumot oladilar. Regbi mashg'ulotlarida bolaning (qobiliyatiga baho berish) harakatlari

uchun va ruhiy xususiyatlarini aniqlaydigan nazorat mashqlari tanlanadi.

Sinovlardan olingan natijalar maktabga yangi qabul qilingan o'quvchining kelajakda qanday o'qishi haqida murabbiyga ma'lumot beradi. Tanlab oladigan murabbiy tanlab olish sinovlarini bir necha bosqichda o'tkazadi.

Regbi bo'limi mashg'ulotlariga chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tgan, sog'lig'i juda yaxshi bo'lgan 9-10 yoshli bolalar qabul qilinadi. Avval murabbiy bolalar bilan tanishadi. Qobiliyatli bolalarni tanlab olgach, ular bilan nazorat sinovlari asosida regbi bo'yicha dastlabki mashg'ulotlarini o'tkazadi. Keyinchalik bolalar regbining yosh sportchilarga qo'yadigan talablari asosida tanlanadi.

Bolada regbi o'yiniga layoqati mavjudligini tasdiqlovchi o'ziga xos ko'rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o'tkazish va kuzatish natijalariga bog'liq bo'ladi. Yosh regbichilarni o'ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to'g'ri tanlash katta ahamiyat kasb etadi.

Regbi bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda, bashorat qilishda, testlar o'tkazish usuli va o'yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug'ullanuvchilar sog'lig'i to'g'risidagi ma'lumotlarni ham e'tiborga olish lozim.

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga to'g'ri baho berish ham katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu yosh sportchining ruhiy sifatlarini rivojlan-tirish darajasini yaxshi o'rganib olishga imkon beradi.

Birinchi bosqichda Regbi o'yiniga qobiliyatli bolalar tanlanadi va tanlangan sport mutaxassisligi bo'yicha dastlabki mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida bolaning Regbi o'yiniga yaroqliligi, tanlangan mutaxassislikka bola imkoniyatlarining javob bera olishi va taklif etiladigan ta'sir vositalari hamda dastlabki ko'rsatkichlarning o'zgarish darajasi aniqlanadi.

Ikkinchi bosqichda bolaning tanlangan mutaxassislikka qobiliyati test ko'rsatkichlarini o'sib borish dinamikasi asosida chuqur tahlil qilinadi.

1,5-2 yil mobaynida to'g'ri tashkil etilgan o'quv-mashg'ulotlari orqali regbichilarning o'yin faoliyati uchun kerak bo'lgan asosiy xususiyatlari bilib olinadi. Bolaning gandbolni tanlashi maqsadga qanchalik muvofiqligi 2 yil ichida bilinadi, shundan so'ng murabbiy bu haqda qat'iy qarorga kelishi mumkin. Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhlarni tashkil etish 2 yil mobaynida davom etadi. Buning natijasida shu sport turini tanlagan yoshlarning maktabdagi o'qishlariga va boshqa shaxsiy xususiyatlarini rivojlanishiga xalaqit bermagan holda ularning yuqori sport natijalariga erisha olishlarini aniqlab, o'quv guruhlarida qoldirish zarurligini oldindan aytib berish mushkul bo'ladi.

Mualliflarning fikricha, Regbi mashg'ulotlari bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning qiziqishiga va ayniqsa salomatligiga katta ahamiyat berish lozim.

1.3. Sportchini sportga mo'ljallash (oriyentatsiya) va uni tanlashning fiziologik asoslari

Organizmning nasl orqali o'tgan anatomik va fiziologik xususiyatlari imkoni bo'lgan sport natijalariga ancha kuchli ta'sir etadi. Bolalar va o'smirlarning sport bilan shug'ullanishiga dilidan qiziqishi yuqori darajada sport sohasidagi bilimlarga

Q'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT USTAKLARI
AXBOROT RESURS. MARKAZI

bog'liq bo'ladi. Bu o'z navbatida sport turiga sportchining o'ziga xos xususiyatlari mosligi bilan belgilanadi.

Sportchini sportga mo'ljallash oriyentatsiyasi – yosh sportchini ma'lum sport turi bo'yicha mutaxassis bo'lish yo'lini belgilashga imkon beradigan tashkiliy-uslubiy vositalar tizimidir.

Sportga tanlash – o'z tarkibida pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va sotsiologik tekshirish usullarini saqlagan tashkiliy-uslubiy vositalar tizimidir. Uning asosida bolalar, o'smirlar va yoshlarni ma'lum sport turi bo'yicha mutaxassis bo'lish qobiliyati aniqlanadi.

Sport oriyentatsiyasi ayrim kishining imkoniyatini baholash bilan bu shaxs uchun eng mos keladigan sport faoliyatini tanlash imkonini beradi. Sportga tanlash ma'lum sport turi talablarini hisobga olgan holda, uning uchun eng mos keladigan kishilarni tanlash imkonini beradi.

Sport muvaffaqiyatlarining asosiy shartlari qatoriga irsiy omillar, gavda-ning tuzilishi, biologik yetilish tezligi, asab faoliyatining tipi, aerob, anaerob imkoniyatlar darajasi, skelet mushaklardagi qizil va oq tolalar nisbati kabi biologik omillar kiradi.

Qator jismoniy sifatlar nasldan-naslga o'tadi. Mashq qilish natijasida maksimal kislorod o'zlashtirish (MKO') ko'p ortmaydi, chunki uning 30 foizi irsiyat bilan, faqat 20 foizigina mashq qilish bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli chidamlilik bilan bog'liq sport turlari uchun tanlanadigan kishilarning MKO' miqdorining irsiy darajasi ko'rsatkichi bo'lishi mumkin. Sportga mo'ljallash va tanlashda skelet mushaklardagi qizil va oq mushak tolalari nisbatini hisobga olish kerak.

Ma'lumki, taniqli sprinterlarda (qisqa masofalarga yuguruvchi) oq mushak tolalari 75-80% ga teng bo'ladi. Shuning uchun qisqa masofalarga yugu-ruvchilarni tanlashda oq mushak

tolalari ko'p o'smirlarni tanlash kerak. Taniqli stayerlarda (uzoq masofalarga yuguruvchi) aksincha, qizil mushak tolalari massasining 70-80% ni tashkil etadi.

O'rta masofaga yuguruvchilarni tanlashda ko'p kislorod qarzini aniqlashni qo'llash kerak. Bu ham nasldan-naslga o'tadigan ko'rsatkich bo'lib, O_2 (kislo-rod) yetishmasligi va aksincha CO_2 (karbonat angidrid)ning ko'payishi sharoit-larida jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatini belgilaydi. Harxil quvvatdagi ishlarni bajarishda yurak-tomir va nafas tizimlari ishini kuzatish usullari ham yosh yengil atletikachilar ish qobiliyatining ko'rsatkichi sifatida qo'llanishi mumkin.

Tezlik-kuch ishlari bajariladigan sport turlari uchun kuch impulsi muhim ko'rsatkich bo'lib, uni qisqa vaqt (0,1 soniya) oraliq'ida aniqlanadi. Depsinish vaqti mashq qilish natijasida kam o'zgaradi, shuning uchun bu nasliy sifat sprinter va sakrovchilarni tanlashda katta ahamiyatga ega.

Sportning juda ko'p turlari uchun harakatning aniqligi muhim ahamiyatga ega. Bu ko'rsatkich proprioretseptiv sezgi-larni aniqlash orqali belgilanadi.

Bundan tashqari o'smirlik davrida yuqori sport natijalari sport qobiliyati bilan emas, balki ancha erta **biologik yetilish (akseleratsiya)** bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun asosiy e'tiborni akselerantlarga qaratish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Og'ir atletika, kurash, gimnastika, yengil atletikada uloqtirish kabi ba'zi sport turlarida natija ko'p jihatdan mushaklar kuchining rivojlanish darajasi bilan belgilanadi. Ayniqsa, yuqori malakali kurashchilarni kuchini rivojlani-shini ta'minlashda tana, son va boldirning yozuvchi mushaklari muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

bog'liq bo'ladi. Bu o'z navbatida sport turiga sportchining o'ziga xos xususiyatlari mosligi bilan belgilanadi.

Sportchini sportga mo'ljallash oriyentatsiyasi – yosh sportchini ma'lum sport turi bo'yicha mutaxassis bo'lish yo'lini belgilashga imkon beradigan tashkiliy-uslubiy vositalar tizimidir.

Sportga tanlash – o'z tarkibida pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va sotsiologik tekshirish usullarini saqlagan tashkiliy-uslubiy vositalar tizimidir. Uning asosida bolalar, o'smirlar va yoshlarni ma'lum sport turi bo'yicha mutaxassis bo'lish qobiliyati aniqlanadi.

Sport oriyentatsiyasi ayrim kishining imkoniyatini baholash bilan bu shaxs uchun eng mos keladigan sport faoliyatini tanlash imkonini beradi. Sportga tanlash ma'lum sport turi talablarini hisobga olgan holda, uning uchun eng mos keladigan kishilarni tanlash imkonini beradi.

Sport muvaffaqiyatlarining asosiy shartlari qatoriga irsiy omillar, gavda-ning tuzilishi, biologik yetilish tezligi, asab faoliyatining tipi, aerob, anaerob imkoniyatlar darajasi, skelet mushaklardagi qizil va oq tolalar nisbati kabi biologik omillar kiradi.

Qator jismoniy sifatlar nasldan-naslga o'tadi. Mashq qilish natijasida maksimal kislorod o'zlashtirish (MKO') ko'p ortmaydi, chunki uning 30 foizi irsiyat bilan, faqat 20 foizigina mashq qilish bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli chidamlilik bilan bog'liq sport turlari uchun tanlanadigan kishilarning MKO' miqdorining irsiy darajasi ko'rsatkichi bo'lishi mumkin. Sportga mo'ljallash va tanlashda skelet mushaklardagi qizil va oq mushak tolalari nisbatini hisobga olish kerak.

Ma'lumki, taniqli sprinterlarda (qisqa masofalarga yuguruvchi) oq mushak tolalari 75-80% ga teng bo'ladi. Shuning uchun qisqa masofalarga yugu-ruvchilarni tanlashda oq mushak

tolalari ko'p o'smirlarni tanlash kerak. Taniqli stayerlarda (uzoq masofalarga yuguruvchi) aksincha, qizil mushak tolalari massasining 70-80% ni tashkil etadi.

O'rta masofaga yuguruvchilarni tanlashda ko'p kislorod qarzini aniqlashni qo'llash kerak. Bu ham nasldan-naslga o'tadigan ko'rsatkich bo'lib, O_2 (kislo-rod) yetishmasligi va aksincha CO_2 (karbonat angidrid)ning ko'payishi sharoit-larida jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatini belgilaydi. Harxil quvvatdagi ishlarni bajarishda yurak-tomir va nafas tizimlari ishini kuzatish usullari ham yosh yengil atletikachilar ish qobiliyatining ko'rsatkichi sifatida qo'llanishi mumkin.

Tezlik-kuch ishlari bajariladigan sport turlari uchun kuch impulsi muhim ko'rsatkich bo'lib, uni qisqa vaqt (0,1 soniya) oraliq'ida aniqlanadi. Depsinish vaqti mashq qilish natijasida kam o'zgaradi, shuning uchun bu nasliy sifat sprinter va sakrovchilarni tanlashda katta ahamiyatga ega.

Sportning juda ko'p turlari uchun harakatning aniqligi muhim ahamiyatga ega. Bu ko'rsatkich proprioretseptiv sezgi-larni aniqlash orqali belgilanadi.

Bundan tashqari o'smirlik davrida yuqori sport natijalari sport qobiliyati bilan emas, balki ancha erta **biologik yetilish (akseleratsiya)** bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun asosiy e'tiborni akselerantlarga qaratish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Og'ir atletika, kurash, gimnastika, yengil atletikada uloqtirish kabi ba'zi sport turlarida natija ko'p jihatdan mushaklar kuchining rivojlanish darajasi bilan belgilanadi. Ayniqsa, yuqori malakali kurashchilarni kuchini rivojlani-shini ta'minlashda tana, son va boldirning yozuvchi mushaklari muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Shunday qilib, bolalar, o'smirlar va yoshlarni sportga mo'ljallash va tanlash bir tomondan sportchi bo'ladigan shaxsning qator xususiyatlarini aniqlashni, ikkinchi tomondan ayni sport turida bajariladigan ishlarga talabni hisobga olish vazifalarini qo'yadi.

Tanlov o'tkazish – sportchilarni elakdan o'tkazishdek bir gap bo'lib, bunda ma'lum sport turi bilan shug'ullanuvchilar orasida faqat shu sohaga mos keladigan shaxslar qoldirilishi lozim.

Oriyentatsiya shaxsning sportga bo'lgan qiziqishini uning jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda tanlash maqsadiga xizmat qiladi.

Regbida tanlab olish faqat yuqori darajada yutuqlarga erishishni ta'minlabgina qolmay, balki shug'ullanuvchilar tarkibining bir xilligiga olib keladi, bu esa ta'lim natijalarida o'zining ijobiy aksini topadi.

1.4. Tanlab olishda regbichilar organizmining fiziologik xususiyatlarini hisobga olish

Bolalar va o'smirlar organizmi katta yoshdagi kishilar organizmidan jiddiy ravishda farq qiladi. Bolalar va o'smirlar zo'r berib o'sib, rivojlanadilar. Bu davrda ularda odatlar shakllanadi, bilim oladilar, sportning biror turi bilan shug'ullanadilar va malaka orttira boshlaydilar. Bola qanchalik yosh bo'lsa, unda o'sish va rivojlanish jarayoni shunchalik tez o'tadi. Asab tizimining shakllanishi harakat faoliyatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi, mushak tizimi o'sishi esa asab faoliyatining takomillashishiga yordam beradi.

Har bir bolaning rivojlanish xususiyati o'ziga xos bo'ladi, biroq ko'pchilik bolalar yoshlariga yarasha o'sib, rivojlanmaydilar. Zero 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan o'smirlik davri kishi

hayotining boshqa barcha davrlaridan tubdan farq qiladi. Bu davrda organizmdagi barcha fiziologik tizimlar zo'r berib o'zgaradi, o'smirning psixikasi va xulqi o'zgara boshlaydi. Bu yoshda ota-onadan o'tgan sifatlar hamda tashqi muhit ta'sirida bolaning o'ziga xos xususiyatlari namoyon bo'la boshlaydi.

Bolalar bilan ishlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'qish boshlanishidagi va sport natijalarining tez o'sishi kelajakdagi yuqori natijalarga kafil bo'la olmaydi. Shunday hodisalar ham bo'ladiki, sport bilan faol shug'ullangan bolalar keyinchalik kattaroq bo'lganlarida doimo mashg'ulotlarga qatna-shishlari natijasida ularda sport ko'rsatkichlarining o'sish dinamikasi yaxshi bo'ladi. Bolalik yoshida natijalarning tez o'sishi aksari "biologik yosh" tushunchasi bilan bog'liqdir. Ma'lum bir yoshga borib, masalan, 14 yoshda bolalarda morfologik va funksional o'sishlar darajasi turlicha bo'lishi mumkin.

Biologik yoshda skeletning ba'zi suyaklarni suyaklanishi, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi va boshqa jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari ko'zda tutiladi. Bolalarda gavdaning va vaznning o'sishi hayotning birinchi yiliga hamda balog'at davriga (12-14 yosh) to'g'ri keladi. Harakat sifatlarining o'sish darajasi sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlarga ta'sir qiladi. Shu sababli, harakat va psixofiziologik funksiyalarning yetilish dinamikasi nihoyatda qiziqarlidir. Bola 8-10 yoshga yetgandan so'ng barcha mushak guruhlari zo'r berib rivojlana boshlaydi, 13-14 yoshgacha bo'lgan davr esa mushak tizimi va faol harakat funksiyalarining takomillashishi davri hisoblanadi. V.P.Filin fikricha, o'smirlik va yoshlik yillarida, ayniqsa 13-14 yoshgacha, mushak massasi juda tez o'sadi. Bu esa kuch sifatlarining oshishiga ijobiy ta'sir qiladi.

7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda bolalarning harakatlari chaqqon va egiluvchan, juda chidamli bo'lib boradi. 11-12 yoshda bolalar ancha ishchan bo'ladilar.

Psixofiziologik funksiyalar asosan 13-14 yoshlarga borib shakllanib bo'ladi. Mutaxassislarning fikricha, 11-12 yoshda psixofiziologik funksiyalar darajasi uncha yuqori bo'lmaydi. Shuning uchun ham yosh sportchilar harakatlarini tez va aniq bajara olmaydilar. 12-13 yoshda o'smir murakkab harakatlarni o'rganadigan bo'lib qoladi, harakat malakalarini egallaydi, shunda 14-15 yoshli bolalardan ko'ra yaxshiroq bajaradigan bo'ladilar.

Bolalar va o'smirlarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, ular bir xilda rivojlanmaydilar, yetilishda va harakat funksiyalarida o'ziga xos farq bo'ladi.

Masalan, 16-18 yoshda yigitcha baquvvat va chidamli bo'ladi, 13-14 yoshda chaqqon bo'lib, harakatlarni tez bajaradi. Yangi va hatto murakkab bo'lgan harakatlarni tez o'rganib oladi, qo'l va oyoq harakatlari uyg'un bo'ladi, holbuki, chaqqonlikka va egiluvchanlikka 9-10 yoshda o'rgatiladi.

Bu masalani maxsus o'rgangan ko'pgina olimlardan: K.Grindler, X.Palke, X.Xemolar, bolalarni jismoniy tarbiyaga o'rgatishning dastlabki davrlarida ularning uyg'un rivojlanishi uchun turli mashqlardan foydalanishni tavsiya etadilar, mushaklarning ma'lum guruhlariga bir tomonlama zo'r keltiradigan mashqlardan voz kechish kerakligini ham aytadilar.

Bola organizmi markaziy asab tizimining doimiy ta'siri, atrof-muhit bilan uzluksiz aloqada bo'lib turishi tufayli o'sish va rivojlanishda davom etadi. 8-10 yoshli bolalarda asab tizimining anatomik jihatdan o'sishi hali tugallanmagan bo'ladi, shu sababli, bu tabiiyki, bolaning o'z fikrlarini bayon qilishiga, xulqiga, psixikasiga ta'sir qiladi. Bunday bolalar nihoyatda ta'sirchan

bo'lishadi, ayrim sport elementlarini o'rganishda uzoq vaqt diqqat qilolmaydilar. 8-10 yoshli bolalarda asab jarayonlari juda harakatchan bo'ladi. Shunda ham, qo'zg'alish jarayonlari tormozlanish jarayonlaridan ustun bo'ladi. 10-12 yoshga borib, bolalarda tormozlanish jarayonlari kuchi ortadi, o'z his-tuyg'ularini nazorat qiladigan bo'lib qoladi, birinchi va ikkinchi signal tizimining funksional imkoniyatlari kengayadi, differensirovka qobiliyati ortadi: mushakni sezish qobiliyati kuchayadi, harakat malakalari o'z-o'zidan bajariladigan bo'ladi, bola nozik harakatlar qiladigan bo'ladi. Bu yoshga kelib, asab tizimi turlari uzil-kesil aniqlanadi va diqqat ortadi.

13-15 yoshda markaziy asab tizimining funksional imkoniyatlari anchagina ortadi. Bular hammasi shu davrda nihoyatda yaxshi rivojlanayotgan harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga sharoit yaratadi. Bu yoshga kelib o'smirlar o'zlarini kattalardek tutishga harakat qila boshlaydilar.

Balog'atga yetish davrida (13-15 yosh) markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligi ortadi, ichki tormozlanishning barcha turlari bo'shashadi. O'g'il bolalarda jismoniy va aqliy mehnatdan so'ng charchash holati ortadi. Ular ortiqcha ta'sirlanuvchi bo'lib qoladilar. O'zlarining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini hisobga olmagan holatda tez harakat qilgilari keladi. Ma'lumki, 8-15 yashar bolalarning yurak vazni 96 g dan 200 ggacha bo'ladi. Bu gavda vazning taxminan 0,44-0,48% iga teng. Bolalar va o'smirlar yuragi esa kichkina bo'ladi. Shunday qilib, bolalarda yurak har tomonlama rivojlanadi, lekin bir tekis o'smaydi, uzunasiga ko'proq tez o'sadi, keyinchalik eniga va qalinligiga qarab o'sadi.

Tinch holatda qon tomiri daqiqasiga 76-90 marta uradi, arterial bosim simob ustunining 100/70 mm da bo'ladi, jismoniy yuklamalar ta'sirida tomir urishi daqiqasiga 185 gacha ortadi. 8

yoshga kelib apparatning innervatsion o'sishi to'xtaydi, lekin yurak mushagi rivojlanishda davom etadi. Bolalar jismoniy mashqlar bajargan paytda tez charchab qoladilar va og'ir hamda uzoq davom etadigan yuklamalarni uddalay olmaydilar, chunki qonning daqiqalik hajmi yurak qisqarishi tezlashishi hisobiga ortadi. 10-13 yoshli bolalarda yurak faoliyatidagi shartli reflektor o'zgarishlar 14-17 yoshli bolalar va kattalar-nikidagi kabi sodir bo'ladi. Yurak mushaklari qisqarishi kuchi va qonning zarb hajmi ortadi, nafas olish va tomir urishi ancha siyraklashadi.

Tinch holatda yurak o'rta hisobda o'rtacha 1 daqiqada 70 marta uradi, arterial bosim simob ustunida 110/70 mm bo'ladi. Mashg'ulotlar paytida tomir urishi daqiqasiga 200 zarbga yetadi. Bolalar va o'smirlarda yurak ishi hali uncha takomillashmagan, shartli reflekslarning yurak-tomir tizimiga ta'siri hali yetarli bo'lmaydi. O'pkaning hayotiy sig'imi 17 yoshga borib 4000 ml ga yetadi: bu ko'rsatkich 7 yoshda 1400 ml, 12-13 yoshda esa 2200 ml bo'ladi. Shunday qilib, 16-17 yoshli bolalarda yurak-tomir tizimi ancha takomillashadi: yurak hajmi va massasi qonning kislorod hajmi, kislorodga bo'lgan ehtiyoj xuddi katta kishilarnikidek bo'ladi. Shu bilan birga harakat va vegetativ funksiyalar o'rtasida muvofiqlik yetarli bo'lmaydi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, yuklamalarni aniq taqsimlab, ularni asta-sekin oshirib borish zarur.

Suyak-mushak tizimi. Bolalarning suyaklari katta yoshdagi kishilarnikiga qaraganda yumshoq va salga qiyshayadigan bo'ladi. Suyak tizimida chuqur o'zgarishlar sodir bo'ladi. Umurtqa pog'onasi qayishqoqligi shakllanadi. 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda umurtqa suyagi hali mustahkam bo'lmaydi va juda qayishqoq, egiluvchan bo'ladi. Shu bilan birga u juda yumshoq bo'lib, noto'g'ri vaziyat natijasida qiyshayib qolishi mumkin. 7 yoshga borib umurtqa suyagining bo'yin va ko'krak

sohalaridagi qayishmalari turg'un bo'lib qoladi. 12 yoshga yetganda bel sohasida ham shunday bo'ladi. Umurtqa pog'onasi 18-25 yoshlarga borib suyaklanib qoladi. 14 yoshda esa dumg'aza suyagining o'sishi to'xtaydi.

Shuni unutmaslik kerakki, yosh ulg'aygan sari mushaklar hajmi strukturasi (tuzilmasi), kimyoviy tarkibi va funksiyasi o'zgara boradi. 7 yoshda mushaklarda katta o'zgarishlar sodir bo'ladi, birinchi navbatda mushak tolalari qalinlashadi. 8-10 yoshda bolalarda mushak tizimi hali yetarli rivojlanmagan bo'ladi. Mushak massasi vazni, gavda vaznining 27,2% ini tashkil etadi. Bu ko'rsatkich o'smirlarda 32,6, yoshlarda esa 44,2 ga teng bo'ladi. 7-12 yoshli bolalarda gavda massasining yillik o'sishi 5-7 kg ni tashkil etadi.

7-9 yoshdan 10-12 yoshgacha qo'llar mushak kuchi oyoqlarnikiga nisbatan jadalroq o'sadi. Bu davrda mushak tizimi va harakat funksiyalari takomil-lashadi. Mushak massasi o'sishi bilan birga harakatlar uyg'unligi ancha yaxshilanadi. 14 yoshga borib mushak va paylar apparati rivojlanishi kattalarnikiga yaqinlashadi. 15 yoshda harakat apparati tuzilmasi to'la yetiladi.

1.5. Regbichilarda yosh xususiyatlarni inobatga olib, harakat sifatlarining rivojlanishini o'rganish

Harakat sifatleri (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik) bilan harakat malakalarining rivojlanishi bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish turli harakat sifatlarining takomillashishi bilan kuzatiladi.

Tayanch-harakat apparatining turli qismlarining morfologik yetilishi va harakat izchilligining yuzaga kelishi bilan bir vaqtda harakat sifatleri ham rivojlanadi. Harakat sifatlarining shakllanishi bir tekisda va bir vaqtda bo'lmay, turli yosh davrlarida har xil ortadi. Harakat sifatlarining rivojlanishi. Harakat apparatining

morfologik va funksional o'zgarishlari, shuningdek periferik apparat va ichki organlar ishining o'zaro kelishganligi bilan bog'liq bo'ladi.

Mushak kuchi – mushakning taranglanish darajasi bilan belgilanadi. Mushak kuchi suyak va mushak to'qimasining o'sishi, bo'g'im-boylam apparatining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq. U mushakning fiziologik ko'ndalang kesimi, biokimyoviy reaksiyalar tavsifi, asab orqali boshqarilish-ning xususiyatlari va ixtiyoriy kuchlanish darajasiga bog'liq bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda mushak kuchi juda kam bo'ladi. A.V.Korobkov dalillariga ko'ra 4-5 yoshli bolalarda qo'l barmoqlarining bukuvchi va yozuvchi mushaklar kuchi 4 yoshlilarda 4,6 va 5 yoshlarda 5,2 *kg*, gavdaning tiklovchi mushaklar kuchi 8,2 va 14,6 *kg* ni tashkil etadi. Mushak kuchi 2 yoshdan boshlab, ayniqsa 13 dan 14 yoshgacha va 16 dan 17 yoshgacha eng shiddatli rivojlanadi. Bolalarning ikkinchi bolalik davrida mushak kuchi 25 marta, dinamometriya bolalarda 8-9 *kg* dan 20-25 *kg* gacha, qizlarda 8 dan 15 *kg* gacha ortadi. Mushakning kuchi bir tekis rivojlanmaydi. Oldin yozuvchi mushaklar kuchi, keyin bukuvchi mushaklar kuchi ortadi, shu bilan bir qatorda kuchning eng ko'p ortishi o'smirlik davrining boshlanishida kuzatiladi. 12 yoshli bolalarda sonning yozuvchi mushaklarining kuchi 62 *kg* ga, bukuvchi mushaklari kuchi esa hammasi bo'lib 24 *kg* ga, oyoq kaftini bukuvchi kuchi 35 *kg* ga yetadi. 8 yoshli davrga nisbatan o'smirlik davrida mushak kuchi 4-4,5 marta ko'payadi. Bolalarda qo'l dinamometriyasining ko'rsatkichlari 40-45 *kg* gacha, qizlarda 20-25 *kg* gacha ortadi. 16 yoshli yigitlarda gavdaning tiklanish kuchi 60 foizga, qizlarda 70 foizga ko'payadi. Shuning uchun maktab o'quvchilariga beriladigan jismoniy ish yoshga qarab qat'iy belgilanishi zarur.

Tezkor-harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti, yakka harakat tezligi, vaqt birligidagi harakat soni bilan belgilanadi. Tezkorlikning ayrim ko'ri-nishlari o'rtasida hajm vaqt ham ishonchli o'zaro bog'lanish bo'lavermaydi. Masalan, yuqori tezligi harakat reaksiyasi bilan kuzatilishi mumkin.

Reaksiya vaqti yoshga ham bog'liq. Ayrim harakatlarda oddiy reaksiya vaqtini 2-3 yoshlarda aniqlash mumkin bo'lib, u 0.60-0.90 s ga barobar. 3-7 yoshli bolalarda reaksiya vaqti ancha kamayadi, 0.30-0.40 s ga teng bo'ladi. 13-14 yoshlarda harakat reaksiyasining vaqti kattalar reaksiya vaqtiga yaqin-lashadi.

Tezkorlik sifati 8 yoshdan 10 yoshgacha juda tez ortadi, keyin 12 yoshgacha sekinroq ortib boradi, so'ngra to'xtaydi, hatto pasayadi. 15 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan davrda qaytadan orta boshlaydi. Bu jismoniy sifat energiya manbai bo'lgan kreatinfosfat va asab orqali boshqarilishining takomillashishi bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun tezkorlikning rivojlanishi bu omillar bilan deyarli bir xilda ortadi.

Chidamlilik – bolaning yoshi kattalashishida juda sekin ortadi. Maktab-gacha yoshdagi bolalarda ularning juda harakatchanligiga qaramay mashq qilish natijasi ancha kam bo'ladi. 4 yoshdan 7 yoshgacha aerob chidamlilik, ayniqsa statik ishlarga chidamlilik past darajada bo'ladi. Umuman aytganda 7 yoshli bolaning chidamliligi 10 yoshlilar chidamliligining 1-3 qismiga teng bo'ladi. 8 yoshdan 9 yoshgacha umumiy chidamlilik bir muncha ortadi. 11 yoshdan boshlab u keskin ortadi va 14-15 yoshlarda turg'un bo'ladi. 15-17 yoshdan yana ko'tariladi. Jismoniy chiniqmagan bolalarda statik ishlarga chidamlilik 10 yoshdan keyin ortadi. Ixtiyoriy yuqori darajadagi kuchning 50 foiziga teng kuch bilan dinamometrni ushlab turish 10 yoshli bolalarda 96 s dan, 18 ga borganda 113 s gacha ko'payadi.

Ikkinchi bolalik davridan dinamik ishlarga chidamlilik sekin ortadi. Anaerob quvvatning eng ko'p ortishi 10-14 yoshlilarda, aerob ishlarga chidamlilik esa o'smirlik davrida kuzatiladi. Lekin charchash kattalarga nisbatan o'smirlarda ancha tez, mexanizmlari hali yaxshi turg'unlashmagan, mustahkam bo'lmaydi.

Chaqqonlik (epchillik) – harakatning bu sifati kuch, vaqt, fazo ko'rsatkichlarini boshqarishni uddalanishi bilan ta'riflanadi. Kichik yoshli bolalarda bu usuliyatlar kuzatilmaydi va yosh ortishi bilan harakat uyg'unligining rivojlanishi va takomillashishi natijasida chaqqonlik asta-sekin ortadi. O'zining harakatlari boshqarish aniqligi 4 yoshdan 17 yoshgacha to'xtovsiz rivojlanadi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda sakrashdan keyin yerga qo'nish va uloqtirishda nishonga tushirish eng sezilarli darajada ortadi. Fazoni farqlash qobiliyati 8-9 yoshlardayoq yaxshilanib, 10-12 yoshlarda chaqqonlik tez orta boshlaydi, harakatlarni farqlash qobiliyati yaxshilanadi, mushak-bo'g'im sezgisi (proprioretseptiv sezgi) ancha aniqlashadi, 14-15 yoshli jismoniy chiniqmagan o'smirlarda chaqqonlik pasayadi, 16 yoshdan boshlab esa kattalardagi darajada tiklanadi. Mushak tarangligi, proprioretseptiv sezgi 15-17 yoshli o'smirlarda eng aniq qabul qilinadi.

Egiluvchanlik – kishining yoshiga, jinsiga, bo'g'inlarining harakatchanligiga, tashqi muhit omillariga, bajariladigan mashqni turiga va boshqalarga bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlikning eng ko'p ortishi bolalarning 7-14 yoshida, qizlarning 7-13 yoshida kuzatiladi. Bu davrda muntazam mashq qilish natijasida orttirilgan egiluvchanlik ko'p yil davomida saqlanishi mumkin. Bolalarga qaraganda qizlarda egiluvchanlik ancha yuqori bo'ladi, chunki ularda ayniqsa umurtqalararo bo'shliq erkaklardagiga nisbatan kattaroq va harakat-chan, egiluvchanlik kecha-kunduz

davomida turlicha bo'ladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik kam bo'ladi, kunduzi ortadi, lekin charchashdan keyin u pasayadi.

Harakat sifatlarining rivojlanish darajasi hamma yosh guruhlarida ham bolalarga nisbatan qizlarda past, shu bilan birga bu farq yosh ortishi bilan kattalashadi va 16-17 yoshlarga borganda eng yuqori darajaga yetadi. Shunday qilib, hamma harakat sifatlari va ularning asosida yotuvchi fiziologik mexanizmlar bir tekis rivojlanmay, gohida sekinlashadi. Bolalar va o'smirlarning jismonan tarbiyalashda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mushak faoliyatini to'g'ri tashkil etish ularning umumiy rivojlanishiga va salomatligining mustahkamlanishiga sharoit yaratadi.

Turli harakat sifatlari har xil tezlik bilan (geteroxron tarzda) rivojlanadi, bu yosh ortishida rivojlanishning umumiy qonunidir. A.A. Gujalovskiy tomonidan bolalar va qizlarning maxsus mashq bilan shug'ullanish samarasi eng yuqori bo'lganida tegishli harakat sifatining juda yuqori tezlik bilan ortish davri aniqlangan (1.1-jadval).

Keltirilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, tabiiy ontogenez bo'yicha (organizm tug'ilganidan to umrining oxirigacha o'ziga xos rivojlanish jarayonida) yoshning ayni davrida shiddatli rivojlanadigan va takomillashadigan jismoniy sifatni (kritik) davrdan foydalanmasa hamma vaqt ham uni amalga oshirib bo'lmaydi, bordi-yu amalga oshirilganda ham tabiat in'om etgan imkoniyatni qo'llanishiga nisbatan ancha qiyinchilik bilan erishiladi.

Ikkinchi xulosa shundan iboratki, agar ayni yosh davrida tabiiy takomillashadigan sifat rivojlanishiga ahamiyat bera olmasa, ayniqsa, har xil fiziologik mexanizmlarga ega bo'lgan jismoniy sifatlarning notekis o'sishi yuzaga kelishi mumkin.

Ayniqsa, chidamlilik va kuchning bir xilda rivojlanishiga e'tibor berish kerak. Ba'zi yosh davrlarida kuchni rivojlantirishga haddan tashqari berilib ketib, chidamlilikning pasayishiga olib kelishi mumkin, aksincha, chidamlilik mashqlarining ustunlik qilib ketishi kuchning normal rivojlanishini kechiktirishi mumkin.

1.1-jadval

Jismoniy sifatlarning jadallik bilan rivojlanish davrlari

Guruh	Jismoniy sifatlari	Yosh davrlari
Qizlar	Oyoqlar va tananing harakat tezligi	7-9, 10-11, 13-14
	Gavdaning statik muvozanati	8-9, 11, 12
	Tezlik-kuch sifatlari	9-12
	Qo'llarni bukuvchi mushaklarning statik muvozanati	9-10
	Gavdani bukuvchi mushaklarning kuch (dinamik) chidamliligi	9-12
	Gavdani yozuvchi mushaklar kuchi	10-11, 16-17
	Umumiy chidamlilik	11-12
	Umurtqa pog'onasining egiluvchanligi	14-15, 16-17

O'z o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Sport saralovining qanday bosqichlarini bilasiz?
2. Tanlab olishda qo'llaniladigan qanday tekshirish usullarini bilasiz?.
3. Mushak kuchi nima bilan belgilanadi?
4. Tezkorlikning oshishiga qanday omillar ta'sir ko'rsatadi?
5. Biologik yosh tushunchasini izohlab bering.
6. Psixofiziologik funksiyalar necha yoshda rivojlanib bo'ladi?
7. Yurak urishi tinch holatda va jismoniy mashqlar ta'sirida o'zgarishini izohlang.
8. Harakat apparati tuzilmasi necha yoshdano'liq rivojlanadi?
9. Ontogenez tushunchasini izohlab bering.
10. Egiluvchanlik sifati qanday omillarga bog'liq bo'ladi?

**Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar
hamda axborot manbalari**

1. Ксенофонтова Е.А., Тюрин В.Д. Регби Настольная Книга детского тренера 8-10 лет. – М., Благотворительный фонд «Становление регби», 2012 г

2. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Теория и методика регби. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й

3. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Повышение спортивно-педагогического мастерства. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й

4. "Правила игры союза регби" World rugby 2022

II BOB REGBICHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH.

2.1. Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish turlari

Regbichilar o'quv-mashg'ulotini boshqarishda rejalashtirishning ro'li doimo oshib bormoqda. Bunda ham ayrim o'yinchi, ham umuman jamoa sport mahoratining to'xtovsiz o'sib borishini nazarda tutmoq kerak.

O'quv-mashg'ulot ishlarini rejalashtirishda: jamoaning vazifalari va ish sharoitlarini, avvalgi reja-larning bajarilish natijalarini va kelgusida qilina-digan ishlarni hisobga olish zarur. Reja real, asoslangan va aniq bo'lishi kerak. Rejalashtirishning bir necha xillari bor:

1. Istiqbol rejalashtirish, ya'ni bir necha yillarga;
2. Kundalik rejalashtirish – bir yilga;
3. Tezkor rejalashtirish, ya'ni bir oyga, haftaga bir kunga.

Rejalashtirishning boshqa xillariga qaraganda istiqbol rejalashtirishga alohida ahamiyat beriladi.

Istiqbolli (perspektiv) rejalashtirish

Regbichilarda mahoratning paydo bo'lishi uchun juda ko'p vaqt talab etiladi. Istiqbol rejalarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirish esa regbichilarning yanada samarali tayyorlanishiga, mashg'ulot vositalari, shakl va uslubiyatlaridan yanada maqsadga muvofiq foydalanishga yordam beradi.

O'quv-mashg'ulotini istiqbol rejalashtirish bu regbichilarning ko'p yillik o'quv-mashg'ulotini ilg'or tajriba ma'lumotlarini, ilmiy tadqiqotlar natijalarini tahlil qilish asosida bir necha yilga mo'ljallangan rejalashtirishni ishlab chiqish jarayoni, bu

muayyan muddat davomida regbichilar mahoratini oshirish dasturidir.

O'quv-mashq jarayonining istiqbol rejalari ham jamoa uchun, ham bir regbichi uchun tuziladi. Jamoa uchun umumiy istiqbol reja, bir regbichi uchun shaxsiy reja ishlab chiqiladi.

Umumiy rejada umuman butun jamoa uchun istiq-bollar beligilanadi. Unda mazkur jamoaning barcha regbichilariga taalluqli ko'rsatmalar bo'ladi. Shaxsiy istiqbol rejada umumiy rejadagi ko'rsatmalar har bir regbichiga tatbiqan aniqlashtiriladi. Umumiy va shaxsiy rejalar bir-biriga batamom muvofiq keladigan qilib tuziladi, bunda umumiy reja yetakchi rol o'ynaydi.

Regbi bo'yicha eng yirik musobaqalar (jahon birinchiligi, olimpiya o'yinlari) muddatini hisobga olib, regbichilar o'quv-mashq jaryonining umumiy istiqbol rejasini to'rt yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir.

Shaxsiy rejalashtirishni regbichilarning yoshi, sog'ligi va mahorat darajasiga qarab turli muddatga tuziladi.

O'quv-mashq jarayonining istiqbol rejalarini tuzishdan oldin musobaqalarning to'rt yillik taqvimi ishlab chiqilishi lozim.

Istiqbol rejada regbichilarning mahorat darajasiga va salomatligini mustahkamlashga qo'yiladigan tobora oshib boruvchi talablar yo'nalishi o'z aksini topishi kerak. Shu munosabat bilan rejada vazifalarning, o'quv-mashg'ulot vositalari, shiddatining, nazorat me'yorlarining yillar bo'yicha o'zgarishini nazarda tutish lozim.

Umumiy istiqbol rejalar faqat asosiy ma'lu-motlarni o'z ichiga oladi. To'liq ma'lumotlar joriy rejalarda bo'ladi. Istiqbol rejani ishlab chiqishda regbichilarni ng avvalgi ko'p yillik siklda o'tkazgan mashg'ulotlari tahlilining ma'lumotlari muhim ahamiyatga ega. Keyingi yillarga mo'ljallangan asosiy yo'nalish ham shular asosida tuziladi.

Yangi vazifalar qo'yishda va nazorat ko'rsatkich-larini belgilashda bundan oldingi barcha mashg'ulotlar (oxirgi yillar) tahlilidan kelib chiqish kerak. Regbichilar tayyorgarligining zaif va kuchli tomon-larini aniqlash ayniqsa muhimdir. Bunda regbichilarning shifokor tekshiruvi ma'lumotlarini, model tavsifnoma ma'lumotlarini, nazorat tekshirishlar (testlar) va regbichilarning musobaqalarda qanday qatnashganligi natijalarini nazarda tutish zarur.

Shu yo'sinda o'tkazilgan tahlil to'g'ri xulosalar chiqarishga hamda o'quv-mashq jarayonining istiqbol rejasining asosiy vazifalarini va asosiy ko'rsat-kichlarini belgilashga yordam beradi.

O'quv-mashq jarayonining umumiy istiqbol reja-sida quyidagidek bo'limlar bo'lishi kerak:

1. Jamoaning qisqacha tavsifnomasi.
2. Ko'p yillik o'quv-mashq jarayonining maqsadi hamda asosiy vazifalari.
3. Tayyorgarlik bosqichlari.
4. Har bir bosqichning asosiy musobaqalari.
5. Bosqichlar bo'yicha o'quv-mashq jarayonining asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalar va ularning turli bosqichlarda tutgan o'rni).
6. Mashg'ulotlar, uchrashuvlar va dam olishning har bir bosqichga taqsimlanishi.
7. Yillar bo'yicha sport-texnika ko'rsatkichlari.
8. Pedagogik va tibbiy nazorat.
9. Jamoa tarkibidagi o'zgarishlar.
10. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, jihozlar va asbob-anjomlar.

Istiqbol rejasini tuzishda texnik ko'rsatkichlar dinamikasi umumiy qonuniyatini-ularning ko'p yillik sikl davomida doimo

ilgarilab boradigan o'sishini aks ettirish kerakligi hisobga olinadi. Regbichilar mahorati o'sib borishiga qarab mashg'ulotlar soni va ularning hajmi yildan-yilga oshib boradi, jumladan mashg'ulotlar soni asosan individual mashg'ulot hisobiga ko'payadi.

Istiqbol rejalarida nazorat mashq turlaridan, modellar ko'rsatkichlaridan sport-texnika ko'rsatkichlari sifatida foydalaniladi. Ular regbichilarni tayyorlashdagi o'zgarishlarni kuzatish imkonini beradi. Shu bilan birga sinov turlari bo'yicha belgilangan me'yorlarni bajarishga harakat qilish, modellar ko'rsatkichlari mashg'ulotning juda yaxshi qo'shimcha rag'batlan-tiruvchi vositasi bo'lib hisoblanadi.

Kundalik rejalashtirish

Mashg'ulotning kundalik rejasini bir yillik qilib, istihbol rejaga batamom mos ravishda tuziladi hamda uning bir qismi hisoblanadi.

Mashg'ulot rejasini tuzishda va uni amalga oshirish jarayonida sport mashg'uloti va mashg'ulot jarayonini boshqarishning asosiy tomonlariga, O'zbekiston va chet el regbichilarning o'quv-mashg'uloti sohasidagi ilg'or tajriba ma'lumotlariga, jamoaning avvalgi yillardagi o'quv-mashq jarayonini tahlil qilishdan chiqarilgan xulosalarga amal qilinadi.

Regbi jamoalarida o'quv-mashq jarayoni yil davomida o'tkaziladi va siklik tavsifga ega bo'ladi. O'quv-mashq jarayonining yillik sikli uch davrga: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorgarlik davri har bir yangi yillik siklda mashg'ulotlar va musobaqalarning qaytadan boshlanishidan too rejalashtirilgan birinchi musobaqagacha bo'lgan vaqt oralig'ini qamrab oladi.

Musobaqa davri rejalashtirilgan birinchi musobaqa bilan oxirgi musobaqa oralig'idagi vaqtni o'z ichiga oladi.

O'tish davri rejalashtirilgan musobaqalar tugagan paytdan yangi yillik sikldagi mashg'ulot va musoba-qalarning qaytadan boshlanish vaqtigacha davom etadi.

Tayyorgarlik va musobaqa davrlari o'z vazifalari va maxsus vositalari, sport yuklamalari dinamikasi hamda tayyorgarlik tartibiga ega bo'lgan ayrim bosqichlarga bo'linadi. Har bir bosqichda keyingi bosqich uchun zarur bo'lgan jismoniy, funksional, ruhiy tayyorgarlik ishlari amalga oshiriladi.

Musobaqalarga bosqichlar bo'yicha tayyorlanish mashqlanganlikning yuksak darajasiga eri-shish uchun qulay sharoit yaratadi.

Tayyorgarlik davrida regbichilarning texnik va taktik malakalari takomillashtiriladi, o'yinchilar jis-moniy kamol topib, yanada chiniqadilar. Mashg'ulotlardan oldin juda puxta tibbiy ko'rik o'tkaziladi.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichga – umum va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi. Umum tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor regbichilarning har tomon-lama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishiga qaratiladi. Bu bosqichda mashg'ulotning asosiy shakllari xilma-xil yo'nalishdagi maxsus guruh va individual mashg'u-lotlardan iborat bo'lib, bunda jismoniy tayyorgarlik texnik va taktik tayyorgarlik bilan qo'shib olib boriladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida bevosita rasmiy musoba-qalarga tayyorlanish ishlari amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, jumladan, tezlik-kuchni rivojlantirishga oid tayyorgarlik ishlari bu bosqichdagi tayyorgarlik ishlarida yetakchi o'rin egallaydi.

O'quv-mashq jarayonining umumiy tayyorgarlik bosqichiga nisbatan umum rivojlantirish mashqlari kamaytiriladi. Ular ko'proq xilma-xil sakrashlar va o'yin mashqlari ko'rinishida beriladi. Nazorat testlari bajariladi, bu bilan tayyorgarlik davridagi o'quv-mashq ishlari yakunlanadi.

Musobaqa davrida taqvim musobaqalarida qatna-shish va ularga tayyorlanish asosiy o'rinni egallaydi. Biroq jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga oid mashg'ulotlar katta hajmda olib boriladi. Musobaqa davrida sport tayyorgarligiga erishish va shu holatning saqlanishi uchun har bir taqvim o'yinida yuksak darajadagi ishchanlik qobiliyatiga ega bo'lish uchun zarur sharoitlar yaratiladi.

Musobaqa davrida texnika va taktikaga hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarga katta o'rin beriladi.

Musobaqa davridagi mashg'ulotning asosiy vosita-lari: maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, to'pni ilish va uzatish, to'pni darvozaga otish texnikasiga oid mashqlar, taktik kombinasiyalar, o'rtoqlik va taqvim musobaqalaridan iborat.

Musobaqa davrida tiklanish jarayonini tartibga solish muhim rol o'ynaydi. Davrning boshlanishida va uning oxirida nazorat testlari o'tkaziladi.

O'yin davrida katta hajmda va jadallikda bajariladigan mashqlar hajmi kamroq yuklamalarda o'tiladi. O'tish davrining dastlabki bosqichlarida dam olishdan oldin asosan kompleksli mashg'ulotlar baja-riladi. Ko'proq jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotda kam o'rin oladi. Ikki yoqlama o'yin va o'rtoqlik uchrashuvlarini davom ettirish mumkin.

O'tish davrida o'yinchilar murabbiy hamda shifokor maslahatiga ko'ra turli xil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. Bu davrning oxiriga kelib jismoniy tayyorgarlikka oid mustaqil mashg'ulotlarni faollash-tirish tavsiya etiladi, bu bilan

mashg'ulotning yillik sikldagi navbatdagi sport tayyorgarligiga kirishib ketishda vaqtdan ancha yutiladi.

Tezkor rejalashtirish

Mashg'ulotning kundalik rejasiga muvofiq oylik reja, ishchi rejalar va mashg'ulot konspekti tuziladi.

Mashg'ulot maqsadining batafsil bayoni, barcha mashqlarning nomi, ularning hajmi, jadalligi hamda mashg'ulotlarga oid uslubiy ko'rsatmalar mashg'ulot konspektining mazmunini tashkil etadi.

Tezkor rejaning asosiy hujjatlari deb ish rejasi, o'quv-mashg'ulotning reja-konspekti va mashg'ulotlar jadvali hisoblanadi.

2.2. Tayyorgarlik davrida regbichilarning yuklamalarini rejalashtirish

Yillik reja istiqbolli reja mazmuniga muvofiq tuziladi. Uning asosi jahon chempionati va xalqaro musobaqalar taqvimi hisoblanadi. U quyidagi bo'limlardan iborat:

1. Tayyorgarlik maqsadi.
2. Tayyorgarlik vazifalari.
3. Tayyorgarlik davrlari.
4. Tayyorgarlik turlari.
5. Mashg'ulot jarayonining mazmuni.
6. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi.
7. Vaqtning yillik sikl davrlari bo'yicha tayyorgarlikning har xil turlari va vositalariga taqsimlanishi.
8. Ilmiy-metodik ta'minot.
9. Mashg'ulot, musobaqa va qayta tiklanishni kompleks nazorat qilish (nazorat usullari va mazmuni).

10. Tibbiy-sanitariya ta'minoti.

11. Tarbiyaviy ishlar.

12. Moddiy-texnik ta'minot.

13. Rejaning bajarilishini nazorat qilish (davrlar bo'yicha o'zgartirish va qo'shimchalar).

14. Yillik reja regbichilarni tayyorlashning tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarini o'z ichiga oladi.

Tayyorgarlik davri jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning bazaviy asoslarini shakllantirishga mo'ljallangan. Mutaxassislar L.P. Matveyev [35], V.N. Platonov [42] larning ta'kidlashicha, ko'p sport turlarida tayyorgarlik davri mashg'ulot makrosiklining eng uzun strukturaviy birligi hisoblanadi. Bu yerda organizmning harakat va vegetativ sohalarini samarali musobaqa faoliyatiga bevosita tayyorlashga qaratilgan katta hajmdagi maxsus ishlarni bajarish uchun zarur bo'lgan funksional baza shakllanadi.

M. A. Godik ning fikricha, tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi, sportchilar va umuman jamoaning, birinchi navbatda, mamlakat chempionatining birinchi turi musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etish, ikkinchidan, musobaqa davri sikllarida katta hajmli va intensiv mashg'ulotlar o'tkazish imkonini beradigan tayyorgarlik darajasini shakllantirishdir.

Tayyorgarlik davrining alohida vazifasi – o'yin samaradorligi va tomoshabopligini belgilab beruvchi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik va ayniqsa o'ziga xos harakat sifatlariga erishish hisoblanadi.

Regbichilarning muhim o'yinlarda muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlaydigan maxsus tayyorgarlikning ko'plab vazifalari butun tayyorgarlik davrida o'z yechimini topadi. Tayyorgarlik davri-ning birinchi qismi umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnikani takomillashtirishga, ikkinchisi esa – maxsus tayyorgarlikka

qaratilgan bo'lishi kerak, degan amaliyotda mavjud bo'lgan fikr noto'g'ridir.

Bir qator mutaxassislarining fikriga ko'ra, tayyorgarlik davri-ning birinchi kunlaridan boshlab, yoshi va malakasidan qat'iy nazar, sportchilarning zamonaviy tayyorgarligi keyingi maxsus mashg'ulot uchun jismoniy, ruhiy va texnik shart-sharoitlarni yaratuvchi mashqlar materiali asosida quriladi. Jismoniy tayyorgarlikning past darajasi mushaklarning dastlabki rivojlani-shini, organizmning eng muhim funksional tizimlarini keyingi muvaffaqiyatli ixtisoslashuvi uchun talab qiladigan holatlar bundan istisnodir.

Qo'llaniladigan mashqlar xarakteri va tuzilishi bo'yicha musobaqadagidan sezilarli darajada farq qilishi mumkin, chunki bu bosqichda tayyorgarlikning asosiy vazifasi sport natijasi darajasini belgilovchi kompleks sifatlarni rivojlantirish emas, balki ularning asosi bo'lgan alohida omillarning imkoniyatlarini oshirish hisoblanadi.

Yuqori divizion jamoalar uchun bu davrning davomiyligi so'nggi yillarda 8-10 haftaga qisqartirildi, bu esa nospesifik yuklamalar hajmining qisqarishiga olib keldi. Biroq ularni, avvalo, umumiy jismoniy tayyorgarlik muammosini yechgan holda, shu davrning birinchi bosqichida qo'llash zarur.

Bundan tashqari, nospesifik yuklamalar tetiklashtiruvchi mikrosikllar va tetiklashtiruvchi mashg'ulot mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga ko'maklashuvchi gimnastik akrobatik mashqlarga katta e'tibor qaratish lozim, umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun asosan yugurishdan foydalanish tavsiya etiladi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida faqat intensivlik o'zgaradi.

Tayyorgarlik davrining boshida texnik-taktik tayyorgarlik harakat ko'nikmalari va taktik malakalarni tiklashga qaratilgan.

So'ngra guruhli va jamoaviy o'zaro aloqalarni ishlab chiqishga qaratilgan maksimal tezlik va kuchlanish, samaradorlik va aniqlik bilan to'p bilan bajariladigan mashqlarda harakatlarni boshqarish takomillashtiriladi.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda mashg'ulot mashg'ulotlari yuklamasining dinamikasi va tarkibiy qismlari jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning oshishini, asosida sport formasi paydo bo'lishi va uning bevosita shakllanishi sodir bo'ladigan shart-sharoitlar yaratilishini ta'minlashi lozimligini unutmaslik kerak.

Tayyorgarlik davri o'z funksional: tortuvchi, asosiy, musobaqa oldi vazifalariga ega bo'lgan turli mikrosikllardan iborat. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda, odatda, qisqa tortuvchi va uzoqroq maxsus-tayyorgarlik sikllari rejashtiriladi. Past malakali sportchilarda teskari nisbat kuzatiladi.

M. A. Godik tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashning quyidagi sxemasini taklif qiladi (3.1-jadval).

Tayyorgarlik davrida yuklamalar taqsimoti sxemasi

Yuklamalar tavsifi		Tayyorgarlik davri sikllarida yuklamalar hajmi				
Ixtisoslashuv	Yo'nalish	Tortuvchi	Asosiy sikllar			Musobaqa oldi
			1-y	2-y	3-y	
Spesifik	Aralash	30%	15%	35%	40%	55%
Mashqlar	Tanlov	net	25%	20%	15%	15%
Nospesifik	Tezlik	5%	5%	5%	10%	10%
Mashqlar	Kuch	20%	10%	15%	10%	10%
	Chidamlilik	20%	25%	10%	10%	5%
	Koordinatsion	10%	10%	5%	2-3%	Net
	Egiluvchanlik	15%	10%	5%	7-8%	10%

Tayyorgarlik davridagi yuklamaning bunday taqsimlanish sxemasi shartli bo'lib, eng asosiysi mashg'ulot yuklamalarining ixtisoslashuvi va yo'nalganligi nisbati dinamikasida bo'ladi. Musobaqa davri yaqinlashishi bilan ixtisoslashgan vositalarning o'ziga xos og'irligi ortadi va regbichilarni tayyorlashda nospesifik mashqlarning ulushi kamayadi. Shu jumladan, Regbi uchun ham xarakterli bo'lgan sport formasi rivojlanishining umumiy qonuniyatlari haqida ham unutmazlik kerak.

Dastlabki uch haftada o'yin mashqlarining xususiy hajmi 40-50% ni tashkil etishi kerak, tayyorgarlik davrining oxirgi to'rt haftasida esa mashg'ulotlar umumiy vaqtining 75% gacha oshishi nazarda tutiladi. Bunda tayyorgarlik davrining oxiriga borib murakkab spesifik mashqlar hajmi ham ortadi. Bu davrda asosiy e'tibor umumiy chidamlilikni rivojlantirish hamda regbichilarning spesifik jismoniy sifatlarining namoyon bo'lishiga (aralash yo'nalishtli mashqlar) qaratiladi.

Rossiyalik regbichilarni yillik siklda tayyorlashda yuklamalarning taqsimlanishini o'rgangan A.V. Bloxin tomonidan qiziqarli ma'lumotlar olingan. Mahoratli sportchilar jamoasi tomonidan o'n oy mobaynida bajarilgan ishlar hajmi 785 soatni tashkil etgani aniqlangan. Nazariy tayyorgarlikka 106 soat, qayta tiklanish tadbirlariga 98 soat, haqiqiy jismoniy mashqlarni bajarishga 581 soat vaqt sarflangan. Butun makrosikl tayyorgarlik davri va musobaqa davrining ikkita yarim sikllaridan tashkil topdi. Tayyorgarlik davri 60 kun, musobaqa davri 240 kun davom etdi. Jamoa, o'yinchilarning tayyorgarlik darajasi va Rossiya chempionatidagi qoniqarsiz ko'rsatkichga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan tavsiya etilgan 1000-1100 soatdan iborat yuklamani bajarmadi.

Mahoratli sportchilar jamoasining o'rganilgan bir yillik tayyorgarlik siklida past intensivlikka ega bo'lgan mashqlar

ustunlik qildi - 37,4 %. So'ngra teng miqdorda o'rta -28.4% va yuqori -27.4% intensivlikdagi yuklamalar qo'llanildi. Yuqori intensivlikdagi mashqlar regbichilar jamoasini tayyorgarligida faqat 1% ini egalladi. Tezlik-kuch tavsifga ega mashqlar - 4,9% va kuch yo'nalishiga ega mashqlar - 3,6% ulushga ega bo'ldi. Tayyorgarlik davrida katta intensivlikdagi yuklamalardan - 17,4 %, musobaqa davridagi mikrosikllarga nisbatan -29 va 31% ancha kam foydalanildi. Natijada, yuklamaning katta intensivligiga musobaqa mashqlari hisobiga erishildi. Bunga jamoaning qoniqarsiz tayyorgarligi sabab bo'lishi mumkin.

Regbichilarni ng jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirish uchun nafaqat yuklamalarning oqilona taqsimlanishi, balki tayyorgarlikning qo'llaniladigan turli xil vosita va usullari ham zarur.

Tayyorgarlikning har bir bosqichi uchun ko'plab mashg'ulot rejalari bo'lishi mumkin, ularning tuzilishiga turli omillar ta'sir ko'rsatadi. Asosan tayyorgarlik davrida yuklamani bosqichma-bosqich tayyorlash rejasi asosida bir haftaga rejalashtiradilar.

O'z o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Ko'p yillik rejalashtirish haqida umumiy tushuncha bering?
2. Istiqbol rejalashtirish to'g'risida batafsil yoritib bering?
3. Kundalik rejalashtirish qancha vaqtga ajratiladi?
4. Tezkor rejalashtirish qancha vaqtga ajratiladi?
5. Tayyorgarlik davri to'g'risida nimalarni bilasiz?
6. Musobaqa davrida regbichilar nimalar qilishi kerak?
7. O'tish davrida o'yinchilar nimalar bilan mashg'ul bo'ladi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Грюневальд Б. Принципы успешной подготовки регбистов. –М.: Академия Регби. 2011.

2. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
3. Стив Абуд На высоких скоростях. -М.: Союз регби, 2008.
4. Уилл Ф. Травматизм в регби. -М.: Академия регби, 2005.
5. Хендерсон Э. Готовность к регби. -М.: Совет регби, 2009.
6. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Теория и методика регби. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й
7. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Пвышение спортивно-педагогического мастерства. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й
8. "Правила игры союза регби" World rugby 2022

III BOB SPORT SOHASIDA TAKOMILLASHUVNI REJALASHTIRISH

3.1. Umumiy tayyorgarlik bosqichi

V.Ya.Ignatyeva, V.I.Txorevlarning fikriga ko'ra, uch kunlik umumiy tayyorgarlik mikrosikllarida kuniga uch martalik mashg'ulotlar doirasida mashg'ulot yuklamasining hajmi va kattaligi dinamikasi teskari yo'nalishda o'zgaradi. Bajariladigan ish hajmining maksimal qiymati birinchi kunga, qiymatlar esa mikrosiklning oxirgi kuniga to'g'ri keladi. Alohida mikrosikl davomida bajariladigan yuklama hajmi bir vaqtning o'zida uning qiymati ortishi bilan asta-sekin kamayib boradi. Demak, birinchi kun mashg'ulot vaqti 316 daqiqa bo'lsa, ikkinchi va uchinchi, mos ravishda 310 va 200 daqiqa. Bajariladigan yuklamaning qiymati birinchi kuni 1302 balldan ikkinchi kuni 1490 ballgacha va oxirgi kuni 1503 ballgacha oshadi. Shu bilan birga mikrosikl davomida sportchilar bajaradigan mashg'ulot yuklamasining intensivligi ortadi.

Tayyorgarlikning alohida uch kunlik mikrosiklida bajariladigan mashg'ulot ishlarining umumiy hajmi 4295 ballga ega bo'lgan yuklama kattaligida 915 daqiqaga yetadi. Bajariladigan ishlar kattaligi ko'p darajada mashg'ulotlarning davomiyligi va harakatzichligiga bog'liq. Ixtisoslashish darajasi aerob va aralash yo'nalishli mashqlar nisbati bilan aniqlanadi.

Energiya ta'minotining anaerob mexanizmlarini ishtirok etishini talab qiladigan harakat vazifalari, odatda, past koordinasion murakkablikka ega. Mashg'ulotlarning harakat zichligi asosan yuqori koordinasion murakkablikdagi mashqlar bilan cheklangan.

Yuqori malakali jamoaning mashg'ulot jarayonini ko'p sonli kuzatuvlaridan aniqlandiki, umumiy tayyorgarlik bosqichida O'TY (o'quv-mashg'ulot yig'inlari) sharoitida tayyorgarlikni alohida mikrosiklining aniq kunlarida turli yo'nalishdagi yuklamalardan foydalanishga yagona yondashuv mavjud emas.

Tezlik qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan harakat vazifalari mikrosiklning birinchi kunida regbichilarga tatbiq etilmaydi. Ikkinchi kuni asosiy e'tibor qo'llarning portlovchi kuchi va tezlik qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratiladi. Maxsus chidamlilik, sakrovchanlik, koordinasion qobiliyatlar va umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalardan foydalaniladi. Mikrosiklning oxirgi kuni ko'pincha maxsus chidamlilik va sakrovchanlik qobiliyatini tarbiyalashga bag'ishlanadi.

Yuqori malakali regbichilarni ng umumiy tayyorgarlik bosqichida turli davomiylikdagi mikrosikllarni qurish sxemasi 3.1-jadvalda keltirilgan. FunkSIONal yo'nalishli har bir mikrosiklning birinchi kunida kuch va koordinasion yo'nalishli yuklamani biriktirish afzal hisoblanadi.

Ikkinchi kunning maqsadi tibbiy to'plardan foydalanib, qo'llarning tezlik qobiliyati va portlovchi kuchini tarbiyalash hisoblanadi. Ikki kunlik mikrosiklda tezlik mashqlari o'rniga maxsus chidamlilik yoki sakrovchanlikni rivojlantirishga qaratilgan vazifalarni rejalashtirish mumkin.

Uch, to'rt va olti kunlik mikrosikllarning uchinchi kunining asosiy vazifasi maxsus chidamlilikni rivojlantirish hisoblanadi. Uchinchi va to'rtinchi kunlarda sakrovchanlikni biriktirish mumkin. Besh kunlik mikrosiklning uchinchi kunidagi asosiy yo'nalish sakrovchanlikni ishlab chiqishdir. Umumiy tayyorgarlik bosqichining to'rt, besh va olti kunlik mikrosikllarining oxirgi kunlari sportchilarning umumiy chidamliligini zarur darajada tarbiyalash yoki saqlashga qaratilishi lozim.

Bu bosqichda, avvalo, sport natijalarini bevosita oshirish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirishga zamin yaratiladi.

Mashg'ulot jarayonida jismoniy yuklamalar tavsifi, hajmi va intensivligi bo'yicha almashinib olib borilishi kerak, bu charchash va tiklanish jarayonini moslashuvchan boshqarishni ta'minlaydi.

3.1-jadval

Yuqori malakali regbichilarni funksional tayyorlash uchun turli davomiylikdagi mikrosikllarning sxemalari (V. I. Txorev ma'lumotlari bo'yicha)

mikrosikllarning sxemalari (V. I. Txorev ma'lumotlari bo'yicha)																				
Yuklama yo'nalishi	Mikrosikl va kunlarning davomiyligi																			
	2		3			4							5			6				
	Mikrosikl kunlari																			
	1	2	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
Kuch qobiliyatlari	XX	X	XX	X		XX	X		X	XX	X		X		XX	X		X	X	X
Tezlik qobiliyatlari	X	XX	X	XX		X	XX			X	XX		X			XX	X	X		
Maxsus chidamlilik (harakatchanlik)		XX		X	XX			XX	X			X	XX	X			XX	X	XX	X
Umumiy chidamlilik		X			X				XX					XX						XX
Koordinasion qobiliyatlar	XX	X	XX	X	X	XX	X	X	X	XX	X	X	X		XX	X	X	X	X	X
Tezlik-kuch (metbollar)	X	XX	X	XX	X	X	XX	X	X		XX	X	X	XX		XX	X	X	XX	X
Sakrovchanlik		XX		X	XX		X	XX	X		X	XX	XX				X	X	XX	

Izoh: XX - afzal, X - mumkin

Tayyorgarlik davrining optimal mashg'ulot sikli haftalik sikl hisoblanadi. Tayyorgarlik davri uchun taxminiy reja quyida keltirilgan (3.2.-jadval).

3.2-jadval

Tayyorgarlik davrida haftalik sikllarni taxminiy rejalashtirish

Sikllar	Davomiyligi	O'tkaziladigan joy	Vazifalar
1-chi	1 - 3-haftalar	Jamoa rahbari tomonidan belgilanadi	Chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik Funktsional, jismoniy va texnik tayyorgarlikni sinovdan o'tkazish Psixofizik funktsiyalarni va asab-mushak apparatini tadqiq qilish. Mashg'ulot o'tkazish. Harakat sifatlari, texnik-taktik mahoratlar darajasini tiklash va ularni takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar.
2-chi	4 - 6 haftalar	Xuddi shu	O'yinchilarning ma'naviy-irodaviy holatini yaxshilash, sport formasini shakllantirish. O'yinning maxsus jismoniy sifatlari, texnikasi va taktikasini mashqlantirish. O'yinchilarning ruhiy tayyorgarligi va axloqiy holatini ularning individula xususiyatlarini hisobga olgan holda oshirish.
3-chi	7 - 8 haftalar	Xuddi shu	Yuqori va maksimal intensivlikdagi mashg'ulot ishlariga moslashish. O'yin texnikasi, taktikasini takomillashtirish, ekstremal sharoitlarda harakatlarni boshqarish.
4-chi	9 - 10 haftalar	Xuddi shu	Maxsus o'yin mashqlari va o'rtoqlik uchrashuvlarida jamoaviy o'yinni takomillashtirish. Birinchi taqvim uchrashuviga o'yinchilarni eng yuqori sport formasida va eng yuqori tayyorlikda yetkazib borish.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda odatda qisqa umumiy tayyorgarlik bosqichi va davomiy maxsus tayyorgarlik bosqichi rejalashtiriladi. Past malakali sportchilarda teskari nisbat kuzatiladi.

3.2. Tortuvchi mikrosikl

Qoidaga ko'ra, regbichilarni yangi sport mavsumiga tayyorlash "tortuvchi" mikrosikldan boshlanadi va odatda, uning davomiyligi 10-12 kundan oshmaydi. Bu mikrosiklning asosiy maqsadi regbichilar organizmi tizimlarini katta mashg'ulot yuklamalarini bajarishga tayyorlashdir. Bu siklni necha kun va mazmunini nimalar bilan to'ldirish kerakligi, regbichilarni ng yangi sport mavsumi boshlanishiga qanday jismoniy va funksional holatda yetib kelganiga bog'liq. Agar tibbiy ko'rik va sinov natijalari regbichilarni ng ta'til davomida ma'lum darajada harakat faoliyatini saqlab qolganliklarini ko'rsatsa, uning muddatlari ham sezilarli darajada qisqartirilishi mumkin.

Quyida tortuvchi mikrosiklda mashg'ulot yuklamasining taxminiy taqsimoti keltirilgan.

1-kun. Mashg'ulotning yo'naltirilganligi - aerobik imkoniyatlarni tiklash.

45 daqiqa davomida barqaror sur'atlarda yugurish, intensivlik - yurak qisqarish chastotasi (YuQCh) 130-140 zarba/daq.

15 daqiqa harakatli o'yin.

5 daqiqa stretching.

2-kun. Xuddi shu yo'nalish. YuQCh 130-140 zarba/daq bilan 45 daqiqa barqaror sur'atlarda yugurish.

15 daqiqa harakatli o'yin.

5-6 daqiqa stretching.

3-4-kun. Regbichilarni chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkazish, jismoniy va funksional tayyorgarligini sinovdan o'tkazish.

5-kun. Sport zalida bitta mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilganligi – aerob-anaerob imkoniyatlar va harakat sifatlarining barcha turlarini qayta tiklash.

Badan qizdirish (razminka): yugurish – 20 daq, stretching - 5 daq.

O'yin: 1-guruh minifutbol 2x8 daq; 2-guruh basketbol 2x8 daq.

Maydonlarni o'zgartirish.

Tiklanish mashqlari: 30 daq stretching (qorin+bel+oyoqlar).

Yugurish yo'lakchasida 2 - mashg'ulot mashg'uloti (kechga payt). Yo'naltirilganligi – aerob imkoniyatlarni qayta tiklash.

YuQCh 140-150 zarba/daqqa bilan 35 daqiqa barqaror yugurish.

Tiklanish mashqlari: 30 daqiqa stretching va kuch mashqlari.

6-kun. Sport zalida 1-mashg'ulot mashg'uloti (ertalab). Yo'naltirilganligi – kuch imkoniyatlarini qayta tiklash.

Badan qizdirish (razminka): 10 daqiqa stretching. Regbichilarni juft qilib ajratish.

Trenajyorlarda kuch mashqlari – 10-12 ta bekat, mashqning davomiyligi 30 soniya, takrorlashlar soni – 2 ta, seriyalar -2 ta.

10 daqiqa cho'zilish mashqlari (stretching).

2 - mashg'ulot (kechga payt). Yo'naltirilganligi – aerob imkoniyatlarni qayta tiklash. 140-150 zarba/daq bilan 4x12 daqiqa barqaror yugurish. Tiklanish mashqlari – stretching 30 daq.

7-kun. 1-mashg'ulot mashg'uloti (ertalab). Yo'naltirilganligi – aerob imkoniyatlarni qayta tiklash. 1 daqaqali tanaffus bilan 140-150 zarba/daq bilan 4x12 daqiqa barqaror yugurish.

7x7 o'yin – 2x10 daq.

35 daqiqa cho'zilish mashqlari (stretching) (qorin+bel+oyoqlar).

Trenajyor zalida 2-mashg'ulot (kechga vaqt). Yo'naltirilganligi – kuch imkoniyatlarini qayta tiklash.

Badan qizdirish: 10 daqiqa cho'zilish mashqlari (stretching).

Juftlikda trenajyorlarda kuch mashqlari, 10-12 ta bekat, mashqning davomiyligi 30 soniya, dam olish vaqti 30 soniya, 2 marta takrorlash, 2 ta seriya.

Tiklanish mashqlari: 10 daqiqa cho'zilish (stretching).

8-kun. Sport zalida 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilganligi – aerob-anaerob imkoniyatlar va barcha turdagi harakat sifatlarini qayta tiklash (harakatli o'yinlar, minifutbol, basketbol, cho'zilish mashqlari).

Tavsiyalarga ko'ra, mashg'ulot yuklamasining bunday taqsimlanishi dastlab yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining rivojlantirishni, so'ngra mushak tizimining kuch va kuch chidamliligini rivojlantirishni ko'zda tutadi. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini tayyorlash ishlarining davomiyligi 1-1,5 haftadan oshmaydi, kuch imkoniyatlarini rivojlantirish ishlari esa 5-6 hafta davom etadi. Tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun 1,5-2 hafta kerak bo'ladi.

Tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun 1,5-2 hafta kerak bo'ladi. Mualliflar quyidagi uchta shart bajarilsa, mushak ishlash qobiliyatiga ega ekanligini ta'kidlashadi:

- u yetarli kuchga ega bo'lsa;

- unda mikrosirkulyasiya tizimi yaxshi rivojlangan, ya'ni mushak tolalariga qon oqimini ta'minlaydigan ko'plab mikroskopik tomirlar mavjud;

- unda ko'plab mitoxondriyalar mavjud.

Quyida tayyorgarlik davri mikrosikllarida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashning taxminiy rejasi keltirilgan (3.3-jadval).

**Umumiy tayyorgarlik bosqichidagi mikrosiklda
mashg'ulot yuklamalarining taxminiy taqsimlanishi**

Sikl kunlari	Mashg'ulotlar va ularning davomiyligi	Yuklama tavsifi	
		Yo'nalishi	Kattaligi
1	1 - 60 daq	Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish	Kichik
	2 - 60 daq	Barcha harakat imkoniyatlarini kompleks rivojlantirish	O'rtacha
2	1 - 70 daq	Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish	O'rtacha
	2 - 70 daq	Kuch imkoniyatlarini rivojlantirish	O'rtacha
3	1 - 80 daq	Jismoniy tayyorgarlik darajasini sinovdan o'tkazish	O'rtacha
	2 - 90 daq	Kuch imkoniyatlarini rivojlantirish	O'rtacha
4	1 - 90 daq	Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish	O'rtacha
	2 - 90 daq	Barcha turdagi harakat imkoniyatlarini rivojlantirish	Katta
5	1 - 90 daq	Kuch imkoniyatlarini rivojlantirish	O'rtacha
	2 - 90 daq	Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish	Katta
6	1 - 90 daq	Tezlik chidamliligini rivojlantirish	Katta
	2 - 90 daq	Barcha turdagi harakat imkoniyatlarini rivojlantirish	Katta
7	Tiklanish tadbirlari, dam olish		

Mikrosirkulyasiyaning rivojlanishi va mushaklardagi mitoxondriyalar sonining ko'payishiga mushak chidamliligini rivojlantirish bilan bog'liq maxsus mashqlar orqali erishiladi. Demak, oyoq mushaklarini tayyorlashda har uchala shart ikki

sifat: kuch va chidamlilik bilan belgilanadi. Ya'ni, agar mushak kuchli va chidamli bo'lsa, u ishlash qobiliyatiga ega.

Bu maqsadga erishish uchun ham ixtisoslashgan, ham ixtisoslashmagan mashqlardan foydalaniladi. Bunda muhim narsani esdan chiqarmaslik kerak. Mushaklarni tayyorlashga qaratiladigan mashqlarning ba'zilari tavsifi bo'yicha regbida bajariladigan ishlardan farq qiladi. Masalan, trenajyorlarda, amortizatorlar bilan, chuqur o'tirib sakrash mashqlari. Ushbu mashqlar mushaklarning chidamliligini samarali rivojlantiradi, ammo aniqlikni yaxshilashga imkon bermaydi, bular ixtisoslashmagan mashqlardir.

Shu bilan bir vaqtda to'p bilan regbi mashqlari bu ishning katta hajmini bajarilgandagina aniqlikni yaxshilashga imkon beradi va bu bilan mushaklar chidamliligini rivojlantiradi. Ammo bu ish faqat mushaklarni dastlabki tayyorlashdan keyin mumkin. Shuning uchun muallif mashqlarni tanlashni quyidagi ketma-ketlikda qurishni tavsiya qiladi: avval mushaklarning chidamliligini rivojlantiruvchi va o'yinda asosiy yuklama tushadigan nospesifik mashqlar tanlanadi, so'ngra asta-sekin mushaklar ishini regbiga yaqinlashtiruvchi va shu bilan birga kuch chidamliligining rivojlanishini davom ettirishga imkon beruvchi mashqlar kiritiladi.

3.3. Maxsus tayyorgarlik bosqichi

Bu bosqichdagi asosiy vazifa sportchilar organizmining adaptiv mehanizmlarini avj oldirish uchun sharoit yaratish va kerakli kumulyativ mashg'ulot samarasini ta'minlashdan iborat. Klub va terma jamoalar ishining zamonaviy amaliyotida, kuzatishlarimizga ko'ra, tayyorgarlikning maxsus tayyorgarlik bosqichida yuklamalar tarkibi keng o'zgaruvchanlikka ega.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida hajmi va qiymati bo'yicha katta mashg'ulot yuklamalari olib boriladi. Odatda, bitta mashg'ulotda guruhli yoki jamoaviy taktik harakatlarini takomillashtirish, ikkinchi mashg'ulotda regbichilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish rejalashtiriladi. Mashg'ulot yuklamasining yo'naltirilganligi, yuqorida aytib o'tilganidek, regbichilar organizmi funksional tizimlarining charchash va tiklanish darajasiga qarab o'zgarishi mumkin.

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ham ixtisoslashgan, ham ixtisoslashmagan mashqlardan foydalaniladi. Shuni esda tutish kerakki, u yoki bu jismoniy sifadni rivojlantirishga qaratilgan ixtisoslashmagan vositalardan foydalanilganda, mashg'ulot yuklamasini yanada maqsadga muvofiq va qat'iy taqsimlash mumkin.

Bu bosqichda musobaqa hamda shaxsiy musobaqa mashqlariga yaqin bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlarining ulushi ortadi. Mikrosiklda kamida bitta nazorat o'yini o'tkaziladi, asosiy mashg'ulot vositalari – aniq o'yin vazifalarini majburiy amalga oshirish bilan o'yin mashqlaridir.

Tayyorgarlikning maxsus qismi natijaga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatuvchi alohida sifatlarning imkoniyatlarini tanlab oshirishdan iborat. Aerob va anaerob ATF resintez imkoniyatlariga, ish harakatlarining tezlik-kuch parametrlarini rivojlantirish, harakatlar texnikasini takomillashtirish, nafas olish unumdorligi, ishning tejamkorligi va hokazolarga tanlab ta'sir etishga alohida e'tibor qaratiladi. Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida maxsus tayyorgarlikning muhim vazifasi sportchining katta yuklamalarga bardosh berish qobiliyatini oshirish hisoblanadi.

Bu bosqichdagi mashg'ulot mashg'ulotlari soni spetsifik va nospesifik vositalardan foydalangan holda kuniga 2-3 tani tashkil etadi. Gimnastika va akrobatik mashqlarga katta e'tibor beriladi.

Gimnastika mashqlari va trenajyorlarda bajariladigan mashqlar yordamida egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish va ushlab turish amalga oshiriladi. Umumiy chidamlilik – yugurish mashqlari (takroriy, o'zgaruvchan yugurish), maxsus chidamlilik – o'yin mashqlari, intervalli yugurish mashqlari orqali rivojlantiriladi.

Mutaxassislarning fikriga ko'ra, mikrosiklda yuklamalarni almashtirish asosida avvalgisidan keyin superkompensasiya fazasida keyingi mashg'ulot yuklamasini amalga oshirishni nazarda tutuvchi konsepsiya turadi. Bu holda, mashg'ulot samarasi eng yuqori bo'ladi. Agar takroriy yuklama avvalgisining izlari deyarli tekislanib bo'lganda keyinchalik amalga oshirilsa, samara kamroq bo'ladi. Organizmning funksional imkoniyatlarini oxirigacha tiklanmaslik fonida takroriy yuklamalar qattiq charchash va mashqlanganlikning ortib ketishiga olib keladi.

Yuklamalar birinchi haftadan oxigi haftagacha asta-sekin oshirib borilishi kerak. Taqvim o'yinlari boshlanishidan oldin yuklamalar qisqartiriladi. Yuklamani oshirish ish hajmini oshirish (yugurib o'tiladigan masofaning uzunligi, vaznni oshirish) bilan emas, balki bajarish intensivligi hamda dinamik mashqlarni kiritish hisobiga (sakrash, otilish va darvozaga to'pni otish) amalga oshirilishi lozim. Haftalik siklda yuklamani biror bir funksiyani to'liq tiklanmaganligi fonida rejalashtirish prinsipi qo'llaniladi, buning hisobiga mashqlanganlikning o'sishi ta'minlanadi. Shuningdek, mashg'ulotlarni to'liq tiklanmaganlik fonida o'tkazilishi qattiq charchash holatiga olib kelishi mumkinligini unutmaslik kerak. Buning uchun, katta yuklamali 2-3 ta mashg'ulotlardan so'ng qarama-qarshi yo'nalishdagi kamaytirilgan yuklamali mashg'ulot yoki dam olish o'tkazilishi kerak, aks holda mashqlanganlikning o'sishi to'xtaydi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida yugurish ishining xuddi shu hajmi o'yin mashqlari orqali bajariladi.

Sakkiz haftalik tayyorgarlik davridagi ish tartibiga, yetti hafta davomida yugurib o'tiladigan masofani qisqartirish, tezlikni oshirish, sakrash mashqlarini kiritish, darvozaga zarbalar berish sonini oshirish va bir haftada ikkita o'yin o'tkazish hisobiga jismoniy yuklamani oshirish bilan kundalik mashg'ulot mashg'ulotlarini (kuniga 1 tadan 3 tagacha) kiritish maqsadga muvofiqdir. Sakkizinchi haftada yuklamalar kamaytirilishi kerak.

Musobaqa boshlanishidan 8-10 kun oldin, turli boshlang'ich holatlardan startlarni qo'llagan holda, qisqa masofalarda (5-20 m) va uzun masofalarda (30-70 m) sportchilarning tezlik sifatlari takomillashtiriladi.

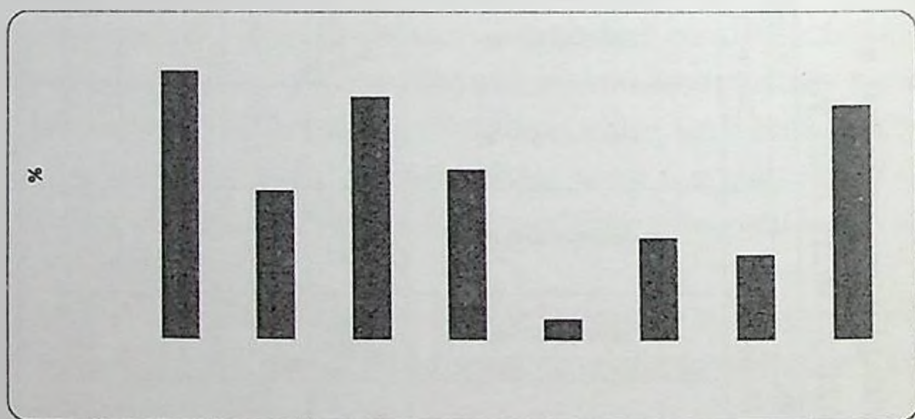
Quyida regbi bo'yicha terma jamoaning tayyorgarlik davridagi jismoniy holati, aerob va kuch tayyorgarligi dinamikasi keltirilgan (3.4-jadval).

3.4-jadval

Regbi bo'yicha terma jamoaning tayyorgarlik davridagi jismoniy holati, aerob va kuch tayyorgarligi dinamikasi (dekabr 2020 y. - mart 2021 y.).

Bosqichlar		Umumiy tayyorgarlik					Maxsus tayyorgarlik				
Mezosikllar		Bazaviy- O'TY №1		Bazaviy- O'TY №2			Bazaviy- O'TY №3			Musobaqa oldi	
MKS		Tortuvchi	Rivojlanitiruvchi 1	Bargarorlashitiruvchi	Rivojlanitiruvchi 1	Rivojlanitiruvchi 2	Bargarorlashitiruvchi	Rivojlanitiruvchi 1	Rivojlanitiruvchi 2	Tiklovchi	Tortuvchi
№ MKS		I 6-12 dek.	II 13-19 dek.	III 20-29 dek.	IV 3-17 yanv.	V 19-31 yanv.	VI 3-14 fevral	VII 16-27 fevral	VIII 1-10 fevral	IX 10-16 mart	X 17-24 mart
Muddatlar											
<u>Ismontu holat dinamikasi</u>											
<u>Aerob tayyorgarlik</u>											
<u>Sig'imi daqiqalarda, kuch (metrlarda)</u>											
<u>Maksimal kuch</u>											
<u>(foizlarda maksimumdan)</u>											
<u>Tezlik kuchi, portlovchi kuch</u>											
<u>(metrlarda)</u>											
<u>Umumiy kuch</u>											
<u>«mushak korseti»</u>											
<u>(takrorlashlar sonida)</u>											
<u>Lokal mushak chidamilligi (daqiqalarda)</u>											
<u>Tezlik-kuch chidamilligi</u>											
<u>(metrlarda)</u>											

T. E. G'aniyevning fikriga ko'ra, maxsus tayyorgarlik bosqichida bazaviy mezosikl bir turdagi mikrosikllardan iborat bo'lib, unda mashg'ulot yuklamasining asosiy mazmuni sezilarli o'zgarishlarga uchramaydi (3.4.1-rasm).

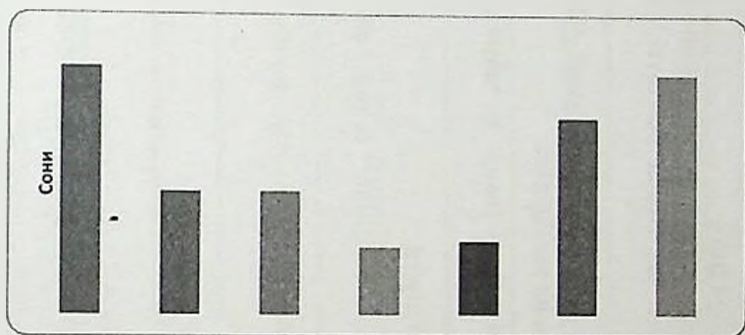


3.1-rasm. Bazaviy mezosikl mikrosiklida yuklama parametrlarining mutanosibligi:

1-motor zichligi, 2-ixtisoslashuv, 3-aerob yo'naltirilganlik, 4-aralash, 5-anaerob, 6-kichik koordinasion murakkablik, 7-o'rtacha, 8-yuqori.

Bazaviy mezosikl 13 kundan 18 kungacha davom etib, 3-4 ta mikrosiklga birlashtirilgan 30 ga yaqin mashg'ulot mashg'ulotini o'z ichiga oladi. Birinchi mikrosiklda bajarilgan mashg'ulot ishlari hajmi 980 daqiqani tashkil etadi, ikkinchi va uchinchisida esa mos ravishda 840 va 835 daqiqagacha kamayadi. Yuklama kattaligi birinchi mikrosikldagi 4870 balldan ikkinchi mikrosikldagi 4380 ballgacha va yakuniysida 4270 ballgacha kamayadi.

Bazaviy mezosikl mashg'ulotlarida asosan kuch va tezlik-kuch yo'nalishli vositalardan foydalaniladi (3.2-rasm).



3.2-rasm. Bazaviy mezosiklda jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish uchun mashg'ulot mashg'ulotlari sonining mutanosibligi:

1 - kuch, 2 - tezlik, 3 -maxsus chidamlilik, 4 - umumiy chidamlilik, 5 -koordinatsiya, 6 - tezlik-kuch qobiliyatlari, 7 - sakrovchanlik.

Mezosikl davomida sakrash mashqlarining majmualari o'rtacha 4 marta, kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va saqlab turish uchun og'irliklar bilan ishlash - 4 marta va to'ldirilgan to'plar bilan mashqlar 3 marta qo'llaniladi. Tezlik qobiliyatlari va maxsus chidamlilik darajasini oshirish 2 marta, umumiy chidamlilik va koordinasion qobiliyatlar darajasini oshirish o'rtacha bir marta amalga oshiriladi.

To'liq mashg'ulotning intensivligi yuqori emas, aerobik yo'nalish bilan YuQCh bo'yicha jami 136 zarba/daq., YuQCh bo'yicha mashqlarning o'rtacha intensivligi 150 zarba/daq. ni tashkil etadi.

Bazaviy mezosiklda yuqori malakali regbichilarni ng funksional tayyorgarligining aniqlangan tuzilishi optimal variant hisoblanmaydi. Avvalo, bu mutanosibligi o'yinchilarning tayyorgarligi va ularning holatiga bog'liq bo'lgan tezlik va sakrashga yo'naltirilgan vazifalarga taalluqlidir. Umuman, olingan ma'lumotlar regbichilarni ng bazaviy mezosikl davrida funksinal tayyorgarligining ko'p sonli vazifalarini amaliy yechish uchun mashg'ulot ishlarining ko'p qirraliligidan dalolat beradi.

Regbi bo'yicha terma jamoaning O'TY rejasi 2021 yil 19.01 dan 31.01. gacha.

Sana	Ertalab	Kunduzi	Kechga payt
19		Tortuvchi kompleks mashg'ulot: yugurish+cho'zilish+ barqarorlashuv+to'p bilan LMCh	Texnika va taktika: tezkor fikrlash + guruhli va jamoaviy taktika +badan qizdirishda portlovchi va tezlik kuchi 40%
20	Badantarbiya Cho'zilish	Kuch tayyorgarligi: URM +cho'zilish+trenajerlar 60% individul maksimal kuchdan+aerob yugurish.	Chiziq va zvenolar bo'yicha individual mashg'ulot turiga ko'ra taktika bo'yicha mashg'ulot.
21		LMCh +portlovchi va tezlik kuchi 60%+kichik va o'rta guruhlarda tezkor fikrlash.	Texnika va taktika: guruhli va jamoaviy taktika + barqarorlashuv
22		Taktika: chiziqlar va zvenolar bo'yicha individual mashg'ulot+ «milan seriyasi» 3 marta	Ikki tarkib bilan nazorat o'yini .
23	Badantarbiya Cho'zilish	Kuch tayyorgarligi: URM+cho'zilish+trenajerlar 50%+aerob yugurish	Texnika: to'pni uzatib berishlar, to'pni otish, +individual texnika
24		To'p bilan LMCh s myachom+portlovchi va tezlik kuchi 80% +kichik va o'rta guruhlarda tezkor fikrlash	Texnika va taktika: guruhli va jamoaviy taktika + barqarorlashuv
25		Taktika: chiziqlar va zvenolar bo'yicha individual mashg'ulot + «milan» 4 ta seriya	Ikki tarkib bilan nazorat o'yini .
26		Tiklovchi mashg'ulot cho'zilish+ stretching +aerob yugurish	DAM OLISH
27		Tortuvchi kompleks mashg'ulot	Texnika va taktika: guruhli va jamoaviy taktika + barqarorlashuv
28		Taktika: chiziqlar va zvenolar bo'yicha individual mashg'ulot + «milan» 3 seriya	Ikki tarkib bilan nazorat o'yini .+tezlik-kuch chidamliligi- «chelnok» 20%

29	Badantarbiya Cho'zilish	Kuch tayyorgarligi. URM+stretching+trenajerlar 50% individual maksimal kuchdan	Individual texnika va taktika
30		LMCh +portlovchi va tezlik kuchi 40%+ kichik va o'rta guruhlarda tezkor fikrlash	Texnika va taktika: guruhli va jamoaviy taktika + barqarorlashuv
31		NAZARIYA + tiklovchi mikrosikl uchun vazifalar.	Ikki tarkib bilan nazorat o'yini .+tezlik-kuch chidamliligi -«chelnok» 30%
	KETISH		

Quyida Regbi bo'yicha terma jamoaning maxsus tayyorgarlik bosqichidagi o'quv-mashg'ulot yig'ini (O'TY) uchun yuklamani rejalashtirishning taxminiy rejasi keltirilgan (3.5-jadval).

Mutaxassislarning fikricha, yuqori malakali regbichilarni tayyorlash sifatini baholash mezonni nafaqat jismoniy yuklama darajasi, balki mashg'ulot mashg'ulotlarining xarakteri ham bo'lishi kerak. Birinchi holatda mashg'ulot qisqa muddatli, 45 dan 70 daqiqagacha, emosionallikka ega yuklamalar va ko'p sonli o'yin vaziyatlarini kiritish jihatidan intensiv bo'lishi kerak. Bunday trenrovkalar vaqtida regbichilarni ng yurak qisqarish chastotasi o'yin darajasida bo'lishi kerak (160-200 zarba / daq.).

Mashg'ulotlarning ikkinchi turi 1,5-2 va 2,5 soat davomiylikka ega, yuklama o'rtacha bo'lib, o'yin texnikasi usullari va taktikasini takomillashtirishga, shu jumladan, o'yin vaziyatlarini o'rganish va takomillashtirishga qaratilgan. Bu mashg'ulotlarni o'tkazishda o'yinchining asosiy rol va vazifalarini bajarishning individual xususiyatlari va spesifikasi hisobga olinishi lozim.

Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda mutaxassislar quyidagilarni hisobga olishni taklif qilishadi:

- agar yuklamalar o'zgarmagan darajada qolsa, sport natijalarining o'sishi ertami-kechmi to'xtaydi, chunki organizm bunday yuklamalarga moslashadi va ularga nisbatan o'z ish qobiliyatini oshirish bilan javob berishni to'xtatadi;

- yuklamalar va mashg'ulot sikllari to'liqsimon egri chiziqqa ega va nisbatan kichikdan maksimumgacha o'zgaradi.

Bir mashg'ulotdan ikkinchisiga o'tishda dam olish oraliqlari tiklanishni kafolatlovchi chegaralarda saqlanadi, lekin mashg'ulotlar ba'zida to'liq tiklanmaganlik fonida o'tkaziladi ("zarbdor mashg'ulotlar"). Bunda, oshirilgan yuklamalarni

yengib o'tgan holda, sportchi bunday yuklamalardan keyin dam olish vaqtida ish qobiliyatini kuchli ko'tarilganini his qiladi, ammo bu mashg'ulotning alohida komponentlarini takomillash-tirishga qaratilgan urg'u berilgan mashg'ulotlarni istisno qilmaydi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi musobaqa oldi sikli bilan yakunlanishi kerak.

M.A. Godik ta'kidlaganidek, ushbu siklning boshlanishida quyidagilarni aniqlash kerak:

- jamoa tarkibi;
- turli raqib bilan o'yinlar uchun jamoaning o'yin sxemasi va uning variantlari.

Bu vaqtga kelib bazaviy jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha ishlar va shu bazaviy sifatlarni maxsus sifatlarga aylantirish bo'yicha ishlarning ko'p qismi bajarilishi lozim.

Ushbu sikl yuklamalarining tuzilishi birinchi tur yuklamalari tuzilishiga juda o'xshash bo'lishi kerak. Mashg'ulot mashg'ulot-larining hajmi qisqarib, ularning mazmuni quyidagilarga qaratilishi lozim:

- bazaviy jismoniy sifatlarni maxsus sifatlarga aylantirishni yakunlash. Bunga maxsus tezlik-kuch mashqlaridan imtiyozli foydalanish hisobiga erishish mumkin;

- o'yin oldi kunlaridagi yuklamalarning intensivligini kamay-tirish;

- turli yoshdagi regbichilar uchun bu yuklamalarni individuallashtirish.

3.4. Musobaqa oldi bosqichi

Musobaqa oldi bosqichi – taqvim o'yinlarini modellovchi, bo'lajak musobaqalar shartlariga muvofiq qurilgan mikrosikl-

lardan iborat. Ular bevosita chempionat boshlanishidan avval o'tkaziladi va ularning davomiyligi 2-3 haftani tashkil etadi. Ular o'yinning o'tkazilish joyi, o'yinning texnik-taktik xususiyatlari va ehtimoliy raqibning kuchini hisobga olgan holda, aniq raqib uchun ixtisoslashgan tayyorgarlikni nazarda tutadi.

Regbichilarni ng yuqori ish qobiliyatini saqlash, tiklanish jarayonlarini borishini rag'batlantirishga imkon beruvchi turli xil tiklanish vositalaridan keng foydalaniladi. Asosiy e'tibor hujum va himoyada taktik guruhli va jamoaviy o'zaro aloqalarni ishlab chiqishga qaratilib, standart holatlarni olib borish variantlari takomillashtiriladi, texnik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni bartaraf etish ishlari davom etadi.

Ba'zan haftalik mikrosiklda superkompensasiya samarasiga erishish uchun bitta mashg'ulot katta yuklama bilan olib boriladi, bunda regbichilarda tiklanish reaksiyalari kechishining individual xususiyatlarini ham hisobga olish zarur. Ushbu mikrosiklda so'nggi nazorat o'yinlari o'tkaziladi. Sparring sherik sifatida chempionatning birinchi turida musobaqa taqvimiga ko'ra bellashadigan raqibga o'yin uslubi, maxsus tayyorgarlik darajasi bo'yicha taxminan teng keladigan raqib tanlanadi. Ushbu mikrosikldagi mashg'ulot va nazorat o'yini chempionat taqvimiga ko'ra rasmiy o'yin bilan bir vaqtda o'tkaziladi. Chempionat boshlanishidan 2-3 kun avval mashg'ulot yuklamalari kamaytiriladi.

3.7-jadvalda musobaqa oldi bosqichi mikrosiklida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashning taxminiy sxemasi keltirilgan.

**Tayyorgarlik davridagi musobaqa oldi mikrosikl
yuklamasining taxminiy taqsimoti**

Sikl kunlari	Mashg'ulotlar va ularning davomiyligi	Yuklama tavsifi	
		Yo'nalishi	Kattaligi
1	1 = 90 daq	Guruhli o'yin taktikasini takomillashtirish	O'rta
2	1 = 90 daq	Jamoaviy o'yin taktikasini takomillashtirish	Katta
3	1 = 90 daq	Harakat imkoniyatlarining barcha ko'rinishlarini takomillashtirish	O'rta
4	1 = 70 daq	Guruhli o'yin taktikasini takomillashtirish	O'rta
5	1 = 70 daq	Jamoaviy o'yin taktikasini takomillashtirish	O'rta
6	1 = 60 daq	Standart holatlardan foydalanishni takomillashtirish	Kichik
7	1 = 120 daq	Nazorat yoki birinchi taqvim o'yini	Katta

O'yin taktikasidagi mashg'ulot musobaqalarda qo'llaniladigan taktik kombinasiyalarga sayqal berishni o'z ichiga oladi. O'yinning turli variantlarini raqiblarning taktik rejalarini hisobga olgan holda o'ynashga e'tibor qaratish lozim. Shu bilan bir vaqtda jamoaviy harakatlar yordamida golli vaziyatlarni amalga oshirishning asosiy usullari takomillashtiriladi. O'yinchilarda o'yin vaziyatlarida diqqatni taqsimlay olish (fazoviy yo'nalish, sheriklar va raqiblar harakatlarini ko'ra olish), o'yinning har bir daqiqasida va standart holatlarda taktik harakatlarni amalga oshirishning eng samarali vositasini tanlay olish qobiliyatini tarbiyalash muhim ahamiyatga ega.

Sport tajribasi va ilmiy tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tayyorgarlik davri mikrosikllarida yuklamani barcha jamoalarga mos keladigan taqsimlashning ma'qul varianti mavjud emas.

Eslatib o'tamiz, ularning tuzilishiga ko'plab omillar ta'sir ko'rsatadi.

Ularni turli sabablarga ko'ra (moddiy-texnika bazasi, moliyaviy imkoniyatlari, regbichilarning ma'lum darajasi, o'yin konsepsiyasi, iqlim sharoiti va h.k.) ko'r-ko'rona nusxa ko'chirish va bajarish uchun qo'llanma sifatida qabul qilish mumkin emas, lekin ulardan murabbiylik mahoratini yanada takomillashtirish va o'z amaliy tajribasini kengaytirish uchun qo'llanma sifatida foydalanish mumkin.

3.5. Musobaqa davri

Yuqorida ta'kidlanganidek, malakali regbichilarni tayyorlash tizimida musobaqa davri yuklamalari tuzilishini optimallashtirish omillarining ahamiyati tobora ortib bormoqda, uning asosiy vazifasi - erishilgan sport formasini saqlab qolish va uni eng yuqori sport natijalarida amalga oshirishdan iborat.

Musobaqa davridagi mikrosikllar yuklamasini rejalashtirishda mutaxassislar quyidagi omillarni hisobga olishni taklif qiladilar:

- ushbu mashg'ulot bosqichidagi aniq vazifalar;
- o'yinchilarning sport formasi holati;
- bo'lajak o'yin o'tkaziladigan joy (mezbon yoki mehmon sifatida) va keyingi siklning rejalashtirilgan modeli;
- avvalgi mikrosiklning mazmuni va oxirgi o'yin natijasi;
- faoliyatning umumiy tartibi (mashg'ulot va kundalik-maishiy tartiblar mutanosibligi);
- iqlim sharoiti;
- jamoani tayyorlashdagi an'anaviy xususiyatlar va boshqalar.

Mutaxassislar tomonidan musobaqa davri davomiyligi kabi, ichki va xalqaro taqvim o'yinlari sonining ham sezilarli darajada oshishi qayd etilgan.

Shartli ravishda u uch bosqichga bo'linadi: birinchi tur, birinchisining oxiri - ikkinchisining boshlanishi va ikkinchi tur.

Mashg'ulot mashg'ulotlarining mazmuni regbichilarni ng tayyorgarlik darajasiga va turlararo sikllarning davomiyligiga bog'liq. Birinchi tur boshida sport formasini egallash davom etadi. Nospesifik mashqlar hajmi kamayadi va o'yin texnikasi va taktikasidagi mashqlar soni ortadi. Maxsus mashqlarni tanlash va ularni taqsimlash o'yinchining har bir o'yinga eng yuqori tayyorgarlikka yetkazishni ta'minlashi kerak.

Mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish musobaqa mikro-sikllarini qurishning rasional variantlarini ishlab chiqish muammosi bilan bog'liq. Bundan tashqari, turli davomiylikdagi mikrosikllarni qurish kompleks ma'lumotlar va maxsus ish qobiliyatining muhim ko'rsatkichlari va musobaqa yuklamalari (taqvim o'yini) va ularni tiklash dinamikasidan so'ng turli amluadagi o'yinchilarning funksional holatidagi o'zgarishlarga asoslangan bo'lishi kerak.

Shuni esda tutish lozimki, ta'sir chuqurligi jihatidan musobaqa yuklamasi mashg'ulot yuklamasidan sezilarli darajada farq qiladi – bu ikkinchisini yo'nalishidan qat'i nazar katta.

Ko'p tadqiqotchilar tomonidan regbichilar o'yin jarayonida fiziologik reaksiyalar va zarur energiya ta'minoti funksional siljishlar juda muhim, ko'pincha imkoni boricha maksimal darajaga erishiladigan zo'riqtiruvchi va turli ishlarni bajarishi aniqlangan. Bundan tashqari, 40% gacha vaqt YuQCh ning 180-200 zarba/ daq. bilan o'tkazilganligi aniqlangan. Glikolitik energiya tizimlarining faolligi maksimal qiymatlargacha yetadi. Sut kislotasining qondagi konsentrasiyasi o'yinning ma'lum

momentlarida 100 mg/%dan oshadi. O'yindan keyin mushak glikogenining tarkibi 50-90% ga kamayadi.

Turli o'yin amplusiga ega bo'lgan regbichilar uchun harakat apparatiga a'lo darajadagi talablarni qo'yadigan va regbichilar organizmini musobaqa yuklamasiga spetsifik reaksiyani chaqiruvchi muhim miqdoriy va sifatli texnik-taktik harakatlarning belgilangan turi mavjud. 24, 48, 72, 96 soatdan so'ng 27 ta pedagogik va psixofizik ko'rsatkichlar majmuasi bo'yicha taqvimiy o'yindan keyin regbichilarning maxsus ish qobiliyati dinamikasi va funksional holatini o'rganish bo'yicha ma'lumotlarni qayd etish muhim. Turli amplusiga ega o'yinchilarning turli vaqt oralig'ida tiklanishi aniqlangan (3.7-jadval).

3.7-jadval

**Turli amplusiga ega malakali
regbichilarning musobaqa yuklamalaridan
keyingi tiklanish davrlarining qiyosiy tavsifi**

№	Ko'rsatkichlar guruhi	Tiklanish vaqti va muvofiq qobiliyatlar va funksional reaksiyalar superkompensasiyalari			
		Chiziqli o'yinchilari	Qanot o'yinchilari	Markaz o'yinchilari	Yarim o'rta o'yinchilari
1	Tezlik qobiliyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlar	48-72	72-96	72-96	72-96
2	Tezlik-kuch sifatlarini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar	72-96	48-72	96	72-96
3	Kuch imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlar va ularni amalga oshirish darajasi	48	48	72	72-96
4	Chidamlilikning har xil turlarini namoyon bo'lish darajasini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar	48	48-72	72	48-72
5	Organizmning ichki muhit holati ko'rsatkichi	48	48-72	72	48-72

6	Koordinasion qobiliyatlarni baholash uchun ko'rsatkichlar	48	48	48-72	48-72
7	Psixofiziologik ko'rsatkichlar a) axborot va diqqatni qayta ishlash ko'rsatkichlari	48	48	48-72	48-72
	b) har xil turdagi harakat reaksiyalarining ko'rsatkichlari	48	48	48-72	48-72
	v) mushaklar tonusi ko'rsatkichlari	48	48	48-72	48-72

Bu – mikrosikllarda, jamoadagi turli funksional vazifalarga ega bo'lgan regbichilarga nisbatan, ayniqsa, muayyan taqvim o'yinida ularlarning harakat va texnik-taktik amalga oshirishlarini hisobga olgan holda, mashg'ulot yuklamasining hajmi va yo'nalishini qat'iy ravishda ajratishni taqozo etadi.

Shuni ta'kidlash lozimki, o'yinlarning o'ta intensivligi, o'yin faoliyatining yuqori emosionalligi, tezlik-kuch xarakterli harakatlarning katta hajmi - organizmning eng muhim tizimlarini tiklanish jarayonining kechikishiga olib keladi.

Mashg'ulot siklining yuklamasini tuzishda mikrosiklda quyidagi mashg'ulotlar bo'lishi kerakligini hisobga olish kerak:

- funksional imkoniyatlarni vaqtincha pasaytiruvchi katta yuklamalar bilan;

- mashg'ulot samarasini mustahkamlovchi o'rtacha yuklamalar bilan;

- tiklanishga ko'maklashuvchi hamda katta yuklamalardan foydalanishga asos yaratuvchi kichik yuklamalar bilan. Bunday mashg'ulotlar juda yuqori ish qobiliyatiga va organizmning barcha tizimlarini o'yinga tayyorlik holatiga olib keladi.

Sport bo'yicha adabiyotlarda musobaqa davri yuklamalarini rejalashtirishga doir ko'plab tavsiyalar mavjud. Biroq, shuni ta'kidlash lozimki, ularning ko'pchiligi o'quv-mashg'ulot jarayoni olib boriladigan shart-sharoitlar hisobga olinmagan holda ishlab chiqilgan, regbichilarning organizmiga atrof-muhitning yuqori haroratining ta'sir etish sharoitida yuklamalarni rejalashtirish bilan bog'liq mavjud tavsiyalar esa, zamonaviy sport ilm-fani va yetakchi amaliyotlar ma'lumotlaridan foydalangan holda, yanada detallashtirilishi va qayta ishlab chiqilishi kerak.

Taklif etilayotgan variantlar kuniga bitta mashg'ulotni o'tkazishni nazarda tutadi, lekin bir qator omillarga (regbichilarning funksional tayyorgarlik darajasi, tiklanish jarayonlarining tezligi va xarakteri, musobaqa strategiyasi, ehtimoliy raqibning kuchi va o'yin uslubi, o'tkazilgan o'yinlar soni va boshqalarga) bog'liq ravishda kuniga ikkita martalik mashg'ulot mashg'ulotini rejalashtirish mumkin.

3.8-jadvalda musobaqa davrining yetti kunlik mikrosiklida mashg'ulot yuklamalarining taxminiy taqsimlanishi keltirilgan.

3.8-jadval

Yetti kunlik mikrosiklida yuklamalarning taxminiy taqsimlanishi

Sikl kunlari	Davomiyligi	Yuklama xarakteri	
		Yo'nalishi	Kattaligi
1		Dam olish, tiklanish tadbirlari	
2	80 daq	Guruhli texnik-taktik harakatlar va koordinasion imkoniyatlarni takomillashtirish	O'rta
3	90 daq	Jamoaviy texnik-taktik harakatlar va tezlik-kuch imkoniyatlarini takomillashtirish	Katta
4	80 daq	Guruhli texnik-taktik harakatlar va maxsus chidamlilikni takomillashtirish	O'rta
5	70 daq	Jamoaviy texnik-taktik harakatlar va harakat imkoniyatlarining barcha turlarini takomillashtirish	O'rta
6	60 daq	Jamoaviy texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish	Kichik
7	120 daq	Taqvim o'yini	Katta

O'tkazilgan taqvim o'yinidan so'ng darhol kompleks tiklanish tadbirlarini o'z ichiga oluvchi siklning birinchi kuni boshlanadi. Bu holat o'yin vaqtining kamida 70% ni o'ynab bo'lgan regbichilarga taalluqlidir. O'yinning 70 % dan kamini o'ynagan regbichilar uchun to'liq mashg'ulot yuklamasi o'tkaziladi.

Bu mikrosikldagi mashg'ulot yuklamalari dinamikasi to'liqinsimon xarakterga ega, ya'ni sikl o'rtalariga qarab asta-sekin ortib boradi, rasmiy o'yin arafasida u birmuncha pasayadi. Sikl o'rtasida katta hajmli mashg'ulot yuklamasi o'tkaziladi, uning yo'nalishi regbichilarning maxsus jismoniy imkoniyatlarining holatiga qarab o'zgarishi mumkin. Taqvim o'yinidan uch-to'rt kun avval katta yuklamali mashg'ulot o'tkazish mumkin.

Regbida o'yinlar tur tizimi bo'yicha o'tkazilishini e'tiborga olib, oldingi o'yindan keyingi charchash darajasini hisobga olish va o'yinda sarflangan vaqt, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda jamoa Regbichilarining tiklanish jarayonlarining o'tish tezligini bilish lozim.

Shuni unutmaslik kerakki, ayrim regbichilarda asosiy funksiyalarning tiklanish vaqti 48 dan 72 soatgacha davom etadi. Katta mashg'ulot yuklamalaridan so'ng tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun ko'p Regbi jamoalari pedagogik hamda farmakologik turli xil tiklovchi vosita va usullar kompleksidan foydalanadilar. Muayyan tiklanish dasturini tanlash tibbiyot xodimlarining malakasi va Regbi klubining moddiy imkoniyatlariga bog'liq. Tiklanish tadbirlari taqvim o'yini tugaganidan so'ng darhol amalga oshiriladi.

Bunday davomiylikdagi mikrosiklda bitta katta yuklamali mashg'ulotni o'tkazish mumkin. Bunda o'tgan o'yinning ziddiyatlilik darajasi va charchoq va tiklanish jarayonlarining o'zaro ta'sirini hisobga olish shart. Ushbu mashg'ulotda regbida tezlik imkoniyatlarining turli ko'rinishlarini takomillashtirish

ustida ishlash mumkin: axborotni qayta ishlash va qaror qabul qilish tezligi; yakka holda harakatlanish yoki usulni bajarish tezligi; tezlanishni boshlash tezligi; masofa tezligi va boshqalar.

Mashg'ulot yuklamasini, ya'ni uning yo'nalishini almashtirib turish kerak, masalan, koordinasion imkoniyatlarni rivojlantirish yuklamasidan so'ng tezlik-kuch imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan yuklamani bajarish maqsadga muvofiq. Yuklama o'rtacha kattalikda ekanligini hisobga olib, undan keyingi charchash sezilmas bo'ladi deb taxmin qilish mumkin. Minimal vaqt oralig'ida maksimal kuchga ega mashqlarini bajarishga qaratilgan asosiy ish esa regbichilarni ng optimal darajadagi kuch va tezlik imkoniyatlarini saqlab qolish imkonini beradi.

Ma'lumki, 2-3 ta tezkor mashg'ulotlar ketma-ket o'tkazilsa, tezlik imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan ishlar yanada samarali bo'ladi. Yana ikkita mashg'ulot jamoaviy taktik harakatlarni takomillashtirishga bag'ishlangan, yuklama hajmi kichik, ya'ni taqvim o'yinidan ikki kun avval u butunlay pasayadi.

Mashg'ulot yuklamasining bugday taqsimlanishi jismoniy tayyorgarlikning kerakli darajasini saqlab turish va regbichilarni sezilmas charchash alomatlarisiz keyingi o'yinga yetkazish imkonini beradi. Regbi amaliyotida xuddi shunday davomiylikdagi mikrosikllarda mashg'ulot yuklamasini taqsimlashning boshqa variantlari ham mavjud. Masalan, ikki kunlik mashg'ulot mashg'ulotlarini o'tkazish: ertalabki texnik-taktik yo'nalishli, kechkisi esa maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan.

Rejalashtirishda asosiy e'tibor faqat mashqlarni tavsiflashga qaratilibgina qolmay, balki shu vaqt uchun zarur bo'lgan tezkor mashg'ulot samarasiga erishishga qaratilishi lozim. Ma'lumki, mashqlarning davomiyligi, intensivligi, dam olish oraliqlari,

takrorlashlar soni, maydon hajmi, o'yinchilar soni, mashqlarning koordinasion va psixologik murakkabligi kabi tarkibiy qismlarini o'zgartirish orqali tartibga solinishi mumkin.

Murakkab mashqlardan foydalanish orqali (faol qarshilik bilan, bajarishning yuqori tezligi, ko'p sonli taktik variantlar bilan, shart-sharoitlarning xilma-xilligi bilan va h.k.) yuklama ortadi, bu holda yurak qisqarish chastotasi 160-200 zarba / daqiqani tashkil etadi.

Mashg'ulotni to'g'ri tashkil etishga alohida to'xtalish lozim. Ma'lumki, mashg'ulot mashg'uloti ma'lum tuzilishi bilan tavsiflanadi.

3.6. Trenirovka mashg'ulotining tuzilishi

1. Badan qizdirish.

2. Standart mashqlar (taktikasiz, o'yinchilar qayerga to'p uzatib berishni bilishadi, asosan texnika).

3. Vaziyatli mashqlar (o'yinchini o'ylashga o'rgataman).

4. O'yin (aniq o'yin vazifalari bilan yoki erkin o'yin).

5. Jismoniy tayyorgarlik.

6. Tiklanish mashqlari.

Badan qizdirish:

1. O'yindan oldin.

2. Mashg'ulotdan avval.

Badan qizdirishning vazifalari:

- fiziologik tomoni – mushak va bo'g'imlarni qizdirish;

- o'yinga yoki mashg'ulotga ruhiy tayyorlanish.

Badan qizdirish mashqlarining tuzilishi:

1. Yugurish yoki o'yinli mashq 10 daq (maksimum).

2. Cho'zilish mashqlari (stretching) - 10 daq.

3. Yugurish mashqlari (mayda qadamlar bilan yugurish, sonlarni baland ko'tarib, boldirni sonni orqasiga tekkazib va tezlashishlar – 40 m; tezlik va chastota maksimal darajada. Yugurish vaqtida o'yinchini har tomonga qarashga o'rgatish). - 5 daq.

Standart mashqlar:

Juftlikda, uchta bo'lib harakatlanib to'pni uzatish (avval odatiy tezlikda, so'ng maksimal tezlik bilan). To'p uzatishlar (uzun, qisqa), joyni almashtirib - 3 – 5 mashqlar; ko'p takrorlashlar bilan. Vazifasiz mashqlar kam bo'lishi lozim. Maqsadga yo'naltirilgan vazifali mashqlar ko'p bulishi kerak.

Vaziyatli mashqlar – o'yin sxemalari yoki o'yinning alohida daqiqalari (qanday o'ynashni o'rgatamiz):

1. hujumdagi mashqlar;
2. himoyadagi mashqlar.

Mashqning maqsadi bo'lishi lozim (darvozabon to'pni o'z zonasidan kiritadi va tezlik bilan to'pni bir necha uzatishlar hisobiga o'yinchini to'pni otishga olib chiqadi). Tezlikni oshirayotgan erkin o'yinchiga to'pni uzatish, sheriklar harakatlanishadi (yugurib kelish, "styajka"). To'p uzatishlar zich, keskin, to'pning tezligi individual yuqori amalga oshiriladi. Sherik erkin zona topishi, raqib o'yinchisidan uzoqlashishi kerak. To'pni bir joyda turgan o'yinchiga emas, harakatlanayotgan o'yinchiga uzatib berish kerak. To'p bilan harakatlanayotgan o'yinchi to'pni kimga uzatishni ko'rish uchun to'xtatishi mumkin. Qolgan o'yinchilar harakatlanib, pozisiya izlaydi. Buni qanday bajarish o'rgatiladi.

Mashqlar soni kichik, ammo variantlar bilan. Har kuni takrorlanadi. O'yinchi mashg'ulot o'yindan ko'ra muhimroq ekanini tushunishi kerak.

Tiklanish mashqlari. – asosiy mushak guruhlarini cho'zishga yo'naltirilgan mashqlar bajariladi. Asosiy vazifa nafas olish, yurak-qon tomir, vegetativ va mushak tizimlarini nisbiy dam olish holatiga keltirishdir.

Murakkab mashqlardan foydalanilganda yuklama oshadi (faol qarshilik bilan, bajarilish tezligining yuqoriligi bilan, ko'p sonli taktik variantlar bilan, shart-sharoitlarning xilma-xilligi va h.k.), bunda yurak qisqarish chastotasi 160-200 zarba/ daqiqani tashkil etadi.

Quyida musobaqa davri mikrosiklida yuklamani taxminiy taqsimlanishi berilgan (3.9-jadval).

Musobaqa davri mikrosikli yuklamasini taxminiy rejasi ("rivojlantiruvchi" rejim)

Mikrosikli kunlari	Mashg'ulotlar №s	Yo'nalishi	Ixtisoslashuv	Koordinasion murakkablik	Kattaligi	Ish hajmi (daq.)
1.		Dam olish. Qayta tiklanish tadbirlari.				
2.	I.	Texnik-taktik yo'nalishli mashqlarda harakat sifatlarini (aerob-anaerob) kompleks rivojlantirish.	80% to'p bilan. 20% to'psiz.	40% yakkakurashlarsiz. 60% yakkakurashlar bilan.	O'rtacha	90
3.	I.	Texnik-taktik yo'nalishli mashqlarda tezlik-kuch chidamliligi (anaerob-alaktat).	60% to'p bilan. 40% to'psiz.	40% yakkakurashlarsiz. 60% yakkakurashlar bilan.	Katta	90
	II.	Texnik-taktik yo'nalishli mashqlarda harakat sifatlarini (aerob-anaerob) kompleks rivojlantirish.	85% to'p bilan. 15% to'psiz.	40% yakkakurashlarsiz. 60% yakkakurashlar bilan.	O'rtacha	90
4.	I.	Texnik-taktik yo'nalishli mashqlarda maxsus chidamlilik (anaerob-glikolitik).	60% to'p bilan. 40% to'psiz.	40% yakkakurashlarsiz. 60% yakkakurashlar bilan.	Katta	90
	II.	Texnik-taktik yo'nalishli mashqlarda umumiy chidamlilik (aerob).	90% to'p bilan. 10% to'psiz.	70% yakkakurashlarsiz. 30% yakkakurashlar bilan.	O'rtacha	90
5.	I.	Bo'lajak o'yinni modelashtiruvchi texnik-taktik yo'nalishli mashqlarda harakat sifatlarini (aerob-anaerob) kompleks rivojlantirish.	80% to'p bilan. 20% to'psiz.	80% yakkakurashlarsiz. 20% yakkakurashlar bilan.	O'rtacha	90
6.	I.	Bo'lajak o'yinni modelashtiruvchi texnik-taktik yo'nalishli mashqlarda umumiy chidamlilik (aerobik).	85% to'p bilan. 15% to'psiz.	80% yakkakurashlarsiz. 20% yakkakurashlar bilan.	Kichik	60
7.	I.	Harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish.	100% to'psiz.	100% yakkakurashlarsiz.	Kichik	45
	II.	Taqvim o'yini.	100% to'p bilan.	100% yakkakurashlar bilan.	Katta	120

3.7. O'tish davri

Turli sport turlarida o'tish davri mazmunini rejalashtirishga turlicha yondashuvlar vujudga kelgan. V. N. Platonovning ta'kidlashicha, o'tish davri strukturasini qurishda bir qancha yondashuvlar mavjud.

Birinchi yondashuv faol va passiv dam olishni birlashtirishni o'z ichiga oladi. Masalan, amerikalik sportchilar shunday rejalashtirishdan foydalanadilar, ya'ni asosiy musobaqalardan so'ng 1,5 – 2 oyga mashg'ulotlar to'xtatiladi va dam olinadi.

Ikkinchisi, aksincha, bir necha kun faol yoki passiv dam olishdan keyin tayyorgarlik davrining birinchi bosqichining tortuvchi mikrosiklini rejalashtirish tamoyili bo'yicha qurilgan yetarlicha ziddiyatli mashg'ulotni nazarda tutadi.

Uchinchi yondashuv birinchi ikkitasining o'rtasida oraliqli hisoblanadi va faol dam olish, shuningdek, mashqlanganlikning asosiy komponentlarini saqlab turish imkonini beradigan nospesifik yuklamalardan keng foydalanish bilan bog'liq.

Ushbu yondashuvlarni har birining samaradorligi turli holatlar uchun aniq. Uzoq dam olish bilan bog'liq bo'lgan birinchi variant sportchining funksional imkoniyatlarini ma'lum darajada pasayishiga olib keladi, bu esa ularni qayta tiklanishi uchun kelajakda uzoq davom etadigan mehnatni talab qiladi, ammo sportchining ruhiy sohasi imkoniyatlarini to'liq tiklashga imkon beradi. Bunday yondashuv yuqori yutuqlarni saqlab qolish bosqichida bo'lgan uzoq tajribaga yega bo'lgan yuqori toifali sportchilarni mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda maqsadga muvofiqdir.

Ikkinchi yondashuv u yoki bu sabab (masalan, jarohati tufayli) oldingi makrosiklning dasturini bajara olmagan va rejalashtirilgan yuklamalarni olmagan sportchilar uchun

foydalidir. Biroq, bu variantlar, odatda, alohida hollarda qo'llaniladi.

Mashg'ulot jarayonini qurishning qonuniy olib borilishiga kelsak, bunda uchinchi yondashuv eng maqbuldir. Uning afzalliklari o'tish davrining asosiy vazifalarini samarali hal qilish imkoniyati bilan bog'liq – o'tgan makrosikl yuklamalaridan keyingi jismoniy va ruhiy qobiliyatlarning to'liq tiklanishini ta'minlash va organizmni asosiy tizimlarining harakat sifatleri va funksional imkoniyatlarining yetarlicha yuqori darajasini saqlab qolishdir.

O'tish davridagi mashg'ulot ishning kichik umumiy hajmi va uncha katta bo'lmagan yuklamalar bilan tavsiflanadi. Ish hajmi tayyorgarlik davriga nisbatan taxminan 4-5 martaga qisqaradi; haftalik sikl davomida mashg'ulotlar soni, odatda, to'rtta-oltidan oshmaydi; katta yuklamali mashg'ulotlar rejalashtirilmaydi. Shuningdek, ishning yo'nalishi ham o'zgaradi.

O'tish davrining asosiy mazmuni faol dam olishning turli vositalari va umumiy tayyorgarlik mashqlaridan iborat. Shu bilan birga faol dam olish va umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish jarayonida oldingi mashg'ulotlarda keng qo'llanilmagan yangi vositalarga e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlarni o'tkazish joyini o'zgartirish lozim, ularni o'rmonda, daryo yoki dengiz bo'yida, dam olish joylarida o'tkazish mumkin.

O'tish davrida mashg'ulot vositalarini tanlashda turli harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan keng foydalanish lozim, bu esa mashg'ulot xarakterini o'zgartirib, uning yuqori darajasini saqlab qolishga imkon beradi.

M. A. Godikning ta'kidlashicha, ta'tilga ketishdan avval regbichilar tekshiruvdan o'tishi va ikki turdagi tavsiyalarni olishi kerak:

1) dam olish paytida harakat rejimi va regbichi olib borishi kerak bo'lgan davolovchi va tiklovchi chora-tadbirlar haqida;

2) ta'tildan keyin uning jismoniy holati va, eng avvalo, uning tana vazni qanday bo'lishi kerakligi haqida. O'yin vaznining biroz oshishiga yo'l qo'yiladi, ammo har bir qo'shimcha kilogramm uchun o'yinchi jazolanishi kerak.

Har bir o'yinchi uchun tibbiy ko'rik natijalari ko'rsatilgan va ta'til davri uchun harakat rejimining dasturi aniqlangan eslatma tayyorlash zarur.

Ushbu dasturda kompleks yo'nalishdagi turli xil mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Bunday mashg'ulotlar mashqlanganlik darajasini saqlab qolishga imkon beradi, juda emosional hisoblanib, sportchining ruhiyatini ortiqcha charchatmaydi. Misol uchun, mashhur murabbiy V. Karpin, keyingi mavsumga tayyorgarlik texnologiyasi haqida gapirib, quyidagilarni ta'kidlagan: "hamma narsa dam olish vaqtining davomiyligiga bog'liq. 40 kundan ortiq ta'tilni boshlang'ich nuqtasi sifatida qabul qilsak, dastlabki ikki hafta to'liq dam olish bilan davom etadi. Keyingi ikki hafta sport bilan faol shug'ullanish vaqti: tennis, suzish, velosport. Ta'tilning uchinchi qismida esa, papkada mavjud bo'lgan barcha vazifalar bajariladi. Yig'in boshlanishini yaxshi formada boshlash uchun murabbiylar shtabi tomonidan tuzilgan dasturni bajarish kerak. Har bir sportchi ma'lum bir vazifani aniq bir pulsda bajargunga har kuni vazifa oladi. Pulsometr hamma narsani ko'rsatadi. U yerda hamma narsa tekshiriladi – haftaning mashq bajarilgan kuni, mashg'ulotning davomiyligi, u qanday puls bilan o'tkazilgan. Bunday texnologiya ko'pchilik ispan jamoalarida mavjud". 3.11-jadvalda o'tish davridagi mashg'ulot yuklamalarining taxminiy rejasi keltirilgan.

O'tish davridagi harakat rejimining taxminiy rejasi

Haftalar	Mashg'ulot vositalari	Davomiyligi
1 - hafta	Dam olish	
2 - hafta	Yugurish mashqlari	20 - 25 daq.
	Mini-futbol yoki o'yini	30 daq.
	Trenajyor zalida kuch mashqlari	10 daq. mashq + 10 stretching
3 - hafta	Yugurish mashqlari	20 - 25 daq.
	Stretching va kuch mashqlari	25 daq.
	Istalgan sport o'yini	20 - 25 daq.
4 - hafta	Yugurish mashqlari	25 - 30 daq.
	Stretching va kuch mashqlari	30 daq.
	Istalgan sport o'yini	30 daq.

Agar ushbu dastur ta'til davrida bajarilsa, regbichi tayyorgarlik davrini yetarlicha yaxshi funksional daraja bilan boshlaydi.

O'tish davrining oxirida yuklamani asta-sekin oshib boradi, faol dam olish vositalari hajmi qisqaradi, umumiy tayyorgarlik va yordamchi mashqlar soni ko'payadi. Bu esa o'tish davridan tayyorgarlik davridan tayyorgarlik davrining birinchi bosqichiga hyech qanday to'siqlarsiz o'tish imkonini beradi.

Ta'til vaqtida to'g'ri tashkil etilgan harakat rejimida uning optimal davomiyligi, hajmi va ish mazmuni bilan regbichi o'tgan mavsumdan so'ng nafaqat kuchini to'liq tiklaydi, tayyorgarlik davrida faol ishlashni rejalashtiradi, balki o'tgan yilning shu davriga nisbatan tayyorgarlikning yanada yuqori darajasiga erishadi.

O'z o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Tayyorgarlik davrida yuklamalarini rejalashtirish to'g'ri-sida nimalarni bilasiz?

2. Tayyorgarlik davrida yuklamalarini rejalashtirish qaysi bo'limlardan iborat?

3. Tortuvchi mikrosikl haqida nimalarni bilasiz?

4. Tayyorgarlik davridagi musobaqa oldi mikrosikl yuklamasining taxminiy taqsimoti?

5. O'tish davrini rejalashtirish to'g'risida nimalarni bilasiz?

6. Mashg'ulotning tuzulishi to'g'risida tushunchaga egamisiz?

7. O'tish davrida o'yinchilar nimalar bilan mashg'ul bo'ladi?

8. Joriy rejalashtirish nima uchun kerak?

9. Tezkor rejalashtirish nima uchun kerak?

10. Rejalashtirish hujjatlari mazmunini ochib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Грюневальд Б. Принципы успешной подготовки регбистов. –М.: Академия Регби. 2011.

2. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.

3. Стив Абуд На высоких скоростях. –М.: Союз регби, 2008.

4. Уилл Ф. Травматизм в регби. –М.: Академия регби, 2005.

5. Хендерсон Э. Готовность к регби. –М.: Совет регби, 2009.

6. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Теория и методика регби. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й

7. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Повышение спортивно-педагогического мастерства. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й

8. "Правила игры союза регби" World rugby 2022

**IV BOB. SM, ROZSM, MAXSUS SINFLARDA,
OLIMPIYA ZAHIRALARI BILIM YURTLARIDA YOSH
REGBICHILARNI TAYYORLASH (BOSHLANG'ICH
TAYYORLOV GURUHI, O'QUV MASHG'ULOT GURUHI
VA SPORT TAKOMILLASHUVI GURUHLARI).**

**4.1. Regbichilarni boshlang'ich
tayyorlov guruhi, o'quv mashg'ulot guruhi
va sport takomillashuvi guruhlari
bo'yicha tayyorlash.**

Sportchilarni yuqori sport natijalariga erishishga tayyorlash tizimi, bu murakkab pedagogik jarayondir, bu jarayonda trener zamonaviy regbi oldinga qo'yayotgan vazifalarni izchil (muntazam, o'zaro bog'liq va o'zaro shartlangan holda) hal etadi. So'nggi yillarda O'zbekiston regbichilari jahon maydonlarida yetakchi o'rinlarni egallab oldilar. Qo'lga kiritilgan o'rinlarni saqlab qolish uchun doimiy ravishda innovatsion mashg'ulot vositalari va uslublarini izlab topish, sport zaxirasini shakllantirishga optimal yondashuv, ko'p yillik tayyorgarlik tizimida sportchilarni bosqichma-bosqich saralash zarur bo'ladi.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi sport mahorati bosqichlari bo'ylab ko'tarilish jarayoni sifatida tushuniladi – bu sportda maksimal natijalarga erishishda yagona to'g'ri yo'ldir (J.A.Akramov, Z.Z.Yusupov, Z.Sh.Yusupov, A.Sh.Mo'minov, X.Q.Fozilov, R.I.Isroilov, M.M.Rozibayev, M.S.Raxmatillayev, Sh.F.Tulaganov, V.Ya.Ignateva, Sh.K.Pavlov, B.Safarov, F.A.Abduraxmanov, L.M.Shibut, T.A.Kolomiychuk, A.V. Shepanova va boshqalar

Zamonaviy ilmiy-uslubiy adabiyotlarda katta tadqiqot materiallari to'plangan bo'lib, ular sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimining asosiy qoidalarini aniqlashtirishga imkon yaratadi. V.Ya. Ignatyeva (2003) va Sh.K. Pavlov (1992) ko'p yillik mashg'ulotlarni tuzishning quyidagi konsepsiyasini taklif

etishgan: yangi shug'ullanuvchidan to chempion yoki rekordchigacha bo'lgan shaxsiy rivojlanish yo'liga ega bo'lgan ko'p yillik tayyorgarlikni ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysunuvchi yagona jarayon, o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan murakkab maxsus tizim sifatida qarash maqsadga muvofiq. Mualliflarning fikricha, tizimning bunday boshqarilishi uning tartibga solinishiga olib keladi va zarur mashg'ulot hamda musobaqa samarasini yaratishga imkon beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning oqilona tizimini shakllantirishda nafaqat mos tashkiliy tuzilma (maktablar, markazlar va h.k.) yaratish, balki yana ikkita muhim qoidalarga rioya etish muhim. Birinchisi shundan iboratki, barcha tashkiliy tuzilmalarga, barcha ko'p yillik takomillashuv bosqichlariga ham moddiy-texnik hamda moliyaviy, ham xodimlar, ilmiy-uslubiy va tibbiy ta'minot nuqtai nazaridan teng e'tibor qaratilishi lozim. Diqqat-e'tiborni faqatgina terma jamoalarning asosiy tarkiblariga qaratish va yaqin hamda uzoq zaxira bilan ishlashga bepisand bo'lish qisqa vaqt ichida olimpiya tayyorgarlik tizimining buzilishiga olib keladi.

Ikkinchisi ko'p yillik takomillashuv bosqichlarida shug'ullanuvchilar sonining optimal nisbatlarini ta'minlashga tegishli. U olimpiya tayyorgarligi nuqtai nazaridan yetarlicha istiqbolga ega bo'lmagan sportchilarni muntazam saralab borish va iqtidorli, kelajagi bor bolalarni jalb qilishni nazarda tutadi. Bu qoidaning amalga oshirilishi ko'p sonli bolalarni jalb qilgan holda ularning salomatlik holati, tana tuzilishi xususiyatlari, jismoniy imkoniyatlarini testlash va muayyan sport turi bilan shug'ullanishga bo'lgan moyilliklarini aniqlash maqsadida qisqa muddatli (15-20 ta mashg'ulotgacha) boshlang'ich o'qitish tizimiga jalb qilishni taqozo etadi. Eng iqtidorli bolalar ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichini o'tish uchun bolalar sport maktablarida sport bilan shug'ullanishga jalb qilinadilar. Boshlang'ich tayyor-

garlik bosqichi sport turiga qarab, odatda 1,5-2 yildan 3-4 yilgacha bo'lgan vaqt oralig'ini qamrab oladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan o'tgandan so'ng bolalar orasida ob'ektiv ko'rsatkichlar yig'indisi bo'yicha yuqori sport natijalarini ko'rsatishga qodir bo'lmaganlarni ommaviy saralash amalga oshiriladi. Ko'p yillik takomillashuvning ikkinchi bosqichiga (dastlabki bazaviy tayyorgarlik) shug'ullanish uchun oldingi bosqichda mashg'ulotlarga kirishgan jami bolalar sonidan 10-15 % jalb qilinishi kerak. Bu bosqich o'tilgandan so'ng (2-3 yil) ishlar optimal darajada tashkil qilinganda ikkinchi bosqichda shug'ullangan bolalarning 50% navbatdagi sport takomillashuvi (ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik) bosqichiga jalb qilinadi.

Oraliq saralash oqilona tashkil qilinganda va uchinchi bosqichdagi tayyorgarlik yaxshi tashkil qilinganda shug'ullanuvchilarning yarmiga yaqini ko'p yillik takomillashuvning navbatdagi bosqichiga kirishadi, ya'ni yuqori natijalarga tayyorgarlik bosqichiga o'tadi. Bu bosqich yakunlangandan so'ng, avvalgi bosqichdagi kabi, sportchilarning 50% individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida tayyorgarlik ko'rishga kirishadi.

Ko'p yillik saralash jarayonida ishlarni oqilona tashkil qilishning qat'iy xususiyati - bu ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichidan keyin aksariyat bolalarni saralash, keyingi takomillashuv uchun faqat muayyan sport turida yuqori natijalarga erishishga haqiqatdan qobiliyati bor bolalarni tanlab olishdir. Bo'sh qolgan trenerlar yana dastlabki saralashni va ko'p sonli bolalarning boshlang'ich tayyorgarligini tashkil qiladi. Oqilona saralash va yaxshi tashkil qilingan tayyorgarlikdan so'ng keyingi bosqichlarda bolalarning saralanishi ko'p bo'lmaydi, kelajagi yo'q bolalarning katta miqdorda saralanishi saralash sifatining pastligi va oldingi bosqichlardagi tayyorgarlikning yaxshi amalga oshirilmaganligidan dalolat beradi.

Sport turining o'ziga xos xususiyatlari, shug'ullanuvchilarning etnik xususiyatlari, moddiy-texnik imkoniyatlar, trenerlarning malakasi va boshqalar inobatga olinmagan holda ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida tayyorgarlikdan (2-3 yil) o'tgan shug'ullanuvchilardan 10 mingtasidan o'rtacha 1000-1200 nafar bolalar keyingi bosqichda (dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichida) ishlashga o'tadi, individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida ko'pi bilan 150 nafar sportchi qoladi (4.1-jadval).

Oliy sport mahoratini saqlab qolish bosqichida tayyorgarlik ko'rish uchun qolgan sportchilar soni tashkilotchilik asoslari va u yoki bu davlatdagi yuqori sport natijalariga bog'liq bo'ladi. Agar asosiy e'tibor olimpiya tayyorgarligiga, Olimpiya o'yinlarida eng yuqori natijalarga erishishga qaratilsa, unda bu bosqichda nisbatan ham yuqori toifadagi sportchilar qoladi (oldingi bosqichda shug'ullanishga jalb qilingan sportchilar soniga nisbatan ko'pi bilan 40-50%). Agar federatsiyalar, viloyatlar manfaatlari ustunlik qiladigan tashkiliy model amalga oshiriladigan bo'lsa, unda oliy sport mahoratini saqlab qolish bosqichida taxminan 1,5 barabar ko'proq sportchilar qoladi.

4.1-jadval

**Oqilona tuzilgan olimpiya tayyorgarligida
ko'p yillik takomillashuvning turli bosqichlaridagi
shug'ullanuvchilar sonining optimal nisbatlari**

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari	Shug'ullanuvchilar soni, kishi
Dastlabki o'rgatish (15-20 mashg'ulot)	100000-150000
Boshlang'ich tayyorgarlik	10000
Dastlabki bazaviy tayyorgarlik	1000-1200
Ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik	500-600
Yuqori natijalarga tayyorgarlik ko'rish	250-300
Individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish	100-150
Oliy sport mahoratini saqlab qolish	50-70

Tayyorgarlik to'g'ri tashkil qilinganda, ya'ni samarali ilmiy-uslubiy va tibbiy ta'minot bo'lganda, yuqori malakali trenerlar, zamonaviy moddiy-texnik baza mavjud bo'lgan taqdirda yuqori natijalarga tayyorgarlik ko'rish, individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish va oliy sport mahoratini saqlab qolish bosqichlarida shug'ullanayotgan 10% dan 20% gacha sportchilar yirik xalqaro musobaqalarda, shu qatorda Olimpiya o'yinlarida yuksak sovrinlar uchun kurashishga imkon beruvchi natijalarga erishishga qodir bo'ladilar.

Regbi bo'yicha sport maktablari (SM), ixtisoslashtirilgan sport maktablari (ISM), ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar olimpiya zaxiralari sport maktablari (IBO'OZSM) va oliy sport mahorat maktablari (OSMM) uchun sport tayyorgarligi namunaviy dasturi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Sport maktablari faoliyatini hamda sport maktablari trenerlari va mutaxassislari mehnatini moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida" 2010 – yil 23 – sentabrdagi 211-sonli qarorining 6-bandiga muvofiq (O'zbekiston Respublikasi Hukumati qarorlari to'plami, 2010 y, 9-son, 50-b) sport zaxirasi tayyorgarligini tashkil etish hamda maqsadli muvofiqlashtirish va sport ta'lim muassasalarida sifatli o'quv-mashg'ulot va musobaqa faoliyatini o'tkazish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida tuzilgan. Ushbu dasturni tuzishda oxirgi yillarda sport zaxirasini tayyorlash yuzasidan olingan ilmiy-uslubiy materiallar va tavsiyalar asosida sportchilarning jismoniy va sport texnik tayyorgarligi bo'yicha me'yoriy talablardan foydalanilgan.

Ushbu dasturda ko'p yillik tayyorgarlik tizimini tuzish modeli, o'quv yillari bo'yicha mashg'ulot jarayonini tuzishning namunaviy rejalari, haftalik mikrosikllar va har xil yo'nalishdagi mashg'ulotlar variantlari taqdim etilgan. Hujjatlarda dastur

materialini o'rganishdagi umumiy izchillik, boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri (BTG), o'quv-mashg'ulot guruhleri (O'MG) uchun nazorat va ko'chirish me'yori belgilab berilgan.

Sport maktablari qoshida sport-sog'lomlashtirish guruhleri tashkil qilinishi mumkin (SSG). Sport-sog'lomlashtirish guruhlaridagi shug'ullanuvchilarning son tarkibi, o'quv-mashg'ulot ishi hajmi, trener-o'qituvchining ish haqi me'yori ma'muriyat tomonidan sport maktablari faoliyatini tartibga soluvchi me'yoriy-huquqiy hujjatlarga muvofiq holda belgilanadi.

Sport-sog'lomlashtirish bosqichining asosiy vazifalari - bolalar organizmining barcha organlari va tizimlarini har tomonlama rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash; harakat imkoniyatlarini kengaytirish va harakat faolligi yetishmasligini qoplash; umuman sport mashg'ulotlariga bo'lgan qat'iy qiziqishni shakllantirish, keng doiradagi jismoniy mashqlar kompleksini bajarish texnikasi asoslarini egallash hamda harakatli o'yinlar texnikasini o'zlashtirish; mehnatsevarlikni tarbiyalash; jismoniy sifatlarni (tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni ustuvor tarzda) rivojlantirish hamda takomillashtirish; jismoniy barkamollik, yuqori darajadagi salomatlik va ishchanlik qobiliyatiga erishish (ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlash uchun); kelajagi bor istiqbolli bolalar va yoshlarni kelgusida Regbi bilan shug'ullanishga saralab olish.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari (BT) -maksimal miqdorda bolalar va o'smirlarni regbi bo'yicha sport tayyorgarligiga jalb qilish, jismoniy sifatlarni, umumiy jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama rivojlantirish, regbining bazaviy texnikasini o'rgatish, shaxsning ma'naviy, axloqiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish, sport mashg'ulotlariga va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish.

O'quv-mashg'ulot guruhlarida (O'MG) tayyorgarlik vazifalari regbichilar sport mahoratini shakllantirishning zamonaviy talablariga javob beradi va ularga quyidagilar kiradi: salomatlik holati, jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish, funksional tayyorgarlik, texnik-taktik arsenalni takomillashtirish, maxsus psixik sifatlarni tarbiyalash hamda sportdagi natijalarni oshirish maqsadida musobaqalashish tajribasiga ega bo'lish.

Sport maktablarida o'quv ishlari ushbu dastur asosida kuriladi va kalendar yilga mo'ljallangan. Yil davomidagi mashg'ulotlarni hamda ta'til vaqtida faol dam olishni ta'minlash uchun imkoniyati mavjud sport maktablari belgilangan tartibda bir sutkalik yoki kun davomida bo'ladigan sport va sport-sog'lomlashtirish oromgohlarini ochishi mumkin.

O'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy shakllari quyidagilar: guruhli o'quv-mashg'ulot va nazariy mashg'ulot; individual rejalar bilan ishlash; tibbiy-tiklantirish tadbirlari; testlash va tibbiy nazorat; musobaqalar va o'quv-mashg'ulot yig'inlarida qatnashishi; o'quvchilarning yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti. Yuklamalarning maksimal mumkin bo'lgan parametrlari, mashg'ulot hamda nazorat vositalari va uslublarini bitta yillik mashg'ulot sikli sxemasiga solish dastur materialini rejalashtirish xususiyati hisoblanadi.

Mashg'ulotlar jadvali shug'ullanuvchilarning dam olishi, ularning umumta'lim va boshqa muassasalardagi o'qishining qulay tartibini belgilash maqsadida trener-o'qituvchi tomonidan taqdim etilgan taklif asosida sport maktabi ma'muriyati tomonidan tuziladi.

Dasturning o'quv materiali regbichilarning u yoki bu tayyorgarlik turi -nazariy, jismoniy, texnik-taktik, psixologik va musobaqa tayyorgarligini aks ettiruvchi bo'limlardan iborat. Sport maktablarida majburiy tartibda, o'quv soatlari hajmi

doirasida, o'quv yiliga qarab o'tkaziladigan tiklanish tadbirlari mazmuni ochib berilgan bo'limlar, hakamlik-yo'riqchilik amaliyoti mazmuni, tarbiyaviy ishlar bo'yicha asosiy tadbirlar ro'yxati, shuningdek, o'quv yillari bo'yicha nazorat hamda ko'chirish me'yorlari taqdim etilgan.

Mazkur dastur ikkita qismdan iborat.

Dasturning birinchi qismi – me'yoriy, u ko'p yillik tayyorgarlikning har bir bosqichi uchun shug'ullanuvchilar guruhlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy, texnik-taktik va nazariy tayyorgarlik bo'yicha miqdoriy tavsiyalar, musobaqalarda ishtirok etish tizimi, o'quv yillari bo'yicha yo'riqchilik va hakamlik amaliyotini o'z ichiga oladi.

Alohida e'tibor o'quv yillari bo'yicha nazorat-ko'chirish va malakaviy me'yorlarga qaratilgan.

Dasturning ikkinchi qismi – uslubiy, u asosiy tayyorgarlik turlari bo'yicha o'quv material, uning o'quv yillari bo'yicha va yillik siklda taqsimlanishi, mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalari hajmi bo'yicha tavsiyalarni; o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazish, tibbiy-pedagogik va psixologik nazorat hamda boshqaruvni tashkil qilish bo'yicha amaliy materiallar hamda uslubiy tavsiyalarni o'z ichiga olgan.

4.2. Yosh regbichilarni tayyorlash

Yangi shug'ullanuvchidan chempiongacha bo'lgan davrdagi ko'p yillik tayyorgarlikni aniq bir qonuniyatlarga bo'shunuvchi yagona jarayon, yosh sportchilarning yoshga xos imkoniyatlarini inobatga olgan holda o'ziga xos xususiyatlarga ega murakkab maxsus tizim sifatida qarash maqsadga muvofiq. Tanlangan sport turi bilan ko'p yillik shug'ullanish jarayoni deyarli son-sanoqsiz o'zgaruvchilarni o'z ichiga oladi. Ko'p yillik mashg'ulotning har

bir bosqichi sportchi hayot yo'lining turli davrlaridagi turmush sharoitlari va faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini (maktabda o'qish, mehnat faoliyati, xarbiy xizmat qilish davridagi umumiy yuklamalar va h.k) aks ettiradi. Tushunarliki, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida vazifalar, mashg'ulot vositalari hamda uslublari katta o'zgarishlarga uchraydi.

Yosh sportchilarning sport mashg'ulotlari kattalar mashg'ulotlaridan farqli ravishda bir qator uslubiy va tashkiliy xususiyatlarga ega.

1. Yosh sportchilar bilan o'tkaziladigan sport mashg'ulotlari shug'ullanishning birinchi yillarida yuqori sport natijasiga erishishga qaratilishi kerak emas (boshlang'ich tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida).

2. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari o'sayotgan organizmning funksional imkoniyatlariga mos kelishi kerak.

3. Barcha shug'ullanish yillari davomida oqilona tartibga rioya qilish, shug'ullanuvchilarning turmush gigienasi, salomatlik holati, tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishining yaxshi tibbiy-pedagogik nazoratini ta'minlash qoidalariga rioya qilish zarur.

4. Yosh sportchilarning tanlangan sport turida muvaffaqiyatga erishishining ishonchli asosi - bu egallangan ko'nikmalar va malakalar zaxirasi, jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlanganligi, organizm funksional imkoniyatlarining hal qilinganligidir.

5. Yosh sportchilarning yoshi ulg'aygan sari va tayyorgarlik darajasi oshib borgan sayin umumiy jismoniy tayyorgarlik ulushi asta-sekin kamayib boradi va maxsus tayyorgarlik ulushi ortadi. Yildan-yilga umumiy mashg'ulot yuklamasi hajmi to'xtovsiz o'sib boradi.

6. Sport mashg'ulotini rejalashtirishda maktabdagi o'quv jarayonining tuzilishi xususiyatlarini inobatga olish zarur.

Sport tayyorgarligi tizimi doimiy sport mashg'ulotlari va musobaqalarning tashkil qilinishini nazarda tutadi. Ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yosh sportchilar texnika va taktikani egallashlari, tajribaga va maxsus bilimlarga ega bo'lishlari, axloqiy va irodaviy sifatlarni yaxshilashlari lozim.

4.3. Sport-sog'lomlashtirish bosqichi

So'nggi yillarda sportda yuzaga kelgan yosharish (mashg'ulotlarni 5-6 yoshdan va undan ham ertaroq boshlash) boshlang'ich mashg'ulotlarni tayyorgarlikning albatta sport-sog'lomlashtirish bosqichida amalga oshirilishi uchun shart-sharoitlar yaratdi.

Bu bosqichning asosiy maqsadi: saralash, oddiy mashqlarga (o'z sport turidagi URM va MRMga) jismoniy va koordinatsion jihatdan tayyorgarlikni ta'minlash. Tayyorgarlikning sport-sog'lomlashtirish bosqichi davomida shug'ullanishni yangi boshlayotgan yosh sportchilar bir nechta sport turlari texnikalari bilan tanishishlari zarur: yengil atletika, akrobatika, sport o'yinlari va jamoaviy sport turlari.

Maktab o'quvchilari bugungi kunda haftada 2 martalik jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan cheklanmoqdalar. Bunday hajmda jismoniy ishchanlik deyarli o'smaydi. Faqatgina SS guruhlaridagi to'laqonli harakat rejimi bolalar salomatligida va ular organizmining jismoniy yuklamalarga moslashish holatida ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, ularning sport bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishlarini ancha oshiradi.

Ishchanlik (jismoniy va aqliy) qobiliyatini ancha oshirish, salomatlikni mustahkamlashga bo'lgan ishonchli shart-sharoitlarni yaratish uchun haftada kamida olti soat jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi lozim, bunda, albatta, jismoniy

yuklamalarni cheklovchi omillar - maxsus harakat malakalari hamda jismoniy yuklamalarga (umuman) moslashishning yo'qligini inobatga olish zarur.

Yoshga xos jismoniy rivojlanishning hususiyatlari 4.2-jadvalda keltirilgan.

4.2-jadval

Harakat sifatlari rivojlanishining namunaviy sensativ davrlari

Morfofunktsional ko'rsatkichlar, jismoniy sifatlari	Yosh										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Bo'y						+	+	+	+		
Mushak massasi						+	+	+	+		
Tezkorlik			+	+	+				+	+	+
Tezkor-kuch sifatlari			+	+	+	+	+	+	+		
Kuch							+	+		+	+
Chidamlilik (aerob imkoniyatlar)		+	+	+					+	+	+
Anaerob imkoniyatlar									+	+	+
Egiluvchanlik	+	+	+	+		+	+				
Koordinatsion qobiliyatlar			+	+	+	+					
Muvozanat	+	+	+	+	+	+	+	+			

Mashqlantiruvchi ta'sirga ega asosiy vositalar:

- 1) umumrivojlantiruvchi mashqlar (harakatlanish maktabini yaratish uchun);
- 2) harakatli o'yinlar va o'yinli mashqlar;
- 3) akrobatika elementlari (umbaloq oshishlar, burilishlar, kulbitlar va h.k.);
- 4) turli-tuman sakrashlar va sakrash mashqlari;
- 5) yengil qoplarini (tennis va to'ldirma to'plarni) uloqtirish;
- 6) sport-kuchga yo'naltirilgan (mashg'ulot vazifalari komplekslari ko'rinishidagi) mashqlar.

Mashqlarni bajarishning asosiy uslublari: o'yin; takroriy; ravon; aylanma; musobaqa (nazorat-pedagogik sinovlarda).

Mashg'ulotning asosiy yo'nalishlari. Sport-sog'lomlashtirish tayyorgarlik bosqichi keyingi muvoffaqiyatli sport ixtisoslashuvi uchun shart-sharoitlar yaratish uchun zarur. Bu yerda bolalarni kelgusida Regbi bilan shug'ullanishga saralash amalga oshiriladi, chunki aynan shu vaqtda sport mahoratini egallash uchun shart-sharoitlarga zamin yaratiladi.

Ushbu tayyorgarlik bosqichida hali baquvvat bo'lib ulgurmagan bola organizmiga ortiqcha yuklama tushish xavfi mavjud bo'ladi. Shu sababli yuklamalarni o'ta ehtiyotkorlik bilan me'yorlash zarur. Ayniqsa bu og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarga taalluqlidir. 7-10 yoshdagi bolalarga shaxsiy vazniga nisbatan 20% ga teng og'irlik bilan bajariladigan mashqlar mos keladi.

Tezkor-kuch xususiyatiga ega mashqlarni kichik me'yor bilan (5-8 daqiqadan) orasida faol dam olishlardan foydalangan holda berish zarur.

Asosiy mashg'ulot vositalari va uslublari. Mazkur bosqichda bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda eng asosiy vosita harakatli o'yinlardir. Yangi shug'ullanayotgan sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun mashqlarni kompleks holda qo'llash yaxshiroq, bu mashg'ulotlarni yanada uyushqoqlik bilan va maqsadga yo'naltirilgan holda o'tkazish imkonini beradi. Komplekslarni o'yinlar va o'yinli mashqlarni o'tkazish bilan uyg'unlashtirish maqsadga muvofiq.

Tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarning bajarilishi jadal harakatlar va katta asabiy zo'riqishni taqozo etadi. Ular mashg'ulotning asosiy qismi boshida chigalyozdi mashqlaridan so'ng, markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanlik darajasi optimal bo'lgan va koordinatsiya jihatidan qiyin harakat malakalarini egallashga yordam bera oladigan paytda qo'llaniladi. Tezkorlikka qaratilgan komplekslardan keyin shu sifatni mustahkamlashga yordam beruvchi o'yinli mashqlar kiritiladi.

Kuchni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar komplekslari mashg'ulotning ikkinchi yarmida qo'llaniladi, chunki bu davrga kelib nafas olish, qon aylanish va organizm boshqa tizimlarining funksional imkoniyatlari to'liqroq namoyon bo'ladi. Kuchga yo'naltirilgan mashqlar komplekslari tegishli kuch talab qiluvchi o'yinlar va o'yinli mashqlar bilan to'ldiriladi.

Sport-sog'lomlashtirish guruhlarida koordinatsion qobiliyatlari va vestibulyar apparatni rivojlantirishga qaratilgan akrobatika mashqlariga katta e'tibor qaratish lozim. Bu tayyorgarlik bosqichida Regbi texnikasini o'rgatish tanishuv xususiyatiga ega bo'lib, bazaviy elementlar: individual taktik harakatlar, himoyada o'ynash usullari, to'pni aniq otish, raqibdan to'pni olib qo'yish va darvozaga to'p otishlarni o'rganish asosida amalga oshiriladi.

Aytib o'tilgan vositalarni tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan ustuvor foydalangan holda qo'llash (mashg'ulot asosiy qismining 50%) yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka erishishga imkon beradi.

Sport-sog'lomlashtirish bosqichida o'rgatish xususiyatlari. O'rgatish umumiy uslubiy tamoyillar asosida amalga oshiriladi. Ko'proq ko'rgazmalilikni ta'minlovchi uslublardan (mashqni ko'rsatib berish, ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish) foydalaniladi, mashqlar uslublari o'yin va musobaqa uslublari. Umum-rivojlantiruvchi mashqlar, komplekslar va o'yinlarni o'rganishda ko'rsatib berish yaxlit tarzda va namunaviy, tushuntirish esa soddaroq bo'lishi kerak. Trener detallarni batafsil tahlil qilib berishi maqsadga muvofiq emas.

Bolalar oldiga harakat vazifasini aniq-tiniq shaklda, ko'rgazmali tushuntirish bilan qo'yish lozim, masalan: tutish, yetib olish, savatga tashlash, to'siq ustidan sakrash.

Mashg'ulotning bu bosqichida nazorat uslubiyati pedagogik, tibbiy-biologik va boshqa uslublar kompleksidan foydalanishni o'z ichiga oladi. Uslubiyatlar kompleksi quyidagilarni aniqlash imkonini beradi:

- a) yosh sportchining salomatlik holati;
- b) tana tuzilishi ko'rsatkichlari;
- v) mashqlanganlik darajasi;
- g) tayyorgarlik darajasi;
- d) bajarilgan mashg'ulot yuklamasi kattaligi ("Kompleks nazorat" bo'limiga qarang).

Olingan axborot asosida trener mashg'ulot jarayoniga tegishli o'zgartirishlar kiritishi lozim.

4.4. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Mashg'ulotning asosiy maqsadi: Regbi sport ixtisosligini tanlashga bo'lgan ishonchni mustahkamlash va texnika asoslarini egallash.

Asosiy vazifalar: o'smirlarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirish; tanlangan sport turida maqsadli tayyorgarlikka asta-sekin o'tish; Regbi texnikasini o'rgatish; ko'pkurashli tayyorgarlikni o'tkazish asosida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish; istiqbolli yosh sportchilarni kelgusida Regbi mashg'ulotlariga saralab olish.

Yuklamani cheklovchi omillar:

- 1) jismoniy yuklamalarga nisbatan kam moslashuvchanlik;
- 2) jismoniy rivojlanishning yoshga xos xususiyatlari;
- 3) umumiy harakat ko'nikmalarining kam hajmi.

Asosiy vositalar:

- 1) harakatli o'yinlar va o'yinli mashqlar;
- 2) umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- 3) akrobatika va o'z-o'zini ehtiyotlash elementlari (umbaloq oshishlar, kulbitlar, burilishlar va h.k);
- 4) turli-tuman sakrashlar va sakrash mashqlari;

5) uloqtirish (engil atletika qoplari, to'ldirma, tennis to'plari va boshq.);

6) tezkor-kuch mashqlari (alohida va komplekslar shaklida);

7) kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi uchun gimnastika mashqlari;

8) Regbi texnikasi maktabiga kirish;

9) Individual mashg'ulotlar uchun mashqlar komplekslari (uy vazifasi).

Mashqlarni bajarishning asosiy uslublari: o'yin; takroriy; ravon; aylanma; nazorat; musobaqa.

Mashg'ulotning asosiy yo'nalishlari. Ma'lumki, yuqori sport natijalariga erishishning eng aniq yo'llaridan biri erta ixtisoslashish hisoblanar edi, ya'ni birinchi qadamlardan oq sportchining ixtisosligini aniqlash va unga tayyorgarlikni tashkil qilish hisoblanar edi. Ayrim hollarda bunday yondashuv ijobiy natijalarni berishi mumkin. Biroq bu ba'zan shunga olib kelganki, yosh sportchilar umumiy jismoniy rivojlanish darajasi, zaif bo'la turib, yuqori natijalarga erishishsalarida, keyin bu odatda, sport - texnik natijalarning avval tez o'sishi, keyinchalik esa to'htab qolishi bilan birga kuzatilgan. Bu trenerlar, shifokorlar, fiziologlar va olimlarni erta, tor ixtisoslashishga bo'lgan munosabatini qayta ko'rib chiqishga va yosh sportchilarning turli-tuman har tomonlama tayyorgarligi afzalligini tan olishga majbur qildi.

BT bosqichi eng muhim bosqichlardan bo'lib, aynan shu bosqichda tanlangan sport turida sport mahoratini yanada chuqurroq egallash uchun asos yaratiladi. Biroq u yerda, boshqa tayyorgarlik bosqichlaridan farqli o'laroq, hali quvvatga to'lmagan bola organizmiga ortiqcha yuklama tushish xavfi bor. Gap shundaki, bu yoshdagi bolalarda organizmning ayrim vegetativ funksiyalari nisbatan sekinroq rivojlanishi kuzatiladi.

So'nggi yillarda ko'pchilik mutaxassislar shunday nuqtai nazarni ma'qullashmoqdaki, BT bosqichidayoq har xil sport turlari, harakatli va sport o'yinlarini qo'llash bilan bir qatorda, mashg'ulotlar dasturiga tuzilishiga ko'ra tanlangan sport turiga yaqin bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslarini kiritish zarur. Buning ustiga, bu mashqlarning ta'siri Regbi bilan samarali shug'ullanish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirishga qaratilishi kerak.

Ma'lumki, BT bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni birinchi o'ringa qo'yish va sportchilar tayyorgarligiga qarab maxsus tanlab olingan mashqlar komplekslari va o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish zarur. Shu orqali umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi ta'minlanadi.

Bolalarning jismoniy sifatlari o'g'il bolalarda asosan 11-13 yoshda, qizlarda 10-12 yoshda (bashoratlash nuqtai nazaridan) kuchliroq namoyon bo'la boshlaydi. Bu yosh aynan BT bosqichiga to'g'ri keladi. Keyingi yosh guruhida (o'smirlik) esa barcha bashoratlash turlari qiyinlashadi. Demak, agar trener shug'ullanuvchida 13 yoshgacha uning eng muhim jihatlarini ko'ra olmasa, 17-18 yoshda ham ko'rolmaydi.

BT bosqichida mashg'ulotlar davrlarini (tayyorgarlik, musobaqa va h.k) inobatga olish maqsadga muvofiq emas, chunki boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi sportchining ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining umumiy zanjirida o'ziga xos tayyorgarlik davri hisoblanadi.

O'rgatish xususiyatlari. Yosh sportchilarda harakat malakalari tanlangan sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlanishi bilan bir vaqtda shakllantirilishi kerak. Mashg'ulotlar boshidanoq yosh sportchilar yaxlit mashq texnikasi asoslarini (uni alohida qismlarini emas)

o'zlashtirib olishlari zarur. Texnika asoslariga o'rgatishni yengillashtirilgan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiq.

Birinchi yilda mashg'ulotlarning asosiy vazifalaridan biri tanlangan sport turi texnikasini egallash hisoblanadi. Bunda o'rganish jarayoni jamlangan holda, katta tanaffuslarsiz o'tishi kerak, ya'ni mashg'ulotlar orasidagi tanaffus uch kundan oshmasligi lozim. Har bir texnik harakatni yoki ularning kompleksini o'rgatishga jami 15-25 mashg'ulotni bag'ishlash lozim (har bir mashg'ulotda 30-35 min.). Mashqlarga o'rgatish samaradorligi bolalar va o'smirlarning jismoniy sifatlari rivojlanishi darajasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Sport bilan boshlang'ich shug'ullanish bosqichida katta hajmdagi tezkor-kuch xususiyatiga ega, ya'ni tezkorlik va kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarning qo'llanilishi harakat malakalarining yanada muvaffaqiyatliroq shakllanishi va mustahkamlanishiga yordam beradi. Mashqlarning o'yin shaklida bajarilishi bolalarning yosh xususiyatlariga mos keladi va yosh sportchilarning boshlang'ich sport tayyorgarligini amalga oshirishga imkon beradi (o'rgatishning ixtisoslashtirilgan o'yin usulublari pastroqda berilgan).

Nazorat qilish uslublari. BT bosqichidagi nazorat maqsadga erishish darajasini baholash va oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun qo'llaniladi. U kompleks holda muntazam va o'z vaqtida o'tkazilishi kerak, ob'ektiv va miqdoriy me'yorlarga asoslanishi lozim.

Texnik tayyorgarlik samaradorligini nazorat qilish trener tomonidan amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlik samaradorligini nazorat qilish o'quv yillari bo'yicha maxsus nazorat-ko'chirish me'yorlari yordamida tekshiriladi. Ular jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini ifodolovchi testlarda aks etadi.

Jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlarini rejalashtirishda quyidagi tartib tavsiya etiladi: birinchi kun – tezlik uchun sinovlar; ikkinchi kun – kuch va chidamlilik uchun sinovlar.

Nazorat qilishda bir xil sharoitlarning ta'minlanishiga alohida e'tibor beriladi, ya'ni kunning vaqti, ovqatlanish vaqti, oldingi yuklama, ob-havo, chigalyozdi mashqlari va boshqalar nazarda tutiladi.

Nazorat sinovlarini tantanali musobaqalashuv vaziyatida o'tkazish yaxshiroqdir.

Yosh sportchilarning tibbiy nazorati quyidagilarni nazarda tutadi:

- 1) chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv (bir yilda ikki marta);
- 2) musobaqalar oldidan tibbiy tekshiruv;
- 3) mashg'ulotlar jarayonidagi tibbiy-pedagogik kuzatuvlar;
- 4) kun tartibi, mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazish joylari, kiyim-kechak va poyafzalni sanitariya-gigienik nazoratga olish;
- 5) yosh sportchilar tomonidan salomatlik holati, mashg'ulotlar va dam olish tartibi bo'yicha shifokor bergan tavsiyalarga amal qilinishini nazoratga olish.

Tibbiy nazoratda asosiy va qat'iy qoida – bu mashg'ulotlar va musobaqalarga sog'lom bolalarni qo'yishni nazarda tutadi.

Musobaqalarda ishtirok etish. Musobaqalarda kam qatnasha turib, kelgusida yuqori va barqaror natijalarga erishib bo'lmaydi.

BT bosqichida musobaqa mashqlari soni ancha ortadi. O'yinli musobaqa uslublariga ustunlik beriladi. BT ning birinchi bosqichlarida nazorat musobaqalarini nazorat-pedagogik imtihonlar shaklida qo'llash tavsiya qilinadi, chunki shug'ullanuvchilar rasmiy musobaqalarda qatnashmaydilar, birinchi musobaqalashish amaliy tajribasi sport maktabida shakllantiriladi.

Musobaqa dasturi, ularning davriyligi, qatnashchilar yoshi amaldagi musobaqa qoidalariga va yo'l qo'yiladigan yuklamalar me'yorlariga mos bo'lishi kerak.

Musobaqalarda yosh sportchilarni shaxsga xos ijtimoiy-qadriyat sifatleri, jasurlik, tashabbuskorlik, mardlik, jamoadoshchilik, o'rtoqlariga nisbatan mehrbonlik va ularga hurmat, raqib bilan o'yinda matonat kabi fazilatlarni namoyon qilishga yo'naltirish lozim.

4.5. O'quv-mashg'ulot bosqichi

Mashg'ulotning asosiy maqsadi: regbining texnik-taktik harakatlarini chuqur egallash.

Asosiy vazifalari: o'smirlar salomatligini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirish; tanlangan sport turiga xos bo'lgan asosiy malakalarning shakllanishini inobatga olgan holda sportchilarni tezkor-kuch tayyorgarligini yaxshilash; tanlangan sport turiga qiziqishini hosil qilish; katta kuch talab qilinmaydigan mashqlarda harakat tezkorligini tarbiyalash; texnikani o'rgatish va takomillashtirish; sportchini yanada yuqoriroq darajadagi mashg'ulot yuklamalariga asta-sekin yaqinlashtirish; sportchining irodaviy tayyorgarligi uchun zarur bo'lgan vositalarni qo'llash yo'li orqali musobaqa kurashiga asta-sekin yaqinlashtirish.

Yuklamani cheklovchi omillar:

- 1) jinsiy yetilish bilan bog'liq o'smirlar (qizlar) organizmi-ning funksional xususiyatlari;
- 2) tana va yurak - tomir tizimi rivojlanishidagi mutanosiblikning buzilishi;
- 3) kuchning o'sishi va rivojlanishidagi notekislik.

Mashg'ulotning asosiy vositalari:

- 1) umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslari;
- 3) turli-tuman sakrashlar va sakrash mashqlari;
- 4) Regbi arsenalidan olingan maxsus mashqlar komplekslari;
- 5) shtanga bilan mashqlar (shtanga og'irligi shaxsiy vaznga nisbatan 30-70%);
- 6) harakatli va sport o'yinlari;
- 7) lokal (mahalliy) ta'sir etuvchi mashqlar (mashq qilish moslamalari va trenajerlarda);
- 8) izometrik mashqlar.

Mashqlarni bajarish uslublari: takroriy; o'zgaruvchan; takroriy-o'zgaruvchan; aylanma; o'yin; nazorat; musobaqa.

Mashg'ulotning asosiy yo'nalishlari.

Chuqurlashtirilgan sport tayyorgarligi bosqichi bo'lajak ixtisoslikni uzil-kesil tanlash uchun asosiy hisoblanadi. Shuning uchun bu bosqichdagi jismoniy tayyorgarlik yanada maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Mutaxassislar oldida tanlangan sport turini e'tiborga olgan holda tegishli mashg'ulot vositalarini to'g'ri tanlab olish vazifasi turadi.

O'quv-mashg'ulot bosqichi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining to'xtovsiz oshib borishi, tanlangan sport turida yanada ixtisoslashtirilgan ish bajarilishi bilan ifodalanadi. Bunday vaziyatda mashg'ulot vositalari bajarilish shakli va xususiyati bo'yicha asosiy mashqlarga o'xshash bo'ladi. Maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik ulushi ancha oshadi.

Mashg'ulot jarayoni chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi qirralariga ega bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlikka 13-15 yoshdan kirishish maqsadga muvofiq.

Tanlangan sport turida maxsus tayyorgarlik asta-sekin olib borilishi kerak. Bu yoshda sportchi ko'proq nazorat-chamalash mashg'ulotlari hamda musobaqalarda qatnashishi lozim.

Ushbu bosqichda tezkor-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilik vositalari hajmi ko'proq oshadi. Turli xil mushaklar guruhlarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishni lokal ta'sir etish, ya'ni mashg'ulot jarayonida maxsus tanlangan komplekslar yoki trenajyor moslamalarini qo'llagan holda rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Trenajyor moslamalar jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sport texnikasini takomillashtirish birga amalga oshirilayotgan sharoitlarda mushaklar ish rejimining zarur birikmalarini modellashtirish imkonini beradi. Undan tashqari, trenajyorlarda bajariladigan mashqlar alohida mushaklar va mushaklar guruhiga maqsadli ta'sir ko'rsatishga imkon yaratadi.

Maxsus mashq qilish moslamalari va trenajyorlar an'anaviy vositalarga (shtanga, girya, gantellar) qaraganda quyidagi ustunliklarga ega:

- sportchining individual xususiyatlarini e'tiborga olishga imkon beradi;
- shtanga bilan bajariladigan mashqlarga nisbatan tayanch-harakat apparatiga salbiy ta'sir qilish hollari istisno qilinadi;
- turli xil mushak guruhlariga, jumladan mashg'ulot jarayonida takomillashtirish imkoniyati kamroq bo'lgan mushaklar guruhiga lokal ta'sir ko'rsatadi;
- harakatlar tuzilishi, shuningdek, maxsus yuklamalar xususiyati va kattaligini aniq dasturlashga yordam beradi;
- harakatlarni mushaklarning turli xil ish rejimlarida bajarishga imkon beradi;
- mashg'ulotlarni ko'tarinki, emotsional ruhda o'tkazishga yordam beradi.

Trener moslamalarni qo'llayotib, og'irlik kattaligi, mashqlarning bajarilish muddati, har bir urinishdagi takrorlashlar soni, mashqlar orasidagi dam olish tanaffuslarini hisobga olishi zarur.

Regbi texnikasini o'rgatish va takomillashtirish. O'quv mashg'ulotlarini rejalashtirishda materialni jamlangan holda taqsimlash tamoyiliga rioya qilish lozim, chunki mashg'ulotlarda uzoq tanaffuslar bo'lishi maqsadga muvofiq emas.

O'rgatishda shuni hisobga olish kerakki, harakat amallarining ayrim elementlarini o'zlashtirish sur'atlari bir xil emas. Yaxlit harakatlarning eng qiyin bajariladigan elementlarini o'rganishga ko'proq vaqt ajratish zarur. Yangi materialni o'zlashtirishga kirishayotib, o'rgatishda qanday asosiy xatolar paydo bo'lishini va ularni qanday tuzatishni bilish muhim.

Nazorat qilish uslubiyati. Hamma tayyorgarlik bosqichlarida bo'lganidek, nazorat kompleks holda amalga oshirilishi kerak. O'quv-mashg'ulot bosqichida nazorat qilish tizimi yosh sportchilar tayyorlash jarayonini rejalashtirish tizimi bilan uzviy bog'liq bo'lishi lozim.

U asosiy nazorat turlarini o'z ichiga oladi: joriy, bosqichli va musobaqalar sharoitlarida.

Mashg'ulotlar jarayonida quyidagi nazorat shakllari tavsiya qilinadi: tinch holatda tomir urishi sur'atini sportchilarning o'zlari mustaqil nazorat qilishi, uyqu sifati, ishtaha, tana uzunligi (bo'yi) va og'irligi (vazn), umumiy o'zini his qilish. Pedagogik nazorat joriy, bosqichli va musobaqa nazorati uchun qo'llaniladi. Yosh regbichilarning texnik, taktik, jismoniy va integral tayyorgarligi samaradorligi aniqlanadi. Pedagogik kuzatuvlar, nazorat-pedagogik sinovlar nazorat-ko'chirish me'yorlari hamda majburiy dasturlar asosida o'tkaziladi.

Tibbiy nazorat kasalliklarni oldini olish va sportchilarni davolash uchun qo'llaniladi.

Musobaqalarda qatnashish yosh sportchining tayyorgarlik darajasi, musobaqa taqvimi, razryad talablarining bajarilishi va boshqalarga bog'liq bo'ladi. Musobaqa yosh regbichilarda

musobaqa sharoitlari qiyinchiliklariga nisbatan ko'tarinki ruh va bu qiyinchiliklarni bo'rttirmaslik qobiliyatini hosil qilish lozim. Musobaqa amaliyotining asosiy vazifasi – musobaqadagi murakkab olishuv sharoitlarida o'z harakat malakalari va funksional imkoniyatlarini ro'yobga oshira olishdir.

4.6. Sport takomillashuvi va oliy sport mahorati bosqichlari

ST guruhlarida o'rgatish bosqichida sportchi organizmi imkoniyatlari va uning harakat salohiyatini maksimal tarzda ro'yobga oshirish yo'llari qarab chiqiladi.

ST bosqichida vazifalarni shakllantirish asosida quyidagilar yotadi: sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda uni yuqori sport natijalari darajasiga olib chiqish.

Mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishi:

- Regbi texnikasi va maxsus jismoniy sifatlarni takomillash-tirish;

- texnik va taktik tayyorgarlikni oshirish;

- zarur mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtirish;

- musobaqa tajribasi va psixik tayyorgarlikni takomillash-tirish;

- SUN, SU VA XTSU darajasidagi sport natijalariga erishish.

ST bosqichi va oliy sport mahorati bosqichi mahorat shakllanishining aniq zonalari bilan tavsiflanadi: birinchi katta g'alabalar zonasi (sport ustasi me'yorini bajarish), xalqaro sport musobaqalarida qatnashish; optimal imkoniyatlarga erishish zonasi (jahonning eng yaxshi regbichilari darajasiga chiqish, Osiyo, jahon chempionatlari, Osiyo va Olimpiya o'yinlarida ishtirok etish); yuqori sport natijalarini saqlab qolish zonasi. Shu sababli ST jarayonida musobaqalarga tayyorlanish va ularda muvaffaqiyatli ishtirok etishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Musobaqalarda eng yuqori natijalarga erishish maqsadida mashg'ulotning samarali vositalari, uslublari va tashkiliy shakllari kompleksi qo'llaniladigan mashg'ulotlar ixtisoslashtirilgan yo'nalishga ega bo'ladi.

Mashg'ulot jarayoni maksimal individuallashtirilishi hamda sportchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlarini e'tiborga olgan holda tuzilishi kerak. Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda individuallashtirish va musobaqa bellashuvlarining ekstremal vaziyatlarida texnikani namoyon etish ishonchligini oshirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Nazorat qilish uslublari. Sport mahorati oshib borishi bilan regbichilarning tayyorgarlik darajasi va ularning musobaqa va mashg'ulot yuklamalariga moslashishini kompleks nazorat qilish tizimini tashkil etish ahamiyati ham ortadi. Kompleks nazorat testlash yoki testdagi natijalarni o'lchash ishlari davomida amalga oshiriladi. Malakali sportchilarni tayyorlashda uchta nazorat shakli ajratiladi: tezkor, joriy va bosqichli.

Tezkor nazorat bevosita sport mashg'ulotlarida qo'llaniladi va mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalariga reaksiyalar, texnik harakatlar va ularning kombinatsiyalarining bajarilish sifati, sportchining turli xil mashg'ulot va musobaqa faoliyati sharoitlaridagi xulqini baholashga qaratiladi.

Joriy nazorat har xil yo'nalishdagi yuklamalar bajarilgandan so'ng ular qoldirgan izni o'rganish, mashg'ulot yoki musobaqa mikrosikllari davomida texnik-taktik malakalarni egallash va takomillashtirishga qaratilgan.

Bosqichli nazorat mashg'ulotning uzoq davom etuvchi sikllari - makrosikl davrlari, bosqichlari bilan bog'liq va muayyan bosqichdagi yakunlarni (musobaqa natijalari va sportchi tayyorgarligining turli xil tomonlarining umumiy darajasini aks ettiruvchi testlar ko'rsatkichlarini) kompleks aniqlashga qaratilgan (2.3-bo'limga qarang).

4.7. Yillik tayyorgarlik sikllarining reja-sxemasi

Yillik tayyorgarlik sikllarini rejalashtirish to'g'risidagi zamonaviy tasavvur uning ma'lum bir tuzilmasi bilan bog'liq bo'lib, bu tuzilmada mikrosikllar, mezosikllar va makrosikllar ajratiladi.

Mashg'ulot mikrosikli – bu bir nechta mashg'ulotlar yig'indisidir, ular tiklantirish kunlari bilan birga umumiy mashg'ulot jarayoni konstruksiyasining nisbatan tugallagan takrorlanuvchi bo'lagini tashkil etadi. Mikrosikllarning davomiyligi, odatda, bir haftani tashkil etadi (7 kun).

Ayrim sport turlari amaliyotida 4 dan 9 tagacha har xil turdagi mikrosikllar uchraydi: kirishtiruvchi, bazaviy (umumiy tayyorgarlik), nazorat-tayyorgarlik (modelli va maxsus-tayyorgarlik), yaqinlashtiruvchi, tiklantiruvchi va musobaqa mikrosikllari. Jamoaviy sport turlarida mashg'ulot ta'sirining yo'nalishiga ko'ra haftalik mikrosikllarni tuzishning olti blokini ajratish qabul qilingan: rivojlantiruvchi jismoniy (RJ); rivojlantiruvchi texnik (RT); nazorat (N); yaqinlashtiruvchi (Ya); musobaqa (M) va tiklantiruvchi (T).

E'tirof etish joizki, mikrosikllarning shartli belgilari musobaqalarga tayyorgarlikni rejalashtirishda qulay bo'lishi uchun qo'llaniladi.

Mikrosikllarning asosiy tashqi belgilari ikkita faza – rag'batlantiruvchi (kumulyatsion) va tiklantiruvchi (yengillash-tirish va dam olish) fazalarning mavjudligi hisoblanadi. Yillik tayyorgarlik siklini rejalashtirish muvaffaqiyati har xil yo'nalishdagi, har xil hajmga va turli shiddatga ega mikrosikllarning oqilona ketma-ketligiga bog'liq.

Mezosikl – bu mashg'ulotning o'rtacha sikllari tuzilmasidir, u ta'siriga ko'ra bir qator nisbatan tugallangan mikrosikllarni o'z ichiga oladi.

Amaliyotda mashg'ulotning o'rtacha sikli 2 tadan 6 tagacha mikrosikllardan iborat bo'ladi. Tayyorgarlik mezotuzilmasi

mashg'ulot jarayonining nisbatan butun tugallangan bosqichi bo'lib, uning vazifalari tayyorgarlikning aniq bir oraliq vazifalarini hal etish hisoblanadi.

Mezosiklning tashqi belgilari - bir qator (odatda bir xildagi) yagona ketma-ketlikda takrorlanishi (odatda, tayyorgarlik davrida) yoki turli xil mikrosikllarning aniq bir ketma-ketlikda almashib kelishi (odatda, musobaqa davrida).

Makrosikl uchta izchil fazani nazarda tutadi – sport formasini egallash, saqlab turish (nisbatan barqarorlashuv) va biroz yo'qotish fazalari.

Makrosiklning tuzilishi bir yillik mashg'ulot davrlanishiga asoslanadi. Jamoaviy sport turlarida, jumladan regbida har bir makrosikl ichida, ikkita, uchta yoki undan ko'proq musobaqa davrlariga qaramay, mashg'ulotlarning bir xil yo'nalishda tuzilishini aytib o'tish lozim. Yillik sikldagi sport mashg'uloti tuzilmasiga bo'lgan individual yondashuvning zarurligi musobaqalar taqvimiga bog'liq holda bitta yoki bir necha makrosikllarni nazarda tutadi.

SS va BT bosqichlarida o'quv jarayonining davrlanishi shartli xususiyatga ega bo'ladi, chunki asosiy e'tibor har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlikka qaratiladi (4.4-jadvallar).

4.3-jadval

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish makrosiklining namunaviy tuzilishi

Mikrosikllarning yo'naltirilganligi	Mikrosikl kodi
Bazaviy - funksional-texnik	RJ
	RJ
Maxsus – texnik yo'naltirilganlik, shiddatning oshirilishi	RT
	RT
Modelli — musobaqa yuklamasi modeli	M
Yaqinlashtiruvchi - sport formasi cho'qqisiga chiqarish	Ya
Musobaqalar	MQ
O'tish – musobaqa yuklamalaridan so'ng tiklanish	T

**Sport-sog'lomlashtirish guruhi uchun (1-yil) o'quv soatlari
taqsimlanishining namunaviy yillik rejasi**

T/r	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Nazariy mashg'ulotlar	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	7	7	8	7	7	6	8	8	8	8	8	8
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	-	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
5	Tiklanish tadbirlari	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Tibbiy nazorat	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
8	Hisob talablari	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
9	Jami bir oyda	27	24	27	24	24	18	27	28	26	29	28	30
10	Jami bir yilda	312											

**Boshlang'ich tayyorlov guruhi uchun (1-yil) o'quv soatlari
taqsimlanishining namunaviy yillik rejasi**

T/r	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Nazariy mashg'ulotlar	1		1		1		1		1		1		6
2	Umumiy jismoniy	8	7	6	6	7	5	5	5	5	4	4	4	66
3	Maxsus jismoniy	4	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	2	46
4	Texnik	6	6	6	5	7	7	7	7	8	7	6	8	80
5	Taktik	2	3	2	4	2	3	4	3	4	4	4	3	38
6	O'yin	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	52
7	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8	Tiklanish tadbirlari		1	1	1			1	1	1	1	2	1	10
9	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti													-
10	Psixologik tayyorgarlik		1		1				1			1	2	6
11	Nazorat sinovlari	1		2			2				2		1	8
12	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
13	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
14	Bir haftalik yuklama	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

4.6-jadval

**Boshlang'ich tayyorlov guruhi (1 yildan ko'p) uchun o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (8 soat)**

T/r	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Nazariy mashg'ulotlar	1	1	1		1		1	1	1		1		8
2	Umumiy jismoniy	7	8	8	7	7	8	9	9	9	9	8	7	96
3	Maxsus jismoniy	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	56
4	Texnik	6	6	6	7	7	8	7	7	7	7	8	8	84
5	Taktik	5	5	5	5	5	7	7	7	5	5	4	4	64
6	O'yin	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
7	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8	Tiklanish tadbirlari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti													-
10	Psixologik tayyorgarlik		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	10
11	Nazorat sinovlari	2		2	1	2		2	1	1	2		1	14
12	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
13	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
14	Bir haftalik yuklama	34	35	34	35	35	32	37	34	35	35	35	35	416

112

4.7-jadval

**O'quv-mashq guruhi (1-yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (12 soat)**

T/r	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Nazariy mashg'ulotlar		1		1	1		3	1		1	2	2	12
2	Umumiy jismoniy	10	11	10	10	11	8	12	10	11	11	10	10	124
3	Maxsus jismoniy	8	8	8	7	7	7	8	8	8	7	7	7	90
4	Texnik	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	116
5	Taktik	8	8	8	8	8	8	9	8	9	8	8	8	98
6	O'yin	9	9	9	9	9	9	10	9	10	9	9	9	110
7	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8	Tiklanish tadbirlari	2	2	2	4	2	2		2	2	2	2	2	24
9	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti													-
10	Psixologik tayyorgarlik	4	2	2	2	2	4		2		2	2	2	24
11	Nazorat sinovlari	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
12	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
13	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
14	Bir haftalik yuklama	52	52	52	52	52	50	54	52	52	52	52	52	624

113

**O'quv-mashq guruhi (2-yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (14 soat)**

T/r	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Nazariy mashg'ulotlar	2		1	2	1	3	2		2			1	14
2	Umumiy jismoniy	12	12	12	11	12	10	12	11	11	11	11	11	136
3	Maxsus jismoniy	9	9	9	9	9	8	12	9	9	9	9	9	110
4	Texnik	11	10	11	11	11	9	12	11	11	11	11	11	130
5	Taktik	9	9	9	9	9	8	12	9	9	9	9	9	110
6	O'yin	11	10	11	11	11	9	12	11	11	11	11	11	130
7	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8	Tiklanish tadbirlari	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	40
9	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti													-
10	Psixologik tayyorgarlik	2	5		2	4	5		2	2	2	2	2	28
11	Nazorat sinovlari		3	3	3	3	4		3	3	3	3	2	30
12	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
13	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
14	Bir haftalik yuklama	60	62	60	60	62	58	64	60	62	60	60	60	728

**O'quv-mashq guruhi (3-yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (18 soat)**

T/r	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Nazariy mashg'ulotlar	3		3		4			3	2		2	1	18
2	Umumiy jismoniy	13	14	13	14	13	12	14	13	13	13	13	13	158
3	Maxsus jismoniy	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
4	Texnik	12	14	12	14	12	13	16	12	13	12	12	12	154
5	Taktik	12	12	12	12	12	12	13	12	12	13	12	12	146
6	O'yin	13	14	13	14	13	14	16	13	14	14	14	14	166
7	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8	Tiklanish tadbirlari	4	6	4	6	4	6	6	4	4	6	4	4	58
9	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	20
10	Psixologik tayyorgarlik	4	2	5	1	4	2		3	3	4	4	4	36
11	Nazorat sinovlari	2	2	2	4	3	3	1	4	3	3	4	5	36
12	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
13	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
14	Bir haftalik yuklama	78	78	78	78	78	76	80	78	78	78	78	78	936

**O'quv-mashq guruhi (4-yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (20 soat)**

T/r	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
1	Nazariy mashg'ulotlar	2	2	2		2	2	2	2	2	1	2	1	20
2	Umumiy jismoniy	14	14	14	14	15	13	16	14	14	14	14	14	170
3	Maxsus jismoniy	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
4	Texnik	15	15	14	14	15	14	14	14	15	14	14	14	172
5	Taktik	14	14	14	14	15	14	15	14	14	14	14	14	170
6	O'yin	16	16	16	15	15	15	16	15	15	15	15	15	184
7	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8	Tiklanish tadbirlari	5	5	5	6	6	5	6	6	6	5	5	6	66
9	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	22
10	Psixologik tayyorgarlik	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	4	32
11	Nazorat sinovlari	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	36
12	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
13	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
14	Bir haftalik yuklama	86	88	86	86	89	84	89	86	88	86	86	86	1040

**Boshlang'ich tayyorlov guruhi uchun (2-3-yil) o'quv soatlari
taqsimlanishining namunaviy yillik rejasi**

Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik turlari												
Nazariy mashg'ulotlar	1	1	1	-	1	-	1	1	1	-	1	-
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	7	8	8	7	7	8	9	9	9	9	8	7
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
Texnik-taktik tayyorgarlik	16	16	16	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Tiklanish tadbirlari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti	-	2	2	-	-	2	2	2	-	-	-	-
Psixologik tayyorgarlik	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1
Tibbiy nazorat	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Hisob talablari	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	4
Jami bir oyda	33	34	34	34	33	35	37	37	37	34	33	35
Jami bir yilda	416											

Ushbu tayyorgarlik bosqichlarida bolalarni jismoniy mashqlarni bajarish texnikasiga o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishi harakat analizatorini yanada takomillashtirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratadi. Muhimi, shunga intilish kerakki, yosh sportchi eng boshidan yaxlit mashqlarni bajarish texnikasi asoslarini (uning alohida elementlarini emas) egallab olishi lozim. Harakat amallarini o'rgatishga bo'lgan bunday yondashuv regbining texnik-taktik arsenalini tushunishga va o'rganishga samarali yondashish imkonini beradi.

O'M bosqichida yillik tayyorgarlik qisqa tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarini o'z ichiga oladi. 2 yilgacha o'quv davridagi sportchilar uchun (22-jadval) asosiy e'tibor, avvalgi-dek, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka, funksional imkoniyatlar darajasini oshirishga, texnik-taktik malakalar va usullar arsenalini yanada kengaytirishga qaratilishi lozim. 2 yildan ortiqroq o'qitishda sportchilar uchun yillik sikllarni rejalashtirishda (4.13-jadval) tayyorgarlik davrida UJT vositalari yordamida har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini yanada oshirish va shuning asosida maxsus jismoniy ishchanlik qobiliyati darajasini oshirish vazifalari hal etiladi.

4.12-jadval

**O'M bosqichi guruhlar uchun (1yil) o'quv soatlari
taqsimlanishining namunaviy yillik rejasi**

Tayyorgarlik turlari	Oylar											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Nazariy mashg'ulotlar		1		1	1		2	1		1	2	2
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	10	10	10	10	10	8	12	10	10	11	10	10
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	8	8	8	6	6	6	8	8	8	6	6	6
Texnik-taktik tayyorgarlik	24	26	26	24	26	26	26	26	26	24	26	26
Tiklanish tadbirlari	2	2	2	4	2	2		2	2	2	2	2

Yo'riqchilik hakamlik amaliyoti	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2
Psixologik tayyorgarlik	4	2	2	2	2	4		2		2	2	2
Tibbiy nazorat	2				2					2		
Hisob talablari	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2
Jami bir oyda	54	55	52	51	52	49	52	55	50	51	51	52
Jami bir yilda	624											

4.13-jadval

**O'M bosqichi guruhlar uchun (2 yildan ortiq) o'quv
soatlari taqsimlanishining namunaviy yillik rejasi**

Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik turlari												
Nazariy mashg'ulotlar	3		3		4			3	2		2	1
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	16	14	16	16	16	14	14	16	16	14	14	14
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	16	18	18	20	20	18	20	18	18	20	18	16
Texnik-taktik tayyorgarlik	32	30	32	32	32	30	30	32	28	30	30	28
Tiklanish tadbirlari	4	6	4	6	4	6	6	4	4	6	4	4
Yo'riqchilik hakamlik amaliyoti	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1
Psixologik tayyorgarlik	4	2	5	1	4	2		3	3	4	4	4
Tibbiy nazorat	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-
Hisob talablari	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2
Jami bir oyda	82	76	82	78	87	74	74	82	77	79	75	70
Jami bir yilda	936											

Tayyorgarlik davri davomiyligi – 6-9 hafta. Bu davr ikkita bosqichga bo'linadi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Mashg'ulot yuklamalarining taqsimlanishi haftalik mikrosikllar yordamida amalga oshiriladi. Ularda har xil yo'nalishdagi mashg'ulotlar va yuklamaning ma'lum bir ketma-ketligi va takrorlanishi nazarda tutiladi. Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini

oshirish, kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish, maydon bo'ylab harakatlanishlar hamda Regbi maktabi bo'yicha harakat malakalarini to'ldirish vazifalari qo'yiladi. Ushbu bosqich uchun mashg'ulot yuklamasining yetarlicha katta hajmi xosdir.

Ikkinchi bosqichda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnikani takomillashtirish davom ettiriladi, taktika elementlari o'rganiladi, o'quv, o'quv-mashg'ulot va ikki tomonlama nazorat o'yinari tashkil qilinadi. Ma'naviy-ahloqiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi.

Musobaqa davrida asosiy vazifa yaqinlashtiruvchi, nazorat va asosiy musobaqalarda ishtirok etishdir. Musobaqalarda muvaffaqiyatli natija ko'rsatilishi o'quvchilarning barqaror yuqori darajadagi umumiy va maxsus tayyorgarligi bilan ta'minlanadi, shuning uchun tayyorgarlik vositalari nisbati musobaqalar ahamiyatiga munosib tarzda mos bo'lishi kerak.

ST bosqichida sport mashg'uloti jarayoni individual musobaqa amaliyotiga muvofiq sportchilar organizmini maksimal mashg'ulot yuklamalariga moslashtirishga qaratilgan.

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish musobaqa talablariga maksimal tarzda javob beruvchi rejimlarda amalga oshiriladi.

UJT vositalari nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish maqsadida, balki ko'p jihatdan kuchli mashg'ulot yuklamalari yoki musobaqalar davrida tiklanish yoki tiklanish jarayonlarini rivojlantiruvchi tayyorgarlik vositalari sifatida qo'llaniladi.

O'z o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Regbichilarni boshlang'ich tayyorlov guruhi to'g'risida nimalarni bilasiz?
2. Sport takomillashuvi guruhlariga haqida nimalarni bilasiz?

3. Regbichilarni SM, ROZSM, maxsus sinflarda tayyorlash haqida nimalarni bilasiz?

4. Yosh regbichilarni tayyorlash (boshlang'ich tayyorlov guruhi, o'quv mashg'ulot guruhi va sport takomillashuvi guruh-lari to'g'risida nimalarni bilasiz?

5. Ko'p yillik saralash jarayonida necha bosqichlarga bo'linadi?

6. Sport-sog'lomlashtirish bosqichining asosiy vazifalari nimalardan iborat?

7. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari nimalardan iborat?

8. O'quv-mashg'ulot guruhlarida (O'MG) tayyorgarlik vazifa-lari nimalardan iborat?

9. Yosh regbichilarni tayyorlash haqida umumiy ma'lumot bering?

10. O'quv-mashg'ulot bosqichining maqsad vazifalarini aytib bering?

11. Sport takomillashuvi va oliy sport mahorati bosqichlari to'g'risida nimalarni bilasiz?

12. Yuqori malakali jamoalarda tayyorgarlik qanday tamoyil-larga ko'ra dasturlashtiriladi?

13. Sport mashg'ulotini yillik dasturlashtirishning asosi nimalardan iborat?

14. Tayyorgarlik mezotsikllari dasturlashtirilishini tashkil etish shakllariga tavsif bering.

15. Mikrotsikllar qanday dasturlashtiriladi?

16. Mashg'ulot kunini dasturlashtirishning qanday variant-larini bilasiz?

17. Mashg'ulot darsini dasturlashtirishning variantlarini aytib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Грюневальд Б. Принципы успешной подготовки регбистов. –М.: Академия Регби. 2011.
2. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
3. Стив Абуд На высоких скоростях. –М.: Союз регби, 2008.
4. Уилл Ф. Травматизм в регби. –М.: Академия регби, 2005.
5. Хендерсон Э. Готовность к регби. –М.: Совет регби, 2009.
6. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Теория и методика регби. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й
7. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Повышение спортивно-педагогического мастерства. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й
8. "Правила игры союза регби" World rugby 2022
9. Sh.F. Tulaganov, X.Q. Fozilov, R.Sh Nabiyeu, O.V. Galkin, J.O', Parpiyeva "Tanlangan sport turida mutaxassislikka kirish (regbi)" Toshkent 2024-yil

V BOB MALAKALI REGBICHILARNING O'QUV-MASHG'ULOT YIG'INLARINI, SPORT ISHLARINI, NAZORAT QILISH VA HISOBGA OLIB BORISH, SPORT TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH

5.1. O'yinchilar tayyorgarligini rejalashtirish

Sport tayyorgarligida rejalashtirishning quyidagi turlari qo'llaniladi: bir necha yilga istiqbolli rejalashtirish; bir yilga joriy rejalashtirish; davr, bosqich, oy, bir mashg'ulotga mo'ljallangan tezkor rejalashtirish.

Tayyorgarlikni istiqbolli rejalashtirish – jamoa va alohida regbichilar bilan bir necha yil davomida olib boriladigan ishlarning asosiy yo'nalishini ishlab chiqish demak. Jamoaviy reja butun jamoani rivojlantirish istiqbolini belgilaydi. Alohida istiqbol rejasida umumiy ko'rsatmalar jamoaning har bir a'zosiga tatbiq etgan holda aniqlashtiriladi. Har ikkala reja bir-biriga to'la muvofiqlashtirilgan holda tuziladi, ammo birinchisi ustuvor sanaladi.

Yuqori malakali jamoalar uchun tuzilgan reja odatda to'rt yillik olimpiya siklini qamrab oladi. Bunday rejalashtirishning poydevorini sport tadbirlari taqvimi tashkil qiladi, undan kelib chiqib yillik vazifalar aniqlanadi.

Istiqbol reja ustida ishlashning birinchi bosqichida jamoa yoki o'yinchining o'tgan yillar uchun tavsifnomasi jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik hamda texnik-taktik mahorat dinamikasiga oid ma'lumotlar asosida ishlab chiqiladi. Keyin olingan tavsifnoma musobaqalarda erishilgan natijalar bilan taqqoslanadi. Agar avvalgi davrning vazifalari bajarilmagan bo'lsa, buning sabablarini aniqlash zarur.

Ish jarayonida rejalar tarkibning o'zgarishi, natijalarning o'sishi, musobaqa sharoitlarining o'zgarishi va h.k. munosabati bilan aniqlashib boradi. Ishni rejalashtirishning har bir keyingi bosqichi yanada murakkabroq vazifalarni o'z ichiga oladi, tayyorgarlikning har xil yo'nalishlarida sportchilarga talablarining oshirilishini nazarda tutadi.

Joriy (yillik) rejalashtirish istiqbolli rejalashtirishning tarkibiy qismi hisoblanadi va tafsilotlarning ko'rsatilishi hamda vaqtning aniq hisob-kitob qilinganligi bilan farqlanib turadi. Reja tuzish uchun avvalgi mavsumdagi mashg'ulotlar taxlili hamda bahosiga ko'ra murabbiyning umumlashtirilgan ish tajribasi, shuningdek, boshqa murabbiylarning tajribasi hamda ilmiy ishlanmalar materiallaridan ijodiy foydalanish, muayyan bosqichda mashg'ulot yuklamalarining sportchilar tayyorgarlik darajasiga muvofiqligiga rioya qilish lozim.

Tezkor rejalashtirish alohida bosqichlar, oylar, haftalar, mikrotsikllar va har bir mashg'ulot darsiga mo'ljallangan bo'ladi. BO'SM zaxirasini tayyorlash va yuqori razryadli regbichilar bilan ishlash rejalari jiddiy tafovutlarga ega [6].

BO'SM da rejalashtirish hujjatlari sirasiga o'quv rejasi, dasturlar, o'quv materialini o'tish grafigi, tayyorgarlikning istiqbol, yillik va ishchi rejasi kiradi.

Dastur – o'quv rejasidagi har bir fan bo'yicha o'rganilishi kerak bo'lgan masalalar ro'yhatini o'z ichiga olgan rejalashtirish hujjatidir.

Dastur uch qismdan iborat bo'ladi:

- tushuntirish xati – unda dastur materiallaridan qanday foydalanilishi kerakligi tushuntiriladi va mashg'ulotlarni tashkil qilish bo'yicha ayrim metodik ko'rsatmalar beriladi;
- asosiy qism – unda yillar bo'yicha o'rganilishi zarur bo'lgan nazariy va amaliy materiallarning batafsil ro'yxati keltiriladi;

- o'quv mashq jarayonining muvaffaqiyatli o'tkazilganini aniqlash uchun sinov va imtihon me'yorlari hamda talablari.

Dasturda shug'ullanuvchilarning muayyan bo'limlar yuzasidan nazariy va amaliy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar bayon etilgan, yosh regbichilar o'quv yillari davomida egallashlari kerak bo'lgan bilimlar, ko'nikma va malakalar hajmi, ularning jismoniy va sport-texnik rivojlanish me'yorlari belgilab berilgan bo'ladi.

O'quv rejasi grafigi – dastur materiallari asosida bo'limlarni davrlar, bosqichlar va haftalar bo'yicha o'rganish izchilligini aniqlashtirib, nazorat sinovlari muddatini belgilaydi. O'quv rejasining bajarilish grafigi BO'SM da yillik faoliyatni rejalashtirishning asosiy hujjati hisoblanadi.

Oliy razryadli jamoalarning hujjatlari – bu yillik reja grafikdir, unda ham o'quv rejasi, ham tayyorgarlik dasturi va grafigi birlashtirilgan bo'ladi. U ikki qism – reja va grafikdan iborat bo'ladi. Yillik reja mazmuni istiqbol reja shaklida bayon etiladi.

Oliy yoki birinchi liga klub jamoasi tayyorgarligining **istiqbol rejasi** tuzilishi bir necha bo'limdan iborat bo'ladi:

1. *Regbining rivojlanish tendensiyalarini aniqlash va O'zbekiston chempionatlarida to'rt yillik sikldagi kuchlar nisbati bashoratini ishlab chiqish.*

2. *Jamoaning o'tgan to'rt yillikda (yilda) O'zbekiston chempionatidagi ishtiroki hamda tayyorgarligining qisqacha tahlili.*

3. *Jamoa tayyorgarligining maqsadi va strategik vazifalari:*

- amaldagi jamoa tarkibining olimpiya siklidagi asosiy musobaqalarga tayyorgarligining maqsad va vazifalari (tayyorgarlik yillari bo'yicha);

- BO'SM, o'rinbosarlar jamoasi uchun zaxiralar tayyorlash (tayyorgarlik yillari).

Asosiy va o'rinbosarlar tarkiblari, eng yaqin zaxira ro'yxati rejaning oxirida o'yinchilarning yoshi va bo'yini ko'rsatgan holda ilova qilinadi.

4. Jamoaning to'rt yillik sikl oxiridagi modeli:

- jamoa o'yinining modeli: o'yin harakatlarining umumiy tavsifi, hujum va himoyada o'ynash;

- jamoa tarkibining modeli: tuzilishi, saralanishi, o'rtacha bo'yi, o'rtacha yoshi, o'yindagi vazifasi bo'yicha alohida modellari. Jamoa va o'yinchilarning amplua bo'yicha miqdoriy model ko'rsatkichlari ro'yhati reja ohirida keltiriladi.

5. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari:

- to'rt yillik sikl yillari bo'yicha mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi;

- jamoaning yillar bo'yicha o'quv-mashq yig'inlari (tiklovchi, itxisoslashtirilgan va h.k.) miqdori va yo'nalishi.

6. Mashg'ulot ishi dasturiga quyidagi bo'limlar bo'yicha qo'shimchalar:

- axloqiy-irodaviy va mahsus ruhiy tayyorgarlik;

- jismoniy tayyorgarlik;

- texnik, taktik va o'yin tayyorgarligi

7. Moddiy-texnik ta'minot: tiklovchi vositalar, zamonaviy asbob-anjomlar, trenajyorlar, tayyorgarlikning borishini nazorat qilish uchun apparatura.

8. Tayyorgarlikning borishini nazorat qilish tizimi:

- o'yinchilarning chuqurlashtirilgan, bosqichli tibbiy-biologik tekshiruvlarini o'tkazish muddatlari (yillar bo'yicha);

- nazorat me'yorlarini topshirish muddatlari;

- jamoaning hamda terma jamoalarga nomzod o'yinchilarning tayyorgarligi to'g'risida murabbiylarning xizmat kengashlaridagi hisobotlari.

9. *Murabbiy xodimlarning malakasini oshirish* (seminarlarda, ilmiy-amaliy anjumanlarda ishtirok etish, eng yirik xalqaro musobaqalarni ko'rish, mamlakatning yyetakchi jamoalarida stajirovka o'tash va b.).

Rejaning barcha bandlarini tushunarli, aniq ifoda etish, ularni tekshirib turish lozim. Imkon bo'lsa, ularni miqdoriy ko'rsatkichlar shaklida taqdim etish kerak. Bu tayyorgarlik jarayonini miqdoriy va sifat jihatidan taxlil qilish uchun imkon yaratadi.

Alohida istiqbol rejasida o'yinchi va uning o'yin amplusiga xos xususiyatlarni hisobga olgan holda jamoa rejasidagi ko'rsatmalar aniqlashtiriladi. Alohida istiqbol rejasining taxminiy bo'limlari:

Sportchi haqidagi ma'lumotlar (umumiy va antropometrik)

Tayyorgarlikning maqsadi. Asosiy maqsad aniqlashtiriladi (terma jamoa, yuqori toifali jamoa tarkibiga kirish, navbatdagi sport razryadini bajarish va h.k.). Oraliq maqsadlar belgilanadi (yillik sikllarning muayyan musobaqalarida yuqori natija ko'rsatish).

Mashg'ulot yuklamalari. Yil, oy, hafta uchun mashg'ulotlar miqdori belgilanadi. Alohida va jamoaviy mashg'ulotlar miqdori aniqlashtiriladi.

Vazifalar, vositalar. Muayyan regbichi uchun jismoniy, texnik, taktik, nazariy, ruhiy, o'yin tayyorgarligi bo'yicha aniq vazifalar qo'yiladi. Bu vazifalarni hal etish vositalari hamda tayyorgarlik darajasini nazorat qilish me'yorlari belgilanadi.

Shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat. Shifokor nazorati (asosiy tibbiy ko'riklardan o'tish muddatlari). Pedagogik nazorat (nazorat me'yorlarini topshirish muddatlari). O'z-o'zini nazorat qilish (kundalik daftar yuritish).

Regbi bo'yicha yuqori malakali **jamoani tayyorlashning yillik rejasi mazmuni.**

1. Jamoaning o'tgan yildagi tayyorgarligi va chiqishlari taxlili.

2. Rejalashtirilayotgan yilga tayyorgarlikning maqsadi va asosiy vazifalari:

- asosiy musobaqalarda egallangan o'rinlar;
- mashg'ulot jarayonining asosiy vazifalari;
- o'yinchilarni terma jamoalar uchun tayyorlashning vazifalari.

3. Jamoa tarkibi:

- o'rtacha yoshi;
- o'rtacha bo'yi;
- baland bo'yli o'yinchilar soni;
- chapaqaylar soni;
- tarkibga amplua bo'yicha yangi o'yinchilarni kiritish.

4. Musobaqalarda qatnashish: musobaqalarni, taqvimiy, nazorat o'yinlarini, musobaqalarda rejalashtirilayotgan natijalarni sanab o'tish.

5. Mashg'ulot yuklamalari

Yuklamalarning hajm ko'rsatkichlari:

- ish kunlari soni;
- musobaqalardagi o'yinlar soni;
- mashg'ulotlar soni;
- mashg'ulot soatlari soni.

6. Tayyorgarlik turlari bo'yicha vazifalar, vositalar, metodlar:

- texnik (hujum va himoya usullarini takomillashtirishning yo'nalishi);
- taktik (rejalashtirilgan o'zaro harakatlar ro'yxati);
- jismoniy (funksional va atletik daraja);
- aqliy (vositalarni sanab berish);

- axloqiy-irodaviy va maxsus ruhiy (yo'nalishi, mutaxassislar-pedagoglar va psixologlarning jalb qilinishi);

- o'yin (yo'nalishi).

8. Tayyorgarlik darajasi

Tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatkichlar:

- jismoniy tayyorgarlik: jismoniy qobiliyatlar darajasining me'yorlari;

- texnik tayyorgarlik: o'yin usullarini egallashning miqdoriy va sifat darajasini belgilovchi me'yorlar;

- o'yin tayyorgarligi: musobaqalarning ko'rsatkichlari (hujum va himoyada o'ynash ko'rsatkichlari).

8. Tibbiy-biologik tekshiruvlar (o'tkazish muddatlari)

9. Moddiy-texnik ta'minot.

10. Hisobga olish va hisobot berish (muddatlari, shakli).

Murabbiyda har bir mashg'ulot uchun dars konspekti bo'lishi va unda shu mashg'ulotning vazifalari aniq belgilab qo'yilishi, mazkur vazifalarni hal etish uchun mashqlar tanlangan hamda butun jarayonni tashkil etish metodlari ko'rsatilgan bo'lishi shart. Konspekt bu hujjatga qo'yiladigan umumiy talablar asosida tuziladi.

Mashg'ulotlar jadvali BO'SM murabbiylar kengashi yoki jamoa murabbiyi tomonidan tasdiqlanadi.

Hisobga olish. Hisobga olishning yaxshi tashkil yetilishi jamoa va alohida o'yinchilar tayyorgarligining borishi haqida to'la o'z vaqtida, aniq axborot olishga yordam beradi. Uning uch turi qo'llaniladi: tezkor, joriy va oraliq hisobga olish tarbiya ishlarini aks ettiradi. Bunga mashg'ulotlar davomati va madaniy-ommaviy hamda siyosiy tarbiyaviy tadbirlar, mashg'ulot yuklamalari (hajmi, shiddati, ularga bardosh berilishi), o'rganilgan materiallar, musobaqa natijalari, shifokor nazoratining asosiy ma'lumotlarini hisobga olish kiritiladi.

Tezkor hisobga olish ma'lumotlari jurnal yoki murabbiy kundaligiga kiritiladi.

Joriy hisobga olish mikrotsikl amal qilayotgan muddat yoki hafta ichida o'tkazilgan mashg'ulot va tarbiyaviy ishlarni yakunlash maqsadida o'tkaziladi. Buning uchun tezkor hisobga olish ma'lumotlari asos bo'ladi.

Oraliq hisobga olishda bosqich, yillik va istiqbol rejalar amal qilgan vaqt mobaynidagi mashg'ulot, musobaqa va tarbiyaviy ishlar yakuni chiqariladi.

Hisobga olish hujjatlari – jurnal, murabbiy va sportchining kundaliklari sanaladi. Jurnal har bir guruh yoki jamoada bo'lishi shart. U joriy hisobga olish uchun mo'ljallanadi.

Murabbiy kundaligi – jamoa bilan olib borilgan mashg'ulot va tarbiyaviy ishlar bo'yicha materiallarni o'z ichiga oladi.

Murabbiy kundaligining asosiy bo'limlari:

1. O'yinchilar haqida shaxsiy ma'lumotlar, ularning barcha tayyorgarlik qismlari bo'yicha tavsifi.

2. Tayyorgarlikning istiqbol rejasi, uni amalga oshirish yo'llari, nazorat va hisobga olish ma'lumotlari.

3. Yillik tayyorgarlik rejasi.

4. Tezkor tayyorgarlik rejalari.

5. Musobaqalarda qatnashish natijalarining hisobga olinishi va taxlili.

6. Regbichilarning ilmiy va shifokor nazorati ma'lumotlari.

Sportchining kundaligi mashg'ulot jarayoni va musobaqalarda ishtirok etishga yanada ongli munosabatda bo'lishga yordam beradi. Muntazam yozib borish sportchini o'z muvaffaqiyat va kamchiliklarini taxlil qilishga o'rgatadi. Kundalikning amal qilish muddati istiqbol reja muddatiga mos kelishi kerak [6].

Sportchining kundaligi quyidagi bo'limlardan iborat:

1. Sportchining shaxsiy ma'lumotlari.

2. Jismoniy, texnik, taktik, o'yin va nazariy tayyorgarlik turlari tavsifi.

3. Tayyorgarlikning istiqbol, yillik va bosqich rejalari.

4. Nazorat topshiriqlari va ularni bajarish natijalari.

5. Musobaqalarda qatnashish natijalari.

6. Har bir mashg'ulot va musobaqa bo'yicha kundalik yozuvlar, jumladan, individual topshiriqlarning bajarilishi taxlili va o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlari.

7. Tayyorgarlik rejalari bajarilishini hisobga olish.

8. Shifokor nazorati ma'lumotlari.

5.2. O'yinchilarning tayyorgarligini tashkil qilish.

Yuqori malakali sportchilarning tayyorgarlik tizimi to'g'risidagi umumiy tasavvur asosida 5.1-rasmda yuqori malakali regbichilarning ko'p yillik tayyorgarligi tizimi sxemasi ko'rsatilgan bo'lib, u uchta yirik vazifalar blokini o'z ichiga oladi: boshqaruv, ta'minot hamda amalga oshirish. Har bir tizimcha tarkibiga regbichi tayyorgarligi sxemasining barcha bloklari kiradi. Biroq ularning har biri o'ziga xos ahamiyat va mazmunga ega.

Tayyorgarlik tizimini boshqarish uning samarali amal qilishi uchun zarur. Har qanday tizimni boshqarish uchun esa uning maqsadi, ya'ni pirovard natijasi aniq bo'lishi shart.

Tayyorgarlik maqsadlarini amalga oshirish musobaqalar, mashg'ulotlar va tiklash tadbirlarini o'z ichiga oladi va murabbiyning bevosita amaliy faoliyatini aks ettiradi.

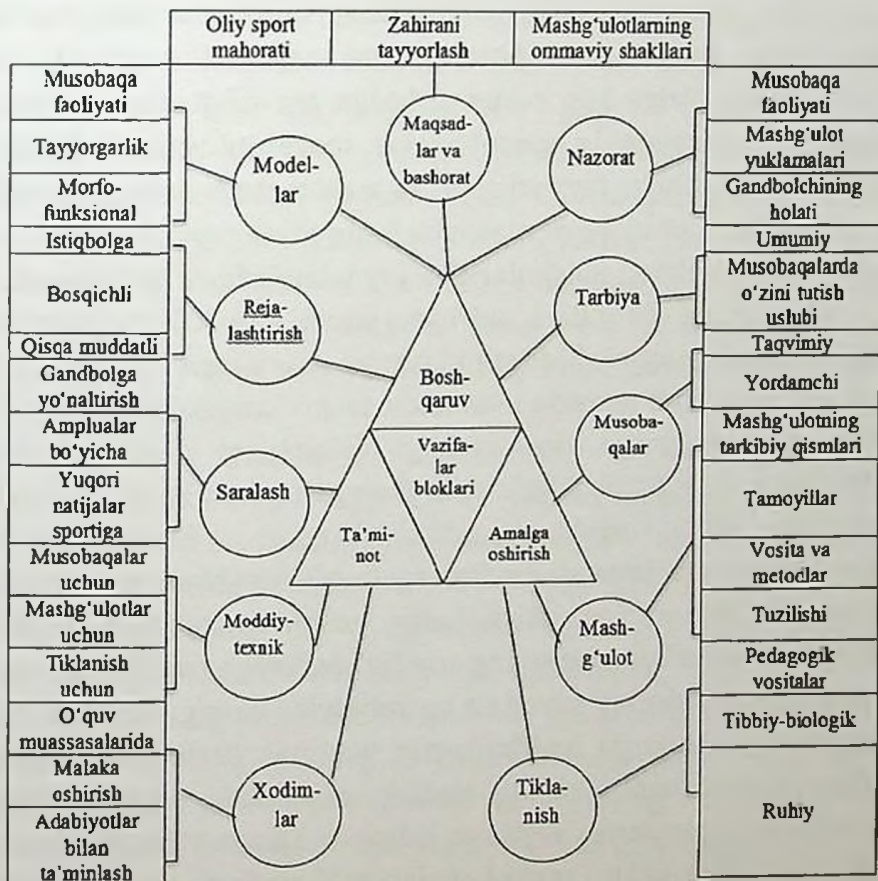
Sportchilarni tayyorlash tizimi muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun uni butun jarayonni amalga oshiruvchi maxsus tanlab olingan iste'dodli mutaxassis xodimlar bilan, zarur asbob

anjomlar, jihozlar bilan **ta'minlash** ham juda muhim. Olimlarning tavsiyalarisiz tayyorgarlik samarali bo'lmaydi.

Yuqori malakali regbichilarni tayyorlash istalganidek borishi uchun u oliy sport mahoratiga erishish va juda ko'p sonli kishilarni muntazam mashg'ulotlar bilan ommaviy qamrab olishga qaratilgan barcha tadbirlar majmuasini o'z tarkibiga olmog'i zarur.

O'yinning uzluksiz rivojlanib borishida sport mashg'ulotlari tizimini doimiy ravishda takomillashtirish asosiy ahamiyatga ega, uning zamonaviy tendensiyalari quyidagi yo'nalishlarda o'z aksini topgan:

1. Mamlakatimizda yuqori natijalar regbisi taraqqiyotining zamonaviy bosqichi professional asosga rasmiy tarzda o'tishi bilan tavsiflanadi, bunda namoyish etilayotgan sport mahoratiga muvofiq moddiy mukofotlanish nazarda tutiladi. Jamoalar tijorat o'yinlarida ishtirok etadilar, buning evaziga ham o'yinchilar muayyan miqdorda mukofot oladilar. Bunda regbichilar tayyorgarligini boshqarish tobora qiyinlashib boradi, negaki o'yinchilar yuklamasiga rasmiy musobaqalar taqvimida rejalashtirilmagan o'yinlar kiritiladi.



5.1-rasm. Regbichilar tayyorgarligi tuzilishining sxemasi.

2. Mashg'ulot ishlari hajmi keskin oshib ketdi. Regbichilar mashg'ulot jarayonining jadallashtirilishi yuklamalar hajmining yiliga 1500 va undan ortiq soatgacha etkazilganida ko'rinadi. Buning uchun mashg'ulotlarning davomiyligi oshirildi, 3x1x3x1 ikkilangan mikrotsikllarda bir dam olish kuni alohida mashg'ulot bilan almashtirildi. Katta va chegaraviy yuklamali mashg'ulotlar miqdori oshirildi. Mashg'ulot ishi: hajmlarini oshirish tendensiyasi hozirgi vaqtgacha saqlanib qolgan. Shunga ko'ra kuniga ikki va uch martalik mashg'ulotlar qo'llanadi.

3. Oliy sport mahorati darajasida va sport takomillashtirish bosqichida butun mashg'ulot tizimi regbichilar musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiqlashtiriladi. Bu mashg'ulot jarayonida musobaqalar sharoitining modellastirilishida, o'yinchilar tayyorgarligida asosan maxsus tayyorgarlik mashqlaridan, musobaqa mashqlarining mashg'ulotbon shakllaridan, asl musobaqa mashqlaridan foydalanilishida ifodalanadi.

XX asrning 70-yillari oxirida yuqori malakali regbichilar uchun rejimli yuqori shiddatli mashg'ulotlar tizimi ishlab chiqilgan edi. Shu tizim asosida mamlakat terma jamoasi o'yinchilarining musobaqalarga tayyorgarligi yakunidagi mashg'ulotlari o'tkazilgan. Har bir mashg'ulotda jamoaning barcha o'yinchilari muayyan tomir urishi rejimida ishlaganlar. Mazkur tizim istisnosiz barcha jamoalar uchun majburiy hisoblangan. Afsuski, ayrim BO'SM murabbiylari katta yoshli regbichilar uchun berilgan tavsiyalarni bolaning mashg'ulotlariga tatbiq etganlar. Tizim aynan shunday savodsiz murabbiylar qasriga o'zini oqlay olmadi. O'yinchilarga haddan ortiq yuklama berib yuborilgani tufayli undan voz kechildi. Hozirgi bosqichda organizmning funksional zahiralarini safarbar qilish, moslashuv jarayonlarini rag'batlantirish uchun musobaqalar qo'llanadi. Yuqori malakali regbichiga yil davomida asosiy va qo'shimcha musobaqalarda kamida 70 ta o'yinda ishtirok etish tavsiya etiladi.

4. Bugungi kunda tayyorgarlik jarayonining zaruriy sharti musobaqa va mashg'ulot yuklamalari, ovqatlanish, dam olish, organizm zahiralarini tiklash hamda safarbar etish vositalarining o'zaro muvozanatda bo'lishi sanaladi, bu regbichining o'z salomatligiga, texnik-taktik mahoratini shakllantirishga putur etkazmagan holda yirik hajmli va yuqori shiddatli yuklamalarni o'zlashtirishiga yordam beradi.

5. Regbichining mahoratini shakllantirish jarayoniga xos xususiyatlardan biri o'yinchining BO'SM dan mamlakat terma jamoasiga qadar ko'p yillik tayyorgarlik tizimi bosqichlaridagi

mashg'ulotining tashkiliy-metodik asoslari orasidagi aloqadorlikdir. Yosh shug'ullanuvchidan mahoratli sportchini yetishtirishgacha bo'lgan tayyorgarlik davri yagona bir tizim bo'lib, uning barcha tarkibiy qismlari o'zaro bog'liq va muayyan maqsadga erishishga yo'naltirilgan. Bu maqsadga erishishning shartlari: Regbi bilan shug'ullanish uchun saralab olingan bolalarning dastlabki ma'lumotlari darajasi, murabbiylarning tayyorgarligi, moddiy-texnika bazasining mavjudligi, butun pedagogik jarayonning yuqori sifati, musobaqalar taqvimining optimal tuzilishi.

Regbida yuksak mahoratga erishish uchun har bir yosh bosqichida jismoniy rivojlanish va maxsus tayyorgarlik darajasi ma'lum model tavsifnomalarga mos bo'lishi kerak. Bu maqsadda IOZBO'SM uchun istiqbol dasturi ishlab chiqilgan, unda yosh o'yinchilarning har bir yoshi uchun yillik sikl bosqichlaridagi tayyorgarlikning «zaruriy me'yorlari» berilgan.

6. Sportning «yosharishi» umumiy tendensiyasi regbiga ham taalluqli. Agar XX asrning 70-yillarida Regbi bilan o'rtacha 14 yoshdan shug'ullana boshlagan bo'lsalar, hozirgi vaqtga kelib u 9-12 yoshgacha pasaydi, ba'zan esa 7 yoshli shug'ullanuvchilar ham ko'zga tashlanadi. (5.1-jadval).

5.1-jadval

**16-18 yoshli yigit va qizlarning regbi
bilan shug'ullana boshlashi**

Tekshiruv o'tkazilgan yil	Shug'ullana boshlagan yoshi, tekshiriluvchilarning umumiy soniga nisbatan % hisobida			
	8 yosh	9-10 yosh	11-12 yosh	13-14 yosh
1986	4	24	51	87
1996	5	48	44	3
2006	1	50	41	8
2016	4	51	42	3

7. Regbida oliy sport mahoratiga erishish uchun kamida 10 yillik sport staji kerak. Biroq regbichining o'ziga xos xususi-

yatlari, uning biologik yyetilish sur'ati, sport bilan shug'ullana boshlagan vaqti, regbiga alohida iqtidori bundan qisqaroq muddatda ham mahorat cho'qqisiga chiqish imkonini beradi. Ammo bunday favqulodda hodisalar juda kam uchraydi.

8. Regbichining zamonaviy sport tayyorgarligiga xos xususiyat jarayonning barcha tarkibiy qismlari: boshqaruv, ta'minot hamda amalga oshirish orasida chambarchas bog'liqlik bo'lgani holda ularga tizimli yondashuvning mavjudligidir. Ilmiy boshqaruv katta ahamiyat kasb etadi, uning tarkibiga maqsadli bashorat qilish, modellashtirish hamda dasturlashtirish kiradi.

5.3. O'yinchilarni tayyorlash loyihasi

Biror hodisani boshqarishdan avval bu hodisa va uning tarkibiy qismlari haqida aniq tasavvurga ega bo'lish zarur. Bundan tashqari, obyektlar va hodisalarni belgilashda aniq atamalar bo'lishi kerak. Bugun sport nazariyasida tayyorgarlik jarayonining tuzilishini belgilash uchun qo'llanayotgan xilma-xil atamalar orasidan mazkur bo'lim uchun eng muvofiqlari: loyihalashtirish, bashorat qilish, rejalashtirish, dasturlashtirish, modellashtirish hisoblanadi.

Hozirgi paytda jamoada tayyorgarlik jarayonini boshqarish vaqtida bitta muayyan bilim sohasiga qarab mo'ljal olish mumkin emas. Yondosh fanlarda to'plangan jamiki yangiliklardan foydalanish lozim. Bu-kompyuter texnologiyalari, farmakologiya, sportbob ovqatlanish, yangi asbob-uskuna va jihozlar, ijtimoiy ruhshunoslik (psixologiya), psixofiziologiya, konfliktologiya fanlariga oid g'oya va ishlanmalar. Xilma-xil talablarning hammasini qamrab olish uchun butun jarayonni rivojlantirish uchun asos bo'ladigan loyiha yaratilishi zarur.

Loyiha – bu g'oya, mo'ljal. Regbichining **tayyorgarligini loyihalashtirish** - muayyan sharoitlarda bashorat qilish mumkin bo'lgan natijalarga erishish uchun jamoani boshqaruv mazmuni va yo'llari bilan tayyorlashning yo'nalishini yaratish demak. Bu muntazam ravishda bilish, tashkillashtirish va zahira bilan bog'liq muammolarni hal qilish jarayonidir.

Loyiha muayyan maqsadda yaratiladi. Tabiiyki, bu maqsad ma'lum musobaqada g'alaba qozonish uchun muayyan darajaga erishishdan iborat bo'ladi. Klub jamoalari uchun – O'zbekiston chempionatida, Osiyo kuboklarida, terma jamoalar uchun – jahon va Osiyo chempionatlarida, Olimpiada o'yinlarida. Bolalar guruhlarida bu tayyorgarlikning yoshga bog'lik darajasiga erishish, o'z yoshidagilar terma jamoasi tarkibiga kirish uchun raqobatdagi muvaffaqiyatlar va h.k. Loyihani yaratish uchun o'ylangan ishni amalga oshirish mumkinligini bashorat qila olish kerak.

Bashorat bu – loyihani amalga oshirish jarayonida sodir bo'ladigan hodisalarning ehtimoliy bayoni. **Bashorat qilish** – tayyorgarlikni rivojlantirish istiqbollarini, loyihani amalga oshirish oqibatlarini ochib berish. Bolalik davrida – yosh regbichilarni ng bosqichda ko'zlangan mahorat darajasiga erishish ehtimoli. Kattalar jamoalarida – olimpiada sikli va eng yaqin musobaqalar natijalarini bashorat qilish mumkin. Buning uchun regbining rivojlanish tendensiyalari hamda jamoaning holatini tahlil qilish va shu asosda harakatlar rejasini tuzish zarur.

Loyihani ro'yobga chiqarishning izchil tizimini yaratish uchun aynan regbida faoliyat ko'rsatishning zarur darajasiga aniq yo'naltiradigan modellar kerak. Butun loyihani qurish uchun, tabiiyki musobaqa faoliyati asosiy model, mo'ljal sanaladi. **Modellashtirish** – tayyorgarlik jarayonida ana shu musobaqa

faoliyatining detallarini yaratish va amaliyotga tatbiq etishdir. Shu maqsadda dasturlashtirish uchun mashg'ulotning tarkibiy qismlari va tayyorgarlik modellarini yaratish lozim.

Yuqori razryadli sportchilarni tayyorlashni ikkita o'zaro aloqador darajada: oliy sport mahorati jamoalarida va bolalar – o'smirlar sport maktablarida (zahirani tayyorlash) ko'rib chiqish kerak. Endi shug'ullana boshlagan o'smirdan yuqori toifali sportchiga qadar regbichini tayyorlash jarayoni yagona bir tizimni tashkil etib, uning barcha tarkibiy qismlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq va bir maqsadga qaratilgan. Biroq bolalar-o'smirlar sporti hamda mohir regbichilar jamoalarini tayyorlash uchun loyihalarning tarkibiga kiruvchi tashkiliy va metodik qismlarning farqli tomonlari mavjud (5.2-jadval).

Reja – tadbirlarning belgilangan tizimi. **Rejalashtirish** o'quv-mashq jarayonining tashkiliy va mazmuniy tadbirlarini amalga oshirishning maqsadga asoslangan holda avvaldan ishlab chiqilgan muddatlari tizimidir. Muhimi – tayyorgarlikni samarali olib borish uchun zarur barcha tadbirlar: musobaqalar, o'quv mashq yig'inlari (O'MY), chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruvlar (ChTT), bosqichning majmualik tekshiruvlari (BMT), joriy tekshiruvlar (JT) va boshqalarning aniq muddatlarini belgilab olish.

Kattalar jamoalarida yana jamoa tarkibi har yili saralab olinadi. Bundan tashqari, rejaga moddiy-texnik ta'minot predmetlari ro'yhati va ularni sotib olish muddatlari, O'MY va musobaqalarda qatnashish harajatlari smetasi, malaka oshirish muddatlarini ham ko'rsatish zarur.

5.2-jadval

Tayyorgarlik loyihasi mazmunining tarkibiy qismlari

Oliy sport mahorati	Loyihaning tarkibi	Zahirani tayyorlash
1. Uzoq muddatli, 4 yilga 2. Qisqa muddatli, eng yaqin musobaqalarga	Bashorat	1. Uzoq muddatli, 7-9 yilga 2. Qisqa muddatli
1. Musobaqa faoliyati 2. Bosqichlar bo'yicha tayyorlik 3. Morfofunktsional	Modellar	1. Morfofunktsional 2. Tayyorgarlik (bosqichlar bo'yicha zaruriy me'yorlar)
1. Musobaqalar grafigi va O'MY 2. Ch.T.T, BMT va JT muddatlari 3. Jamoani shakllantirish	Reja (muddatlar)	1. Musobaqalar grafigi 2. JT
1. Jihozlar va asbob anjomlar 2. Trenajyorlar 3. Kompyuter dasturlari 4. Ekipirovka	Moddiy texnik ta'minot	1. Musobaqalar grafigi 2. JT
1. ChTT 2. Kompyuter tashxislash	Tibbiy ta'minot	1. Jihozlar va asbob-anjomlar 2. Ekipirovka
1. OTM da MOF 2. Seminarlar va jamoada stajirovka	Malaka oshirish	Tibbiy ko'rik
Olimpiada sikli va makro-, mezo, mikrotsikllar	Dastur	1. OTM da MOF 2. BO'SM da stajirovka
Mashg'ulot topshiriqlari majmualari	Vositalar	1. Yosh bosqichlari 2. Makro-, mezo, mikrotsikllar
Takomillashtirish	Metodlar	Yoshga muvofiq
Maxsus	Jismoniy tayyorgarlik	Rivojlantirish va tarbiyalash
Amplua bo'yicha takomillashtirish	Texnik tayyorgarlik	Sensitiv davrlarga muvofiq ravishda sifatlar bo'yicha
Jamoaning uyg'unlikda o'ynashi	Taktik tayyorgarlik	Texnika «maktabi»
1. Musobaqalar 2. Mashg'ulotdagi o'yinlar	O'yin tayyorgarligi	Mo'ljal olish guruhli o'zaro harakatlar 1. Majmuali mashqlar 2. Mashg'ulotdagi 3. Musobaqalar
1. Ruhiy tashxislash (psixodiagnostika) 2. O'z-o'zini boshqarish 3. Psixoterapiya	Ruhiy tayyorgarlik	1. Yosh tarbiyasi 2. Musobaqalar etikasi 3. Qisman o'z-o'zini boshqarish

1. Pedagogik 2. Tibbiy-biologik 3. Ruhiy	Tiklovchi vositalar	1. Pedagogik 2. Tibbiy-biologik
1. Musobaqa faoliyati 2. Holatlar 3. Yuklamalar	Nazorat	1. Jismoniy rivojlanish 2. Tayyorgarlik holati 3. Yuklama 4. Musobaqa faoliyati

Dastur – faoliyati rejasi. **Dasturlashtirish** – bu belgilangan vaqt davomida muayyan natijaga olib keladigan izchil, amalda ishlov berilgan muolaja va harakatlarning qat’iy intizomidir. Bu – belgilangan vazifani hal qiluvchi harakatlar va qoidalar yig’indisi, ya’ni algoritmlarni yaratish demak. Dasturlashtirishning tarkibiga vosita va metodlar, yuklamalar (hajm va shiddat), tayyorgarlik turlari, tiklovchi vositalar kiradi.

Loyihani amalga oshirishda ayrim chekinishlar ham bo’lishi mumkin. Shuning uchun loyihalashtirish natijalari doimiy hisob-kitobni, haqiqiy tayyorgarlik natijalari bilan taqqoslashni talab qiladi, jamoa faoliyatini nazorat qilish va baholab berish lozim.

5.4. Mashg’ulot faoliyatini dasturlashtirish

Dasturlashtirish bir yil, alohida bosqichlar, oylar, haftalar, mikrotsikllar va har bir trenirovka mashg’uloti uchun alohida amalga oshiriladi. Dastur tuzish uchun jamoa bilan avvalgi mavsumdagi mashg’ulotlar tahlili hamda bahosi bo’yicha umumlashtirilgan ish tajribasidan ijodkorona foydalanish, ilmiy ishlanmalar materiallarini o’rganish, mashg’ulot yuklamalarining sportchilar tayyorgarlik darajasiga muvofiqligiga rioya qilish zarur.

Regbi o’yinchilarini tayyorlash ko’p maqsadli yo’nalishga ega shuning uchun mashg’ulot vositalarini tayyorgarlikning uch darajali dasturlashtirish tizimida oqilona qo’llash juda muhim:

I daraja – makrotizim – tayyorgarlikning katta sikllarini tuzish;

II daraja – mezotizim – maqsadga yo'naltirilgan mikrotsikllarni o'z ichiga oladigan tayyorgarlik bosqichlarini tuzish;

III daraja – mikrotizim – mashg'ulot mikrotsikllari va alohida mashg'ulotlarni tuzish.

Dasturlashtirishning asosiy hujjati asosiy ko'rsatkichlarning yillik dastur-grafigi (reja grafig) hisoblanib, u yuklamaning tayyorgarlik turlari, davrlar va bosqichlar bo'yicha taqsimlanishini aks ettiradi, shuningdek ishchi reja va darsning reja konspekti ham shular sirasiga kiradi.

Ishchi reja razryadli sportchilar jamoalari uchun tayyorgarlikning har bir bosqichiga, yangi shug'ullanuvchilar va bolalar jamoalari uchun har bir oyga tuziladi.

5.5. BO'SM da tayyorgarlik jarayonini dasturlashtirish

Regbichini – yangi shug'ullanuvchidan to katta yoshli mahoratli sportchilar jamoalariga kirishi mumkin bo'lganlarga qadar – tayyorlash yagona bir tizim sanalib, uning barcha tarkibiy qismlari o'zaro chambarchas bog'liq hamda bosh maqsad – yuqori malakali o'yinchilarni tayyorlashga qaratilgan. Buning uchun tegishli kasbiy tayyorgarlikka ega murabbiylarni topish, o'quv guruhlariga regbiga yaroqli bolalarni saralab olish va, albatta, moddiy texnik bazaga ega bo'lish lozim.

Zahirani tayyorlashning eng asosiy hujjati – **BO'SM da qo'shimcha ta'lim berish uchun dastur** hisoblanadi. Dasturda yangi shug'ullanayotganlardan to yuqori toifali jamoa tarkibiga kirish uchun nomzod sportchigacha tayyorlashning ko'p yillik istiqboli taqdim etiladi.

Dastur o'yinchilar sport mahorati shakllanish jarayonining qat'iy izchilligi hamda uzluksizligini ta'minlaydi. Unda har xil bosqichlarda yosh o'yinchilar asta-sekin o'zlashtirib borishlari kerak bo'lgan barcha tayyorgarlik turlarining nisbati beriladi.

Tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilar sanaladi:

- maksimal miqdordagi bolalar va o'smirlarni muntazam sport mashg'ulotlariga jalb qilish;

- har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog'liqning mustahkamlanishini ta'minlash;

- mamlakatning irodali axloqan barqaror fuqarolarini tarbiyalash;

- yuqori malakali sportchilarni, O'zbekiston terma jamoasi zahirasini tayyorlash.

Sport maktabida regbichilarni ng ko'p yillik tayyorgarligi **metodik qoidalar** asosida tashkil etilib, ular o'quv-mashq jarayonida amalga oshiriladigan vazifalar majmuasini shakllantiradi.

Oliy sport mahoratiga maqsadli yo'naltirish – yosh regbichilar tayyorgarligining asosiy yo'nalishi. Bolalarni Regbi mashg'ulotlari bilan ko'proq qamrab olishning muhim jihati – yuqori toifali sportchilarni tarbiyalashdir. Buning uchun butun davr mobaynida yuqori natijalar sporti uchun tayyorgarlik guruhlariga tavsiya qilish niyatida eng istiqbolli bolalar saralab olinadi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining ***muayyan hajmini o'zlashtirish*** – oliy sport mahoratiga erishishning zaruriy sharti sanaladi. Buning uchun o'quv mashq jarayonining oqilona tuzilmasi hamda o'yinchiga alohida yondashuv bo'lishi kerak, shunda shug'ullanuvchilar quvvat zahirasi harakati va tiklanishi orasida muvozanat yuzaga keladi.

O'qitish, mashq qildirish va har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini majmuali hal etish yuqori malakali regbichilarni tayyorlashda muvaffaqiyat garovidir. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida bu muammo majmuali mashg'ulotlar hisobiga juda oson hal qilinadi. Ixtisoslashtirilgan mashg'ulot vositalari hamda qisqa musobaqa sikllaridan oqilona foydalanish vazifani to'g'ri yechishga yordam beradi.

Yosh sportchilarning *jismoniy sifatlarini mutanosib rivojlantirish oson* ish emas. Tayyorgarlikning har xil jihatlari bir tekisda rivojlanmaydi. Ma'lum bir yoshda ularning bir xil turlari, boshqa yoshda boshqa turlari ko'proq o'sadi. Demak, murabbiy yosh regbichilarni ng yoshga xos rivojlanish xususiyatlarini ham, yuqori malakali regbichilar modellarini ham bilishi shart.

Jismoniy qobiliyatlarni o'stirib borish – butun tayyorgarlik jarayonining asosiy vazifalaridan biri. Yosh o'yinchilarning tayyorgarligini yosh rivojlanishini e'tiborga olgan holda tashkillashtirish zarur. Murabbiy u yoki bu harakat sifatlarini takomillashtirish uchun eng qulay davrlarni tanlab, maxsus yo'naltirilgan yuklamalarni aynan shunday davrlarda berishi kerak, bunda bolalarning bioxaxiralari ancha tejaladi.

Yosh xususiyatlariga bog'liq ravishda *sifatlarni ro'yobga chiqarish* yosh o'yinchilar tayyorgarligini individuallashtirish bilan bevosita aloqador. Bolalardan ular mazkur yosh bosqichida bajarishlari mumkin bo'lganidan ortiq narsani talab qilmaslik kerak. Bu, ayniqsa, texnik va taktik mahorat asosiga quriladigan musobaqa faoliyatiga taalluqli. Regbida individuallashtirish o'yinchining yoshi, jinsi, o'yin ampuasi, antropometrik belgilari, biologik yyetilishiga ko'ra amalga oshiriladi.

Sport-texnik mahoratni shakllantirishning istiqbolga mo'ljallab *oldindan amalga oshirilishi* o'yinchida kelajakda

bo'ladigan rejimda ko'nikma va malakalarning egallanishini ko'zda tutadi. Bu maqsadda kelajakda harakatlarning boshqa sur'ati, ritmi va tezkorligiga o'rgatishga to'g'ri kelmasligi uchun ma'lum yoshga to'g'ri keladigan asbob-uskuna va jihozlardan foydalanish zarur. Bu usul va harakatlarning takomillashtirilishini dastlabki qadamlardan oq musobaqaga xos rejimda olib borish imkonini beradi.

Maqsadli majmual dastur asosida ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining har bir bosqichida muayyan vazifalar hal etiladi (5.3-jadval). Shu vazifalardan kelib chiqib mashg'ulot jarayoni-ning barcha bosqichlarida o'yinchilarning tayyorgarligi dasturlashtiriladi.

5.3-jadval

**Regbichilar ko'p yillik tayyorgarligi
bosqichlarining vazifalari**

Bosqich	Yoshi, yil	Tayyorgarlikning vazifalari
Bazaviy tayyorgarlik	7-12	1. Regbi mashg'ulotlariga qobiliyatli bolalarni saralash. 2. Mashg'ulotlarga barqaror qiziqishni shakllantirish 3. Jismoniy qobiliyatlarni uyg'un rivojlantirish salomatlikni mustahkamlash, organizmni chiniqtirish 4. O'zgaruvchan vaziyatda mo'ljal olish qobiliyatini tarbiyalash. 5. O'yin texnikasining asosiy usullari va taktik harakatlarga o'rgatish (texnika «maktabi»). 6. BO'SM doirasida musobaqa faoliyati malakalarini singdirish.
Mashg'ulot bosqichi	12-15 boshlangich ixtisoslashuv	1. Jismoniy sifatlar: tezkorlik, egiluvchalik, chaqqonlik va maxsus mashg'ulot chidamliligini tarbiyalash. 2. O'yin usullarini taktik harakatlarda takomillashtirish. 3. Alohida va guruhli taktik harakatlarga o'rgatish (amplua bo'yicha aniq ixtisoslashuv hali yo'q).

		4. Musobaqa faoliyatiga jalb qilish. Tuman, shahar birinchiligida qatnashish.
	14-17, chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv	1. Mashg'ulot va musobaqa chidamliligini tarbiyalash 2. O'yin usullarini musobaqa sharoitida takomillashtirish. 3. Alohida va guruhli harakatlarni yosh regbichining o'ziga xos xususiyatlari hamda o'yin amplualarini hisobga olgan holda hujum va himoya tizimlari va turli kombinatsiyalarda takomillashtirish. 4. Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish, tiklovchi tadbirlar majmuasini o'tkazish ko'nikmasini tarbiyalash.
Sport takomillashuvi	16-19	1. Jismoniy tayyorgarlikni oliy toifali jamoalar talabi darajasiga etkazish. 2. Mahoratni individuallashtirish asosida yuksak texnik va taktik tayyorgarlik darajasiga erishish. 3. O'z ampluasida barqaror mahoratga erishish. 4. Tayyorgarlik darajasini mahoratli jamoalar model talablariga yetkazish. 5. Oliy toifali jamoalar talablariga moslashish
Muvaffaqiyatlar	20-30	O'zining yuksak imkoniyatlari darajasida o'ynash
Uzoq umr ko'rish	30 va undan yuqori	Oliy sport mahorati darajasida o'ynash, o'z tajribasini yosh regbichilarga o'rgatish.

Dastur o'yinchilarining sport mahoratini shakllantirish jarayoni izchilligi va uzluksizligini ta'minlaydi. Yosh sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining bosqichma-bosqich umumiy yo'nalishi quyidagicha:

- jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni o'stirish asosida o'yin usullari hamda taktik harakatlarga o'rgatishdan asta-sekin ularni takomillashtirishga o'tish;

- rejali tarzda o'yin usullarini bajarish variantlarini qo'shish va sheriklar bilan o'zaro harakatlarni kengaytirish;

- umumiy tayyorgarlik vositalaridan regbichi uchun eng ixtisoslashtirilgan vositalarga o'tish;

- tayyorgarlik jarayonida asl musobaqa mashqlarini ko'paytirish;

- mashg'ulot yuklamalari hajmini kengaytirish;

- mashg'ulotlar shiddatini oshirish va demak, yosh regbichilarni ng zarur ish qobiliyatini saqlab turish hamda salomatligini asrashga qaratilgan tiklovchi tadbirlardan foydalanish.

5.6. Oliy mahorat bosqichida regbichilarning tayyorgarlik jarayonini dasturlashtirish.

Mazkur bosqichda oliy natijalar regbining rivojlanishi siyosat, iqtisodiyot, madaniyat, ta'lim, fan, ommaviy axborot vositalari kabi ijtimoiy institutlar bilan chambarchas bog'liq. Sport harakatini tijoratlashtirish tendensiyasi, sportning «tovar» bo'lib shakllanishi 1986-yildan boshlab uning rivojlanish yo'lida yangi davr ochdi, uni moliyalashtirishning yangi manbalarini, nodavlat mablag'larini, homiylik, reklama tushumlarini jalb qilishni taqozo etdi.

Sport sohasidagi o'zgarishlar – bu professional sportchilarning Olimpiada o'yinlarida ishtirok etishiga ruxsat berish, doping bilan kurashning kuchayishi, musobaqalar o'tkazish shartlarining o'zgarishi, asbob-anjomlar, jihozlar, sport ekipirov-kasining takomillashuvi, mashg'ulot faoliyati hajmining ortishi, ish qobiliyatini oshirishning yangi usullaridan foydalanish, tiklovchi yangi farmakologik vositalarning yaratilishi va b.

Xalqaro aloqalar tobora kengayib bormoqda. Ularning xilmaxil shakllari ko'zda tutilgan: xalqaro musobaqalarda ishtirok etish uchun sport delegatsiyalari bilan almashinish; hamkorlikda mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish; murabbiylar, sport fani tibbiyot sohasidagi olimlar, mutaxassislar bilan almashinish; murabbiylar

malakasini oshirish va ilmiy tadqiqotlar natijalari bilan almashinish maqsadida seminar hamda anjumanlarda qatnashish shular jumlasidandir.

Afsuski, musobaqalar va sport faoliyatidan imkon kadar ko'proq moddiy foyda olishga intilish Olimpiya xartiyasida bayon etilgan olimpizm g'oyalarini birmuncha orqaga surib qo'ydi. Aslida aynan sport millionlab tomoshabinlar nigohini o'ziga jalb etadigan yorqin va ajoyib bayram; nafaqat jismoniy, balki ma'naviy, estetik tarbiya vositasi; shaxsning o'zini ro'yobga chiqarishi, hayotda o'rnini topishi uchun muhim jabha; inson imkoniyatlarini aniqlash hamda namoyish etish yo'llarini izlovchi laboratoriya sifatida maydonga chiqadi.

Regbi – ziddiyatli faoliyatga asoslangan sport turi. Keyingi paytlarda o'yinchilar maydonda ko'pincha faqat qat'iyat bilan emas, juda qo'pol harakat qilyaptilar. Shuning uchun musobaqalarning tomoshabopligigina emas, balki axloqiy muammolarning hal yetilishi, uchrashuv davomida o'yinchilarning salomatligi va sportchi ruhini saqlab qolish ham dolzarb sanaladi. Bu o'yinchilarning o'zi, murabbiylar, sport hakamlari, rasmiy shaxslar va tomoshabinlarga jiddiy mas'uliyat yuklaydi.

Ko'rsatib o'tilgan tendensiyalar butun jahon sportining taraqqiyoti bilan bog'liq. Biroq O'zbekiston regbisiga xos xususiy muammolar ham mavjud: regbiga taalluqli voqealar ommaviy axborot vositalarida etarlicha yoritilmaydi, moliyalashtirish talabga javob bermaydi.

Yuqori malakali regbichilar tayyorgarligini dasturlashtirish umumiy prinsipial qoidalarga asoslanadi.

Eng yuqori natijalarga yo'naltirish sportchilarning doimiy takomillashuvga intilishi bilan aloqador. Eng yuqori natijalar esa har bir o'yinchi uchun alohidadir. Regbi rivojlanishining hozirgi bosqichida butun tayyorgarlik jarayonini ixtisoslashtirish va

individuallashtirish orqaligina yuksak natijalarga erishish mumkin. Muhimi, regbichi ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida sport takomillashuvining yosh bosqichlariga muvofiq ravishda mahorat darajalariga rejali tarzda erishib borishi zarur.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyili shaxsning har tomonlama rivojlanishida tayyorgarlikning umumiy yo'nalishini aks ettiradi. Vazifalarning tor doirasini ekspluatatsiya qilish patologiyaga olib kelishi mumkin. Regbichi qancha ko'p harakat ko'nikma va malakalarini egallagan bo'lsa, harakatlarning shakllanishi uchun shuncha qulay sharoit yaratilgan bo'ladi. Umumiy tayyorgarlikning biomexanik va fiziologik belgilariga ko'ra regbiga eng yaqin mashqlaridan foydalanish lozim.

Zamonaviy regbichining tayyorgarligiga qo'yiladigan asosiy talab-universallik. Yaxshi o'yinchi hujumda ham, himoyada ham bir xil muvaffaqiyat bilan o'ynashi, raqibdan to'pni olib qo'yish va yashin tezligida hujum uyushtira olishi, hujumni tugatish hamda sherigiga darvozani ishg'ol qilish uchun sharoit yarata olishni eplashi kerak. Buning ustiga o'ziga xos usullarning hajmi optimal darajada bo'lishi zarur. Shunday ma'lumotlar ham borki, haddan tashqari xilma-xil vositalardan foydalanish ularning samaradorligini pasaytirib yuboradi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, tez-tez mashg'ulot o'tkazish regbining texnika va taktikasini butun rang-barangligi bilan o'rganib olishga imkon beradi, yuklama va dam olishning qat'iy tartibi esa harakat malakalarining charchoqqa barqarorligini kuchaytiradi. Hozirgi zamonda katta yuklamalarga qiziqish tendensiyasi kuchli bo'lib, mashg'ulotlar ish qobiliyatining tiklanishi yoki «o'ta tiklanishi»gina emas, balki yuklamalarning

yig'indi samarasini oshirish uchun to'liq tiklanmaslik fonida o'tkazilyapti.

Tadrijiylik va maksimal yuklamalar tendensiyasining o'zaro aloqadorligi sport natijalari jismoniy yuklamalarni oshirish sharoitida o'sishini ko'zda tutadi. Sportchi shug'ullanganlik darajasining aynan hozirgi holatida o'z funksional imkoniyatlarini to'la ro'yobga chiqara oladigan yuklamani optimal deb hisoblash mumkin. Har bir vaziyatda yuklamaning kritik kattaligi mavjud bo'lib, uning chegarasidan o'tish foydali mashg'ulot samarasining ortishiga emas, kamayishiga olib keladi. Mashg'ulot yuklamalari dinamikasida hajm va shiddatni oshirish tadrijiy hamda sakrab o'tish yo'li bilan amalga oshiriladi. «Sakrab o'tish» chog'ida organizmning funksional va moslashish imkoniyatlariga maksimal talablar qo'yiladi.

Yuklamani o'stirib borish, vaqt oralig'ida barqarorlashtirish hamda kamaytirish zarur. Bunday navbatlash haddan ortiq shug'ullanishning oldini oladi, negaki faoliyatlarni tiklash jarayonlari geteroxron hisoblanadi (bir vaqtda yuz bermaydi). Natijalar o'sishining tezlashishi yuklamani barqarorlashtirish yoki pasaytirish vaqtida kuzatiladi, chunki sport natijalarining dinamikasi yuklamalar dinamikasidan vaqt jihatidan orqada qoladi.

Sikllilik (davriylik) mashg'ulot jarayonini tashkil qilish shakli hisoblanadi. Mashg'ulot sikllari darslar, bosqichlar, davrlarning takrorlanuvchi izchilligidan iborat. Har bir keyingi sikl avvalgisining takrori sanaladi, faqat mazmunining bir oz yangilangani, vosita va metodlarining birmuncha o'zgargani, yuklamaning oshganligi bilan undan farqlanadi. Sikllar uch toifaga bo'linadi: kichigi-mikrotsikl, o'rtachasi-mezotsikl, kattasi makrotsikl deb ataladi.

5.7. Tayyorgarlik makrotsiklini dasturlashtirish

Regbida makrotsikl turlicha davomiylikka ega bo'lgan uch davrdan iborat: tayyorgarlik, musobaqalar hamda o'tish davri. Ularning har birida o'ziga xos tayyorgarlik vazifalari hal etiladi. Yuqori malakali regbichilarning tayyorgarlik davri davomiyligi – 1-3 oy, musobaqa davri – 6-9 oy va o'tish davri – 1-2 oy. Oliy va superliga jamoalarining musobaqalar taqvimida ancha zich bo'ladi. Jamoalar xalqaro kubok o'yinlarida ishtirok etadilar, eng yaxshi sportchilar yoshlar va kattalar terma jamoalari tadbirlarida qatnashadilar. Tayyorgarlik makrotsiklini dasturlashtirish oson ish emas.

Tayyorgarlik davri. Regbichi tayyorgarligining har bir yangi sikli shu davrdan boshlanadi. Uning vazifasi – o'yinchilarni musobaqalar davriga mahorat va sport formasining optimal darajasida olib kelish. Tayyorgarlik davri an'anaga ko'ra uchta o'zaro bog'liq bosqichga bo'linadi: umumiy, maxsus va musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichlari.

Mazkur bosqichlardan har birining maxsus vazifalari bor, ularni hal etish shug'ullanish darajasini rejali tarzda asta-sekin oshirib borish imkonini beradi. Tayyorgarlik davrining har bir bosqichi regbichilarda 3-6 mezotsikldan iborat bo'ladi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichining vazifalari:

- yuklamalar hajmi va shiddatini yanada oshirish uchun umumiy mashg'ulot chidamliligiga zamin yaratish;
- tayanch-harakat apparatini mustahkamlash;
- yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;
- umumiy o'yin malakalarini tiklash.

Umumiy tayyorgarlik bosqichi «jalb qiluvchi» va «bazaviy rivojlantiruvchi» mezotsikllarni o'z ichiga oladi. Yuklamaning hajm kattaliklari ancha jiddiy bo'lgani holda shiddati keyingi bosqichlardagiga qaraganda pastroq bo'lib, u asta-sekin oshiriladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichining vazifalari:

- yuqori shiddatli katta yuklamalarga bardosh berish uchun maxsus mashg'ulot chidamliligini takomillashtirish;

- tezlik-kuch qobiliyatlarini o'stirish;
- texnik-taktik mahoratni takomillashtirish;
- hujum va himoyaning yangi tizimlarini egallash;
- jamoa tarkibini saralash.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi «bazaviy rivojlantiruvchi» mezotsiklning barcha xususiyatlariga ega. Yuklamaning umumiy hajmi barqarorlashgani holda shiddati oshishda davom etadi. Bu regbichiga sport ish qobiliyatining yangi darajasiga o'tish imkonini beradi. Chegaraviy shiddatli mashg'ulotlar o'tkazish mumkin. O'quv mashq yig'inlarida kuniga uch martalik mashg'ulotlar amal qiladi.

Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichining vazifalari:

- maxsus musobaqa chidamliligini takomillashtirish;
- jamoaning o'yinga tayyorlik darajasini optimallashtirish;
- jamoa Regbichilarining uyg'unlikda o'ynash qobiliyatini takomillashtirish;
- optimal ruhiy barqarorlikka erishish.

Bu bosqich tarkibiga nazorat-tayyorgarlik hamda musobaqa oldi mezotsikllari kiradi. Nazorat – tayyorgarlik mezotsikli uch-to'rt nazorat matchini, turnirda qatnashish va hatto taqvimiy yaqinlashtiruvchi musobaqalarni nazarda tutadi. Bunday musobaqalar butun jamoa va alohida har bir regbichining tayyorgarlik darajasini nazorat qilish hamda mashg'ulotning

samarali vositasi hisoblanadi. Murabbiy kamchiliklarni aniqlab, asosiy musobaqalar boshlanguniga qadar ularni bartaraf etish choralari ko'rish mumkin.

Musobaqaoldi mezotsiklining asosiy maqsadi-musobaqa rejimini modellashtirish. Mas'uliyatli musobaqalarga uch-to'rt hafta qolganda yuklamaning musobaqaga xos shiddat rejimini saqlab qolgan holda asosan hajmiga ko'ra qisqartirish tavsiya etilmaydi. Bu mushak og'riqlariga sabab bo'lib, musobaqalardagi chiqishlar samarasini pasaytirishi mumkin. Shuningdek, umumiy kuch yo'nalishidagi mashqlardan voz kechish zarur.

Yillik mashg'ulot siklida asosiy o'zgarib turuvchi omil yuklama hisoblanadi. Makrotsikl davomida tayyorgarlik turlari bo'yicha vositalarning nisbati o'zgaradi. Tayyorgarlik davrining boshlang'ich bosqichida umumiy yo'nalishdagi yuklama hajmi eng katta bo'ladi. Keyinchalik faqat maxsus tayyorgarlik mashqlarining katta hajmi saqlanib qoladi. Bu regbichilar haddan ziyod keng ta'sir yo'nalishiga ega bo'lgan mashqlar tufayli kinestezik sezish nozikligini yo'qotib qo'ymasliklari uchun zarurdir.

Musobaqalar davri. Musobaqa davri asosiy musobaqalarining birinchi o'yinidan oxirigisigacha o'tgan vaqt kesmasini o'z ichiga oladi. Musobaqa davrining maqsadi - butun davr mobaynida jamoaning muvaffaqiyatli chiqishlar uchun tayyorligi darajasini optimal holatda saqlab turishdir.

Mazkur davrning asosiy vazifalari:

- texnik-taktik mahoratni takomillashtirish;
- o'yinchilar funksional holatining zarur darajasini takomillashtirish hamda saqlab turish;
- regbichilarni ruhiy jihatdan ishonchliligini o'stirish;
- jamoaning o'yindagi uyg'unligiga erishish;

- tayyorgarlik davrida erishilgan sport formasini saqlab qolish va musobaqalarning asosiy o'yinlari davrida optimal formaga erishish.

Musobaqa turlari orasidagi bosqichlar bazaviy yoki musobaqa oldi mezotsikllari sifatida dasturlashtirilib, bunda musobaqalardan keyin tiklovchi mikrotsikllar ham kiritiladi. Bu davrda asosan maxsus mashg'ulot vositalari va musobaqa mashqlarining mashg'ulot shakllaridan foydalaniladi. 6-9 oy davomida erishilgan sport formasini saqlab turish mumkin emasligini hisobga olib, tiklovchi va qo'llab-quvvatlovchi mezo yoki mikrotsikllar qo'llaniladi, ularda haddan ziyod shug'ullanishning oldini olish uchun nisbatan «yengillashtirish» ta'minlanadi. Bularga boshqa faoliyat turiga o'tish va faol dam olish uchun hatto umumtayyorlovchi vositalar ham kiritiladi.

O'tish davri. Musobaqalar tugagan davrdan boshlab tayyorgarlikning keyingi mikrotsikli boshlanadigan vaqtgacha davom etadigan bu davrda yuklamaning hajmi va shiddati ancha pasaytiriladi. O'tish davrining asosiy vazifasi mashg'ulotlarning yangi siklini avvalgisidan ko'ra yuqoriroq pog'onadan boshlash uchun shug'ullanganlik darajasini saqlab qolgan holda faol dam olishdan iborat.

O'tish davrida murabbiy va sportchi o'tgan mavsumning natijalarini batafsil anglab, tahlil qiladilar va keyingi yil uchun reja tuzadilar. Reja tuzish ishlari o'tgan yilgi mashg'ulotlarni tahlil qilish, bajarilgan mashg'ulot yuklamalarining tavsifnomasini tuzishdan boshlanadi. Kamchiliklarni aniqlash va keyingi mavsumda ularni bartaraf etish yo'llarini belgilab olish lozim.

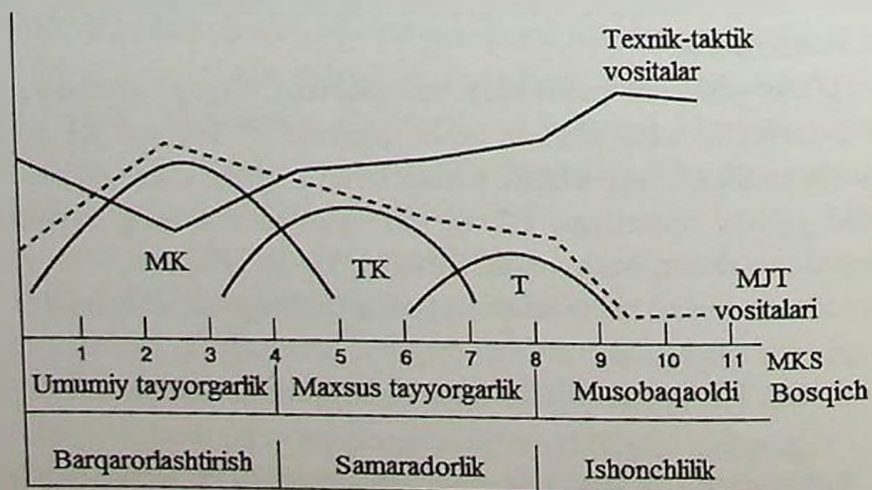
5.8. Tayyorgarlik bosqichlarini dasturlashtirish.

Yuklamani tayyorgarlik davri bosqichlari bo'yicha taqsimlashga ikki xil yondashuv mavjud. Birinchisi shundan iboratki, u yoki bu sifatning takomillashuviga yo'naltirib ta'sir ko'rsatish

barcha bosqichlarga, faqat hajmi va shiddati bo'yicha turli tarzda taqsimlanadi. Masalan, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar miqdori umumiy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik bosqichidagiga qaraganda kamayadi. Bir mashg'ulot tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirishga yo'naltiriladi, uning ketidan chaqqonlik yoki to'p otishni takomillashtirish uchun zarur bo'lgan sifatlarni tarbiyalash kerak. Bunday yondashuv yosh regbichilar mashg'ulotlarida keng tarqalgan.

Ikkinchi xil yondashuv yuklamani ta'sir yo'nalishiga qarab o'zaro bog'liqlikda izchil holda taqsimlashni nazarda tutadi. Qaysi bir davrda muayyan qobiliyatlarga kuchli ta'sir ko'rsatish amalga oshiriladi, keyin esa boshqalarini takomillashtirish uchun vosita va usullar almashtiriladi. Ko'pincha bir qobiliyat boshqasini o'stirish uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Umumtayyorgarlik bosqichida morfokuch (MK) tayyorgarligi zarur (5.2-rasm). Keyin uning asosida tezlik-kuch (TK) yo'nalishidagi vositalar yordamida portlovchi kuch o'stiriladi, musobaqaoldi bosqichida esa faqat tezkorlik (T) va aniqlik takomillashtiriladi.



5.2-rasm. Tayyorgarlik davri bosqichlarida vositalarni o'zaro bog'liqlikda izchil taqsimlash sxemasi.

Texnik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan muvofiq ravishda olib boriladi. Umumtayyorgarlik bosqichida kuch imkoniyatlarini o'stirishda harakatlarning umumiy koordinatsiyasi ularni bajarish tezligini nazorat qilgan holda qo'llab-quvvatlab turiladi, keyin tezlik-kuch mashqlari bilan uyg'unlikda bajarish kuchi va aniqligi tekshiriladigan topshiriqlar kiritiladi, musobaqaoldi bosqichida esa musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashqlarda tezlik va aniqlik uyg'unlashtiriladi. Texnik tayyorgarlik jarayonini shartli ravishda uch bosqichga bo'lish mumkin.

Birinchi bosqich – barqarorlashtirish. Uning natijasi usulni bir necha bor bir xil tezlikda bajarishdan iborat bo'lishi kerak.

Ikkinchi bosqich – samaradorlik, bunda usul optimal tezlikda aniq bajarilishi kerak.

Uchinchi bosqich – ishonchlilik, bunda usul maksimal tezlikda aniq bajariladi (5.4-jadval).

Yuklamani dasturlashtirishga bunday yondashuv kattalar jamoalarida endi o'ynay boshlagan 15-16 yoshli qizlar va 17-18 yoshli yigitlar uchun zarur. Bu yoshda obyektiv fiziologik qonuniyatlar tufayli ular mahoratni oshirish uchun zarur bo'lgan ko'pgina jismoniy sifatlarini yo'qotadilar. Ularni qo'llab-quvvatlab turish lozim.

5.4-jadval

**Tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha yuklamani
o'zaro bog'liqlikda izchil taqsimlash.**

Bosqich	Umumtayyor garlik	Maxsus tayyorgarlik	Musobaqaoldi
Jismoniy tayyorgarlik yo'nalishi	Maksimal kuch	Portlovchi kuch va reaktiv qobiliyatlar	Tezkor kuch
	Usul texnikasini		Usul texnikasining ishonchliligi

Texnik-taktik tayyorgarlik yo'nalishi	barqarorlashtirish	Usul texnikasining samaradorligi	Taktik kombinatsiyalarda	Musobaqalarda
Tezlik (V) va aniqlik (A) xususiyatlari	V-nazorat ostida A-optimal	V-optimal A-maksimal	V-maksimal A-maksimal	

Yuqori malakali regbichilarni ng jismoniy qobiliyatlari darajasi shu qadar yuqoriki, qandaydir sifatni yana ham oshirish ancha murakkab ish. Buning uchun maxsus yo'nalishli yuklamaning davomli blokini dasturlashtirish va uning yordamida muayyan sifat natijalarini ko'tarishga erishish mumkin.

5.9. Tayyorgarlik mezotsikllarini dasturlashtirish.

Mezotsikllar (o'rtacha sikllar) olti turga bo'linadi: jalb qiluvchi, bazaviy, nazorat-tayyorlov, musobaqa oldi, musobaqa, tiklanish mezotsikllari.

Jalb qiluvchi mezotsikllar mashg'ulotlarning katta sikli boshida yoki majburiy tanaffuslar (kasallik) dan keyin rejalashtiriladi. Asosan umumtayyorgarlik xususiyatiga ega bo'lgan yuklama asta-sekin oshirib boriladi. Mezotsikl 2-3 odatdagi va bir tiklovchi mikrotsiklni o'z ichiga oladi. Agar o'tish davrida sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasida jiddiy pasayish yuz bermagan bo'lsa, u holda yuqori malakali regbichilarni ng jalb qiluvchi mezotsikli bir hafta davom etadi.

Bazaviy mezotsikllar sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish va harakat ko'nikmalarini egallashlarini ta'minlashni nazarda tutadi. Yuklama muntazam oshirib borilsa, ular rivojlantiruvchi, yuklamani oshirish vaqtincha to'xtatilsa, barqarorlashtiruvchi tus oladi.

Nazorat-tayyorlov mezotsiklida asosiy mashg'ulot ishlari yaqinlashtiruvchi musobaqalar yoki nazorat o'yinlari seriyasida maxsus tayyorgarliksiz va yuklamalarni pasaytirmagan holda ishtirok etish bilan uyg'unlashtiriladi. Musobaqalarda ishtirok etganda jamoaning tayyorgarligidagi kamchiliklar ko'zga tashlanadi, o'quv-mashg'ulot jarayoni ularni bartaraf etishga qaratiladi.

Musobaqaoldi mezotsikli bo'lajak musobaqalar rejimini modellashtiradi.

Musobaqa mezotsikli yaqinlashtiruvchi (musobaqaoldi mezotsiklining oxirgi mikrotsikli), musobaqa va tiklanish mikrotsikllarini o'z ichiga oladi.

Tiklanish mezotsikllari musobaqalar davrida juda zarur, chunki regbichilarda u juda uzoq davom etadi. Bu mezotsikl bazaviy mezotsiklga o'xshaydi, ammo uning tarkibiga ko'plab tiklovchi mikrotsikllar kiradi.

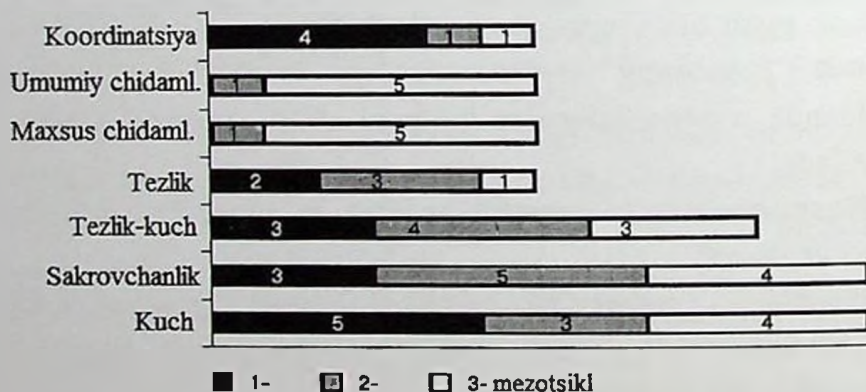
Mezotsikllarni to'g'ri uyg'unlashtirish ko'p jihatdan tayyorgarlik va musobaqalarda qatnashish davrlarida Regbi jamoasining sport formasini uzoq saqlab turishiga yordam beradi.

Bazaviy va musobaqaoldi mezotsikllari asosiy rivojlantiruvchi xususiyatga ega.

Bazaviy mezotsiklning bosh vazifasi sportchilar organizmi-ning moslashish mexanizmlarini ishga solish uchun sharoit yaratish hamda mashg'ulotning to'planib boruvchi samarasini ta'minlash hisoblanadi. Shu maqsadda regbichilarni ng texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi muammolarini hal qiladigan mashg'ulot ishlari olib boriladi. Bazaviy mezotsikllar tuzilishiga ko'ra turli variantlarga ega.

Bazaviy mezotsikllarning variantlari orasidagi asosiy tafovutlar sportchilar bajaradigan mashg'ulot yuklamasining

hajmi, kattaligi va koordinatsion murakkabligi bilan bog'liq. Maqsadiga ko'ra turlicha yo'nalishli harakat topshiriqlaridan foydalanishda ham farqlar bor (5.3-rasm).



5.3-rasm. Bazaviy mezotsiklning turli variantlarida jismoniy tayyorgarlikning har xil mashg'ulot topshiriqlari miqdori nisbati.

Birinci variantda asosiy e'tibor kuch tayyorgarligi va koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirishga karatiladi.

Mezotsiklning ikkinchi varianti asosan tezlik-kuch topshiriqlarini o'z ichiga olib, ular kuch va tezlik yo'nalishlaridagi topshiriqlar bilan uyg'unlashtirilgan bo'ladi. Uchinchisida ko'proq chidamlilik va kuchni oshirish dasturlashtiriladi.

Musobaqaoldi mezotsikllarini bir necha variantlarda tashkil etish mumkin (5.5-jadval).

5.5-jadval

Musobaqaoldi mezotsiklini dasturlashtirish variantlari

Yuklamaning ulchami	Mezotsikl varianti		
	Birinci	Ikkinchi	Uchinchi
Mezotsiklning davomiyligi, kun	14	14	15
Mashg'ulot kunlari soni	12	11	13
Dam olish kunlari soni	2	3	2
Mashg'ulotlar soni	22	20	23
Yuklama hajmi, soat	29	29	36

Mezotsikllarning taqdim etilgan uch varianti orasidagi tafovutlar turli yo'nalishdagi yuklamalarning hajmi, kattaligi, ixtisoslashtirilganligi va nisbatiga taalluqli. Umuman, birinchi variantning mashg'ulot yuklamasini past, ikkinchisini o'rtacha va uchinchisini yuqori deb hisoblash mumkin.

O'yinchilar uchinchi variantning mashg'ulot yuklamasini bajargandan so'ng musobaqa faoliyatining juda yuqori sifatini namoyish qilganlar. Bu variantni namunaviy-model variant sifatida tavsiya qilsa bo'ladi.

5.10. Tayyorgarlik mikrotsikllarini dasturlashtirish.

Mezotsikl 2-6 kun davom etadigan mikrotsikllardan iborat bo'ladi. Mikrotsikl bir necha bor takrorlanadi, keyin esa tayyorgarlik davridan kelib chiqib yangisi rejalashtiriladi.

Asl mashg'ulot mikrotsikli, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish mikrotsikllari mavjud.

Asl mashg'ulot mikrotsikllari yo'nalishiga ko'ra umumtaylorlovchi va maxsus tayyorlovchi bo'lishi mumkin. Har ikkisi o'z variantlariga ega: odatdagi – yuklama bir me'yorda oshirib boriladi, uning hajmi katta, ammo shiddati chegaraviy emas; zarbdor – hajm ortgani sayin shiddat ham oshadi.

Yaqinlashtiruvchi mikrotsikllar musobaqa rejimi va dasturining bir qator elementlarini modellashtiradi.

Musobaqa mikrotsikli regbichining musobaqaga tayyorligi, tiklanishi hamda imkoniyatlarini amalga oshirishning optimal holatini ta'minlaydi.

Tiklanish mikrotsikli shiddatli musobaqalar, zarbdor mikrotsikllardan keyin qo'llaniladi va mashg'ulotlar ta'siri kattaliklarining kamaytirilganligi bilan ajralib turadi.

Mikrotsikl ikki qismdan iborat bo'ladi: rag'batlantiruvchi faza charchoqqa sabab bo'lsa, tiklanish fazasida tiklovchi mashg'ulotlar o'tkaziladi yoki to'la dam olishga imkon beriladi. Regbida aksariyat 7 kunlik sikl qo'llanadi, u ikkita rag'batlantiruvchi fazaga ega bo'lishi mumkin. Bunday mikrotsikl 2-3 mashg'ulot kunlaridan iborat bo'ladi, ular orasida tiklovchi mashg'ulot o'tkaziladi va dam olish kuni bilan yakunlanadi.

Mikrotsikllarning davomiyligi sportchilar organizmida jiddiy va uzoq muddatli moslashuv o'zgarishlariga erishish imkonini bermaydi. Terma va klub jamoalari O'MY larini o'tkazish sharoitida 2-4 kunlik, 4 tadan 10 tagacha mashg'ulot darslarini o'z ichiga oladigan mikrotsikllardan foydalaniladi. 3 kunlik mikrotsikllar ko'proq uchraydi.

5.6-jadvalda har xil davomiylikka ega bo'lgan mikrotsikllar mashg'ulotlarida yuqori malakali regbichilarning jismoniy tayyorgarligiga muayyan yo'nalishda ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarni uyg'unlashtirishga misollar berilgan.

5.6-jadval

Yuqori malakali regbichilar uchun har xil davomiylikka ega bo'lgan mikrotsikllarda jismoniy tayyorgarlik yo'nalishini taxminan dasturlashtirish

Yuklamaning yo'nalishi	Mikrotsiklning davomiyligi, kunlar								
	2		3			4			
	Mikrotsikl kunlari								
	1	2	1	2	3	1	2	3	4
Kuch qobiliyatlari	xx	x	xx	x	-	xx	x	-	-
Tezlik qobiliyatlari	x	xx	x	xx	-	x	xx	-	-
Maxsus chidamlilik	-	xx	-	x	xx	-	-	xx	x
Umumiy chidamlilik	-	x	-	-	x	-	-	-	xx
Koordinatsion qobiliyatlar	xx	x	xx	x	x	xx	x	x	x
Tezlik-kuch qobiliyatlari	x	xx	x	xx	x	x	xx	x	x
Sakrovchanlik	-	xx	-	x	xx	-	x	xx	x

Izoh: xx-ma'qulroq, x-mumkin

Har bir mikrotsiklning birinchi kunida kuch va koordinatsion yo'nalishdagi yuklamalarni uyg'unlashtirgan ma'qul.

Ikkinchi kunning maqsadi tezlik qobiliyatlarini hamda to'ldirma to'plardan foydalangan holda qo'llarning portlovchi kuchini takomillashtirishdan iborat. 2 kunlik mikrotsiklda tezlik mashqlari o'rniga maxsus chidamlilik va sakrovchanlikni tarbiyalashga qaratilgan topshiriqlarni dasturlashtirish mumkin.

3, 4 va 6 kunlik mikrotsikllarda uchinchi kunning asosiy vazifasi maxsus chidamlilikni rivojlantirish hisoblanadi. Uchinchi va to'rtinchi kunlarda sakrovchanlik bilan uyg'unlashtirish ham yaxshi natija beradi. Umumtayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlarining so'ngi kunlari sportchilar umumiy chidamliligining zarur darajasini saqlab turish yoki takomillashtirishga yo'naltirilishi kerak.

5.11. Mashg'ulot kunini dasturlashtirish

Mashg'ulot kuni 2-3 darsni birlashtiradi. Mashg'ulot yuklamasini bir kun mobaynida taqsimlash shuning uchun zarurki, hal qilinadigan vazifalar juda rang-barang. Mashg'ulot darslarining optimal davomiyligini hamda har xil ustuvor yo'nalishga ega bo'lgan yuklamalarning qanday navbatlanishini aniqlab olish juda muhim.

Hozirgi vaqtda ko'pincha kuniga 2 martadan mashg'ulot o'tkaziladi. Uch martalik mashg'ulot darslaridan asosan O'MY lari sharoitida va umumiy tayyorgarlik bosqichida foydalaniladi.

V.I.Txorev (2000) bir kun doirasida mashg'ulot darslarini oqilona taqsimlashni taklif etadi. O'MY sharoitida regbichilar kechki mashg'ulotlar davrida eng katta yuklama olishlari kerak. Ertalabki mashg'ulotlarda murakkab koordinatsiyali mashqlar

va quvvat sigimi katta bo'lgan ta'sir vositalarini cheklash zarur. (5.7-jadval).

Umumtayyorgarlik bosqichida uch martalik mashg'ulotlarda ertalablari yuklama darajasi past bo'lgan texnik-taktik yo'nalishli darslarni; kunduzi-o'rtacha darajadagi mashg'ulot ta'siriga ega bo'lgan jismoniy tayyorgarlik darslarini; kechki soatlarda – yuqori darajadagi yuklamali majmualiy yoki texnik-taktik mashg'ulotlarni o'tkazgan ma'qul.

Ikki martalik mashg'ulotlarda ushbu bosqichda bir kunlik tayyorgarlikning tuzilishi kunning birinchi yarmida o'rtacha darajadagi yuklamali texnik-taktik yo'nalishga ega bo'lgan mashg'ulotni, ikkinchi yarmida esa yuqori darajada mashg'ulot ta'siriga ega bo'lgan majmualiy yo'nalishdagi darslarni ko'zda tutadi.

5.7-jadval

**Turli bosqichlarda yuqori malakali regbichilar
tayyorgarligining mashg'ulot kunini dasturlashtirish**

Tayyorgarlik bosqichi	Mashg'ulot darslari soni	Vaqti	Yuklama darajasi			Yo'nalishi		
			past	o'rta	yuqori	T-T	J	M
Umum tayyorgarlik	3	8.30-10.00	x			x		
		12.30-14.00		x			x	
		18.00-19.45			x			x
	2	9.30-11.00		x		x		
		17.00-19.00			x		x	x
Maxsus tayyorgarlik	2	9.30-11.00		x		x		
		17.00-19.00			x		x	
	1	16.00-18.00		x	x	x		x
Musobaqa oldi	2	9.30-11.00	x	x		x		
		17.00-19.00		x	x	x		x
	1	16.00-18.00		x		x		
Musobaqalar	1		x			x		

Izox: T-T – texnik-taktik tayyorgarlik, J – jismoniy, M – majmualiy, x – mumkin.

Musobaqaoldi bosqichida kuniga ikkita mashg'ulot darsi o'tkazilganda kunning birinchi yarmiga yuklama darajasi past yoki o'rtacha bo'lgan texnik-taktik mashg'ulot, ikkinchi yarmiga esa o'rtacha yoki yuqori ta'sir darajasiga ega bo'lgan majmual mashg'ulot rejalashtiriladi. Musobaqalar sharoitida ertalabki mashg'ulot darsini past ta'sir darajasiga ega bo'lgan texnik-taktik yo'nalishda o'tkazish kerak.

5.12. Mashg'ulot darsini dasturlashtirish

Rasmiy o'yinlar juda ko'p o'tkazib turilishiga qaramay, mashg'ulot darslari malakali regbichilar tayyorgarligining 80 % qismini band qiladi. Ulardan 70 % mashg'ulotlar aniq texnik-taktik yo'nalishga ega. Regbichilarning jismoniy tayyorgarligi masalalari hal etiladigan mashg'ulotlar miqdori 22 % ni tashkil etadi. Majmual mashg'ulotlar – bor-yo'g'i 8 %.

Muayyan mashg'ulot darsidagi yuklama uch o'lchamda baholanadi: harakat topshiriqlarining ixtisoslashtirilganligi, aerobanaerob yo'nalishdagi mashqlarning hissasi, koordinatsion murakkablik. Turli yo'nalishga ega bo'lgan mashg'ulotlar miqdoriy va sifat ko'rsatkichlariga ko'ra jiddiy tafovutlarga ega.

Sportchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot darslari eng uzoq davomiyligi bilan ajralib turadi – 120 daq. Majmual mashg'ulotlar esa qisqa bo'ladi – 85 daq.

5.8-jadvalda bir mashg'ulot darsida har xil yo'nalishli yuklamalarni uyg'unlashtirishning eng ma'qul va mumkin bo'lgan variantlari berilgan.

**Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha alohida
mashg'ulotda turli yo'nalishdagi harakat
topshiriqlari uyg'unligini dasturlashtirish**

Maqsadli yo'nalish	Uyg'unlashtirish varianti						
	1	2	3	4	5	6	7
Kuch			x	x	xx		x
Tezlik					x	xx	
Maxsus chidamlilik	x				x	xx	
Umumiy chidamlilik	x				x	x	
Koordinatsiya	xx	x	x	x		x	x
Tezlik-kuch		xx	xx	x	x		xx
Sakrovchanlik	x				x	xx	

Izoh: xx – ma'qul; x – mumkin.

Ma'qul hisoblangan uyg'unliklar sirasiga: kuch va koordinatsion qobiliyatlarni, tezlik sifatlari va qo'llar portlovchi kuchini, maxsus chidamlilik va qo'llarning portlovchi kuchini, qo'llarning portlovchi kuchi va sakrovchanlikni izchil tarbiyalashga yo'naltirilgan harakat topshiriqlari kiritilgan.

Jismoniy qobiliyatlarni oshirishga qaratilgan alohida mashg'ulotda ikkita turli yo'nalishdagi vazifa izchil tarzda hal qilinadi. Texnik-taktik yo'nalishli mashg'ulotda hujum va himoya faoliyatining ikkita maqsadli vazifasini uyg'unlashtirish zarur. Majmuali mashg'ulotlarda muayyan jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik takomillashtirish vazifalari hal etiladi.

5.13. Regbichi qizlar tayyorgarligini ularning o'ziga xos biologik ritmi fazalarida dasturlashtirish.

Mamlakatning milliy terma jamoalari tarkibiga regbichi qizlarni 17-21 yoshda, yigitlarni esa 21-23 yoshda taklif qiladilar.

Ayollar mahorat cho'qqisiga erkaklarga nisbatan 2-3 yil avvalroq ko'tariladilar. Bunday ustunlikka ular erta yyetilish

hisobiga sport takomillashuvi bosqichida tayyorgarlik muddatlarining qisqarishi evaziga erishadilar. O'smirlik davrini chetlab o'tib, yosh regbichi qizlar kattalar toifasiga o'tadilar, ko'pincha bir-yo'la yuqori toifali sportchilar jamoalarida va ularning dublyorlari tarkibida o'ynay boshlaydilar.

Bu murabbiylar oldiga ularning shogirdlariga mos vosita va metodlarni izlash, ayollar organizmining rivojlanish xususiyatlarini e'tiborga olib, tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish talabini qo'yadi.

Hayz sikli (HS) – bu jinsiy tizim faoliyatidagi qonuniy siklik o'zgarish bo'lib, bunda ayni vaqtda asab, yurak-qon tomir, endokrin va boshqa tizimlar holatida ham jiddiy tebranishlar yuz beradi. HS ning davomiyligi qat'iyan individual bo'lib, 21, 28, 35 va 42 kundan iborat bo'lishi mumkin.

Tayyorgarlik mezotsiklida yuqori yuklamali uzoq davom etuvchi hamda past tiklovchi yuklamali qisqa mikrotsikllarni ajratish maqsadga muvofiq. Bu umumiy katta hajmli shiddatli faoliyatni bajarish imkonini beradi. Bunday mezotsiklda hayzning birinchi kunidan boshlab, HS qancha davom etishidan qat'i nazar, dastlabki 7 kunda mikrotsikl ikki fazali bo'lishi lozim: hayz tugaguniga qadar moslashuvi pasaytirilgan tiklovchi hamda u tugaganidan keyin moslashuvi yuqori bo'lgan mikrotsikllar. Yuklamalar yig'indisi uncha katta emas: birinchi yarmida qo'llarga yuklama berish bilan boradigan texnik tayyorgarlik, ikkinchi yarmida tezkorlik ishlari olib boriladi.

Bugungi kunda ayollar sport mashg'ulotlari nazariyasining ilmiy asoslangan, aniq qoidalari yo'q. Kelajakda katta natijalarga erishishi mumkin bo'lgan ko'pgina sportchi qizlar murabbiyning kasbiy savodsizligi bilan bog'liq dastlabki muvaffaqiyatsizliklardan so'ng sportdan ketadilar.

Maxsus ish qobiliyati va ayrim harakat sifatlaridagi o'zgarishlar regbichilarni ng HS ovulyatsiyasi bosqichlarida funksional holatida sodir bo'ladigan o'zgarishlarga bog'liq. Siklning hayzdan avvalgi, shuningdek, hayz vaqtidagi hamda ovulyator fazalarida eng og'ir holatlar kuzatiladi. Katta yuklamalarga eng yaxshi moslashuvchanlik hayzdan keyingi va ovulyator fazadan keyingi paytlarda ko'zga tashlanadi (5.9-jadval).

Regbichilar HS ni hisobga olganda, sport mashg'ulotlari nazaridagi eng shiddatli yuklamalarni mikrotsiklning birinchi yarmida, katta yuklamani dam olish kunidan so'ng o'tkazish zarurligi to'g'risidagi umumiy qoidasi ziddiyatga uchraydi. Ayollar bilan ishlaganda bu qoidalarga rioya qilish shart emas. Axir katta yuklama moslashuvining pasayishi zonasi bilan bir paytga to'g'ri kelib qolishi, regbichi unga dosh berolmasligi mumkin-da. Kuniga bir necha mashg'ulot o'tkazganda bu juda muhim.

5.9-jadval

HS jarayonida mashg'ulot yuklamalarini dasturlashtirishning taxminiy namunasi

Faza	Kunlar	Ish qobiliyati	Yuklama		Yuklama 100 % dan	Tavsiya etiladigan rejim
			hajmi	shiddati		
Hayz vaqti	3-5	Kuch tezkorlikning pasayishi	Katta emas	Past	7-9	Jalb qiluvchi
Hayzdan keyingi	6-8	Ish qobiliyati va tezlikning oshishi	Katta	Katta	37-39	Rivojlantiruvchi musobaqaviy
Ovulyator	2-3	Ish qobiliyatining pasayishi	Kichik	Past	5-7	Qo'llab-quvvatlovchi
Ovulyator-dan keyingi	11-12	Ish qobiliyati eng yuqori	Katta	Katta	39-41	Rivojlantiruvchi, musobaqaviy
Hayz oldi	2-3	Tezkorlik ish qobiliyatining pasayishi	Katta emas	Past	7-8	Qo'llab-quvvatlovchi

Mashg'ulot ta'sirlari va tiklovchi muolajalar – murakkab tayyorgarlik jarayonining ikki tomoni. Tiklovchi tadbirlarni bilib-bilmay qo'llash charchoqni oshirib, moslashish jarayonlarining pasayishiga olib keladi. Barcha tiklovchi vositalarning qo'llanishi regbichi qizlarda HS kechishining hisobga olinishini talab qiladi. Bu muolajalarni butun jamoaga yoppasiga tayinlash mumkin emas. HS ning muayyan fazalarida qaysi vositalar eng maqsadga muvofiqligini bilish zarur.

Sportchining moslashish imkoniyatlari cheksiz emas. Hatto eng og'ir jismoniy mehnat ham inson organizmida yuqori malakali sportchilarda kuzatilgani kabi o'zgarishlarni hosil qila olmaydi. Tabiiyki, yuqori natijalar sportiga juda keng moslashuv imkoniyatlariga ega bo'lgan va salomatligini yo'qotmay «davom qiladigan» regbichi qizlar kira oladilar.

Afsuski, bugungi kungacha murabbiylar mashg'ulot ta'siri natijasiga erishish uchun, asosan, mashg'ulotlar vaqti va shiddatini oshirib keladilar. Bunday amaliyot sportchi qizlar quvvatining muddatidan avval tugab bitishiga va ularning regbidan ketishiga sabab bo'ladi. Axir erkaklar organizmidan farqli o'laroq, ayol organizmining moslashuv mexanizmlari ancha mukammalroq yaratilgan va mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishda bundan to'la foydalanish kerak, katta yuklamalardan cho'chish yaramaydi, gap ularni oqilona taqsimlashda.

Murabbiy shogirdlarining HS davrlarini hisobga olib, barcha regbichi qizlarni tegishli guruhlariga birlashtirishi va shiddati turlicha vazifalar, bundan tashqari, bir guruh o'yinchilar uchun mashg'ulotni qisqartirib, boshqalariga uzaytirib, qo'shimcha topshiriqlar berishi mumkin. Sportchilar bilan ham, murabbiylar bilan ham tushuntirish ishlarini olib borish kerak, toki ular muayyan davrlarda qizlarning ahvoli o'ziga xos bo'lishi faktiga yengil-yelpi qaramasinlar. Bu o'yinchilarning salomatligini saqlabgina qolmay, ularning sportdagi umrini ham uzaytiradi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar

1. BO'SM da tayyorgarlik qanday metodik qoidalar asosida dasturlashtiriladi?
2. Yo'naltirilgan harakat topshiriqlarini uyg'unlashtirish variantlariga misollar keltiring.
3. HS ning qaysi fazalarida regbichi qizlar organizmiga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish lozim.
4. HS ni e'tiborga olgan holda tayyorgarlik jarayonini qanday dasturlashtirish mumkin?
5. Regbichini tayyorlashning istiqbol rejasi nima uchun zarurligini asoslab bering.
6. Joriy rejalashtirish nima uchun kerak?
7. Tezkor rejalashtirish nima uchun kerak?
8. Rejalashtirish hujjatlari mazmunini ochib bering.
9. Murabbiy va sportchida hisobga olishning qanday hujjatlari bo'lishi shart?
10. Regbichilar tayyorlash tuzilmasining tarkibiy qismlarini ochib bering.
11. Regbichining ko'p yillik tayyorgarligi loyihasi to'g'risida gapirib bering.
12. «Bashorat qilish», «loyihalashtirish», «modellashtirish», «rejalashtirish», «dasturlashtirish», «konstruksiyalash (tuzish)» tushunchalariga tavsif bering.
13. Regbichilarni ng ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarini aytib bering.
14. BO'SM dagi tayyorgarlik loyihasini tavsiflang.
15. Oliy mahorat bosqichidagi tayyorgarlik loyihasini tavsiflang.
16. Har xil bosqichlardagi loyihalar ayniqsa qaysi tarkibiy qismlariga ko'ra farqlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Грюневалд Б. Принципы успешной подготовки регбистов. –М.: Академия Регби. 2011.
2. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
3. Стив Абуд На высоких скоростях. –М.: Союз регби, 2008.
4. Уилл Ф. Травматизм в регби. –М.: Академия регби, 2005.
5. Хендерсон Э. Готовность к регби. –М.: Совет регби, 2009.
6. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Теория и методика регби. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й
7. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Повышение спортивно-педагогического мастерства. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й
8. "Правила игры союза регби" World rugby 2022
9. Sh.F. Tulaganov, X.Q. Fozilov, R.Sh Nabiyev, O.V. Galkin, J.O', Parpiyeva "Tanlangan sport turida mutaxassislikka kirish (regbi)" Toshkent 2024-yil

VI BOB O'YINCHILAR TAYYORGARLIGINI INDIVIDUALLASHTIRISH.

6.1. Tushunchalar ta'rifi

Yuqori toifali sportchini tayyorlash birga ishlash kerak bo'lgan odamning ko'pgina xususiyatlarini bilishni talab qiladi. Bu, eng avvalo, regbichining jismoniy rivojlanish darajasi, jinsi, yoshi va jamoada bajaradigan vazifasidir. O'yinchining malakasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning shuncha ko'p ham jismoniy, ham ruhiy faoliyat sohasidagi o'ziga xos xususiyatlari aniqlanadi. Bu xususiyatlar butun tayyorgarlik jarayonining pirovard samarasi bo'lgan musobaqa faoliyatida juda aniq namoyon bo'ladi.

Jamoali o'yin talablariga muvofiq bo'lish uchun malakali sportchilarning quyidagi alohida imkoniyatlarini aniqlash nazarda tutiladi:

- amplua bo'yicha individual tayyorgarligi;
- amplua bo'yicha musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga oid talablar;
- individual va jamoaviy imkoniyatlar darajasi;
- limitlangan tarkibiy qismlarni o'zgartirish (tahrir qilish) uchun mashg'ulot yuklamasiga bardosh berish imkoniyatlari;
- muayyan o'yinchining jamoaga beriladigan yuklamani bajara olish darajasi;
- alohida dasturlarni amaliyotga tatbiq etishi va ularning samaradorligini baholash.

Sportda ham mashg'ulot, ham musobaqa yuklamalari bugungi kunda juda jiddiy va bu sharoitda individual yondashuvning o'ta muhimligi shubhasiz.

Inson faoliyati turlarini takomillashtirish ko'p hollarda harakatlarning nostandartligi, takrorlanmasligi hisobiga amalga

oshiriladi. Faoliyat darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning taraqqiyotini shunchalik ko'p variantlar ta'minlaydi. Harakat faoliyatining muayyan bir turiga irsiy moyilligi bo'lgan iste'dodli sportchilar nihoyatda kam uchraydi.

Aniqlanishicha, sport mahoratining eng yuqori darajasiga erishish o'ziga xos texnologik yechimlardan foydalangan holda turli yo'llar bilan amalga oshiriladi. Yuqori malakali sportchilarda ko'pincha tayyorgarlikning favqulodda kuchli tomonlari uning boshqa tarkibiy qismlarining o'rtacha rivojlanish darajasi bilan uyg'unlikda namoyon bo'ladi.

Tayyorgarlikni individuallashtirish uchun avval obyektни ushbu holatda bu sportchi – yaxshi o'rganish, uning imkoniyatlarini bilib olish, shundan keyingina unga amplua tanlash, texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasini, yetakchilikni mo'ljallash mumkin. Hatto imkoniyatlarini bilib turib ham, shogirdni yuksak sport mahorati cho'qqisiga olib chiqishning vosita va metodlarini tanlashga qiynalasiz. Agar tahminiy, tavakkaliga ish ko'rsangiz, o'yinchini uzoq vaqt katta yuklamalar bilan qiynab, oxir-oqibat hech qanday maqsadga erishmasligingiz ham mumkin.

Sportchilar tayyorgarligini individuallashtirishning uch tamoyiliga qarab mo'ljal olish kerak.

1. **Sababiyat tamoyili** harakat imkoniyatlari namoyon bo'lishini va zahiradagi imkoniyatlarning ro'yobga chiqarilishini chegaralovchi, rejalashtirilgan natijani ta'minlovchi omillarni aniqlash hamda hisobga olishni nazarda tutadi.

2. **Noaniqlik tamoyili** aniqlangan limitlangan omilning o'rnini to'ldirish (kompensatsiyalash) uchun zahiradagi mavjud imkoniyatlar to'plami hisobiga individual uslubning shakllanishiga olib keladi.

3. **Kelishilganlik tamoyili** sportchilar tayyorgarligini boshqarish uchun asos hisoblangan umumqabul qilingan metodik talablarga rioya qilinishini ko'zda tutadi.

6.2. Har xil ampluadagi o'yinchilar musobaqa faoliyatining ahamiyati

Musobaqa faoliyatining ajratib ko'rsatilgan xususiyatlari asosida umumjamoa muvaffaqiyati uchun har xil o'yin ampluasi-dagi regbichilarni ng ahamiyatini aniqlash imkoniyati tug'ildi. (6.1-jadval).

Regbida o'yin amplualari ierarxiasini raqamlarda aks ettiradigan ahamiyatlilik koeffitsientlari jamoa natijasiga ularning o'yin o'lchamlari ko'rsatadigan ta'sir darajasi bo'yicha ajratib berilgan. Qo'lga kiritilgan natijalar «yaxshi darvozabon yarim jamoaga tatiydi» degan keng ommalashgan iboraning to'g'riligini tasdiqlaydi.

6.1-jadval

Jamoaning musobaqa faoliyati muvaffaqiyatiga har xil ampluadagi o'yinchilarning qo'shgan hissasi ahamiyati

Amplua								
Birinci chiziq hujumchilari		Ikkinchi chiziq hujumchilari		Himoyachilar				Darvozabon
Chiziq hujumchilari	Qanot hujumchilar	Orqa chiziq hujumchilar	Markaziy orqa chiziq o'yinchisi	Markaziy himoyachilar	Orqa chiziq himoyachilar	Qanot himoyachilar	Old himoyachilar	
0,7	0,7	1,0	1,0	1,0	1,0	0,7	0,8	2,0

Ma'lum bir maqsadga erishish uchun yo'naltirilgan har qanday jamoa faoliyatining muvaffaqiyati oqilona tashkiliy tuzilmaning mavjudligini, funksional majburiyatlarning aniq taqsimlanishini va samarali bajarilishini ko'zda tutadi. Regbi jamoasida hujumda o'ynaydigan maydon o'yinchilarining to'rtta ampuasi farqlanadi. Istisnosiz barcha maydon o'yinchilari individual aldab o'tishlar, undan keyingi to'p otish, markazdan qisqa masofadan to'p otish va qarshi hujumdan to'p otishlarni bajaradilar.

Biroq har xil ampuadagi hujumchilar o'yinda faqat o'zlariga xos vazifalarni bajaradilar, bu birinchi va ikkinchi hujum chiziqlari o'yinchilarining tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar alohida ekanligini tasdiqlaydi. Hujumda harakat qiladigan regbichilarni ng o'yinini jamoaning muvaffaqiyatini belgilaydigan 10 ta omilni tavsiflaydi. Biroq alohida har bir o'yin ampuasi-dagi hujumchilarning musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini bor-yo'g'i uchta asosiy xususiyat ta'minlaydiki, ular mazmuniga ko'ra o'z tarkibiga kiruvchi ko'rsatkichlar bo'yicha farq qiladi (6.2-jadval).

6.2-jadval

Har xil ampuadagi regbichilar hujum faoliyatining xususiyatlari

Ampua											
Chiziq hujumchilari			Qanot hujumchilar			Markaz o'yinchilari			Orqa chiziq hujumchilar		
Foydali faollik	Natijador to'p otishlar	To'psiz o'yin	Natijador to'p otishlar	O'yin faolligi	Qarshi hujumda tajovuzkorlik	Dispetcherlik vazifasi	O'yinning foydaliligi	Qarshi hujumdagi tajovuzkorlik	To'p otishga tayyorlik	To'p otishga tayyorlik	Qarorlarning maqsadga muvofiqligi
											Qarshi hujumdagi tajovuzkorlik

O'yindagi faollik – bu zarba beradigan vaziyatga chiqish, individual ravishda aldab o'tish va darvoza oldiga yorib kirishlar sur'ati; o'yindagi o'zaro harakatlarni yakunlash va qarshi hujumlarda ishtirok etishlar sur'ati.

Foydali faollik – o'yindagi faollik, o'yindagi o'zaro harakatlarni qo'llash va muvaffaqiyatli yakunlash sur'ati; qarshi hujumda to'p uzatishlarning muvaffaqiyatliligi.

O'yinning foydaliligi – hujum harakatlarining faolligi hamda vaziyatli hujumlarda to'pni muvaffaqiyatli o'ynash, o'yin usullarini qo'llashning muvaffaqiyatliligi, yaqin, o'rta va uzoq masofalardan individual hujumlarning sur'ati.

To'p otishga tayyorlik – uzoq va o'rta masofalardan hujumlarning muvaffaqiyatliligi, markaziy zonadan yaqin masofadan individual hujumlarning yakunlanishi, o'yinning foydaliligi.

To'psiz o'yin – vaziyatli hujumda zarba beradigan vaziyatga chiqishlar sur'ati.

Qarorlarning maqsadga muvofiqligi – vaziyatli hujumda to'pni o'ynash va individual aldab o'tishlarning muvaffaqiyatliligi, qarshi hujumda golli uzatishlar sur'ati.

Dispetcherlik vazifasi – o'yindagi faollik, vaziyatli hujum va qarshi hujumda golli uzatishlarning sur'ati, individual aldashlar sur'ati.

Qarshi hujumdagi tajovuzkorlik – qarshi hujumda to'p o'ynashda ishtirok etishlar sur'ati va ularning muvaffaqiyatliligi.

Regbichilarni ng mudofaa faoliyatida uning muvaffaqiyatiga ta'sir ko'rsatadigan yettita omil farqlanadi, har bir ampluaning faoliyatini esa bor-yo'g'i uchta omil tavsiflaydi (6.3-jadval). Bunda omillar ular tarkibiga kiradigan ko'rsatkichlarning mazmuniga ko'ra bir-biridan jiddiy farqlanadi.

Vaziyatli faollik – hal qilinadigan vaziyatli vazifalarning miqdori, to'pga muvaffaqiyatli to'siq qo'yish, guruhli o'zaro aloqalarda qatnashishlar sur'ati.

Harakatlar faolligi – hal etiladigan vaziyatli vazifalarning miqdori, to'pni ilib ketishlar sur'ati va muvaffaqiyati.

Tez yorib o'tishlardagi faollik – qarshi hujumlarga qarshilik ko'rsatishlar sur'ati va ularning muvaffaqiyati, to'pga muvaffaqiyatli to'siq qo'yish.

6.3-jadval

**Har xil amplyadagi regbichilarning
mudofa faoliyati omillari**

Amplua										
Markaziy himoyachi			Orqa chiziq himoyachi			Qanot himoyachi			Old himoyachi	
Vaziyatli faollik	Qaytarishning o'z vaqtidaligi	Yakkakurashlar samaradorligi	Tez yorib o'tishdagi faollik	Himoyadagi faollik	O'zaro harakatlar muvaffaqiyati	Yakkakurashlar samaradorligi	Qaytarishning o'z vaqtidaligi	Qaytgan to'pni tutib olish	Qaytarishning tezkorligi	Harakat faolligi
										Yakkakurashlar samaradorligi

Mudofadagi faollik – to'p va o'yinchiga to'siq qo'yish faolligi, individual aldab o'tishlarga qarshilik ko'rsatishning muvaffaqiyatliliigi, to'pni egallashlar sur'ati.

Yakkakurashlarning samaradorligi – individual aldab o'tishlarga qarshilik ko'rsatishning muvaffaqiyatliliigi, to'pni egalashlar sur'ati.

O'zaro harakatlarning muvaffaqiyati – guruhli o'zaro harakatlarda ishtirok etishlar sur'ati va ularning muvaffaqiyatliliigi.

Qaytarishning o'z vaqtida bajarilishi – qarshi hujumlarga qarshilik ko'rsatishlarning sur'ati va ularning muvaffaqiyatliliigi.

Qaytarishning tezkorligi – qarshi hujumlarga qarshilik kursatishlarning sur’ati va ularning muvaffaqiyatliligi, himoya faolligi darajasi, xatolarga yo’l qo’yish sur’ati.

To’pni olib ketish – to’pni olib ketishlar sur’ati va muvaffaqiyatliligi.

Musobaqa faoliyatida o’yinning har xil amplualari uchun umumiy bo’lgan tarkibiy qismlari mavjudligi ularni Regbi «maktabi» sifatida qabul qilishga imkon beradi, ularning barcha maydon o’yinchilari tomonidan egallab olinishi esa o’rgatish va takomillashtirish jarayonining asosini tashkil qilishi lozim. Alohida amplualarning vazifalariga xos xususiyatlar tayyorgarlikni individuallashtirishni talab qiladi.

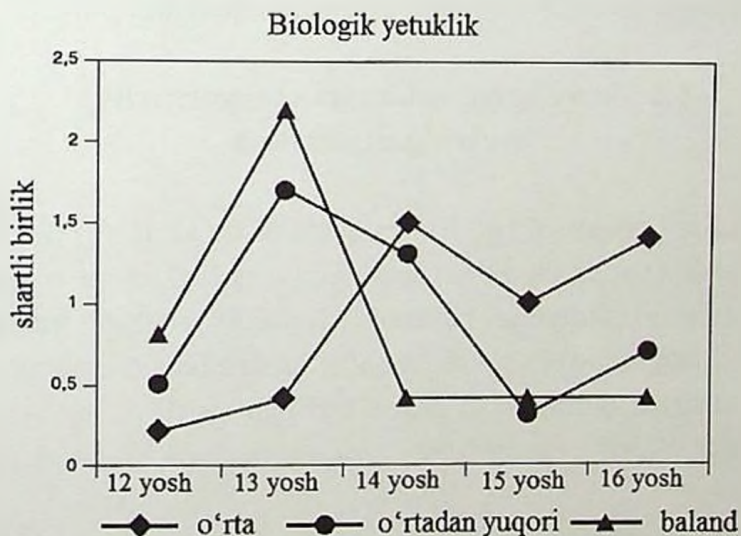
Faoliyatdagi tafovutlar bo’yicha olingan ma’lumotlar tayyorgarlikning yo’nalishini amplualarni hisobga olib aniqlashtirish, ularning sport mahoratini xolis baholash uchun eng ahamiyatli o’yin ko’rsatkichlarini ajratib olish imkonini beradi.

Darvozabonning musobaqa faoliyati maydon o’yinchilarining o’yin jarayonidagi faoliyatidan tubdan farq qiladi. Jamoa tarkibida, odatda, shunday ampluali o’yinchilar bor-yo’g’i 2-3 nafar bo’ladi. Shuning uchun darvozabonning tayyorgarligi nafaqat shu ampluadagi o’yinchilarning tayyorgarlik yo’nalishi, balki har bir sportchining xususiyatlarini e’tiborga olgan holda individual yondashuvni talab qiladi.

6.3. O’yinchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlikni individuallashtirish

Yuksak sport mahoratiga erishish uchun istiqbolli tayyorlash maqsadida Regbi guruhlariga muayyan somatik xususiyatlarga ega bo’lgan bolalar olinadi. Eng avvalo, bular baland bo’yli bolalar bo’ladi. Ular pastroq bo’yilardan jinsiy yyetilishi bo’yicha ham,

jismoniy kobiliyatlarining o'sishi bo'yicha ham farq qiladi. A.M.Ivashchenko (Lebedeva) ko'pincha bunday bolalar o'z tengdoshlaridan jinsiy yyetilishi jihatidan ustun bo'lishini isbotlab berdi. (6.1-rasm).



6.1-rasm. Har xil yoshdagi va tana uzunligi turlicha bo'lgan regbichilarning jinsiy yetilish sur'atlari.

Bu jismoniy sifatlarning shakllanish sur'atlariga ta'sir ko'rsatadi. Baland bo'lyi bolalar biologik rivojlanish borasida o'zlari-ning o'rta bo'lyi tengdoshlaridan 1-2 yosh oldinda boradilar. Ular 14 yoshgacha jismoniy tayyorgarlikning ko'pgina ko'rsatkichlari bo'yicha ustuvorlikka ega bo'ladilar.

Guruhda shugullanuvchilar sonining ko'pligi va bir o'quv guruhi tarkibida o'yinchilar tayyorgarligi variantlarining xilma-xilligi tufayli sport o'yinlarida tayyorgarlikni individuallashtirish osonlikcha tashkil etiladigan ish emas.

Oliy sport mahorati bosqichi shartli ravishda yuqori natijalar va sportdagi «uzoq umr» bosqichlariga bo'linadi. Biroq ba'zan murabbiyning o'yinchi tayyorgarligida ma'lum darajada orqaga

ketishni boshlab beruvchi yosh chegarasiga e'tibor bermasligi, individual mumkin bo'lgan yuklamalarga rioya qilmasligi lozim.

Faxriy o'yinchilarga e'tibor bilan munosabatda bo'lish orqali yosh regbichilarni ng mahoratini shakllantirish uchun tajriba almashtirish asosida katta foydaga ega bo'lish mumkin.

6.4. Jinsiy belgilar bo'yicha tayyorgarlikni individuallashtirish

Ayollar organizmi xuddi erkaklarniki singari barkamol. Faqat shuni yodda tutish kerakki, uning filogenezdagi asosiy o'ziga xos jihati odamni dunyoga keltirishdek tabiiy muhim funksiyasi borligi hisoblanadi. Shuning uchun ekstremal yuklamalarning salbiy ta'sirini kamaytirish, ularni tartibga solish yo'llarini topish – olimlar, Regbi murabbiylari va rahbarlarining vazifalariga kiradi.

Jinsiy dimorfizm deganda erkaklar va ayollar orasidagi biologik taqozo etilgan farqlar, ular xatti-harakatlarining ijtimoiy va ruhiy xususiyatlari nazarda tutiladi. Tana o'lchamlaridagi tafovutlar ish qobiliyatidagi jinsiy farqlarni o'z-o'zidan belgilab beradi.

17-19 yoshlarda odam tanasining nisbatlari kattalar ko'rsatkichlariga yaqinlashadi. Qizlarda 14 yoshgacha tana uzunligi jiddiy tarzda o'sib boradi, keyingi o'sish uncha sezilarli bo'lmaydi. Yigitlar 17 yoshgacha o'sishda davom etadi.

Qizlarning tana vazni 15 yoshgacha o'sib, keyin barqarorlashadi. Yigitlarning tana vazni 17 yoshgacha sakrash yo'li bilan ortadi. Vazn bo'y indeksi (tana vaznining uzunligiga nisbati) doimiy ravishda oshib borishga moyil bo'ladi. Sport o'yinchilari-ning boshqa turlari bilan shug'ullanadigan bolalar bu ko'rsatkich borasida regbichilardan orqada qoladilar.

6.4.-jadvalda Regbi bo'yicha BO'SM da shug'ullanuvchi bolalarning harakat sifatlarini rivojlantirishning sensitiv (qulay) davrlari taqdim etilgan.

6.4.-jadval

**Regbi o'yinchilarining yosh bosqichlarida harakat
sifatlarining rivojlanish sur'atlari**

Ko'rsatkich	Yosh, yil							
	11	12	13	14	15	16	17	SU
O'g'il bolalar								
Tezlik	++		++		+++		++	+++
Kuch	+	+	+	+	+++	+	+++	+++
Sakrovchanlik	+	+	++	+++	+		+++	++
Uloqtirish		++	+	++	+	++	+	++
Umumiy chidamlilik		+	+++	++	+	+	+	+++
Tezlik chidamliligi	+++		++	+++	+++		++	+++
Qiz bolalar								
Tezlik	+		+				+	+++
Kuch	+	+	+	+	+++	+	+++	+++
Sakrovchanlik	+	+++					++	++
Uloqtirish		++	+	++	+	++	+	++
Umumiy chidamlilik	+++	+	+		+		++	+++
Tezlik chidamliligi	+	+++					++	+++

Izoh: +++ – yuqori sur'at, ++ – o'rtacha sur'at, + – past sur'at, belgining yo'qligi – o'sish yo'q.

Regbi bilan shug'ullana boshlashdan mahoratga erishgunga qadar 30 m masofaga yugurishda ko'rsatkichning yaxshilanishi qizlarda 18% ni, yigitlarda 26% ni tashkil etadi. Buning ustiga 15-16 yoshli o'g'il bolalar va qizlarda bu test bo'yicha tezlik qobiliyatlarining hatto pasayishi kuzatiladi.

Joydan turib uzunlikka sakrash bo'yicha yigitlarda natijaning yildan-yilga 5-6 % ga doimiy o'sib borishi seziladi. Qizlarda natija 14 yoshgacha jiddiy ortadi, keyin o'sish sekinlashadi. O'g'il bolalarda 10 yoshdan sport ustasi yoshigacha umumiy o'sish 40% ni, qizlarda esa bor-yo'g'i 29% ni tashkil etadi.

To'p uloqtirish bo'yicha natijaning eng ko'p o'sishi qizlarda 12 yoshgacha kuzatiladi. Keyin 14 yoshgacha natija yil sayin 12-13% ga o'sadi, 15 yoshdan keyin 3% gacha susayadi, katta yoshli o'yinchilar qatoriga o'tish vaqtida qizlarning natijasi bor-yo'g'i 9% ga yaxshilanadi. Yigitlar natijasini yil sayin 7-16 % ga o'stirib boradi. 10 yoshdan boshlab umumiy o'sish qizlarda ham, yigitlarda ham bir xil bo'lib, 70 % ni tashkil qiladi.

12 yoshda tadqiq etilayotgan jismoniy sifatlar bo'yicha yosh regbichilarni ng jinsiy dimorfizmi sezilarsiz. O'yinchilar sport hayotining eng boshidanoq to'p uloqtirish ko'rsatkichlaridagi jiddiy farqlar diqqatni tortadi. 18 yoshda yigitlarning natijalari qizlarnikidan yuqoriroq bo'ladi. 18 yoshli o'yinchilarda 30 m masofaga yugurishning tezlik ko'rsatkichlari bo'yicha farqlar keskin ortadi. 12 yoshda qizlar bilan o'g'il bolalarning tezlik chidamliligi ko'rsatkichlari («Mokisimon yugurish 100 m») hamda himoyadagi harakatlanishlar chaqqonligi («Chiqishlar») natijalari orasidagi tafovut sezilarsiz, 15 yoshda kattalashgan tafovut 18 yoshda ham saqlanib qoladi.

Ayrim morfofunktsional kuzatuvlar juda qiziqarli. Sportchi qizlarda yog' miqdori shug'ullanmagan ayollardagiga qaraganda kam. Lekin hatto juda yaxshi sportchilarda ham yog' to'qimasi miqdori shug'ullanmagan erkaklardagi darajaga yetadi. Olimlarning taxminicha, uzoq davom etadigan musobaqa yuklamalarida ayollarning yog'lardan «quvvat yoqilg'isi» sifatida foydalanishi ayol organizmining erkak organizmidan ustunligi hisoblanadi.

Katta yoshli regbichi ayollarning umumiy mushak kuchi erkaklar kuchining taxminan uchdan ikki qismiga teng bo'ladi. Hatto kuch ko'rsatkichlarini tana o'lchamlari bilan tahrir qilgandan keyin ham katta yoshli ayollarning kuch ko'rsatkichlari erkaklarnikidan pastroq. Erkaklar va ayollar orasidagi eng katta

tafovutlar (erkaklar foydasiga) qo'llar va gavda mushaklari kuchida kuzatiladi.

Bir xil sport ixtisosligi va malakaga ega bo'lgan erkak va ayollarda mushaklarning tuzilishi – tezkor va sust tolalarining foiz hisobidagi nisbati – bir xil. Ayollarda barcha turdagi mushak tolalarining o'sishi erkaklarnikidan kamroq, ammo ayollarda kuch mashg'ulotlari erkaklardagiga qaraganda yog' to'qimasi va tana vaznining kamayishiga ko'proq, mushak massasining ortishiga esa kamroq ta'sir ko'rsatadi.

Tezlik sifatlari kuch kobiliyatlari bilan chambarchas bog'liq. Yetuk regbichi ayollar bir qator harakat reaksiyalarining tezligi bobida etuk erkak regbichilardan bir ozgina orqada bo'lib, shug'ullanmagan erkaklarga nisbatan ancha ustunlikka egadirlar.

Regbichi ayollarning egiluvchanlik darajasi erkaklarnikidan yuqori. Ehtimol, buning sabablaridan biri tinch holatda ayollar mushaklarining kamroq zo'riqishidadir.

Yosh sportchi qizlarning sport mahorati ortgani sayin ularda erkaklarning fe'l-atvoriga xos xususiyatlar: yetakchi bo'lishga moyillik, g'alabaga intilish, tajovuzkorlik namoyon bo'la boshlaydi, bu jinsiy markazning mushaklashuvi (erkakshodalik) ni keltirib chiqaradi. Jiddiy jismoniy yuklamalar, iroda tarbiyasi, kuchlilik chidamlilikka intilish bo'lmasa, yuksak sport natijalariga erishish mumkin emas.

Asr davomida ayollarning muvaffaqiyatlari erkaklarning yutuqlariga ancha yaqinlashib qoldi. Biroq tekshiriluvchilar safi kengaytirilsa, rekord natijalarga nisbatan olinsa, tafovutlarning umumiy jihatlari yaqqol ko'zga tashlanadi va eng avvalo, ayol va erkak organizmining tabiiy morfofunktsional xususiyatlari tufayli ular har doim saqlanib qolaveradi.

Hozirgi bilimlar darajasi ayol organizmining regbida yuqori natijalarga asos bo'ladigan xususiyatlarini to'la aniqlashga imkon

bermaydi. Shunday ma'lumotlar borki, ayollarning YQS erkaklarnikiga qaraganda yuqori bo'lar ekan. Lekin yuksak sport mahorati bosqichida Regbi o'yinchilarida bunday farqlar aniqlanmadi (6.5-jadval).

6.5-jadval

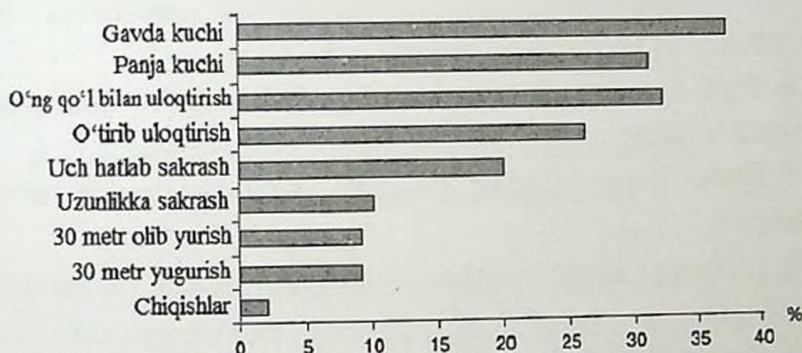
Taqvimiy o'yinlarning har xil malaka va jinsli o'yinchilar organizmiga ta'siri ko'rsatkichlari

Kursatkich	Ayollar		Erkaklar	
	SU	I razryad	SU	I razryad
YQS o'rt, zarba/daq	174	173	174	173
YQS max, zarba/daq	196	195	198	192
YQS min, zarba/daq	155	155	158	154
O ₂ iste'moli, l/daq	3,03<0,001	2,65<0,001	4,1<0,001	3,35
MI/daq/kg	44,2<0,001	38,7<0,001	48,8<0,001	44,1
MKI ga nisbatan % da	81	80	83	81

Umumiy va tana vazni kilogrammga nisbatan kislorod iste'mol qilish mikdoridagi tafovutlar ishonchliligi yuqori bo'lib chiqdi. Bunda sport ustalari bo'lgan ayollar bilan I razryadli erkaklarning kislorod iste'mol qilishi bir xil.

Yuqori malakali regbichi erkaklar va ayollarning jismoniy qobiliyatlarini taqqoslar ekan, M.A.Petrova (Peretryaxina) erkaklar kontingentining kuch va tezlik-kuch tayyorgarligi borasidagi ustunligini aniqladi (6.2-rasm).

Agar tez harakatlanish mashqlarida regbichi ayollarning natijalari erkaklarnikidan faqat 9-12 % ga pastroq bo'lsa, kuch bobida ular 30 % ga yutqazadilar. Himoyada, chaqqon siljishga oid maxsus mashqlarni o'z ichiga olgan «Chiqishlar» testi bo'yicha regbichi qizlar juda kam – bor-yo'g'i 2 % orqada qolganlar.



6.2-rasm. Yuqori malakali o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining jinsiy dimorfizmi ko'rsatkichlari.

Agar sakrash natijalarining tana vazniga nisbatini hisoblab topsak, regbichi ayollar bu borada erkaklardan qolishmaydilar. Erkaklarda uch hatlab sakrash bo'yicha bu qiymatlar – 9,3 sm/kg, ayollarda esa 9,7 sm/kg; 30 m yugurishda erkaklarning tana vazniga nisbatan olingan o'rtacha tezligi 0,08 m/s/kg ga, ayollarda esa 0,09 m/s/kg ga teng.

Shunday qilib, ayollarning yugurish tezligi tana vazniga nisbatan olinsa, ular erkaklardan ko'ra birmuncha «tezroq» va «sakrovchanroq» bo'lib chiqadilar.

O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar

1. Regbichilar tayyorgarligida individuallashtirishning ahamiyati.

2. Tayyorgarlikni qanday ko'rsatkichlar bo'yicha individuallashtirish mumkin?

3. Hujumda turli ampuadagi o'yinchilarning xususiyatlari nimalardan iborat?

4. Himoyada turli ampuadagi o'yinchilarning xususiyatlari nimalardan iborat?

5. Tayyorgarlikning yosh bosqichlarida regbichilar qaysi ko'rsatkichlari bo'yicha farqlanadilar?
6. O'g'il bolalarning tana uzunligi va biologik yoshi qanday nisbatda bo'ladi?
7. Qizlar qaysi sifatlari bo'yicha o'g'il bolalardan orqada qoladilar?
8. Qizlarda qaysi yoshdan boshlab jiddiy o'zgarishlar kuzatiladi?
9. Yuqori malakali regbichi ayollarda yosh ortgani sayin sifatlari qanday o'zgarishlarga uchraydi?
10. Ayollar organizmi qaysi ko'rsatkichlari bo'yicha erkaklar organizmidan ustunroq hisoblanadi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Грюневальд Б. Принципы успешной подготовки регбистов. –М.: Академия Регби. 2011.
2. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
3. Стив Абуд На высоких скоростях. –М.: Союз регби, 2008.
4. Уилл Ф. Травматизм в регби. –М.: Академия регби, 2005.
5. Хендерсон Э. Готовность к регби. –М.: Совет регби, 2009.
6. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Теория и методика регби. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й
7. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Повышение спортивно-педагогического мастерства. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й
8. "Правила игры союза регби" World rugby 2022
9. Sh.F. Tulaganov, X.Q. Fozilov, R.Sh. Nabiyeu, O.V. Galkin, J.O', Parpiyeva "Tanlangan sport turida mutaxassislikka kirish (regbi)" Toshkent 2024-yil

VII BOB MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI TAKOMILLASHTIRISH USULIYATI

7.1 Regbichilar jismoniy tayyorgarligining maqsadi, vazifalari va tamoyillari

Jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – umumiy va maxsus tayyorgarlikning yuqori darajasini ta'minlovchi organizmning funksional tizimlari darajasini oshirish, harakat sifatlari va qobiliyatlarining jismoniy sifatlarning musobaqa faoliyatida maksimal namoyon bo'lishigacha rivojlantirishdan iborat.

Jismoniy tayyorgarlik – regbichilarning tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishishiga qaratilgan uzoq davom etadigan jarayondir. Jismoniy tayyorgarlikning bu darajasi o'yin talablariga javob berishi kerak.

Bir qator tadqiqotchilar sport nazariyasi va uslubiya-tida, ta'lim va tarbiya muammolari bilan bog'liq har qanday ilmiy-amaliy fanda bo'lgani kabi, amaliy faoliyat sohasidagi asosiy qonuniyatlarni namoyon qiluvchi va shuning asosida harakatlanishda qo'llanma sifatida xizmat qiluvchi tamoyillar – muhim nazariy-uslubiy qoidalarni aniqlashga asosiy e'tiborni qaratadilar.

Asosiy pedagogik tamoyillar sport mashg'ulotsida qo'llaniladi, chunki ularda har qanday ta'lim va tarbiya faoliyati uchun haqiqiy bo'lgan umumiy boshlang'ich qoidalarni o'z ichiga oladi: ong va faollik, ko'rgazmalilik, qulaylik va individuallashtirish, tizimlilik, shuningdek, jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyatlarini ifodalovchi boshqa tamoyillar. Biroq, umumiy pedagogik tamoyillar sport mashg'ulotsining o'ziga xos xususiyatlarini belgilamaydi. Shuning uchun ular mashg'ulot faoliyatida

boshqarilishi lozim bo'lgan tamoyillarning butun tizimini inkor qilmaydi.

Sport sohasida nafaqat umumiy, balki o'ziga xos qonuniyatlar ham obyektiv faoliyat ko'rsatadi. Ular yuklamalarning dinamikasi va olinadigan samara, turli tayyorgarlik sikllarini qurish tartibini belgilovchi sport mashg'ulotsidagi ichki zarur muhim o'zaro aloqalarni namoyon qiladi.

Shunday qilib, sport mashg'ulotsi tamoyillari, pirovard natijada, obyektiv qonuniyatlarni belgilab beradi. Shuni ham ta'kidlash lozimki, regbichilarni ng jismoniy tayyorgarligi jarayonini rejalashtirish tamoyillarning uch guruhiga asoslanadi. Birinchidan, bu barcha sport turlari uchun mos keluvchi jismoniy tayyorgarlikning umumiy tamoyillaridir. Ikkinchidan, bu sport o'yinlari (basketbol, voleybol, futbol va h.k.) da jismoniy tayyorgarlik tamoyillaridir. Va, nihoyat, uchinchidan, bular regbichilarni jismoniy tayyorsharligining o'ziga xos tamoyillari hisoblanadi.

M.A. Godikning fikriga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik jarayonida hal qilinadigan vazifalar xilma-xildir va ularning har birining o'ziga xos shakllanishi sportchining tayyorgarligi va yoshiga, tayyorgarlik davriga va boshqalarga bog'liq. Yuqoridagilarning barchasini umumlashtirsak, ulardan eng muhimi

Quyidagilar hisoblanadi:

1. Umumiy (nospesifik) va ixtisoslashgan jismoniy tayyorgarlikning birligi.

2. Musobaqa o'yinlarida va mashg'ulot mashqlarida regbichilarning jismoniy sifatlari namoyon bo'lishining birligi.

3. Musobaqa o'yinlari va muayyan mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarning maksimal ko'rinishlariga yo'naltirilganlik.

4. Jismoniy tayyorgarlik jarayonining uzluksizligi.

5. Mashg'ulot yuklamalarining variativ o'zgarishi.

6. Jismoniy tayyorgarlik jarayonining vosita va usullarini oqilona individuallashtirish.

7. Jismoniy tarbiya jarayonining davriyligi va bir qator sikllarda namunaviy mashg'ulotlardan foydalanish.

Ushbu tamoyillarning mazmunini Regbi talablariga nisbatan ko'rib chiqamiz.

7.2. Umumiy va ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikning birligi

Yuqorida ta'kidlanganidek sport ixtisoslashuvi faqat sportchining har tomonlama rivojlanishi asosida amalga amalga oshirilgandagina aniq natijalarni beradi. Demak, tanlangan sport turida katta yutuqlarga erishish faqat sportchining funksional va jismoniy imkoniyatlarining umumiy o'sishi asosidagina mumkin. Sportchi organizmi barcha tizimlarining yuqori darajada rivojlanishi uning u yoki bu jismoniy qobiliyatlarining oshganligini belgilaydi. Shu bilan birga, uning harakat malakasi va ko'nikmalari qanchalik keng bo'lsa, o'zi tanlagan sport turida kerakli harakatlarni shunchalik muvaffaqiyatli egallaydi. Bundan kelib chiqadiki, sport mashg'ulotsi jarayonidan umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning hyech birini istisno qilib bo'lmaydi.

Maxsus tayyorgarlik tanlangan sport turi uchun spesifik bo'lgan faoliyatni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan sifatlar, bilim, ko'nikma va malakalarni egallashga qaratilgan.

Sport ixtisoslashuvi sportchining har tomonlama rivojlanishini istisno qilmaydi. Aksincha, tanlangan sport turidagi eng muhim taraqqiyot faqat jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarning har tomonlama rivojlanishi, organizmning funksional imkoniyatlarini umumiy yuksalishi asosidagina amalga oshishi mumkin.

Sport amaliyotining butun tajribasi, shuningdek, nazariy va eksperimental tadqiqotlardan olingan ko'plab ma'lumotlar buni tasdiqlaydi.

Sport yutuqlarining ko'p qirrali rivojlanishga, shu jumladan, aqliy rivojlanishga bog'liqligi ikki asosiy sabab bilan izohlanadi. Birinchidan, organizmning birligi – faoliyati va rivojlanishi jarayonida uning organlari, tizimlari va funksiyalarining organik munosabati bilan. Ikkinchidan, turli harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zaro ta'siri bilan. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat ko'nikma va malakalari qanchalik keng bo'lsa, harakat faoliyatining yangi shakllarini shakllantirish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratiladi.

Sport takomillashuvining obyektiv qonuniyatlari – sport mashg'ulotsi, chuqur ixtisoslashgan jarayon bo'lish bilan vaqtda har tomonlama rivojlanishga olib kelishini talab etadi. Shunga muvofiq, sport mashg'ulotsida umumiy va maxsus tayyorgarlik uzviy ravishda birlashtiriladi.

Sport takomillashuvining turli bosqichlarida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal moslashtirish kabi ularni qo'llashning to'g'ri ketma-ketligini ham izlab topish zarur.

Regbichining sport mashg'ulotsida umumiy va maxsus tayyorgarlik yil davomida rejalashtirish tizimida olib boriladi. Shu bilan birga, tayyorgarlikning ushbu turlarini yil davomida moslashtirish nisbati uzluksiz o'zgarib turadi: umumiy tayyorgarlik davomiyligi asta-sekin kamayib, maxsus tayyorgarlik davomiyligi ko'payib boradi. Har ikkala tayyorgarlik turi hajmlari va intensivligining optimal nisbatini to'g'ri rejalashtirish ko'nikmasi ko'p jihatdan regbichining eng yaxshi sport formasiga va asosiy musobaqalarda eng yuqori natijaga erishishiga bog'liq.

Regbichilarni uzoq yillik tayyorgarligida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan ikki guruh mashqlardan foydalaniladi: nospesifik (yugurish, sakrash, kuch trenajyorlaridagi mashqlar) va spetsifik (taktik va texnik). Birinchi guruh mashqlari asosiy jismoniy sifatlarni (umumiy chidamlilik, umumiy kuch) rivojlanishiga yordam beradi, ikkinchi guruh mashqlari esa ana shu asosiy sifatlarni spetsifik sifatlarga sifatida qayta ishlaydi.

Ko'p sonli bunday turli mashqlardan foydalanish tasodifiy emas. Regbi o'yini regbichilarga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatishiga qaramay, ularning jismoniy sifatlari va qobiliyatlarining ayrim ko'rinishlariga ta'sir etish yetarlicha emas. Masalan, o'yin yoki o'yin mashqi o'yinchilarning tezlik-kuch sifatlari ayrim ko'rinishlari (masalan, sakrovchanlik), koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanishiga yetarlicha darajada ta'sir ko'rsatmaydi. Shuning uchun ixtisoslashgan Regbi mashqlaridan tashqari, murabbiylar kuch sifatlari turli ko'rinishlarini rivojlantirish uchun kuch trenajyorlaridagi nospesifik mashqlardan foydalana-dilar. Shuningdek, tezlikda yugurish, har xil sakrash mashqlari-dan, ko'tarilishda yugurish (ko'tarilish burchagi 4-6 gradus) va pastga yugurish mashqlaridan foydalanadilar. Yosh o'yinchilarni tayyorlashning nospesifik mashg'ulot vositalari arsenalini juda keng (ritmik va sport raqslari, akrobatika, koordinatsion mashqlar va boshqalar).

7.3. Regbichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish yo'llari

So'nggi o'n yillikda jahon regbining rivojlanishida sezilarli o'zgarishlar yuz berdi, ulardan eng asosiylari:

- * o'yin sur'atining oshishi;
- * bajariladigan texnik usullar sonining ko'payishi;

* jismoniy yuklamaning ortishi.

Bu sport mashg'ulotsining vosita va usullarini doimiy ravishda izlash va takomillashtirishga olib keladi.

Zamonaviy Regbi harakat faolligining yuqori darajasi va mushak ishining yuqori intensivligi, jismoniy yuklamaning notekisligi hamda ish va dam olishni almashlab olib borishning aritmikligi bilan ajralib turadi. Regbichilarning harakat faoliyatida yugurish eng katta o'rinni egallaydi. Bundan tashqari, uning tezligi sekidan maksimalgacha o'zgarib boradi.

O'yin usullarini bajarish samaradorligini pasaytirmasdan katta hajmdagi harakat faolligini bajarish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajada rivojlantirish zarur.

Jismoniy tayyorgarlik ostida insonning jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga bog'liq bo'lgan turli xil mushak faoliyatiga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

O'z navbatida insonning harakat imkoniyatlarining individual jihatlari jismoniy yoki harakat sifatlari deb ataladi. So'nggi yillarda sport nazariyasida "jismoniy sifatlarning" atamasi kamroq qo'llanilib, sportchining harakat imkoniyatlari haqida ko'p gapirilmoqda.

M.A. Godik ta'kidlaganidek, sport o'yinlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi jamoa, guruh va individual texnik-taktik harakatlarning faolligi va samaradorligi bog'liq bo'lgan muhim omil hisoblanadi. Regbichi qanchalik texnik va taktik jihatdan barkamol bo'lmasin, u yaxshi va ko'p qirrali jismoniy tayyorgarliksiz muvaffaqiyatga erisha olmaydi. Har bir o'yin epizodida bir necha regbichilar bir vaqtning o'zida ma'lum bir o'yin vaztfasini hal qiladilar. Buning uchun ular tezlik, fazo va o'yin harakatlariga mos harakatlarni bajarishlari kerak. Agar ularning bittasi tegishli funksional imkoniyatga ega bo'lmasa, u holda o'yin epizodi muammosini hal qilish mumkin bo'lmaydi.

O'yinda har bir regbichi taktik vaziyatlarni tez va aniq baholashi, aniq qarorlar qabul qilishi va ularni darhol amalga oshirishi kerak. Harakatlanayotgan obyektga reaksiya qilish tezligi yoki tanlash tezligi yetarlicha rivojlanmagan regbichilarning taktik samaradorligi doimo past bo'ladi.

Regbi faol juftlik va guruhli yakkakurashlar bilan boyitilgan atletik o'yinga aylanib bormoqda. Faqat jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan regbichigina to'p uchun kurashda g'olib chiqishi, xavfli to'qnashuvdan uzoqlashishi va raqib itarib yuborgandan so'ng yiqilmay qolishi mumkin. Shuning uchun ham yaxshi kuch tayyorgarligi - professional o'yinchining ajralmas sifatidir.

Faqat o'ta chidamli o'yinchigina o'yin davomida harakatlarning yuqori koordinasiyasini saqlab qolishi, o'yinning birinchi daqiqasidan so'nggi daqiqasigacha zo'r berib harakat qilishi va tezlashishlarning yuqori tezligini saqlab qolishi, kuch yakkakurashida g'olib bo'lishi mumkin. Shuning uchun ham mukammal chidamlilik professionallikning ajralmas sifati hisoblanadi.

O'yinda regbichi maksimal amplituda bilan ko'p harakatlarni bajarishi kerak: to'p irg'itishlar, fintlar, to'pni urib yuborishlar. Bu harakatlar o'yinchi yaxshi egiluvchanlikka ega bo'lgandagina samarali bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash kerakki, yaxshi egiluvchanlik regbichining mushaklari elastik va mukammal holatda ekanligiga bilvosita dalildir. Mushaklarning bunday holati ularni jarohatdan himoya qiladi. Shuning uchun yaxshi egiluvchanlik professional regbichining ajralmas sifati hisoblanadi.

Texnik usullarni samarali bajarish asosida mushak ichi va mushaklararo koordinasion jarayonlar yoki koordinasion qobiliyatlar yotadi. O'yinchilarga Regbi texnikasini o'rganishi ularga bog'liq. Yaxshi rivojlanmagan koordinasion qobiliyatsiz professional regbichi bo'lish mumkin emas.

Birgalikda olingan bu sifatlarning barchasi regbichilarni ng jismoniy tayyorgarligini tashkil etadi.

Mutaxassislarning jismoniy sifatlarning qaysi biri yetakchi ekanligi haqidagi fikrlari farqlanadi. Turli mualliflar regbichilarni ng barcha jismoniy sifatlarini har tomonlama kompleks rivojlantirishning ahamiyati haqida gapirish imkonini beruvchi hozirgi kunda deyarli barcha turdagi vosita sifatlari yoki ularning majmualariga e'tibor qaratadilar.

Yuqori malakali regbichilarni ng maxsus jismoniy tayyorgarligi tuzilishining omilli tahlili chidamlilikning aerob va anaerob-glikolitik komponentlari yetakchi ekanligini aniqlashga imkon berdi.

Agar regbichilarning jismoniy tayyorgarligining tuzilishini mushak faoliyatining energiya ta'minoti mexanizmlarining foiz ulushi pozitsiyasi jihatidan ko'rib chiqadigan bo'lsak, N.V.Yarujniyning ishida energiya shakllanishining aerob-anaerob tizimlarining quyidagi nisbati beriladi: aerob imkoniyatlar – 23,9%; anaerob-glikolitik – 9,5%; anaerob-alaktat-21,1%.

Ushbu ma'lumotlar regbichilarni ng maxsus tayyorgarligi strukturasiga nafaqat chidamlilik ko'rsatkichlari, balki namoyon bo'lish darajasi asosan adenozintrifosfor kislotasi resintezining kreatinfosfat mexanizmining sig'imi va kuchiga bog'liq bo'lgan tezlik-kuch sifatlarining ham yetarlicha katta hissa qo'shishidan darak beradi. Oxirgi faktning isboti sifatida regbichilarni ng texnik mahorati parametrlari bilan tezlik sifatlari sinov ko'rsatkichlarining korrelyasion tahlili natijalarini ko'rsatish mumkin.

Jumladan, boshlang'ich va masofa tezligi ko'p jihatdan o'yinchilarning texnik-taktik harakatlarni bajarishining ishonchliligini belgilab berishi ko'rsatilgan.

Musobaqa davrida yuqori malakali regbichilarni ng maxsus tayyorgarligi darajasini o'rgangan A.V. Bloxin tomonidan qiziqarli ma'lumotlar olingan. Turli makrosikllarning musobaqa davri boshida mahoratli o'yinchilardan tashkil topgan jamoaning asosiy va axira o'yinchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini taqqoslash o'tkazilgan barcha testlarda sezilarli farqlarni bermadi. Farqi shundaki, asosiy tarkibli jamoa regbichilarida zaxiradagilarga qaraganda har ikki mavsumda ham individual natijalar biroz kichikroq tarqalishga ega. Ayniqsa, kompleks mashq natijalaridagi va umumiy tayyorgarlik ballari yig'indisidagi farqlar ko'zga tashlanadi. Bu esa asosiy tarkibli jamoaning tayyorgarligi zaxira o'yinchilari jamoasiga nisbatan biroz yuqori ekanligidan dalolat beradi. Demak, mamlakat chempionati kabi yuqori darajadagi musobaqalarda jamoaning to'liq tarkibi bir xil darajada ishtirok eta olmagan.

Olingan natijalar jismoniy tayyorgarlikning regbichilar mahoratining boshqa jihatlari (texnikasi, taktikasi va boshqalar) bilan ijobiy bog'liqligini tasdiqladi. Bu proporsional bog'liqlikda emas, balki musobaqa sharoitida texnik va taktik salohiyatni amalga oshirish darajasi bilan ifodalanadi.

Shunday qilib, regbichilarni ng musobaqalarda ishtirok etish samaradorligi jismoniy tayyorgarlikning tezlik-kuch komponentining rivojlanish darajasiga ham, o'yin vaqti davomida charchoqqa qarshi tura olish qobiliyatiga ham bog'liq.

Regbichilarni ng musobaqalarda samarali ishtirok etishi uchun yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati ko'plab tadqiqotlarda tasdiqlangan.

7.4. Kuchni jismoniy sifati tarbiyalash va rivojlantirish.

Regbi - bu kontaktli sport, shuning uchun o'yinchilar aloqa orqali barqarorlik va muvozanatni saqlash uchun yetarlicha kuchli bo'lishi kerak. O'yinchilar aloqa qilishda ham, qarshilik ko'rsatishda ham kuch ishlatishlari kerak (masalan: o'zlariga qarshi kurashda). Mushaklar va bo'g'inlar kuchayadi, bu ayniqsa bo'yin, yelka, son, tizza uchun muhimdir.



Og'irlik mashqlari regbi o'yinchisi uchun har tomonlama foydali bo'lgan kuch mashqlarining ajoyib shaklidir. Biroq, barcha o'yinchilar o'zlarining mashg'ulotlar joyida, mahalliy sport zalida yoki sport markazida jixozlarga ega emaslar.

Jixozlarda mashqlari malakali murabbiy yoki tajribali fitnes instruktori nazorati ostida ikkita muhim sababga ko'ra amalga oshirilishi kerak: birinchidan, sog'liq va xavfsizlik, ikkinchidan, mashg'ulotlar regbi o'yinining xususiyatlariga mos kelishini ta'minlash. . Bu ba'zi regbi klublari uchun muammo bo'lishi mumkin, chunki ularda bunday mutaxassis bo'lmasligi mumkin.

Bunga funktsional o'quv jihozlaridan foydalanish orqali erishish mumkin. Bunday mashg'ulotlarning afzalliklari nafaqat kuchni oshirish, balki moslashuvchanlikni, barqarorlikni va muvozanatni yaxshilashdir.

Qarshilik mashqlariga amaliy va qulay alternativa - shinalar, dori to'plari, mashq to'plari va osma o'quv mashinalaridan foydalanish. Ushbu o'quv jihozlarining barchasi aniq maqsadsiz umumiy kuchni rivojlantirishdan ko'ra, funktsional kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Og'irlikdagi mashg'ulotlarda



bo'lgani kabi, bu turdagi jihozlar birgalikda ta'sir ko'rsatadi va butun tananing jismoniy holatini yaxshilaydi. Biroq, u sport zalida ham, o'yin maydonida ham foydalanish mumkin bo'lgan yanada arzonroq va moslashuvchan variantni taqdim etadi. Bunday uskunaning yana bir afzalligi shundaki, uni regbi klubining o'zida qulay saqlash va ishlatish mumkin. Bundan tashqari, tezlashuv, to'qnashuv yoki o'yin kabi pozitsiyaga xos fazilatlarni rivojlantirish uchun moslashtirilishi va ishlatilishi mumkin.

Kuch xazirgi zamon sport mashg'ulotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biridir. Chunki kuch ma'lum darajada sportchining maydonda xarakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilab beradi.

Kuch o'z xarakteriga ko'ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, "portlovchi" va "startga oid" bo'lishi mumkin.

Kuch omillari va parametrlari



7.1.rasm

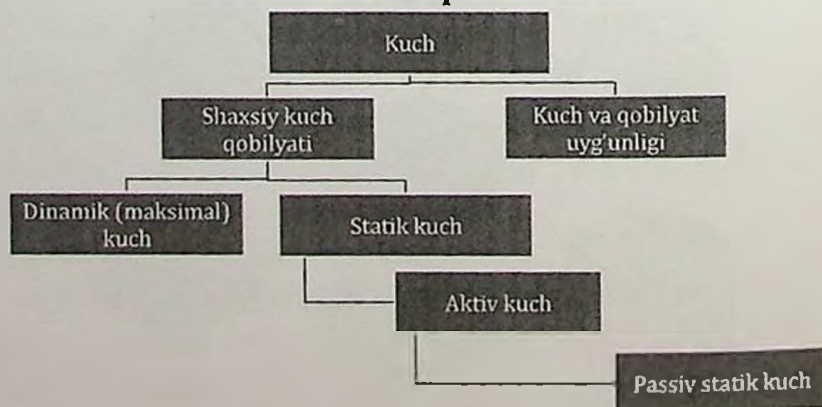
Kuch – bu insonning tashqi qarshilikni yengish yoki mushak harakatlari orqali unga qarshi turish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

Mutlaq kuch – mushakning (yoki mushaklar guruhining) o'z og'irligidan qat'i nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

Nisbiy kuch – o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'rikeladigan miqdori.

"Portlovchi kuch" – sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan regbichilar sakrashda, tez yorib o'tishda, katta masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda aniq foydalanadilar. Shuningdek, "portlovchi" kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilgandan keyinroq ularning qisqarishi samarasi sifatida katta harakat kuchlanishi hosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishini chaqiradigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'z ichiga olganligi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potensialining jamg'arilishini ta'minlab beradi.

Kuch omillari va parametrlari



7.2-rasm

Sport mashg'ulotlarida mushaklar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik) va qisqargan holda (ustun keladigan rejim) kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib "dinamik rejim" tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

7.1-jadval

Kuch qobiliyatini tarbiylovchi vositalar

Kuch	
Asosiy vosita	Qo'shimcha vosita
Jixozlar bilan bog'liq tana mashqlari	Tashqi muxit bilan bog'liq mashqlar
Tana mushaklarini og'irlashtirish mashqlari	Jixozlarning qarama qarshiligi bilan bog'liq mashqlar
Siltab-to'xtash mashqlari	Qarama-qarshi sheriklik mashqlari
Izometrik mashqlar	



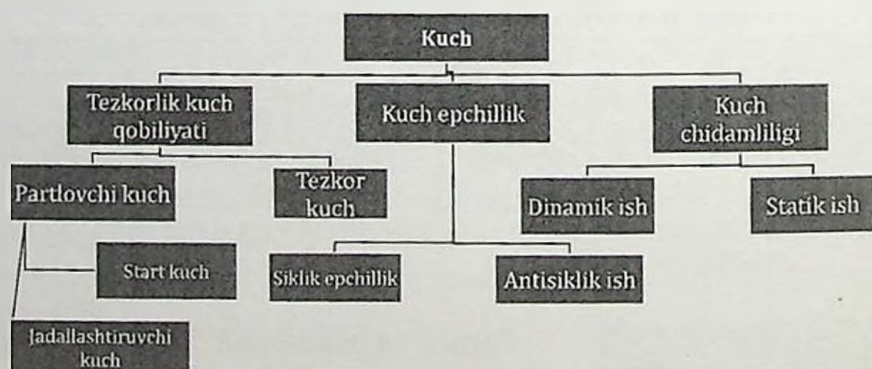
Kuchni og'irliklardan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irlanish yoki qarshilanish va o'z og'irligi yoki badanning qisman og'irligi orqali bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning birinchi guruhi regbichining mushaklari rivojlanishi uchun katta imkoniyat yaratadi. Yuk ko'tarish va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligi yoki qarshiligini yengish, espanderlar va hokazo) keng ko'lamda foydalanish va ularning turli-tumanligi trenirovka yuklanmasining hajmini belgilab berishga sharoit yaratadi. Bunday kerakli mashqlar mushaklar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, u sportchining tezda katta kuchlanishlardan



to'liq bo'shashish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko'rsatiladigan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Negaki ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar.

Kuch omillari va parametrlari



7.3-rasm

Ikkinchi guruhga kiradigan mashqlar bu – snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish-turishlar, oyoq tizzalarini yarim bukkan holatda yurish va hokazolar hisoblanadi. O'z og'irligiga qarshilik ko'rsatish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun asta-sekin bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o'tish usulida beriladi. Bu mashqlarni bajarishda mushak guruhlari ishga qanchalik kam jalb qilingan bo'lsa, badanning siljish yo'li qanchalik qisqa bo'lsa va badanning kamroq qismi og'irlik bo'lib qarshilansa, ularni shunchalik ko'proq takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma- bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri yelkaga qo'yilgan shtanga bilan o'tirib turish – tipik mashqdir. Bu mashqda shtanganing grifi maxsus qurilmaning vertikal yo'lakhasidan ma'lum balandlikkacha sirg'anib tushishi lozim. Bu sharoitda o'yinchiga o'z imkoniyatidan ko'ra ham anchagina og'irroq shtangani ko'tara olishi uchun imkon yaratib beriladi. Shtanganing vertikal yo'lakhasidagi balandligi qandayligiga qarab sportchi shunchalik balandroq yoki pastroq o'tirishi mumkin bo'ladi.



“Portlovchi” kuchni aloxida rivojlantirish uchun og'irliksiz yoki undan kam foydalanib, har hil “chuqur”ga sakrash mashqlarini turli usulda bajarish, bunda bir oyoq yoki ikki oyoqqa tushish kerak. Mushakning kuchlanish miqdori yukning og'irligi, sakrashning “chuqurligi” va yerga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi 90° ga yaqin bo'lganda, mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo'ladi. Shtanga bilan (optimal og'irlik) sekin-asta o'tirib turishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish, “chuqurlikka” sakrashni qandaydir tepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo'shish, tizzani yarim bukkun xolatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish mashqlarining ko'pgina variantlari xar hil rejimlarda takrorlanishi mumkin. “Chuqurlikka” sakrashning dastlabki balandligi 60-80 *sm* bo'lishi mumkun.

Egiluvchi mushaklar xarakat tezligida sezilarli ro'lga ega bo'lgani uchun amortizatorlar, rezina bloklarga o'rnatilgan og'irliklar kabi oyoqni egilishiga qaratilgan qo'shimcha

mashqlarga alohida e'tibor berish kerak. Regbichining ko'pgina harakatlarida oyoqlarni rostlovchi mushaklar egiluvchi mushaklarga nisbatan anchagina faol qatnashishini esda tutish kerak.



"Portlovchi" kuchni rivojlantirish uchun mashg'ulot amaliyotiga og'ir to'ldirma to'plarni oyoq bilan uzoqqa uloqtirishlar, tortishmachoq, chegara-langan joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to'plarni raqib qo'lidan yulib olish, erkin kurash va sambo elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar keng ko'lamda kiritilishi lozim.

Regbi texnikasiga oid ko'pgina usullarni to'g'ri bajarish yelka bo'g'imi atrofidagi mushak guruhlarining, qo'l va barmoqlarni harakatlantiruvchi mushak guruhlarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Shu mushak guruhlarini rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatlarda qo'llarni gantel bilan siltash (aylantirish); gantelni ushlagan holatda qo'l panjasini aylantirish, bukish va rostlash; to'ldirma to'plarni faqat qo'l panjasi bilan yuqoriga yo'naltirish; yadroni qo'ldan chiqarib yuborish, keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchiga tayanib yerga yotish va keyingi yuqoriga tezlik bilan qo'lda sakrab dastlabki holatga qaytish; panjalar bilan tennis to'pi, prujina, rezinali halqalarni siqish; plankaga og'irlik osilgan shnurni aylantirib olish, yadroni qo'l panjasi va barmoqlar bilan irg'itish kabi ular uchun foydali "lokal" mashqlar qo'llaniladi.

Regbichilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo'lishi kerak:

- mushak kuchining mutlaq (maksimal) darajasini rivojlantirish va saqlash;

- kuch "gradient"ini oshirish, ya'ni qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishni ko'rsatish;

- harakat amplitudasining boshlanish qismida ish kuchlanishini bir joyga to'play bilish;

- "amortizatsiya" fazasi vaqtini kamaytirganda sust ishdan ustun faol keladigan ishga o'tishda maksimal kuchlanishini namoyish eta olish fazilatlarini yaxshilash.

Odatda, kuch orqali bajariladigan mashqlar bo'g'inlar harakatchanligini oshirishga va bo'shashiga qaratilgan mashqlar bilan qo'shib olib boriladi. Kuchni rivojlantirish uchun "imkon boricha" va "maksimal kuchlanish" usul-laridan foydalaniladi.

"Imkon boricha" usulida mashqlar bajarilishi uzoq vaqt kamdan-kam tanaffuslar bilan davom etaveradi. Bunda og'irlikning vazni o'rtacha (maksimal og'irlikning 50-60%) bo'lishi kerak. Bu uslubdan foydalanishning uch varianti mavjud:

a) mashqni o'zgarmaydigan miqdordagi og'irlik yoki qarshilik bilan (katta g'ayrat va irodani talab qiladi) o'rta sur'atda ko'zga ko'rinarli toliqish paydobo'lguncha bajarish;

b) mashqni, har bir bajarilishi orasidagi dam olish tanaffusini o'stirib borgan holda, tez sur'atda bajarish, ya'ni qisqa vaqt (0,5-1,5 daqiqa) ichida mumkin qadar ko'proq harakat usullarini bajarish;

c) har safar mashq qayta bajarilayotgan og'irlikni yoki qarshilikni asta-sekin oshira borib, dam olishni (pauzani) kamaytirib va sur'atni pasaytirib bajarish.



"Maksimal kuchlanish" usuli o'yinchi-lardan katta mushak massasini talab qilmay, ularning katta kuchini rivojlantirishda qo'llaniladi. U eng katta og'irlikka yaqin bo'lgan maksimal og'irlikni (85-95%) kam qaytarish va kamroq tanaffus bilan (masalan, bir

bajarishda shtangani 2-3 marta ko'tarish; har bir bajarishdan keyin 3-4 daqiqa tanaffus o'tkazib, 5-7 marta bajarish) qarshiliklarni qaytalabbajarishdan iboratdir.

O'yinchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun interval va musobaqa usullaridan keng ko'lamda foydalaniladi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun taxminan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

- qisqa masofadan (3-4 m) yugurib kelib, osib qo'yilgan jismga sakrab, barmoqlarni unga tekkizish (jismni pastroq, balandroq osish mumkin);

- joydan ikki oyoqlab sakrab, osilgan jismlarga qo'l tekkizish (10, 15, 20 sekundda maksimal marta sakrash);

- bir va ikki oyoqda uzunlikka ketma-ket sakrash;

- bir oyoqning uchida turib, ikkinchi oyoqqa belga teng keladigan balandlikda tayanib, oyoqlar uchida yuqoriga sakrash;

- shtangani (30-50 kg) yelkaga qo'yib sakrash;

- chuqurlikka sakrab tushib, yuqoriga sakrab, maksimal balandlikka osilgan jismga qo'l tekkizish;

- sakraganda to'pni ilib olish va sapchitib uzatilgan to'pni egallab olish, kurashni kiritgan o'yin texnikasiga oid mashqlar ham sakrovchanlikni rivojlantirishga yoki uni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

7.5. Tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.

Tekorlik qobiliyatlari deb, insonning qisqa vaqt oralig'ida belgilangan sharoitda harakat faoliyatini bajara olishini ta'minlovchi imkoniyatiga aytiladi.

Tezkorlik qobiliyatlari elementar va majmualiy shakllarga ajratiladi. Elementar shakliga harakat tezligi reaksiyasi, yakka harakat tezligi, harakatlar (maromi) chastotasi kiradi.

Inson tomonidan bajariladigan barcha harakatlar reaksiyasi oddiy va qiyin guruhga bo'linadi. Oldindan ma'lum harakatlarga (ko'rish, eshitish) oldindan ma'lum ishoraga javob oddiy reaksiya deb aytiladi. Bunday reaksiya turiga suzishda yoki yengil atletikada start to'pponchasidan o'q uzish (start), yakkakurash yoki sport o'yinlarida hujumchi yoki himoyachining hakam ishorasi bilan harakatni to'xtalishi misol bo'ladi.



Oddiy reaksiya tezligi latent (yashirin) reaksiya davri deb ataluvchi vaqtinchalik qismida, ishora hosil bo'lgan vaqtdan harakat boshlanishigacha bo'lgan davri bilan aniqlanadi. Katta yoshdagilarda oddiy reaksiyaning latent davri qoidaga binoan 0,3 soniyadan oshmaydi.

Reaksiya tezkorligini rivojlantirishda asosiy usul - mashqni takroran bajarishdan iborat. U to'satdan paydo bo'ladigan (awaldan kelishilgan) qo'zg'atuvchiga reaksiya vaqtini tobora qisqartirib borgan holda javob qaytarish bilan o'tkaziladi.

Reaksiya tezkorligini oshiruvchi mashqlar awal yengillashtirilgan sharoitda o'tkaziladi (bunda reaksiya vaqti keyingi harakatning murakkabligiga bog'liqligini nazarda tutib, unga yengillashtirilgan dastlabki holatlarni kiritish va shu tariqa alohida ishlov berish lozim). Masalan, yengil atletikada (qisqa masofalarga yugurishda) start ishorasiga baland start holatidan, qo'llar bilan qandaydir buyumlarga tayanib reaksiya ko'rsatish tezligini va alohida start ishorasiz, dastlabki yugurish qadamlarini bajarish tezkorligini oshirish mashqlari bajariladi.



Qiyin harakat reaksiyasi har doim va harakat vaziyatlari kutilmaganda o'zgaruvchan sport turlarida (sport o'yinlari, yakkakurash, tog' chang'i sporti va boshqalarda) uchraydi.

Jismoniy tarbiya va sportda ko'pchilik qiyin harakat reaksiyasi - bu reaksiya (bir qancha harakat imkoniyatidan to'satdan jarayonga taalluqli bittasini tan lash talab qilinadigan holat) "tanlovi"dir. Bir qator sport turlarida bunday reaksiya harakatlanayotgan obyekt reaksiyasi hisoblanadi (to'p, xokkey shaybasi va boshqalar).

Yakka harakat bajarishga sarflangan vaqtinchalik interval (masalan, bokschi zarbasi) ham tezkorlik qobiliyatini tavsiflaydi. Harakat chastotasi yoki marom, bu vaqt birligidagi harakatlar soni (masalan, 10 soniya davomidagi yugurishda qadamlar soni).

Harakat faoliyatining xilma - xil turlarida tezkorlik qobiliyatining elementar shakli boshqa jismoniy sifatlar va texnik harakatlarning uyg'unlashuvi va jamlanmasida namoyon bo'ladi. Ushbu jarayonda tezkorlik qobiliyatlarining majmualari shakllanishi alohida ahamiyatga ega. Bularga, harakat faoliyatini butunligicha tezkor bajarish, zudlik bilan maksimal tezlikni egallash va uni uzoq muddat saqlash qobiliyati kiradi.

Yakkakurash va sport o'yinlarida tezkorlik sifatleri shakllanishinig yana bir mutaxassislik mohiyati shundan iboratki, vaziyat o'zgarishi bilan bog'liq jarayonda zudlik bilan to'xtash va harakatni boshqa yo'nalishga o'zgartirish lozim.

Harakatlar tezkorligi va uning shakllari namoyon bo'lishi bir qator omillarga bog'liq:

1) inson markaziy asab tizimi va asab mushak apparati holatiga;

2) mushak to'qimasining morfologik xususiyatlari va uning tuzilishiga (ya'ni, tezkor va sust tolalar holatiga);

- 3) mushaklar kuchiga;
- 4) mushaklarning zo'riqqan holatdan bo'shashgan holatga tez o'ta olish qobiliyatiga;
- 5) mushakdagi quwat zahirasiga (adenozintrifosfat kislotasi - ATF va kreotinfosfat - KTF);
- 6) harakatlar amplitudasi, ya'ni, bo'g'imlardagi harakatchanlik darajasiga;
- 7) tezkor ish bajarish vaqtida harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatiga;
- 8) organ izm hayot faoliyatining biologik ritmiga;
- 9) yosh va jinsga;
- 10) odamning tabiiy tezlik qobiliyatlariga.

Fiziologik nuqtai nazardan reaksiya tezkorligi quyidagi beshta bosqichni kechish tezligiga bog'liq:

- signalni qabul qilishda qatnashuvchi retseptorda (ko'rish, eshitish, sezish va h.k.) qo'zg'olishning paydo bo'lishi;
- markaziy asab tizimiga qo'zg'olishning uzatilishi;
- signal ma'lumotining asab yoilari bo'ylab o'tishi, uning tahlil qilinishi va efferent signalning shakllanishi;
- markaziy asab tizimidan mushakka efferent signalning o'tkazilish;
- mushakning qo'zg'olishi va unda faollik mehanizmining paydo bo'lishi.

Harakatlarning maksimal sur'ati harakatlantiruvchi asab markazlarining qo'zg'olish holatidan tormozlanish holatiga va aksincha o'tish tezligi, ya'ni asab jarayonlarining o'zgaruvchanligiga bog'liq.

Yaxlit harakat faoliyatlarida namoyon bo'ladigan tezkorlikka asab - mushak impulsatsiyalari sur'ati, mushaklarni zo'riqish bosqichidan bo'shashish bosqichiga o'tish tezligi, bu bosqichlarning navbatlashish tezligi, harakat jarayoniga tez qisqaruvchi mushak tolalarining kirishish darajasi va ularning sinxron ishlashi ta'sir qiladi.

Biokimyoviy nuqtai nazardan harakatlar tezligi mushaklarda adenozinfosfat kislotasining miqdori, uning parchlanish va resintezi (tiklanishi) tezligiga bog'liq. Tezkorlik mashqlarida ATF resintezi (tiklanishi) fosforlikreotin va glikolitik mexanizmlar (anaerob - kislorodsiz) hisobiga yuzaga keladi. Turli harakat faoliyatining aerob (kislorodli) quwat ta'minoti hissasi 0-10% ni tashkil qiladi.

O'g'il bolalar kabi qizlarda ham tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng qulay davr 7 dan 11 yoshgacha bo'lan oraliq hisoblanadi. Tezkorlik ko'rsatkichlarining o'sishi 11 yoshdan 14-15 yoshgacha birmuncha sustroq sur'atda davom etadi. Maqsadga yo'naltirilgan ta'sirotlar yoki har xil sport turlari bilan shug'ullanish tezlik qobiliyatlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi: maxsus tayyorgarlik ko'rayotganlar 5 - 20 % va undan ko'proq ustunlikka ega, natijalarning o'sishi esa 25 yoshgacha davom etishi mumkin.

Tezlik qobiliyatlari rivojlanish darajasida jinsiy xususiyatlarning aks etishida 12 - 13 yoshgacha jiddiy tafovutlar yo'q. Keyinroq o'g'il bolalar, ayniqsa, yaxlit harakat faoliyatlari (yugurish, suzish va h.k.) tezkorlik ko'rsatkichlari bo'yicha qizlarga nisbatan ilgarilab boshlaydilar.

Inson tezkorlik qobiliyatlari juda o'ziga xos bo'lib masalan, start tezlanishi yaxshi, ammo masofaviy tezlik pastroq bo'lishi mumkin va aksincha. Reaksiya tezkorligi mashqlari esa harakatlar sur'atida deyarli ko'zga tashlanmaydi.

7.6. Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish vazifalari.

Birinchi vazifa - ta'lim muassasalarida bolalami o'rgatish jaryonida o'zlashtirayotgan tezkorlik qobiliyatlarining ko'nikma va malakalar (tezkorlik reaksiyasi, harakat maromi, yakka

harakat tezligi, to'liq harakatlar tezligi) bilan uyg'unlikda har tomonlama rivojlantirish zaruriyatidan iborat. Jismoniy tarbiya va sport o'qituvchisi uchun kichik va o'rta maktab yoshi - sensitiv (alohida qulay) davri ushbu guruh uchun samarali ta'sir etishini unutmaslik lozim.



Ikkinchi vazifa - bolalar, o'smirlar, yoshlar va qizlarni sport turlariga yo'naltirishda tezkorlik qobiliyatlarini maksimal rivojlantirishda tezlikka (qisqa masofaga yugurish, sport o'yinlari, yakkakurash, chang'i sporti va boshqalar) e'tibor qaratish yoki harakat tezligi katta ahamiyatga ega.

Uchinchi vazifa — ma'lum bir mehnat faoliyati turlarida samaraga erishish bilan bog'liq bo'lgan (masalan, dalada ishlash, ishlab chiqarishdagi operator vazifasini bajarishda, elektr va aloqa tizimida va boshqalarda) tezkorlik qobiliyatlarini takomillashtirish.

Tezkorlik qobiliyatlari juda qiyinlik bilan rivojlanadi. Siklik lokomotor faoliyatda tezkorlikni oshirish o'ta chegaralangan. Sport trenirovkasi jarayonida harakat tezkorligini oshirishda nafaqat o'z tezkor qobiliyatlariga ta'sir etish, balki, boshqa yo'l - tezkor chidamlilik, harakatlar texnikasini takomillashtirish, tezkor - kuch qobiliyatlari va kuchni tarbiyalash, u yoki bu tezkorlik sifatлами shakllantirishga bog'liq omillarni takomillashtirish orqali erishiladi. Kuzatuvlar natijasiga ko'ra yuqorida keltirilgan tezkorlik qobiliyatlari turlari spesifik ahamiyatga ega. Tezkorlik qobiliyatlarining o'zaro ko'chish diapazoni cheklangan (masalan, signalga nisbatan yaxshi reaksiyaga ega bo'lishi mumkin, lekin, harakat chastotasi yuqori bo'lmasligi mumkin, sprinter yugurishda startdan yuqori tezlikda chiqishni bajara olish qobiliyati masofani yuqori tezlikda bosib o'tishni

kafolatlamaydi yoki teskari bo'lishi mumkin). Yuqorida keltirilgan tezkorlik qobiliyatlarining spesifik xususiyatlari ulaming har bir turi bo'yicha mos mashg'ulot vosita va metodlarni qo'llashni talab qiladi.

Tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalash vositalari

Chegaraviy yoki chegaraviyga yaqin tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ya'ni tezlik mashqlari) tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari hisoblanadi. Ulami 3 ta asosiy guruhga ajratish mumkin (V.I.Lyax, 1997).

1. Tezkorlik qobiliyatlarining alohida tarkibiy qismlari:

- a) reaksiya tezkorligi;
- b) alohida harakatlarni bajarish tezligi;
- v) harakatlar sur'atining yaxshilanishi;
- g) start tezligining yaxshilanishi;
- d) tezlik chidamliligi;

e) umuman izchil harakat faoliyatlarini bajarish tezkorligiga (masalan, yugurish, suzish, to'pni olib yurish) yo'naltirib ta'sir ko'rsatish mashqlari.

2. Tezkorlik qobiliyatlarining barcha asosiy tarkibiy qismlariga majmualar (har tomonlama) ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar (masalan, sport va harakatli o'yinlar, estafetalar, yakkakurashlar va hokozolar).

3. Birgalikda

a) tezkorlik va boshqa barcha qobiliyatlarga (tezlik va kuch, tezlik va koordinatsiya, tezlik va chidamlilik);

b) tezkorlik qobiliyatlari va harakat faoliyatlari takomillashuviga (yugurish, suzish, sport o'yinlari va boshqalar) ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar.

Sport amaliyotida alohida harakatlar tezkorligini rivojlantirish uchun portlovchi kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi, faqat bunda og'irliklar qo'llanilmaydi yoki harakatlar

tezligini pasaytirmaydigan og'irliklar tanlanadi. Bundan tashqari, to'la siltanmasdan, maksimal tezlikda va harakatlarni keskin to'xtatib bajariladigan mashqlar qo'llaniladi.

Harakatlar sur'atini o'stirish uchun: harakatlar jadalligini oshirishga yordam beradigan sharoitlarda siklik mashqlar; motosikl, tortuvchi qurilma ortidan qiyalikka qarab yugurish, siltanishni qisqartirib, keyin esa uni asta — sekin oshirish hisobiga yuqori tezlik bilan oyoqlar hamda qo'llarni harakatlantirish; mushak guruhlarini qisqarganidan keyin ularni bo'shashish tezligini oshirishga yo'naltirilgan mashqlar qo'llaniladi.

Tezkorlik imkoniyatlarini majmuali tarzda rivojlantirish uchun uch guruh mashqlardan foydalaniladi: reaksiya tezkorligini rivojlantirishda qo'llanadigan mashqlar: alohida harakatlarning tezligini rivojlantirishda, jumladan, qisqa kesmalarga (10 dan 100 m gacha) ko'chish uchun ham qo'llanadigan mashqlar; portlovchi xususiyati bilan tavsiflanadigan mashqlar.

7.7. Tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalash metodi

Tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalashning asosiy metodlari quyidagilardan iborat:

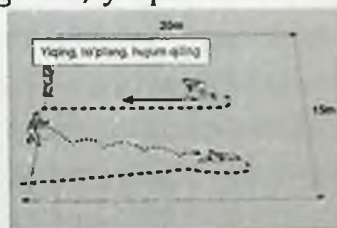
- 1) qat'iy reglamentlangan mashq metodi;
- 2) musobaqalashuv metodi;
- 3) o'yin metodi.

Qat'iy reglamentlangan mashq metodi o'z ichiga quyidagilarni qamrab oladi:

- a) harakatlarni maksimal tezlikda takroran bajarish metodi;

b) maxsus yaratilgan sharoitda berilgan dastur bo'yicha o'zgaruvchan mashqni, tezlikni va tezlanishlarni turlicha variantlarda qo'llash metodi.

Variativ mashq metodidan foydalanganda, yuqori shiddatli harakatlar (4-5 soniya davomida) va pastroq shiddatli harakatlar navbatlab beriladi — awal tezlik oshiriladi, keyin bir maromda tutib turiladi va kamaytiriladi. Bu bir necha marta ketma - ket takrorlanadi.



Musobaqalashuv metodi turli mashg'ulot bellashuvlari va final musobaqalari shaklida qo'llanadi. Bu metodning samaradorligi juda yuqori, chunki tayyorgarligi turlicha bo'lgan sportchilarga tenglik asosida yuqori ko'tarinkilik bilan, maksimal iroda kuchini namoyon etib bir - biri bilan kurashish imkoniyati beriladi.

O'yin metodi xilma - xil mashqlarni harakatli va sport o'yinlari o'tkazish sharoitida maksimal mumkin bo'lgan tezlik bilan bajarishni ko'zda tutadi. Bunda mashqlar juda ko'tarinki ruhda, ortiqcha zo'rliqlarsiz bajariladi. Bundan tashqari, ushbu metod harakatlarning "tezlik to'sig'i" paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaydigan keng variativligini ta'minlaydi.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishning maxsus qonuniyatlari yuqorida keltirilgan metodlarni maqsadli ravishda mutanosibligini ta'minlashni talab qiladi.

7.8. Yakka harakat tezkorligi va barakat maromini rivojlantirish metodi

Yakka harakat tezkorligi alohida harakatlarni yuqori tezlik bilan bajarish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Bu, masalan, futbol

to'pini tepish paytida oyoq harakati tezligi, voleybol to'piga zarba berish yoki nayza uloqtirish vaqtida qo'l harakati tezligi.

Qo'shimcha tashqi qarshilik bo'Mmasa, yakka harakat tezkorligining eng yuqori ko'rsatkichiga erishiladi. Tashqi qarshilik o'sib borar ekan, harakatlar tezligini oshirish uchun bunda namoyon etiladigan kuchlanishlar quwatini oshirish lozim. Bu esa mushaklarning portlovchi qobiliyatlari bilan belgilanadi. Ushbu holatda yakka harakat tezkorligini og'irlıklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanib kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bilan birga o'tkazish maqsadga muvofiqdir (masalan, bokschilarni og'irlashtirilgan qo'lqoplardan, sakrovchilarni og'irlashtirilgan poyabzallardan foydalanishlari). Biroq asosiy ko'nikma texnikasini og'irliklarsiz bajarish yaxshi o'zlashtirib olingandan keyingina yuqoridagi kabi mashqlarni bajarishga kirishish kerak.

Sharoitlarni og'irlashtirish usulidan tashqari ularni osonlashtirish usuli ham qo'llaniladi:

a) tashqi kuch ishlatish hisobiga shug'ullanuvchi tanasini og'irligini "kamaytirish" (masalan, gimnastika mashqlarida osma narvonlardan foydalanib yoki ularsiz o'qituvchi yoki sherikning bevosita ko'maklashuvi);

b) tabiiy muhit qarshiligi cheklash (masalan, shamol esgan tomon yugurish, oqim bo'ylab suzish va h.k.)

v) shug'ullanuvchiga o'z tana harakati inersiyasi hisobiga tezlanishni amalga oshirishga yordam beradigan tashqi shart - sharoitlardan foydalanish (tepalikdan pastga yugurish, tor yo'lka bo'ylab yugurish va h.k.)

Tezkorlik mashqlarining murakkablashtirilgan, odatdagi hamda yengillashtirilgan sharoitlarda navbatlanib bajarilishini ko'zda tutuvchi kontrastli (variativ) usul samarali hisoblanadi.

Jismoniy mashqlarning siklik turlarida (yugurish, suzish va boshqalarda) harakat tezligi qadam uzunligi va harakatlar sur'atining (vaqt birligidagi harakatlar sur'ati) optimal nisbatiga bog'liq bo'ladi. Bu ko'rsatkichlarning har birini mashqlar orqali yuksaltirish mumkin, biroq ular o'z tabiati va rivojlantirish metodiga ega. Agar qadam uzunligi kuch hamda tezlik — kuch ko'rsatkichlari bilan belgilansa, sur'at tezlik xususiyatlarini aks ettiradi. Sur'at asab tizimining holati, tayanch harakat apparatining imkoniyatlari, mushaklarning bo'shashish hamda boshqa faoliyatiga o'tish qobiliyatlariga bog'liq.

Sur'atni oshirish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi: siklik mashqlarni maksimal qadamlar sur'ati bilan qayta bajarish; siklik mashqlarni turlicha qadamlar sur'ati bilan vaqtiniqayd etgari holda qayta bajarish; o'yin va estafetalar; bo'shashish mashqlari.

7.9. Tezkorlik qobiliyatlarini namoyon etishning majmual shakllarini rivojlantirish metodi.

Harakat faoliyatlarining ko'p qismini barcha turdagi tezkorlik qobiliyatlarining (yugurish, sakrash, to'pni olib yurish, tashlashda va h.k.) namoyon bo'lishini talab qiladi. Tezkorlik qobiliyatlarini majmual tarzda rivojlantirishda "to'la" dam olish oraliqlari bilan, mashqlarda maksimal tezlikni namoyon etib qo'llanadigan takroriy usul yetakchi hisoblanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham shunday muhim ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish qiziqish, motivatsiya hamda hissiy ko'tarinkilikni oshirish hisobiga tezlik qobiliyatlarining imkon boricha kuchli namoyon bo'lishi uchun qo'shimcha rag'bat hosil qiladi. Tezkorlik qobiliyatlarini oshirishning samarali usuli tezlik mashqlarini murakkablashtirilgan, yengillashtirilgan va odatdagi sharoitlarda navbatlashni nazarda tutuvchi variant hisoblanadi.

Amaliyotda ko'pincha natijalami oshishidan to'xtab qolishini - "tezlik to'sig'i"ni kuzatish mumkin. Bu hodisaning sabablaridan biri bir xil usullar, mashg'uk>t vositalari hamda sharoitlardan foydalanish sanaladi. Natijada harakat dinamikasi stereotipi, ya'ni bosh miyaning katta yarim sharlari po'stlog'iga asab jarayonlarining turg'un tizimliliigi paydo bo'lishi uchun zarur sharoitlar yuzaga keladi. Bu harakatlar tezlik oichamlari barqarorlashuviga sabab bo'ladi.

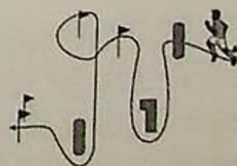
Bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda "tezlik to'sig'i" ning oldini olish uchun tor ixtisoslashuvni amalga oshirishga jadal kirishish va keng variativlik asosida vosita hamda usullardan foydalanish zarur.

Tezlik to'sig'ini yengish uchun sportchi o'zining eng yuqori tezligini oshira olishi mumkin bo'lgan yengillashtirilgan sharoitlar yaratiladi. Ko'p hollarda tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulotlami biron muddatda to'xtatib turish va tezkorlik qobiliyatlari darajasini ko'tarishga ko'maklashadigan boshqa turdagi jismoniy mashqlarga o'tish maqsadga rauvofiq bo'ladi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjud-dir:

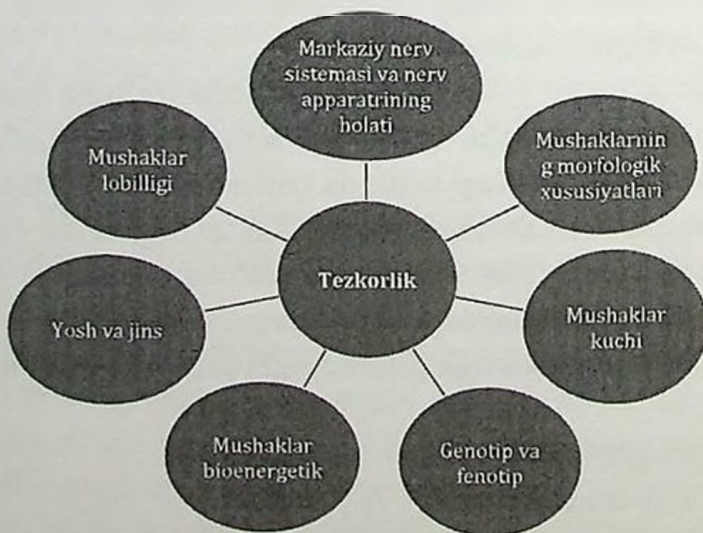
- elementlar
- tezlik reaksiyasi
- tezkor qisqaruvchanlik
- xarakat tempi
- kompleks
- sport turlaridagi murakkab reaksiyalar

Sportning hozirgi zamon nazariyasi va uslubi-yatida rivojlantirilayotgan jismoniy sifatlar darajasini baholash haqidagi masala katta ahamiyat kasb eta boshladi (15,16). Ayniqsa chidamkorlikka ko'proq tayanadigan sport



turlarida bu yaqqolroq ko'zga tashlanmoqda (17,41). Muallif fikricha aerob va anaerob qobiliyatlarni rivojlantirish darajasini baholash oddiy fiziologik o'lchashlar yo'li bilan ham, ergometrik usullar, ya'ni maxsus sharoitda bajarilayotgan ishni tashqi jihatdan o'zgartirish yo'li bilan ham amalga oshirilishi mumkin. Tashqi ko'rsatkichlar murrabiy va sportchi birgalikda ish ko'rayotgani uchun ham muhim sanaladi.

Tezkorlikning omillari va parametrlari



7.4-rasm

Zamonaviy Regbi uchun o'yinchilarning yuqori darajadagi harakat faolligi va ish hamda dam olishni almashlab olib borishning aritmikligi xarakterlidir. Harakat faoliyatida eng katta o'rinni yugurish egallaydi. Bunda uning tezligi sekidan maksimalgacha o'zgarib boradi.

Regbida tezlik o'ta muhim – yaxshi tezlik qobiliyatiga ega bo'lgan o'yinchi muhit va vaqtda raqib ustidan ustunlikka ega, demak, u o'z oldida turgan aniq taktik vazifalarni yanada muvaffaqiyatli hal eta oladi. Regbida tezlik nafaqat masofani tez yugurish, balki fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligidir.

Sport nazariyasida sportchining tezlik qobiliyatlari minimal vaqt ichida harakatlarni bajarishni ta'minlovchi funksional xususiyatlar majmui sifatida tushunilishi lozim.

Regbichilarning tezlik imkoniyatlari sifatlar majmuasidan iborat: oddiy va murakkab vaziyatlarda start tezligi; start olish tezligi; absolyut tezlik; texnik usullarni bajarish tezligi; otilish-tormozlanish harakatlari tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi. Bu shakllarning har biri regbichi uchun nisbatan mustaqil va muhim bo'lib, ma'lum darajada takomillashishi mumkin.



Ma'lumki, regbichilar o'yin harakatlari-ning muvaffaqiyati ko'p hollarda o'yinchi-ning u yoki bu o'yin vaziyatida qanchalik tez harakat qilishiga bog'liq. Agar hujum qilayotgan o'yinchi 0,1 yoki 0,2 soniya ustunlikka ega bo'lsa, u holda raqibdan oldinga o'tib oladi va raqibga tahdid solish ehtimoli bir necha martaga ortadi. O'z hududini himoya qilishda ham, agar himoyalayuvchi raqib hujum chizig'idan soniyaning yuzdan bir qismiga bo'lsa ham o'yinchidan oldinga chiqishni uddalasa, o'z hududini himoya qilish ishonchliligi ortadi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, regbichilar maksimal tezlik-da yugurib o'tadigan o'yindagi asosiy masofalar 7 m dan 30 metr-gacha oraliqlarni tashkil etadi. Shuning uchun regbichi uchun joyidan turib tezlikni olish, ya'ni mushak ichi koordinasiyasining samaradorligiga, maksimal kuchning rivojlanish darajasiga, tez

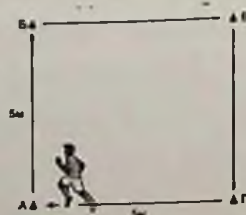
qisqaruvchan oksidlovchi-glikolitik mushak tolalarining katta hajmiga, energiya ta'minotining alaktat anaerob mexanizmi kuchiga bog'liq bo'lgan start tezligi muhim ahamiyatga ega. Start olish tezligi asosan maksimal kuch darajasiga – kuch va tezlikning kompleks namoyon bo'lishi natijasiga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarnikeltiramiz:

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal tezlikda qo'yib yugurish;
- 25-80 m masofa oyoq uchida depsinib, tez sakrab-sakrab harakat qilish;
- maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash;
- aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;
- o'rta masofaga yugurayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;
- dastlab yugurib borishdan so'ng (6-8 m) 20-30 m masofada maksimal tezlikka erishish.

Siltanish (rivok) va tez yugurishlar har xil estafetalarda musobaqa uslubida o'tkazilgani ma'qul. Bir mashg'ulotga mo'ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hajmi uncha katta bo'lmasligi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun o'yin texnikasi va taktikasiga oid ayrim mashqlardan foydalanish mumkin. Shuningdek, tez yorib o'tish, pressing ham, maksimal tezlikda to'pni yerga urib yurish va chalg'itib o'tish kabi mashqlar ham tezkorlikni rivojlantirishga imkon yaratadi.



O'yinchilarning yakka harakatida – hujum va himoyada oyoq harakatini tezlashtirib, harakat tezligini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak.

Sh.T.Iseyev fikriga ko'ra, tezlanishni boshlash tezligi qadamlarning chastotasi va uzunligiga, shuningdek, yerdan qaytarilganda malumot reaksiyasining vaqtiga bog'liq.

M.A.Godikning fikriga ko'ra, start olish tezligi qadamlarning chastotasi va uzunligiga, shuningdek, yerdan itarilganda tayanch reaksiya vaqtiga bog'liq.

Ma'lumki, 100 m ga yugurishdagi natijani 0,1-0,2 soniyaga kamaytirish uchun sportchilar bir yil to'liq mashq qilishlari kerak. Shu bilan birga, yuklama taqsimoti takrorlashlar orasidagi dam olish oraliqlari kamida 6-8 daqiqa bo'lgan tarzda sodir bo'ladi. Regbida musobaqa davrida mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishi jamoaviy va guruhli taktikani takomillashtirishdan iborat bo'lib, 2-3 mashg'ulotlarni bunday dam olish oraliqlari bilan tezlik imkoniyatlarini rivojlantirishga bag'ishlash to'g'ri kelmaydi. Shuning uchun muallif quyidagi strategiyani taklif qiladi:

- kuch va ayniqsa portlovchi kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash hisobiga tezlik qobiliyatlari darajasini oshirish mumkin;

- tezlik imkoniyatlarini saqlash vositasi sifatida yugurishda tezlik mashqlaridan foydalanish;

- tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun qisqa dam olish oraliqlari bilan qisqa masofalarda tezkor yugurishdan foydalanish.

Regbichilarda tezlikni rivojlantirishda quyidagi usullardan foydalaniladi:

- tezlik-kuch mashqlaridan foydalanish bilan dinamik harakatlar;

- takroriy, mashqlarni maksimal tez sur'atda bajarishni belgilab berish bilan;

- tezlik mashqlarini bajarishda osonroq sharoit;

- tezlik mashqlarini bajarishda qiyin sharoit;

- o'yin.

Yetakchi usul – takroriy. Tezlik sifatlarini rivojlantirish bo'yicha mashqlarni tanlashda asosiy talablar:

- yugurish texnikasi uning tezligini cheklamasligi kerak;

- mashqlar regbichilar tomonidan yaxshi o'zlashtirishi lozim (yugurish paytida asosiy kuchni yugurish texnikasiga emas, balki tezlikka yo'naltirish uchun);

- mashqlar va dam olish oarliqlarining davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, charchoq tufayli tezlik kamaymasin;

- takrorlashlar soni, bir tomondan, charchashga olib kelmasligi, ikkinchi tomondan esa, qo'yilgan maqsadga erishish uchun yetarli bo'lib qolishi kerak.

Yugurish tezligini takomillashtirishda dam olish davomiy-ligini to'g'ri tanlash muvaffaqiyatga erishishning asosidir.

7.10. Chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.

Hozirgi davrda jismoniy tarbiya va sportda yuqori darajadagi chaqqonlik reaksiyasi va uni o'ndan bir yoki yuzdan bir soniyaga yaxshiLashni talab qiladigan vaziyatlar yetarli bo'lib, u katta ahamiyatga ega. Chaqqonlikni rivojlantirishning asosiy metodi - mashqlami takrorlash metodi. Chaqqonlik reaksiyasiga yo'nalti-rilgan mashqlar dastlab yengillashtirilgan sharoitlarda bajariladi. Masalan, yengil atletikada (qisqa masofaga yugurish) dastlabki yugurish qadamlari start signalisiz chaqqolik bilan bajariladi va yuqori start holatida qoMlar bilan biron - bir buyumga tayanib

start belgisiga amal qilgan holda chaqqonlikka doir ayrim mashqlar bajariladi.

Qoidaga muvofiq, reaksiya harakat faoliyati yo'nalishiga muvofiq aniq tarkibdagi yoki uning elementiga xos ochiq vaziyatda amalga oshiriladi (start, himoya yoki hujum harakatida, o'yin harakati elementlarida va b.q.). Shuning uchun ham oddiy chaqqonlik reaksiyasini takomillashtirish uchun tezkorlik sharoitlariga amal qilgan holatda, maksimal darajada musobaqa jaryoniga yaqin vaziyatda, dastlabki va buyruqni bajarish oralig'ida vaqt o'zgartiriladi.

Oddiy reaksiya vaqtini qisqartirishga erishish deyarli - qiyin vazifa. Ko'p yillik trenirovka davrida uning latent vaqtining qisqartirish imkoniyati taxminan 0,10-0,15 soniya. Oddiy reaksiya ko'chish xususiyatiga ega: agar inson bir vaziyatda ko'p signallarga tez amal qilsa, u boshqa vaziyatlarda ham ularga tez amal qiladi.

7.11. Qiyin harakat reaksiyalarida chaqqonlikni tarbiyalash.

Qiyin harakat reaksiyasi har doim va kutilmagan vaziyatdagi harakatlar bilan tavsiflanadigan faoliyat turlarida (harakatli va sport o'yinlarida, yakkakurash va boshqalarda) uchraydi.

Jismoniy tarbiya va sportdagi qiyin harakat reaksiyalari bu reaksiya "tanlovi" va harakatlanayotgan obyektga (bir qancha imkoniyat bo'lgan vaziyatda ushbu vaziyatga doir boiganidan bittasini tanlash imkoniyati) nisbatan reaksiyadir.

Qiyin harakat reaksiyalarida chaqqonlikni tarbiyalash mashg'ulotlardagi to'liq harakat vaziyatlarini modellashtirish va tadbirlarda muntazam ishtirok qilish bilan bog'liq. Ammo, tanlangan yo'nalishga ta'sir qilish hisobiga qiyin reaksiyani

yaxshilash imkoni yo'q. Buning uchun harakat faoliyatida u yoki bu qiyin chaqqonlik reaksiyasining shakllanish sharoiti va modellashirilgan ay rim shaklida maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Buning natijasida reaksiya vaqtini qisqartirishga imkon beruvchi maxsus sharoit yaratiladi.

Harakatlanayotgan ob'ektga nisbatan chaqqonlik reaksiyasini tarbilashda asosiy e'tibor diqqat markazidagi obyektning joylashishi va uni ilg'ab olish (masalan, to'p), dastlabki reaksiya komponenti vaqtini qisqartirishga yo'naltiriladi. To'satdan ob'ektni paydo bo'lishi va katta tezlikda harakatlanishida ushbu komponent qiyin harakat reaksiyasi vaqtining bir qismini - odatda yarmidan ko'pini tashkil qiladi. Uni qisqartirish harakati ikkita asosiy yo'l bilan amalga oshiriladi:

1) ob'ektni diqqat markazida "ushlash" va oldindan tayyorgarlik ko'nikmasi (masalan, shug'ullanuvchilar to'pni bir lahzaga bo'lsa ham diqqat markazidan qochirmaydi, unda dastlabki fazadagi harakatlanayotgan ob'ektga bo'lgan vaqt o'z-o'zidan qisqaradi), shuningdek, ob'ekt harakatlanishini oldindan sezish ko'nikmasi tarbiyalanadi;

2) tezkorlikni jonlantiradigan va tashqi omillar asosida qiyin reaksiyaning boshqa komponentlari va tezkorlik hajmini oshirishga yo'naltirilgan talab kuchaytiriladi.

Ko'pchilik vaqtlarda reaksiyani tanlash vaqti mumkin bo'lgan reaksiya variantlaridan faqat bittasi tanlanadi. Yuqoridagilarni hisobga olgan holda chaqqonlik reaksiyasi tanlovini tarbiyalashda birinchi navbatda shug'ullanuvchilarni raqabning kutilmagan harakatiga nisbatan "yashirin hissiyot" dan foydalanishga o'rgatiladi. Bunday ma'lumotni raqibning holatini kuzatishdan, umumiy hatti - harakatidan, mimikasi va tayyorgarlik harakatidan olish mumkin.

Maxsus tayyorgarlik mashqlarining reaksiya tanlovini takomillashtirish uchun qoigan holda tanlov vaziyati ketma-ketlikda qiyinlashtiriladi, belgilangan tartibda raqibga mumkin bo'lgan harakatlar varianti va qarshi harakatlar soni oshiriladi. Reaksiya vaqtiga harakatlarni o'zlashtirilganligi va qiyinligi, signal turi, shug'ullanuvchining holati, tajribasi, yoshi kabi omillar ta'sir qiladi.

7.12. Chaqqonlik harakatlarini tarbiyalash

Chaqqonlik harakatlarining tashqi shakllanishi tezkorlik harakatlarida aks etib qolmasdan balki boshqa qobiliyatlarda (kuchlilik, koordinatsion, chidamlilik va boshqalarda) ham mustahkamlanib boradi.

Chaqqonlik harakatlarini tarbiyalashning asosiy vositalari sifatida chegaraviy yoki chegaraga yaqin bajariladigan:

- 1) asl tezkorlik mashqlari;
- 2) umumtayyorgarlik mashqlari;
- 3) maxsus tayyorgarlik mashqlari xizmat qiladi.

Asl tezkorlik anaerob alakat quwat ta'minlovchi va davomiyligi katta bo'lmagan (15 dan - 20 soniyagacha) mashqlari bilan tavsiflanadi. Ular katta boimagan hajmdagi tashqi qarshilik va ularsiz bajariladi.



Umuttayyorgarlik mashqlari jismoniy tarbiya va sportda sprinter mashqlari, sakrash mashqlari, tezkorlikka yo'naltirilgan o'yinlar bilan keng foydalaniladi (masalan, sodda va qiyinlashtirilgan qoidaga binoan basketbol, kichik - futbol va boshqalar).

Maxsus tayyorgarlik mashqlarini tanlashda turkumlanish qoidasiga amal qilish maqsadga muvofiq. Ko'pchilik holatlarda

ular musobaqa mashqlarining "qisman" va to'liq shaklini namoyon qilib, musobaqada erishilgan natijaga qarab tezlikni oshirish mumkin. Chaqqonlik harakatlarini tarbiyalash maqsadida qarshilik bilan bajariladigan maxsus mashqlardan foydalanishda og'irligi maksimumdan 15-20 % gacha chegarada bo'lishi lozim (E.Ozolin, 1986). Musobaqa mashqlarining to'liq shaklidan chaqqonlikni tarbiyalashning bosh vositasi sifatida tezkorlik alomatlari yaqqol namoyon bo'ladigan sport turlarida foydalaniladi (sprinterlik turlarida).

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishda ma'lum bir ko'rsatkichlarga erishilgandan keyin mashg'ulotlarning muntazamliliga qaramasdan natijalarni yaxshilanishi kuzatilmasligi mumkin. Bunday to'xtalish natijalarni o'sishida "tezkorlik to'sig'i" sifatida qaraladi. Talimda bunday shakllanishning sababi mashqlar texnikasi va kuchlanishlar shakllanishi o'rtasidagi shartli - reflektorlarni yetarli darajada turg'unligidan darak beradi.

Bunday holat yuz bermasligi uchun mashg'ulotlarga variativ sharoitlarda chaqqonlikni shakllantiruvchi mashqlarni kiritish va quyidagi metodik usul va yondashuvlardan foydalaniladi.

1. Tashqi shartlarni yengillashtirish va harakatni kuchlantiruvchi qo'shimcha kuchlardan foydalanish.

Mashqlarda chaqqonlikni shakllanish sharoitini yengillashtirishning eng ko'p tarqalgan usuli bu, jihozlar va sport uskunalarida qarshilik kuchi bilan, qarshilik kuchini kamaytirish, oddiy sharoitda harakatlarni yuqori tezlikda bajarishga imkon yaratadi. Qiyin jihati shundaki, mashqlarda shug'ullanuvchining faqat asl og'irligi bilan bajariladigan yondashuv.

Bunday mashqlarda yuqori tezkorlikka erishini yengillashtirishga harakat qilib, harakat chastotasi va maromni oshiruvchi, ya'ni, bajara olish imkoniyatiga qarab quyidagi usullardan foydalaniladi:

a) tashqi kuch hisobiga shug'ullanuvchining tana og'irligi (masalan, bevosita o'qituvchi (murabbiy) yordamida) yoki raqibning yuqoridan osilgan moslamasi yordamida (gimnastika va boshqa mashqlarda) kamaytiriladi;

b) tabiiy muhitda qarshilik chegaralanadi (masalan, shamolga qarshi yugurish, oqimga qarshi suzish va boshqalar);

v) o'z tana inersiyasi hisobiga shug'ullanuvchiga yordam beruvchi tashqi muhitdan foydalaniladi (tepalikda yugurish, qoyadagi yo'laklarda yugurish);

g) amaldagi yo'nalish bo'ylab harakatlanishda tashqi kuchlarni me'yorlab qo'llash (masalan, yugurishdagi mexanik tortishish).

2. Qarshiliklar variatsiyasi va "tezlanish asorati" samarasidan foydalartish.

Harakat tezligi qarshi harakat bajarish ta'siri ostida vaqtinchalik o'zgarishi mumkin (masalan, yuqoriga sakrashdan oldin yuk bilan sapchish, oddiy yadroni irg'itish oldin og'ir yadroni irg'itish). Ushbu samaradorlik mexanizmi asab markazini uyg'otish, belgilangan harakatni saqlash va navbatdagi harakat faoliyatini jadallashtirish bilan yakunlanadi. Buning natijasida bajarilgan ish quvvati va kuchlanish darajasi o'sadi, harakat vaqti deyarli qisqaradi.

Ammo bunday samara har doim ham kuzatilmaydi. U ko'pchilik jihatdan og'irlashtirilgan va yengillashtirilgan mashqlar varianti, oddiy ketma -ketlik tartibi va takrorlashlar soni, qarshilik og'irligi va keyinchalik uni yengillashtirishga bog'liq.

3. Tezkorlikning namoyon bo'lishini sensor faollashtirish va yetakchilik qilish.

"Yetakchi" tushunchasi barcha taniqli usullarni qamrab oladi (raqib-yetakchi izidan yugurish va boshq.). Qoidaga muvofiq,

ayrim mashg'ulotlar doirasida tezkorlik mashqlari hajmi unchalik katta emas hatto, maxsus tezkorlik tavsifidagi faoliyat turlarida ham. Ushbu jarayon birinchidan, chegaraviy maromdagi va ruxiy zo'riqishli mashqlarda; ikkinchidan, harakat tezligi pasayishi bilan bog'liq va charchash holatida ulardan maqsadli foydalanish bilan shartlanadi. Tezkorlik mashqlaridagi dam olish oralig'i shunday bo'Mishi lozimki, oldingi mashqqa nisbatan navbatdagi mashq tezligi past bo'lmagan darajada bajarish kerak.

7.13. Chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.

Chidamlilik bu - mushaklar faoliyati jarayonida jismoniy charchashga qarshi tura olish qobiliyatidir. Chidamlilik o'lchovi vaqt bo'lib, uning davomida aniq tavsif va samaradorlikka erishishda mushaklar faoliyati orqali amalga oshiriladi. Masalan, siklik jismoniy mashq turlarida (yurish, yugurish, suzish va b.q.) belgilangan masofani bosib o'tish minimal vaqt bilan o'Mchanadi. Yakkakurash va o'yin faoliyati turlarida vaqtni oichash belgilangan harakat faoliyatining samaradorlik darajasi davomida amalga oshiriladi. Harakatni aniq bajarish bilan bogliq qiyin koordinatsion faoliyat turlarida (sport gimnastikasi, figurali uchish) chidamlilik ko'rsatkichi harakat texnikasini to'g'ri vazmin bajarish hisoblanadi.

Chidamlilik umumiy va maxsusga ajratiladi.

Umumiy chidamlilik bu -mushaklar tizimining umumiy tarzda ishni uzoq vaqt davomida past maromda bajara olish qobiliyatidir. Uni boshqacha qilib aerob chidamlilik deb ham ataladi. bison uzoq vaqt davomida past maromda yugurishga

chidashi va shu maromdagi boshqa ishni (suzish, velosiped haydash va b.q.) bajara olish imkoniyatiga ega.

Umumiy chidamlilik hayotiy faoliyatni optimallashtirishda alohida ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy sog'lomlik komponenti sifatida maxsus chidamlilikka xizmat qiladi.

Maxsus chidamlilik bu - ma'lum harakat faoliyatiga nisbatan chidamlilikdir. Maxsus chidamlilik quyidagicha turkumlanadi: harakat faoliyati belgilari yordamida hal qilinadigan harakat vazifasi (masalan, sakrovchanlik chidamliligi); harakat vazifalari yechiladigan



sharoitdagi harakat faoliyati belgilari asosida (masalan, o'yindagi chidamlilik); boshqa jismoniy sifatlar (qobiliyatlar) bilan hamkorlikdagi harakat vazifalarini samarali hal qilish uchun zarur bo'lgan belgilar asosida (masalan, kuch chidamliligi, tezlik chidamliligi, koordinatsion chidamlilik va b.q.).

Maxsus chidamlilik asab -mushak apparati, mushaklarning ichki quvvatlamini tez sarflashi, harakat faoliyatida texnikani egallaganligi va boshqa harakat qobiliyatlariga bog'liq. Chidamlilik turlarining turli tumanligi shundan iboratki, bir - biriga kam darajada bog'liq bo'lgan yoki umuman bog'liq bo'lmaydi. Masalan, yuqori kuch chidamliligiga ega bo'lish mumkin lekin, tezlik yetarli darajada yoki koordinatsion chidamlilik past bo'lishi mumkin.

Turli harakat faoliyatlarida chidamlilikning shakllanishi ko'pchilik omillarga bog'liq: bioenergetik, funksional va biokimyoviy, funksional turg'unlik, shaxsiy ruhiy, genotip (irsiy) muhit va boshqalar.

Bioenergetik omillar o'z ichiga, organizm boshqaradigan va uning tizimidagi (nafas olish, yurak - qon tizimi) funksional imkoniyatlari, ish jarayonida quvvatni tiklanish muolajasi, quvvat

zaxiralari hajmini qamrab oladi. Chidamlilik ishi uchun zarur bo'Mgan quvvatni hosil bomishi kimyoviy hazm bo'Mish natijasida yuzaga keladi. Quwat hosil bomish manbasining asosi aerob, anaerob glikolitik va anaerob alaktat reaksiya, foydalanish mumkin bo'Mgan yogMar, uglevodlar, ATF, KTF, shuningdek, organizmdagi metabolik o'zgarishlar hisoblanadi (N.I.Volkov, 1976).

Chidamlilikning fiziologik asosi organizmning aerob imkoniyatlari hisoblanib, ish jarayonida ma'lum bir quwat ulushi bilan ta'minlovchi va organizmning har qanday davomiylikdagi ishdan keyingi ishchanlik qobiliyatini tezda tiklanishini ta'minlashdan iborat. Anaerob alaktat quwat manbasi 15 - 20 soniya davomiylikdagi maksimal maromdagi mashqlarda ishchanlik qobiliyatini ushlab turishda katta ahamiyatga ega. Anaerob glikolitik manba 20 soniyadan 5-6 daqiqagacha bo'lgan davomiylikdagi jarayondagi ishni quwat ta'minoti hisoblanadi.

Fuknsional va biokimyoviy tejash omillari mashqni bajarish natijasi va yutuqqa erishishga sarflash nisbatini aniqlaydi. Odatda tejamkorlik ish vaqtida organizmni quwat bilan ta'minlashni bogMaydi, amaliyotda organizmdagi quwat ta'minoti cheklangan bo'Mib, omillar hisobiga yoki, ayrim holatda inson organizmi minimum quwat sarflash hisobiga ishni bajarishga harakat qiiadi. Ushbu holatda sportchining malakasi qanchalik yuqori bo'lsa, ayniqsa chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida ular tomonidan bajariladigan ishdan tejamkorlik shuncha yuqori bo'ladi.

Tejamkorlikning ikkita tomoni mavjud bo'lib, mexanik (yoki biomexanik) musobaqa faoliyatida texnika yoki taktikani to'laqonli egallaganlik darajasiga bog'liq; fiziologik —

biokimyoviy (yoki funksional) ishning qaysi qismi sut kislotasiz achitish tizimining quvati hisobiga bajarilishi bilan aniqlanadi.

Insonning charchashiga qaramasdan texnik va taktik faoliyatini saqlashi funksional turg'unlikka bog'liq.

Shaxsiy - ruhiy omillar ayniqsa qiyin sharoitda chidamlilikni shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bunga yuqori natijaga erishishga boigan turtki, uzoq muddatli faoliyat natijasi va jarayonida turg'unlikni o'rnatish, shuningdek, maqsadga intilish, qat'iyatlilik, chiday olish va organizmning ichki muhitidagi noqulay holatlariga chidash ko'nikmasi, "bajara obnayman" orqali ishni bajarish kabi irodaviy sifatlar kiradi.

Genotip (irsiy) omillar. Umumiy chidamlilik (aerob) irsiy omillar ta'siri bilan shartlanadi (irsiyat koeffitsenti 0,4 dan 0,8 gacha). Irsiy omillar organizmning aerob imkoniyatlari rivojlanishiga ham ahamiyatli darajada ta'sir qiliadi. Irsiyatning yuqori koeffitsenti (0,62-0,75) statik chidamlilikda irsiyatning dinamik kuch chidamliligiga ta'sir qilish uchun aniqlangan.

Irsiy omillar submaksimal ishda ayollar organizmiga katta ta'sir o'tkazsa, erkaklarda past quwatdagi ishda ta'sir o'tkazadi. Chidamlilikni o'sishiga hayot tarzi va maxsus mashqlar ahamiyatli darajada ta'sir qiliadi. Turli sport turlari bilan shug'ullanuvchilarda harakat faoliyatining chidamlilik ko'rsatkichi (ayrim holatlarda 2 marotaba va undan ko'p) sport bilan shug'ullanmaydiganlar natijasidan ancha oshadi. Masalan, yugurishda chidamlilikka shug'ullanuvchi sportchilarda kislorodning maksimal iste'moli (KMI) 80 % ga va oddiy insonlarning o'rtacha ko'rsatkichi ko'proq yuqori bo'ladi. Chidamlilikni rivojlantirish maktabgacha yoshdan 30 yoshgacha amalga oshiriladi. Chidamlilikning eng samarali o'sishi 14 yoshdan 20 yoshgacha kuzatiladi.

Chidamlilikni rivojlantirish vazifalari. Maktab yoshidagi bolalarda chidamlilikni rivojlantirishning bosh vazifasi jismoniy tarbiya dasturidagi turli harakat faoliyatlari asosida umumiy aerob chidamlilikni oshirish uchun sharoit yaratishdan iborat.

Shuningdek, tezkorlik, kuch va koordinatsion - harakat chidamliligi bo'yicha ham vazifalar mavjud. Ularni yechish harakat qobiliyatlarini har tomonlama garmonik rivojlantirishga erishish demakdir. Demak, chidamlilik shakllari va maksimal darajada yuqori natijaga erishish turlari talablariga mos, ya'ni, asosiy sport turlarida ahamiyatga ega sport mutaxassisligi fani sifatida tanlangan yana bitta vazifa kelib chiqadi.

7.14. Chidamlilikni tarbiyalash vositalari

Umumiy chidamlilikni (aerob) rivojlantirish vositalari nafas olish va yurak - tomir tizimining maksimal ishchanlikka chaqiruvchi mashqlar hisoblanadi. Mushaklar ishi aerob manba hisobiga ta'minlanadi; ish maronii past, yuqori, tanffusli va mashqlarni bajarish davomiyligi bir necha daqiqadan o'n daqiqagacha yetishi mumkin.

Jismoniy tarbiya amaliyotida siklik va asiklik tavsifdagi shakli jihatdan turli jismoniy mashqlar qo'llaniladi, masalan, uzoq masofaga yugurish, suzish, aylanma trenirovka metodi asosida bajariladigan o'yinlar va o'yin mashqlari (o'rta maromda bajariladigan 7-8 ta va undan ko'p mashq). Ularga qo'yiladigan talablar quyidagilardan iborat: ular bir necha daqiqadan 60 - 90 daqiqagacha davom etishi lozim; ish mushaklarni global faoliyati orqali amalga oshirilishi zarur.

Maxsus chidamlilikning ko'pchilik turlari ma'liun darajada anaerob imkoniyatlarning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi,

buning uchun ko'p mushaklar guruhi faoliyatini o'z ichiga oladigan va chegaraviy hamda chegaraviyga yaqin shiddat bilan ish bajarishga imkon beradigan mashqlardan foydalaniladi.

Maxsus chidamlilikni samarali rivojlantirish vositalari shakli jihatdan musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari, tuzilishi va xususiyatlari organizmning funksional tizimiga ta'sir qiladigan umumtayyorgarlik va musobaqa mashqlari hisoblanadi.

Organizmning anaerob imkoniyatlarini oshirish uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. Anaerob alaktat qobiliyatlamini oshirish imkoniyatiga ega mashqlar. Maksimal shiddatda ish davomiyligi 10-15 soniya. Mashqlar seriyalar bilan takrorlash tartibida foydalaniladi.

2. Alaktat va laktat anaerob qobiliyatlar bilan parallel ravishda takomillashtirishga imkon beruvchi mashqlar. Belgilangan maksimaldan

3. 90 - 100 % o'rtacha shiddatdagi ish davomiyligi 10-15 soniya.

4. Laktat anaerob imkoniyatlamini oshirishga imkon beruvchi mashqlar. Belgilangan maksimaldan 85 - 90 % o'rtacha shiddatdagi ish davomiyligi 30 - 60 soniya. 5. Alaktat anaerob va aerob bilan parallel ravishda takomillashtirishga imkon beruvchi mashqlar. Belgilangan maksimaldan 85 - 90 % o'rtacha shiddatdagi ish davomiyligi 1 - 5 daqiqa.

Ko'pchilik jismoniy mashqlarni bajarishda ularning yuklamasi organizmda quyidagi komponentlarda to'liq tavsiflanadi (V.M.Zatsiorskiy, 1966):

- 1) o'rtacha shiddatdagi mashq;
- 2) mashq davomiyligi;
- 3) takrorlash soni;

4) dam olishdagi interval davomiyligi;

5) dam olish tavsifi.

Mashq shiddati siklik mashqlarda harakat tezligi, asiklik mashqlarda vaqt birligida (marom) harakat faoliyati soni bilan tavsiflanadi. Harakat faoliyati quvat ta'minoti tavsifi va organizmning funksional tizimi ishiga mashqdagi shiddat o'zgarishi to'g'ridan - to'g'ri ta'sir qiladi. Past quvatda, ya'ni, quvat sarflash katta bo'lmaganda qon aylanish va nafas organlari past kuchlanishda organizm uchun zarur kislorod bilan ta'minlaydi. Mashq bajarishni boshlaganda hosil bo'ladigan kislorod qarzi aerob jarayon to'liq ta'sir qilmasdan oldin ishni bajarish jarayonida to'liq qoplanadi va keyinchalik haqiqiy turg'un holat sharoitida yuzaga keladi. Bunday mashq shiddati subkritik (yuqori tanglik holati) nomini olgan.

Shug'ullanuvchining mashq bajarishdagi shiddaat oshishi, quvvat sarflashdagi (kislorod tanqisligi) holatiga erishib maksimal aerob imkoniyatga teng bo'ladi.

Bunday mashq shiddati kritik (tanglik holati) nomini olgan. Yuqori kritik mashq shiddati nadkritik (tang holat usti) nomini oldi. Bunday mashq shiddatida kislorodga talab organizmni aerob imkoniyatini deyarli oshiradi va ish kislorod qarzi yig'ilishi bilan olib borilib anaerob quvvat ta'minoti hisobiga o'tadi.

Mashq davomiyligi - uning bajarilish shiddati nisbatan teskari bog'liqlikka ega.

Mashqni bajarilish davomiyligi 20 - 25 soniyadan 4 — 5 daqiqagacha oshishi bilan, ayniqsa uning shiddati zudlik bilan pasayadi. Mashq davomiyligining oshishi uning shiddatini pasayishiga olib keladi. Mashq davomiyligi uning quvvat ta'minot turiga bog'liq.

Mashqlarni takrorlash soni ulami organizmga ta'sir darajasi bilan aniqlanadi. Aerob sharoitdagi ishda takrorlashlar sonining oshishi qon aylanish va nafas organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq muddat ushlab turishga undaydi. Aerob sharoitda takrorlashlar soning oshishi kislorodsiz mexanizmini layoqatsizlikka yoki markaziy asab tizimi faoliyatini qurshovga oladi. Bunday holatda mashqlarni bajarish to'xtaydi yoki ulami shiddati pasayadi.

Dam olishdagi interval davomiyligi hajm kattaligini aniqlashda va trenirovka yuklamasining organizmga javob reaksiyasi tavsifidagi xususiyati bilan katta ahamiyatga ega. Dam olish intervali davomiyligini vazifa va foydalaniladigan trenirovka metodi bog'liqligidan kelib chiqib rejalashtirish lozim. Masalan, aerob ishchanlik darajasini oshirishga yo'naltirilgan interval I i trenirovkada dam olish intervali YUQCH (yurak qisqarish chastotasi) daqiqada 120 — 130 zarbaga pasayishiga e'tibor qaratish lozim. Ushbu holat nafas olish va qon aylanish tizimi faoliyatida ijobiy siljishga, yurakning mushak imkoniyatlarini oshishiga olib keladi. Bitta mashg'ulot doirasida turli mashqlar yoki mashqlarni takrorlash oralig'ida dam olish davomiyligini rejalashtirishda intervalni uchta shaklga ajratish maqsadga muvofiq.

1. *To'liq interval* - funksiyalarning qo'shimcha kuchlanishsiz ishni takrorlash imkonini beruvchi, ya'ni, amaliy jihatdan dastlabki bajarishgacha bo'lgan ishchanlik qobiliyatining tiklanishini navbatdagi takrorlashgacha kafolatlaydi.

2. *Kuchlanishli (to'liqsiz) interval*, jismoniy va psixologik zaxiralarni o'sishi bilan ma'lum vaqt davomida tashqi son ko'rsatkichlarning ahamiyatsiz o'zgarishida aks etishi shart etnas,

ammo, navbatdagi yuklama u yoki bu holatdagi to'liq tiklanmaslik holatiga tushadi.

3. *Minimaks interval*. Bu mashqlar orasidagi juda kichik dam olish intervali bo'lib, undan keyin ma'lum bir sharoitda kuch qonuniyatlarinig tiklanish jarayoni (superkompensatsiya) yuqori ishchanlik qobiliyati kuzatiladi.

Dam olish tavsifi ayrim mashqlar orasida faol va sust bolishi mumkin. Shug'ullanuvchi sust dam olishda hech qanday ish bajarmaydi, faol dam olishda oraliqdagi qisqa tanaffusni qo'shimcha faoliyat bilan to'ldiradi.

Kritik (tang) holatiga yaqin tezlik bilan bajariladigan mashqlarda faol dam olish nafas olish jarayonini yuqori darajada ushlashga yordam beradi va ishdan dam olishga o'tish va undan qaytishni inkor qiladi. Bunda yuklama yanada aerob bo'ladi.

7.15. Chidamlilikni tarbiyalash metodlari

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy metodlari:

- 1) o'zgaruvchan shiddatli va sust yuklamali mashq (muntazamlilik) metodi;
- 2) mashqlarni intervalli takrorlash metodi;
- 3) aylanma trenirovka metodi;
- 4) o'yin metodi;
- 5) musobaqa metodi;

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan metodlar. Chidamlilikning maxsus turlarini rivojlantirishdagi yuklamalarni tafsifi ko'rsatgichlari va metodlari (V.I.Lyax 1998)

Chidamlilik turlari	Yuklama			Dam olish	Mashq (vostta)	Metod
	Takrorlash soni	Davomiyligi	Shiddati			
Kuchlilik (anaerob oerob	10-daqiqa 15-30 martagacha	10-somyadan 30-soniyagacha	Ortachadan submaksimalgacha	20-40 soniya to'liqsiz	Mashq aylanma terenerovka 20-30 soniya ish, 20-30 soniya dam olish	Intervalli
Tezlik, anaerob- kreatin-fasfat quwat manba hisobiga asoslanib	3-5 marta	8-soniyadan 45-soniyagacha	Maksimal	Sust	3x100 m, 4x60 m	Takroriy
Tezlik anaerob- glikolitik quwat taminoti mehanizimig a asoslanib	1-2 marta	45-soniyadan 2-daqiqagacha	Submaksimal 85-95 % maksimal quwatdan	30-60 soniya to'liqsiz	Maromli yugirish 2x200m	Intervalli
Tezlik anaerob- aerop quwat taminoti asoslanib	1-3 marta	2-10 daqiqa	O'rtacha maksimal quwatdan 60-65 dan 70-75 % gacha	To'liqsiz	2x3 daqiqa yugirish kamida 1-daqiqa faol dam olish	Intervalli
Tezlik anaerob- aerop quwat taminoti asoslanib	1-3 marta	2-10 daqiqa	O'rtacha maksimal quwatdan 60-65 dan 70-75 % gacha	To'liqsiz	tanlangan gimnastika mashqlari, o'yin mashqlari va o'yinlar	O'yin

- 1) uzluksiz mashq metodi (muntazamlilik va ketma - ketlik);
- 2) intervalli mashq metodi (intervalli va takroriy);
- 3) o'yin va musobaqa metodlari

Muntazamlilik metodi — kuchlanishli yoki muntazam tezlikdagi uzluksiz davomiylikdagi ish tartibi bilan tavsiflanadi. Bunda shug'ullanuvchilar belgilangan tezlik, doimiy marom, kuchlanish shiddati, harkat amplitudasini saqlashga harakat qiladilar. Mashqlami kichik, o'rta va maksimal shiddatda bajarish mumkin.

Ketma - ketlik metodi - muntazamlilik metodidan mashqlami uzluksiz borishida yuklama variatsiyasining ketma - ketligi (masalan, yugurishda) kuchlanish shiddati, harakat amplitudasi, marom, tezlikni o'zgartirishga qaratilgan yo'l orqali farqlanadi.

Intervalli metod oldindan rejalashtirilgan dam olish intervalli va qat'iy me'yorlangan, muntazam yuklamali va standart mashqlami bajarishni nazarda tutadi. Qoidaga muvofiq, mashqlar orasidagi interval 1 - 3 daqiqa (ayrim holatda 15-30 soniya). Bunday yuklamalar maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun samarali va organizmga aerob - anaerob ta'sir ko'rsatadi.

Aylanma trenirovka metodi - intervalli ish yoki uzluksiz shakldagi funksional tizim va turli mushak guruhlariga ta'sir qiluvchi mashqlami bajarishni nazarda tutadi. Odatda, aylana shug'ullanuvchilar 1 martadan 3 martagacha bajarib o'tadigan 6-10 mashqni (bekat) qamrab oladi.

Musobaqa metodi - shug'ullanuvchilarni chidamlilik darajasini oshirish vositasi sifatida turli musobaqalardan foydalanishni nazarda tutadi.

O'yin metodi - hayajonli, har doim o'zgaruvchan vaziyat mavjud bo'lgan o'yin jarayonida chidamlilikni rivojlantirishga e'tibor qaratilgan.

Chidamlilikni tarbiyalash uchun u yoki bu metoddan foydalanishda har doim yuklamaning aniq parametri aniqlab olinadi.

7.16. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash metodikasi

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun aerob tartibda bajariladigan davomiyligi 15 — 20 daqiqadan kam bo'lmagan siklik mashqlar keng qo'llaniladi. Ular uzluksiz standart, uzluksiz o'zgaruvchan va intervalli yuklamalarda bajariladi. Shu asosda quyidagi qoidalarga amal qilinadi.

1. *Bajara olish.* Qoidaning mohiyati shundan iboratki, yuklama talablari shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos kelishi lozim. Yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi e'tiborga olinadi. Mashg'ulotlar jarayonida ma'lum vaqtdan keyin inson organizmi fiziologik holatida o'zgarish yuzaga kelib, organizm yuklamalarga moslashadi. Maqsadga muvofiq, yuklamani qiyinlashishiga qarab uni bajara olishni ko'rib chiqish lozim. Shu tariqada, yuklamani bajara olish shunday qiyinchilik talabini belgilaydiki, shug'ullanuvchi organizmiga sog'iigi uchun zarar yetkazmasdan ta'sir qilish imkoniyatini yaratadi.

2. *Muntazamlilik.* Inson organizmiga jismoniy mashqlarning ta'sir qilish samarasi ko'pchilik jihatdan yuklama talablarining tizimli va ketma - ketlik asosdagi ta'sirida aniqlanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda dam olish va yuklamalami takrorlashga qattiq e'tibor qilinganda, shuningdek, mashg'ulotni uzluksiz olib borishda ijobiy siljish imkoniyatiga erishiladi. Shug'ullanishni boshlaganlar bilan ishlashda chidamlilikni tarbiyalash bo'yicha jismoniy mashqlar mashg'ufoti kuni dam olish kuni bilan mos kelishi lozim. Yugurishdan foydalanganda yurish bilan mos kelishi lozim, bu yerda yurish navbatdagi yugurish oldidan dam olish sifatida qo'llaniladi.

3. *Ketma - ketlik*. Ushbu qoida yuklama talablarini tizimli asosda oshirishni belgilaydi. Agarda yuklama asta sekinlik bilan oshirilsa u holda, nafas olish va yurak - tomir tizimida ahamiyatli funksional o'zgarishga erishiladi. Shu tariqada, organizmning turli tizimlarida erishilgan o'zgarishlarni mustahkamlash davomiy Hgi va yuklamani oshirish chorasini topish lozim. Mashqlarni muntazam qo'llash metodidan foydalangan holda, birinchi navbatda yuklama davomiyligi va shiddatni aniqlash lozim. Ish yurak qisqarishini daqiqasiga 140 - 150 marta zarba bilan amalga oshiriladi. 8 — 9 yoshli maktab o'quvchilari uchun ish davomiyligi 10 - 15 daqiqa; 11 -12 yoshda 15 - 20 daqiqa; 14 - 15 yoshda 20 - 30 daqiqadan iborat.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda intervalli mashq metodi ahamiyatli samara beradi. Anaerob ish yurak faoliyatida funksional o'zgarish faolligini kuchli qo'zg'otuvchi hisoblanadi. Kislorodga bo'lgan talab va qon aylanish hajmi oshadi. Ushbu metodni qo'llashning asosiy qiyinligi shundaki, yuklama va dam olish mosligini to'g'ri tanlashdan iborat.

Agarda ish shiddati tang holatdan yuqori (maksimumdan 75 - 85 %), yurak qisqarishi yuklama oxirida daqiqasiga 180 marta zarba bo'lsa, u holda YUQCH 120 — 130 zarba daqiqasiga pasayganda takroriy ish beriladi. Takroriy ish davomiyligi faol dam olish tavsifida 1-1,5 daqiqadan iborat. Intervalli takrorlash mashq metodidan yetarli darajadagi malakali sportchilar ishida foydalaniladi. Uni 2-3 oydan ortiq qo'llash tavsiya qilinmaydi.

7.17. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodi

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasi juda rang - barang. Bu chidamlilikni talab qiluvchi faoliyat turlarining niho-yatda hilma - xilligi bilan bog'liq (hozirgi paytda chidamlilikning

20 dan ortiq turga ajratiladi). Shu bilan birga, chidamlilikni namoyon qiladigan har qanday faoliyatni amalga oshirish muayyan fiziologik mexanizmlar va ustuvor ta'minlash manbalarining ishtirok etishini talab qiladi. Shu sababdan maxsus chidamlilik turlarini tarbiyalash metodi, eng awalo, muayyan faoliyat turlarining sifat xususiyatlarini taqozo etuvchi biokimyoviy va fiziologik jarayonlarning quvati hamda ko'Mamini oshirishga yo'naltiriladi.

Faoliyat shiddat va uni bajarishga sarflanishi mumkin bo'lgan vaqt oralig'idagi aloqadorlikni tahlil etish asosida faoliyat quvat ta'minotini ma'lum mexanizmlari bilan ta'minlanadigan nisbiy quvat zonalari belgilanadi.

Yuklamalarning maksimal zonasida chidamlilik anaerob kreatin - fosfat quvat manbayi imkoniyatlariga bog'liq. Ishning chegaraviy davomiyligi 15-20 soniyadan oshmaydi. Maksimal zonada chidamlilik darajasini oshiruvchi asosiy vositalar sirasiga 5-10 soniya davom etadigan jismoniy mashqlar kiradi, bu esa 20 - 50 metrli kesmalami maksimal tezlikda yugurib o'tishga mos keladi. Takroriy metoddan foydalaniladi. Yugurib o'tishlar orasida 2- 3 daqiqalik faol dam olish amalga oshiriladi. Maktab o'quvchilarida yurak qisqarish soni 115 - 120 zarba/daqiqaga tushaganida mashqni takrorlashga tushish mumkin. Bunday chidamlilik o'rta maktab yoshida (o'g'il bolalarda 14 - 16, qizlarda esa 13 — 14 yoshda) eng yuqori shiddat bilan rivojlantirilishi mumkin.

Yuklamalarning submaksimal zonasida chidamlilikni oshirish quvvat ta'minoti anaerob — glikolitik imkoniyatlari bilan ta'minlanadi. Ishning davomiyligi 2,5 — 3 daqiqagacha. Submaksimal zonada chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositalari siklik va asiklik xususiyatli mashqlar hisoblanadi. Ulami bajarish davomiyligi 40 soniyadan 2 daqiqagacha. Yurak qisqarish soni

160 - 190 va undan ortiq zarba/daqiqagacha oshishi mumkin. Keyingi mashqni yurak qisqarish soni 110 - 120 zarba/daqiqaga tushganda boshlash tavsiya etiladi. Takroriy va uzluksiz metod, dam olish 3- 6 daqiqa davomida faol tarzda.

Katta yuklamalar zonasidagi chidamlilik aerob quvat ta'minoti mexanizmlarining maksimal imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Asosiy vositalari siklik mashqlar bo'lib, ulami bajarganda, tiklanish asosan ish vaqtida sodir bo'ladi. Ishning davomiyligi 3-10 daqiqa. Yuklama quvati maksimalning 60 - 75% qismiga teng. Sensitiv davrlar - o'g'il bolalarda 8 - 11 va 15 - 17 yoshlar, qizlarda esa 9-12 va 13 -14 yoshlar.

Mo'tadil yuklamalar zonasidagi chidamlilik Ish davomiyligi asosan aerob, qisman anaerob jarayonlar bilan ta'minlanadi. Mazkur qobiliyatlarni rivojlantirish vositalari yurak qisqarish soni 130 - 140 zarba/daqiqa bo'lganda bajariladigan siklik mashqlar hisoblanadi. Yuklama maksimal quvatning 60 - 65 % qismidan oshmaydi va 10 daqiqadan 1,5 soatgacha davom etadi. Chidamlilikning bu turi o'g'il bolalarda 8 - 11 va 14 - 16 yoshlarda, qizlarda esa 8 - 9, 11 - 12 va 14 - 15 yoshlarda juda yuqori shiddat bilan rivojlanadi

Umumiy chidamlilik – ko'p mushak guruhlarini harakatga jalb qilib, yurak-qon tomiri, nafas olish va markaziy asab tizimlariga yuqori talablar qo'yuvchi ishni uzoq vaqt bajarish qobiliyatidir.

Sport nazariyasida umumiy chidamlilikni sportchining mushak apparatining muhim qismi ishtirok etadigan o'rtacha intensivlik (aerobik xususiyatli) dagi ishni samarali va uzoq vaqt bajarish qobiliyati sifatida tavsiflash odatiy holdir. Ushbu sport turlarining umumiy chidamliligi tarkibiga birinchi navbatda tezlik-kuch, anaerob, murakkab koordinasiya xarakteridagi uzoq muddatli va samarali ishlash qobiliyatlari kiradi. Shuningdek,

ular umumiy chidamlilikni uzoq muddatli va samarali bo'lmagan nospesifik arakterga ega ishni bajarish qobiliyati sifatida belgilash taklif qilindi, bu esa yuklamalarga moslashishning ortishi va mashqlanganlikning nospesifik faoliyat turidan spetsifik turiga o'tkazish hodisalari mavjudligi tufayli sport mahoratining spetsifik komponentlarini shakllantirish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. M.A.Godik sport o'yinlarida chidamlilikning quyidagi turlarini ajratib ko'rsatadi:

- umumiy (aerob), uning darajasi oshib borayotgan charchoq sharoitida harakatli jismoniy ishlarning samaradorligini (masalan, o'yin yoki mashg'ulot) saqlab qolish imkoniyatini belgilaydi;

- tezlik chidamliligi (anaerob), ushbu turdagi chidamlilik darajasi butun o'yin yoki mashg'ulot davomida otilib chiqishlarni maksimal kuch yoki maksimal tezlik bilan bajarish imkoniyati beradi;

- kuch chidamliligi, uning yuqori darajasi yugurishda, yakkakurashlar va b.da butun o'yin davomida kerakli mushaklar quvvatini saqlashga imkon beradi;

- ruhiy (emosional, har qanday charchoq ruhiy charchoqdan boshlanadi. Ayniqsa, o'yinning noqulay vaziyatlarida bunga qarshilik ko'rsatish qobiliyati g'olibning motivasiyasini yaratadi;

- sensor, uning yuqori darajada namoyon bo'lishi sensor charchoqqa qarshi turish va taktik vaziyatlarni optimal his qilishni ta'minlaydi;

- maxsus, yuqori darajada namoyon bo'lishi charchoqni ortib borayotgan charchoq sharoitida texnik va taktik usullarni amalga oshirish samaradorligini ta'minlaydi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish ikkita asosiy vazifa: yuqori mashg'ulot yuklamalariga o'tish uchun zarur shart-

sharoitlarni yaratish va chidamlilikni tanlangansport mashqlariga o'tkazishni hal qiladi.

Yuqori malakali sportchilarda yurakning ishlashi va mushaklarning kislorod iste'mol qilish qobiliyati o'rtasida muvozanat mavjud.

N.I.Volkov energiyaning anaerob va aerob o'zgarish jarayonlarini miqdoriy baholash uchun uch turdagi mezonlardan foydalanishni taklif etgan:

- quvvat mezoni, uning qiymati u yoki bu energiya jarayonida energiyaning o'zgarish tezligini baholash imkonini beradi;

- sig'im mezoni, sportchilar organizmidagi energetik moddalarning umumiy zaxiralarini yoki sarflangan energiya yoki bajarilgan ish hajmini tavsiflaydi;

- samaradorlik mezoni, ATF resinteziga sarflangan energiya va energiya hosil bo'lish jarayonida chiqarilgan energiyaning umumiy miqdori o'rtasidagi nisbatni ko'rsatadi.

Ushbu mezonlardan sportchilarning chidamliligi va jismoniy ish qobiliyatini baholash uchun foydalanish mumkin.

Mutaxassislarning tadqiqotlariga ko'ra, ushbu sport turidagi eng muhim mezonlar aerob samaradorlik, glikolitik anaerob sig'im va aerob quvvat hisoblanadi.

Regbida samarali o'yin uchun sportchi oyoq mushaklarining yuqori darajadagi funksional tayyorgarligiga, ya'ni kuch va yurakning ishlashi hisobiga mushaklarni kislorod bilan yetarli miqdorda iste'mol qilish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Shuning uchun asab-mushak apparati, yurak-qon tomir tizimi va boshqa inson a'zolarining tuzilish xususiyatlari haqida bilish murabbiyning ijodiy ishlashi uchun zarur talab hisoblanadi.

M.A.Godik sport o'yinlarida chidamlilikning quyidagi turlarini ajratib ko'rsatadi:

- umumiy (aerob), uning darajasi oshib borayotgan charchoq sharoitida harakatli jismoniy ishlarning samaradorligini (masalan, o'yin yoki mashg'ulot) saqlab qolish imkoniyatini belgilaydi;

- tezlik chidamliligi (anaerob), ushbu turdagi chidamlilik darajasi butun o'yin yoki mashg'ulot davomida otilib chiqishlarni maksimal kuch yoki maksimal tezlik bilan bajarish imkoniyati beradi;

- kuch chidamliligi, uning yuqori darajasi yugurishda, yakkakurashlar va b.da butun o'yin davomida kerakli mushaklar quvvatini saqlashga imkon beradi;

- ruhiy (emosional, har qanday charchoq ruhiy charchoqdan boshlanadi. Ayniqsa, o'yinning noqulay vaziyatlarida bunga qarshilik ko'rsatish qobiliyati g'olibning motivasiyasini yaratadi;

- sensor, uning yuqori darajada namoyon bo'lishi sensor charchoqqa qarshi turish va taktik vaziyatlarni optimal his qilishni ta'minlaydi;

- maxsus, yuqori darajada namoyon bo'lishi charchoqni ortib borayotgan charchoq sharoitida texnik va taktik usullarni amalga oshirish samaradorligini ta'minlaydi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish ikkita asosiy vazifa: yuqori mashg'ulot yuklamalariga o'tish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish va chidamlilikni tanlangansport mashqlariga o'tkazishni hal qiladi.

Yuqori malakali sportchilarda yurakning ishlashi va mushaklarning kislorod iste'mol qilish qobiliyati o'rtasida muvozanat mavjud.

N.I.Volkov energiyaning anaerob va aerob o'zgarish jarayonlarini miqdoriy baholash uchun uch turdagi mezonlardan foydalanishni taklif etgan:

- quvvat mezon, uning qiymati u yoki bu energiya jarayonida energiya o'zgarish tezligini baholash imkonini beradi;

- sig'im mezon, sportchilar organizmidagi energetik moddalarning umumiy zaxiralarini yoki sarflangan energiya yoki bajarilgan ish hajmini tavsiflaydi;

- samaradorlik mezon, ATF resinteziga sarflangan energiya va energiya hosil bo'lish jarayonida chiqarilgan energiya umumiy miqdori o'rtasidagi nisbatni ko'rsatadi.

Ushbu mezonlardan sportchilarning chidamliligi va jismoniy ish qobiliyatini baholash uchun foydalanish mumkin.

Mutaxassislarning tadqiqotlariga ko'ra, ushbu sport turidagi eng muhim mezonlar aerob samaradorlik, glikolitik anaerob sig'im va aerob quvvat hisoblanadi.

Regbida samarali o'yin uchun sportchi oyoq mushaklarining yuqori darajadagi funksional tayyorgarligiga, ya'ni kuch va yurakning ishlashi hisobiga mushaklarni kislorod bilan yetarli miqdorda iste'mol qilish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Shuning uchun asab-mushak apparati, yurak-qon tomir tizimi va boshqa inson a'zolarining tuzilish xususiyatlari haqida bilish murabbiyning ijodiy ishlashi uchun zarur talab hisoblanadi.

Bu holatlarni baholash trenirovka mashg'ulotlari, mikrosikllari va bosqichlarining yo'nalishini, tuzilish xususiyatini to'g'ri aniqlashga imkon yaratadi.

Musobaqa faoliyati (MF) tuzilmalarini sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari bilan, MF ko'rsatkichlari bilan birga sportchilar mashqlanganligi tuzilmasining aniq son ifodasi bilan bog'langanda trenirovka jarayonini oqilona tuzish mumkin bo'ladi.

Bu ishlarda MF birlamchi hisoblanadi. U trenirovka vositalari va tuzilmalarini tanlashni hamda yuklamalarni rejalashtirishni

aniqlab beradi. Biroq yuklamalarni me'yorlash zarurligi to'g'risidagi takliflar amalga oshirilmay qolmoqda.

L.P.Matveyev ta'kidlaydiki, mashg'ulotda yuklamani boshqarish uning optimal hajmi va shiddatini ta'minlash demakdir. Yuklamani optimallashtirish muammosi ko'p jihatdan uning jismoniy mashqlarda me'yorlanishiga bog'liq. Jismoniy mashqlar shiddatini me'yorlash harakatlarni bevosita va bilvosita boshqarish uslubiyati orqali amalga oshiriladi. Bevosita boshqarish usullariga takrorlashlar soni, tezlik, qo'llaniladigan tashqi og'irliklar o'lchamlari va boshqa parametrlar to'g'risidagi ko'rsatmalarni so'z orqali tushuntirish kiradi. Bilvosita boshqarish uslublariga tashqi sharoitlarni o'zgartirish kiradi, masalan, qo'l yoki opilka to'shalgan yo'lkadan yugurish, toqqa yoki tekis yo'lkadan yugurish, musobaqa uslubiyatini kiritish va h.k.).

«Organizimni charchash vaqtini orqaga suruvchi yoki charchash jarayonini keltirib chikaradigan omillarning paydo bo'lishiga zid ravishda ish faoliyatini davom ettirish» xususiyatiga ta'rif berishgan.

Bunga sabab unga tashqi va ichki salbiy omillar harakatidagi barqarorlik ham kelib qo'shildi.

Chidamkorlik organizmning mehnat qobiliyatini saqlash muddatining davomiyligi va uning charchash yoki tashqi muhitning salbiy omillari ta'siriga bardosh berish, qarshilik ko'rsatish darajasi sifatida tavsiflanadi.

So'nggi yillarda chidamkorlik va uning turlarini yig'indisidan iborat bo'lgan yaxlit tushuncha sifatida ifodalanmoqda. Masalan: kuch chidamliligi, umumiy va maxsus chidamlilik, tezlik chidamliligi va h.k.

Adabiyotlarda shunday fikrlarni xam uchratish mumkin: xatto maxsus chidamlilik ham polimorf (ko'p shaklli) sifat xisoblanadi Uning rivojlanishi o'zaro har xil alohida hamda asosiy

sifatga qandaydir munosabatda bo'lgan qator tarkibiy qismlar: umumiy chidamkorlik, tezlik, maxsus, kuch kabilarning yig'indisiga bog'liqdir.

Maxsus chidamkorlik ikki asosiy jismoniy sifat - tezlik va chidamkorlikni sintezi hisoblanadi. Bu ikki sifat sport mahorati o'sgan sari olib boriladigan maxsus kuch bilan mustahkam aloqadadir. Maxsus chidamkorlikka ham mualliflar taxminan shunday nuqtai nazardan yondoshadilar. Ularning fikricha, tezlikni musobaqaning eng mas'uliyatli davrida, sportchi eng charchagan paytida, chidamkorlikni esa butun musobaqa davomida namoyish qilish kerak.

Hozirgi zamonda chidamkorlikning sifat jihatidan har xil turlari va darajalarini aks etgaruvchi yetakchi funksiyalar organizmning energetik imkoniyatlari demakdir, degan fikr ko'pchilik tomonidan qabul qilingan. Chidamkorlik sifati, shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalari sifatining fiziologik belgilariga qarab baholash, gandbolchilarni tayyorlash uslubiyotini aniqlash va detallashtirish (batafsil o'rganish) imkonini berdi. Fiziologik tamoyillar asosida jismoniy mashqlarni hisobga olish, qo'llanadigan mashg'ulot vositalarini ularning organizmga ta'sir qilish xususiyati va darajasiga ko'ra anik hamda tabaqalab ro'yxatga olish uchun yo'ochadi.

7.18. Egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.

Egiluvchanlik - bu harakatni katta amplitudada bajara olish qobiliyatidir. "Egiluvchanlik" atamsini butun tana yoki undagi bir necha bo'g'imlarning birgalikdagi harakatchanligiga nisbatan qo'llash maqsadga muvofiq. Alohida bo'g'im qo'llaganda "egiluvchanlik" emas, balki, "harakatchanlik" tushunchasini

ishlatish to'g'ri boiadi (masalan, yelka kamari harakatchanligi, to'son yoki bo'g'imlarining harakatchanligi). Yaxshi egiluvchanlik jismoniy mashqlarni bajarishda erkinlik, tezkorlik va kam harakatni ta'minlab samaradorlikni oshiradi. Egiluvchanlikning yetarli darajada rivojlanmaganligi tananing ayrim qismlari harakatini chegaralab inson koordinatsion harakatini qiyinlashtiradi. Egiluvchanlik namoyon bo'lish shakli bo'yicha sust va faolga ajratiladi.

Faol egiluvchanlik - insonni u yoki bu bo'g'im orqali o'tgan mushak guruhlarini qisqarishi hisobiga harakatlarning katta amplitudasiga erisha olish qobiliyatidir (masalan, muvozanatda turib oyoqni "qaldir'och" mashqida ko'tarish amplitudasi).

Sust egiluvchanlik - tashqi kuchlar: sherikning kuch ishlatishi, tashqi og'irlik, maxsus moslamalar ta'siri ostida harakatlarni eng katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati tushuniladi.

Shuningdek, egiluvchanlik dinamik va statik usulga ajratiladi. Dinamik egiluvchanlik harakatda, statik egiluvchanlik bo'lsa gavdaning turish holatlarida namoyon bo'ladi. Shu tariqa, egiluvchanlik umumiy va maxsusga ajratiladi.

Umumiy egiluvchanlik - barcha bo'g'imlarni (yelka, tirsak, oyoq panja, umurtqa pog'onasi va b.q.) yuqori harakatchanligi (harakat amplitudasi); maxsus egiluvchanlik — harakat amplitudasi, ya'ni, aniq harakat faoliyati texnikasiga mosligi bilan tavsiflanadi.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi qator omillarga bog'liq.

Anatomik omil: suyaklar shakli, bo'g'im tog'ayning qalinligi, mushaklar, bog'lamlar va paylarning cho'ziluvchanligi egiluvchanlikning rivojlanish darajasini belgilab beradi (bo'g'imdagi harakatning yo'nalishi hamda kengligi: egish, rostlash, uzoqlashtirish, yaqinlashtirish, burish).

Mushaklar tarangligini (tonusini) markaziy asab tizimi orqali, shuningdek, antagonist mushaklarni zo'riqtirib boshqarish. Buning ma'nosi shundan iboratki, egiluvchanlikning namoyon bo'lishi cho'ziladigan mushaklarni ixtiyoriy ravishda bo'shashlirish va harakatlarni amalga oshiruvchi mushaklarni zo'riqtirish qobiliyatiga, ya'ni, mushaklararo koordinatsiyaning takomillashuv darajasiga bog'liqdir.



Tashqi short - sharoitlar. Badan qizdirish mashqlari, uqalash, isituvchi muolajalar (iliq vanna, issiq dush, uqalash) ta'sirida harakatlar amplitudasi ancha oshadi. Egiluvchanlikning eng yuqori ko'rsatkichlari kunduzi soat 12:00 dan 17:00 gacha qayd etiladi. Organizmni muayyan vaqtdagi funksional holati ham bo'g'imlar harakatchanligiga ta'sir ko'rsatuvchi omil sanaladi: charchoq faol egiluvchanlik darajasini pasaytiradi, mushaklarni cho'zilishga qarshilik qiluvchi sust tarangligi hisobiga passiv egiluvchanlik ortadi.

Egiluvchanlik boshqa sifatlardan farqli o'laroq hayotning dastlabki kunlaridanoq rivojlanishda orqaga keta boshlaydi. Buning sababi tog'ay to'qimalarning asta-sekin suyaklashib, bo'g'imlarning qayishqoqligini yo'qotib borishidir. Passiv egiluvchanlikni rivojlanishi uchun 9-10 yosh, faol egiluvchanlik uchun esa 10 - 14 yosh sensitiv davr hisoblanadi.

7.19. Egiluvchanlikni rivojlantirish vazifa, vosita va metodlari.

Egiluvchanlikni rivojlantirish vazifasi. Jismoniy tarbiyada bosh vazifa hayot uchun zarur bo'lgan harakat faoliyatini (ko'nikma va malakalar) egallashga imkon beruvchi,

egiluvchanlikni har tomonlama rivojlantirishni va boshqa koordinatsion, tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik kabi harakat qobiliyatlarini ta'minlashdan iborat.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi vositalar sifatida maksimal amplitude bilan bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Bunday mashqlarni cho'zilish mashqlari deb ataydilar.

Cho'zilish mashqlari orasida quyidagilar alohida o'rin tutadi:

- faol (siltanishlar, egilishlar, aylanish harakatlari, shuningdek, buyumlar bilan);

- sust (tezlik bilan, og'irlik bilan, amortizatorlar bilan, snayadlarda);

- statik (chegaraviy amplitudada tana vaziyatini 6-10 soniya davomida saqlab turish).

Bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni muntazam oshirib boriladigan amplituda bilan bajarish, mijasimon harakatlar bilan "o'z - o'zini ushlab olish" tebranishlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Cho'zilish mashqlarini qo'llashning asosiy qoidalari quyidagilar: og'riq bo'lishiga yoi qo'yilmaydi, mashqlar sust sur'atda bajariladi, harakatlar amplitudasi tobora orttirib boriladi.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi metodlar. Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy metodi cho'zilish mashqlarining seriyalab, har bir seriyada bir necha martadan takrorlagan holda, ish qobiliyatini tiklab olish uchun yetarli bo'lgan faol dam olish oraliqlari bilan bajarilishini ko'zda tutuvchi takroriy metod hisoblanadi.

Hal etilayotgan vazifalar, cho'zilish rejimi, yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi, bo'g'imlarning tuzilishidan kelib



chiqib, yuklamalar o'lchami turlicha bo'lishi mumkin. Bu usulning ikki varianti bor: takroriy dinamik mashq usuli va takroriy statik mashq usuli. Statik mashqlar yordamida egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyati "stretching" degan nom olgan.

Egiluvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun cho'ziluvchanlik mashqlaridan foydalanishni optimal proporsiyasi, shuningdek, yuklamani to'g'ri me'yorlashni uslubiy jihatdan aniqlash lozim. Agarda 3-4 oydan keyin egiluvchanlikni rivojlantirishda sezilarli natijaga erishish talab qilinsa, u holda 115 mashqlardan foydalanishni quyidagi nisbatda qo'llash tavsiya qilinadi: taxminan 40 % faol, 40 % sust va 20 % statik. Yosh qanchalik kichik bo'lsa, umumiy hajmda faol mashqlarning ulushi shunchalik ko'p va statik mashqlarda kam bo'lishi lozim. Mutaxassislar tomonidan statik holatlarda takrorlashlar soni bo'yicha harakat maromi va vaqtni "ushlash" uchun taxminiy tavsiya ishlab chiqilgan. Dastlabki mashg'ulotlarda takrorlashlar soni 8-10 martadan atrofida va asta-sekinlik bilan oshiriladi.

Egiluvchanlikka doir mashqlarni kam miqdorda ertalabki gigiyenik gimnastikaga, jismoniy madaniyat darsining kirish (tayyorgarlik) qismiga, sport mashg'ulotlarining chigal yozish qismiga kiritish tavsiya qilinadi. Egiluvchanlik mashqlarini kuch va bo'shashtiruvchi mashqlar bilan uyg'unlashtirish lozim. Belgilanganidek, kuch mashqlari va bo'shashtiruvchi mashqlardan majmuali foydalanish ma'lum harakatni amalga oshiruvchi mushaklarning egiluvchanligi va cho'ziluvchanligini, shuningdek, mushaklarni bir-biriga bog'lovchi paylar mustahkamligini oshiradi.

**Yosh sportchilar va maktab yoshidagi bolalarda
bo'g'imlar harakatchanlikini rivojlantirishga
yo'naltirilgan mashqlarni meyorlash (takrorlash soni)**

Bo'g'im	Takrorlash soni					
	O'quvchilar yoshi			Yosh sportchilar yoshi		Bo'g'imlar harakatchanligiga yordamlashuvchi stadiya
	7-10	11-14	15-17	10-14	15 va undankatta	
Umurtqa pog'ona	20-30	30-40	40-50	60-90	80-90	40-50
Tos son	15-20	30-35	35-15	40-50	60-70	30-40
Yelka	15-25	30-35	35-45	45-50	50-60	30-40
Bilak	15-25	20-25	25-30	20-25	30-35	20-25
Tizza	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	20-25
Oyoq panja	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	10-15

Bundan tashqari, bo'g'imlar harakatchanligini rivojlantirishga yo'naltirilgan davrdagi bo'shashtiruvchi mashqlardan foydalanishda trenirovka samarasi sezilarli darajada (10 % gacha) o'sadi.

Yil davomida va ayrim mashg'ulotlarda egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashqlar yuklamasini mashqlar soni va ularni takrorlash soni hisobiga oshirish lozim. Bitta mashg'ulot davomida egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashqlarni bajarish quyidagi ketma - ketlikda bajarish tavsiya qilinadi: dastlab yuqori bo'g'imlar uchun, keyin gavda va pastki bo'g'imlar uchun mashqlar. Mashg'ulotlardagi egiluvchanlik uchun beriladigan mashqlar orasidagi tanaffus uni rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi.

Masalan, ikki oylik tanaffus bo'g'implami harakatchanlik faoliyatini 10 - 12 % ga susaytiradi.

So'nggi yillarda chet elda va bizning mamlakatimizda ham mushaklar egiluvchanligini rivojlantiruvchi va elastikligini oshiruvchi streching deb nomlanuvchi statik tizimdagi mashqlar keng tus oldi.

Streching atamasi inglizcha stretching — tortmoq, cho'zmoq ma'nosini anglatadi. Shug'ullanuvchilar statik holatda cho'zilish mashqini bajarish jarayonida ma'lum bir holatni egallab ushbu holatni 15 soniyadan 60 soniyagacha ushlaydi va modda almashinuvi va qon aylanish jarayonini faollashtiradi.

Strechingni fiziologik ahamiyati shundan iboratki, mushaklarni cho'zish va ma'lum bir holatda ushiab turganda ulardagi qon aylanish va modda almashinuv jarayoni faollashadi.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida quyidagi streching mashqlaridan foydalaniladi: chigal yozish mashqlaridan keyin paylar va mushak bog'lamlarini tayyorlash vositasi sifatida yoki yuqori maromli trenirovka dasturida; mashg'ulot (darsning) asosiy qismida bog'lam va mushaklarning elastikligi va egiluvchanligini rivojlantirish vositasi sifatida; mashg'ulotning yakuniy qismida paylar tortishishi oldini olish va og'riqni bartaraf qilish, tayanch harakat apparatining lat yeyishidan saqlash va yuqori yuklamadan keyingi tiklanish vositasi sifatida.

Mashqlar orasidagi davomiylik va dam olish ixtiyoriy bo'lib, oraliqdagi uzilish shug'ullanuvchilar uchun faol dam olish yoki sekin yugurish bilan to'ldirilishi mumkin.

Streching metodikasi bir muncha yakka bo'lib, ma'lum trenirovka jarayoniga tavsiya qilish mumkin.

1. Bir martalik takrorlash davomiyligi (holatni ushlab) 15 dan 60 soniyagacha (yangi boshlovchi bolalar uchun 10-20 soniya).

2. Bitta mashqni takrorlash soni 2 martadan 6 martagacha, 10 - 30 soniya takrorlashlar orasida dam olish bilan.

3. Bitta majmuada takrorlashlar soni 4 dan 10 gacha.

4. Barcha yuklamalar davomiylik vaqti 10dan 45 daqiqagacha.

5. Dam olish tavsifi - toiiq bo'shashish, sekin yugurish, faol damolish.

Mashqlami bajarish vaqtida yuklama berilgan mushaklar guruhiga diqqat qaratish lozim.

7.20. Egiluvchanlikni rivojlantirish metodining o'ziga xos xususiyatlari

Egiluvchanlikni rivojlantirish bilan bog'liq mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazishda bir qator muhim usuliy talablarga rioya qilish zarur. Egiluvchanlik mashqlarini mashg'ulotlarning turli qismlarida: tayyorlov, asosiy hamda yakuniy qismlarida qo'llash mumkin. Majmuaga 6 - 8 ta mashq kiritiladi. Hayot uchun zarur harakatlarga eng katta ahamiyatga ega bo'lgan bo'g'imlardagi haraatchanlikni rivojlantirishga ko'proq ahamiyat berish maqsadga muvofiq. Cho'zilish mashqlari, agar ular har kuni yoki hatto kuniga ikki martadan bajarilsa, katta samara beradi. Egiluvchanlik mashqlari to'xtatilib qo'yilsa, uning darajasi asta -sekin pasayib boradi va 2 - 3 oydan keyin dastlabki holatga qaytadi. Shuning uchun mashg'ulotlarda ko'pi bilan 1 - 2 haftalik tanaffus qilishga yo'l qo'yiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda turli cho'zilish mashqlarining quyidagicha nisbatiga rioya qilgan ma'qul: 40 % faol, 40 % sust va 20 % statik mashqlar. Ammo shunday qonuniyat bor: yosh qanchalik kichik bo'lsa, jami mashqlarning ko'proq qismini faol, kamroq qismini esa statik mashqlar tashkil etishi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi faoliyatni kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bilan uyg'unlashtirish zarur. Bu holatda tarkibida qo'shimcha og'irliklarni qo'llab bajariladigan mashqlari bo'lgan mashg'ulotlar ko'proq samara beradi, bunda ular kattaligi cho'zilayotgan mushaklarning kuch imkoniyatlari darajasining 50 % qismidan yuqori bo'lganligi lozim. Og'irlik kattaligi harakat faoliyati xususiyatiga bog'liq: siltanish mashqlaridan foydalanganda 1 - 3 kg og'irlik yetarli bo'lgan, majburlab cho'zilish mashqlarini bajarganda esa bu ko'rsatkichni birmuncha ko'tarish kerak.

Bo'shashish va mushak zo'riqlashlarini pasaytirish uchun ruxiyatga ta'sir ko'rsatuvchi usullardan foydalanish maqsadga muvofiq.

7.21. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat (test) mashqlari

Egiluvchanlikni aniqlashning asosiy me'zoni sinalluvchi erishishi mumkin bo'lgan harakatlarning eng katta amplitudasi hisoblanadi. Harakatlar amplitudasini asbob - uskunalar yoki pedagogik testlardan foydalanib, darajalar yoki chiziqli o'lchamlarda aniqlanadi.



Asbob - uskunalar usuli quyidagilar:
- mexanik usul (goniometr yordamida);
- mexanoelektrik usul (elektrogoniometr yordamida);
- optik usul (foto, video, kino asboblari yordamida);

- rentgenografik usul.

Bo'g'imlar harakatchanligini aniq o'lchash uchun elektrogoniometrik, optik va rentgenografik usullar qo'llaniladi.

Elektrogoniometrik usul turli harakat fazalaridagi bo'g'implarning o'zgarish burchaklarini kuzati va egiluvchanlikni grafik tasvirlanishini ko'rishga imkon yaratadi. Egiluvchanlikni optik nazorat usuli foto, kino va video asboblardan fodalanishga asoslangan. Rentgenografik usul bo'g'mmlar tuzilishini rentgenologik tahlil qilishga asoslangan holda harakat amplitudasini nazariy jihatdan aniqlash imkoniga ega.

Jismoniy tarbiyada egiluvchanlikni o'lchashning tushunarli va eng ko'p tarqalgan mexanik goniometr - burchakni o'lchash ya'ni, oyoqlardan bittasiga transportir o'ratib aniqlash hisoblanadi. Goniometr oyoqchalari u yoki bu qismlardan iborat segmentlarning ko'ndalang o'qiga mahkamlanadi. Bukib yozish va burilishni bajarganda bo'g'im segmentlari o'qi oralig'idagi burchakni aniqlaydi. Turli bo'g'implar harakatchanligini aniqlash uchun asosiy pedagogik testlar sifatida SDdda nazorat mashqlari xizmat qiladi.



1. Yelka kamari harakatchanligi. Sinaluvchi gimnastika tayyoqchasining chetidan ushlab qo'llarini to'g'ri ushlab boshi ustidan orqaga olib o'tadi. Yelka kamari harakatchanligi qo'llarni orqaga bukib kafflar orasidagi oraliq masofa bilan aniqlanadi: oraliq masofa qisqa bo'lsa, egiluvchanlik yuqori bo'ladi va teskari holat. Bundan tashqari, qo'l kaftlari orasidagi masofa sinaluvchining yelka kamari kengligi bilan taqqoslanadi. Ko'krakda yotgan holatda qo'llar to'g'rida, to'g'rilangan qo'llarni yuqoridan orqaga olib o'tish. Poldan barmoqlar uchigacha bo'lgan masofa o'lchanadi.



2. *Umurtqa pog'ona ustunining harakatchanligi.* Gavdani oldinga egilish darajasi bilan aniqlanadi (inaluvchi gimnastika o'rindig'ida tik turgan holatda (yoki polda o'tirib) oyoqlarni tizzadan bukmasdan imkon darajasida

oldinga egiladi. Umurtqa pog'ona egiluvchanligi lineyka yoki tasma yordamida 0 belgisidan qo'lni uchinchi barmoq oralig'i santimetrda o'lchanadi. Agarda barmoqlar 0 belgisiga yetmasa, u holda masofa o'lchami "minus" (-), agarda 0 belgisidan pastga tushsa "plyus" (+) bilan belgilanadi. "Ko'priq" (3-rasm,7). Natija sinaluvchining oyoq panjasi orqasidan qo'l barmoq lari uchigacha bo'lgan masofa (santimetrda) o'lchanadi. Oraliq masofa qanchalik qisqa bo'lsa, egiluvchanlik darajasi shunchalik katta bo'ladi va teskari holat.

3. *Tos son bo'g'imi harakatchanligi.* Sinaluvchi oyoqlarini iloji boricha keng yoyishga harakat qiladi: 1) yon tomonga, 2) oldinga va orqaga qo'llar bilan tayangan holda. Ushbu bo'g'im harakatchanligi poldan (dumg'aza) tosgacha bo'lgan masofa bilan o'lchanadi: oraliq masofa qanchalik qisqa bo'lsa, egiluvchanlik darajasi shunchalik katta bo'ladi va teskari holat.



4. *Tizza barmog'lari harakatchanligi.* Sinaluvchi qo'llarini bosh orqasiga qo'yib yoki oldinga uzatgan holda o'tiradi (3-rasm, 10,11). To'liq o'tirish ushbu bo'g'imlarni yuqori harakatchanligidan dalolat beradi.

5. *Oyoqpanja barmog'lari harakatchanligi.* Bo'g'imlardagi harakat parametrlarini turlicha aniqlash mumkin, standart testlash sharoitiga amal qilgan holda:

- 1) gavda bo'g'imlarini bir xil dastlabki holatida;
- 2) bir xil (standart) chigal yozish;
- 3) egiluvchanlikni bir xil vaqtda takroran aniqlash, aynan ushbu sharoit bo'g'imlar harkatchanligiga u yoki bu darajada ta'sir qiladi.

Sust egiluvchanlik tashqi ta'sirlar yordamida erishiladigan katta amplitude evaziga aniqlanadi. U tashqi kuchlar ta'sirida erishiladigan katta amplitude evaziga aniqlanadi, uning kattaligi barcha o'lchamlarda bir xil bo'lishi lozim, aks holda sust egiluvchanlikning ob'ektiv baholashga erishib bo'lmaydi. Sust egiluvchanlikni aniqlashda tashqi kuchlar tomonidan og'riq sezilsa u holda oMchash to'xtatiladi.

Ma'lumotlardagi ko'rsatkichlarga qaraganda sinaluvchining mushaklar apparati va bo'g'imlar holati faol kattalik va sust egiluvchanlik (santimetrda yoki burchak darajasi) orasidagi farq hisoblanadi. Ushbu farq faol egiluvchanlik tanqisligi deb ataladi.

Egiluvchanlik – bu sportchilarning musobaqaada xar xil xoltda harakatlarni kichkina amplitudada bajarish texnikasiga aytiladi. Oyoqlarning tezligini kuchlarning va paylarning egiluvchanligiga ulangan bo'ladi. Manashuningdek ham dastavval xamma bo'g'inlarning tezligini rivojlantirishga atdelni e'tibor qaratilishi lozim. Egiluvchanlikka doir vositalarni dastavval saxar tongda trenirovka va aloxida trenirovkaga qo'shib bajara olishi lozim. Nizomga kelodigon bo'lsak unga ya'ni egiluvchanlik qobilyati rivojlantirilgandan so'ng, kaaatta hajmdagi vositalarga extiyoj ham kerak bo'lmay qoladi, sababi eng yaxshi egiluvchanlikni asrab qolish uchun haftada 2-3 marta kichik trenirovka bilan amalga oshiriladigon tegishli vositalarning o'zi yetarli bo'ladi.

Egiluvchanlik omillari va parametrlari



7.5-rasm

Egiluvchanlik omillari va parametrlari



7.6-rasm

Sekin-sekin barqorarlashib ketuvchi amplitudada bajariladigan, cho'ziluvchanlikni rivojlantruvchi, kichkina og'irlik bilan yana va yana qiladigon cho'ziluvchi harakatlar, o'rtoq yordami bilan amalga oshiriladigon vositalar egiluvchanlikni oshirish uchun eng asosiy mashqlar bo'ladi. vositalar inersiya kuchlaridan to'laroq foydalanilgan holda har doim amplitudasi, salmog'i va sur'ati oshib boradigan va 3-5 harakatni o'z ichiga kiritgan

seriyalar bilan bajariladi. mushaklarning har qaysi guruhi uchun aynan mo'ljallangan qaytarilish mashqlarning jami soni sekin ko'payib boradi.

Cho'ziluvchanlikka yo'naltirilgan vositalar va boshlang'ich teri tarbiya, massaj, issiq suv, iliq dush, bo'shashishga yordam yaratadigan vositalar kuch va paylarning elastikligi oshirishga qarashib yuboradi. qaytarilish varianti egiluvchanlikka yo'naltirilgan vositlarni bajarishda birinchi bo'ladi.

Yengillashtiruvchi vositlarni qilishda zalda nisbatan balandroq qo'yilgani uchun badanning ayrim bo'laklarini vesi balandligidan qo'llanish soddava xar doimgidek bo'lib qolgan vositlardur. Uni qilish uchun vesi sentrini o'zgartirish bilan bog'liq bo'lgan vositalar qiyinroq vositalardan biri bo'ladi. O'yin paytida muhim bo'ladigan harakatlarni qo'llab beruvchi vositalarning muhim guruhini yengillashtirish uchun gandbolchida ushbu vositalar orqali paydo bo'ladi:

- oyoq barmoqlarida harakatlanish;
- figurani o'nga va chapga burib qo'llarni bo'sh qo'ygan holatda bukib yozishlarni bajarish;
- bir nuqtada joylashib yuqoriga deysinish yoki qo'llarni bo'sh qo'yib kichkina qadam qo'ygan holda chopish;
- oyoq barmoqlarini yerdan olmasdan, oyoq tizzalarini ketma-ketlida tezlik bilan egiltirib, badan vesini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkazish;
- sonni ikkita qo'l bilan yuqoriga yo'naltirib, yana pastga qaytarib (boldir hamda payni yengillashtirish uchun);
- bitta nuqtada bir oyoqda yuqoriga yo'nalib (ikkinchi oyoq yengillashtirilgan bo'lishi zarur);
- yuqoriga qarab yotgan holda oyoqlarni bo'sh qo'yib yuqoriga ko'tarib bo'shashtirish;

- oyoqlar yelka kengligida turgan holda qo'llarni yuqoriga juft qilib yuqoriga bo'shashtirib bajarish kerak va yotgan holatda gavgani pastga tushirib tepaga kotarib mashqni bajarish.

Bugungi paytda ko'plab sport turlarida mushak kuchlarini yengilashtirishni ta'minlash uchun autogen mashg'ulotni hamda uning yangi turi - psixo regulyatorli mashg'ulotdan unumli bajarilmoqda.

7.4-jadval

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun tavsiya etiladigan namunaviy mashqlar.

1. Bo'yin mushaklarini cho'zish uchun mashqlar.



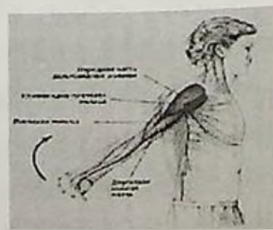
2. Yelka mushaklarini kesishtirish bilan cho'zish uchun mashq.



3. Bukilgan qo'l bilan yelka mushaklarini cho'zish mashqlari.



4. Bilak mushaklari uchun mashq.



5. Gavgani va yelka yuqori yon mushaklarini cho'zish uchun mashqlar.



6. Yelkaning uchboshli mushaklari, belning keng mushagini pastga egish bilan cho'zish.



7. Gavdani ko'tarish bilan qorin mushaklarini cho'zish uchun mashq.



9. Belning orqa yuzasi mushaklarini
cho'zish uchun mashq.



11. Tizzalarda turgan holatda bel mushaklarini cho'zish uchun mashqlar.



13. Ko'krak mushaklari, qorin old devori va sonni bukuvchi mushaklarni cho'zish.

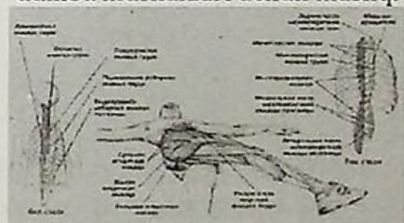


15. O'tirgan holatda son mushaklarini cho'zish uchun mashq.

8. Yon tomonga egilib o'tirgan holatda sonning orqa mushaklarini cho'zish



10. Gavdaning yon mushaklari va dumba mushaklari uchun mashq.



12. Tos mushaklarini gavdani oldinga egish bilan cho'zish mashqi.



14. Son va boldir mushaklarini
cho'zish uchun mashq.



16. Boldir mushaklarini cho'zish uchun mashq.



17. Tizzani ko'krakka tortish bilan dumba mushaklarini cho'zish uchun mashq.



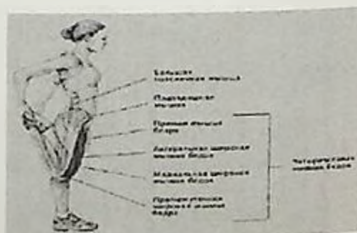
18. Oyoqni ko'krakka tortish bilan dumba mushaklarini cho'zish uchun mashq.



28. Sonning yaqinlashtiruvchi va tekislovchi mushaklarini cho'zish uchun mashq.



20. Son mushaklarini cho'zish uchun mashq.



Egiluvchanlikni rivojlantirish ishlari ikki bosqichda amalga oshirilishi kerak:

- bo'g'imlarda harakatchanlikning oshirish;
- erishilgan darajada bo'g'imlarda harakatchanlikni saqlash.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun har kuni maxsus mashqlarni bajarish kerak. Ishning davomiyligi 20 dan 60 daqiqagacha bo'lishi mumkin. Bu ish kun davomida turlicha taqsimlanishi mumkin: umumiy hajmning 20-30% i odatda ertalabki badantarbiyaga va mashg'ulot mashg'ulotidan oldingi razminkaga kiritiladi, qolgan mashqlar mashg'ulot mashg'ulotlari dasturlarida rejalashtiriladi. Mashg'ulot qilmay qo'yilsa, egiluvchanlik tezda dastlabki darajaga qaytadi [15].

Bo'g'inlarda harakatchanlikni rivojlantirish uchun bitta mashg'ulotda quyidagi takrorlashlar soni tavsiya etiladi (8.8.3.1-jadval).

7.5-jadval

Bo'g'inlarda harakatchanlikni rivojlantirishning turli bosqichlarida mashqlarni me'yorlash

Bo'g'inlar	Bosqichda bo'g'inlar harakati soni	
	Harakatchanlikni rivojlantirish	Harakatchanlikni saqlab qolish
Umurtqa	90 - 100	40 - 50
Tos-son	60 - 70	30 - 40
Yelka	50 - 60	30 - 40
Bilak	30 - 35	20 - 25
Tizza	20 - 25	20 - 25
Boldir	20 - 25	10 - 15

Bo'g'inlarda harakatchanlikni rivojlantirishda harakatlar sur'ati past bo'lishi lozim.

Nazorat savollari:

1. Qanday jismoniy sifatlar mavjud?
2. Jismoniy tayyorgarlik qanday bo'limlarga bo'linadi?
3. Jismoniy sifatlarga ta'rif bering?
4. Jismoniy sifatlarni rivojlantirisha qo'llaniladigan mashqlardan misollarkeltiring?
5. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifasi?
6. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari?
7. Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini qanday aniqlaysiz?
8. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi?
9. Sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning ro'li?
10. Aqliy – irodaviy tayyorgarlikning vazifalari nimalardan iborat?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Грюневальд Б. Принципы успешной подготовки регбистов. –М.: Академия Регби. 2011.
2. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
3. Стив Абуд На высоких скоростях. –М.: Союз регби, 2008.
4. Уилл Ф. Травматизм в регби. –М.: Академия регби, 2005.
5. Хендерсон Э. Готовность к регби. –М.: Совет регби, 2009.
6. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Теория и методика регби. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й
7. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Пвышение спортивно-педагогического мастерства. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й
8. "Правила игры союза регби" World rugby 2022
9. Sh.F. Tulaganov, X.Q. Fozilov, R.Sh Nabiyeu, O.V. Galkin, J.O', Parpiyeva "Tanlangan sport turida mutaxassislikka kirish (regbi)" Toshkent 2024-yil

VIII BOB TEXNIK, TAKTIK USULLARNI TAKOMILLASHTIRIB BORISH USULIYATI

8.1. Texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik o'yin usullarini va ularning musobaqa faoliyatidagi ishonchliligini mukammal egallashni ta'minlovchi pedagogik jarayon.

Sport-texnik mahoratni regbichining o'z haqiqiy imkoniyatlaridan muayyan harakatlar tizimi vositasida maqsadga yo'naltirilgan, harakat vazifasiga muvofiq foydalanish qobiliyati sifatida tavsiflash mumkin. Texnik tayyorgarlikning asosiy maqsadi shu qobiliyatni takomillashtirish hisoblanadi [17].

8.2. Harakat malakalarini shakllantirish

Regbichilarni harakat malakalari o'ziga xos xususiyatlarga ega. Birinchidan, ular juda xilma-xil va ancha murakkab, chunki ularni yuqori tezlikda siljib amalga oshirishga to'g'ri keladi.

Ikkinchidan, siklik va atsiklik (gimnastika, og'ir atletika kabi) sport turlarida barcha harakatlar avtomatizm darajasiga yetkazilgan bo'lsa, regbida murakkab harakatlarning alohida tarkibiy qismlarigina avtomatlashadi.

O'yin jarayonida uzluksiz o'zgarib turadigan sharoitlar avvaldan dasturlashtirilmagan yangi harakat kombinatsiyalarini yaratishni talab qiladi. Regbichining harakat malakalari zaxirasi qanchalik boy bo'lsa, ular zarur kombinatsiyalarni shuncha tez yarata oladilar.

Harakatning tashqi shakli bilan kuchlanishlar xususiyatlari-ning vaqt hamda makonda birlashtirilgan chambarchas aloqasini

sport texnikasi deb atash mumkin. Tashqi shakllar tez o'zlashtiriladi, kuchlanishlarning vaqt bilan bog'liq va ritmik xususiyatlarini o'zlashtirib olish qiyinroq. Ko'rsatish, so'zlab berish, ma'lum ma'nodagi tajriba boshlovchi regbichilarda harakatning ko'rish mumkin bo'lgan obrazini xosil qiladi, harakatning ichki mazmuni esa faqat mushak sezgilari, tovushlar, harakatlanish paytida atrofdagi predmetlarning ko'rib idrok yetilishi, vestibulyar apparat orqali anglanadi.

Harakat malakasi asta-sekin, shakllanishning bir necha bosqichlaridan o'tib yuzaga keladi. Uni to'g'ri shakllantirish uchun mashqlarni nazorat qilish mumkin bo'lgan tezlik bilan bajarish kerak. Mashg'ulot jarayonini jadallashtirishga intilgan murabbiylar mashg'ulotning ko'p qismini asosan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan ko'p mehnat talab qiluvchi mashqlarga sarflaydilar. Ular ta'sirida bolalarning jismoniy qobiliyatlari shiddat bilan, «sakrab-sakrab» rivojlanadi, bu jarayonda vaqti-vaqti bilan harakatning allaqachon hosil bo'lgan shakl va xususiyatlari orasidagi bog'liqliklarga putur etadi.

Bolalarda jismoniy sifatlar tabiatan bir maromda rivojlanmagani uchun harakat malakasining hatto asosiy fazasini ham yuqori darajada avtomatlashtirishga shoshmagan ma'qul, negaki yosh regbichining texnik mahorati jismoniy va ruhiy holati yetilish darajasiga qarab doimiy ravishda yangi shakllarni izlash bilan band bo'ladi.

Lekin buning aksi bo'lgan holatlar ham kuzatiladi. Murabbiy bolalarda mashg'ulotlarga qiziqishni kuchaytirish maqsadida tinimsiz yangi mashqlarga murojaat qilaveradi, ammo eskini mustahkamlamay turib, barqaror malakalarni xosil qilish mumkin emas. Hamma narsada me'yorga rioya qilish lozim.

Shuni yodda tutish kerakki, jiddiy harakatlar maktabining asosi – qayta-qayta takrorlash. Texnika esa shunchaki harakat emas, balki eng oqilona shakllar, bu albatta, chiroyli, ijrochiga ham, tomoshabinga ham lazzat bag'ishlaydigan harakatlar hisoblanadi. Ko'p karra takrorlash har doim ham mahoratga olib kelavermaydi. Noto'g'ri, pala-partish bajarilgan harakatlar xatosi bilan mustaxkamlanib qoladi, ularni keyin tuzatish juda qiyin kechadi.

8.3. Texnik tayyorgarlik metodlari

Regbichining texnik tayyorgarligida sport-texnik mahoratning barcha jihatlariga samarali ta'sir ko'rsatish imkonini beruvchi metodlardan foydalaniladi.

Og'zaki metodlari. Amaliy mashg'ulotlar davomida ular tushuntirish, ko'rsatma berish, baholash, «o'z-o'zicha gapirish» shaklida qo'llanadi. Bajarish texnikasining tafsilotlari haqida so'zlab, xatolarni ochib berar ekan, o'qituvchi shug'ullanuvchilarni mustaqil xulosa chiqarishga o'z harakatlarini, xatolarning paydo bo'lish sabablarini taxlil qilishga o'rgatib borishi zarur.

Ko'rsatmali metodlar. Ko'rsatmali vositalarni namoyish etish regbichining texnik mahoratini takomillashtirishning eng ta'sirchan metodlaridan biri. Suratlar, fotosuratlar, kinogrammalar, kinofilmlarni ko'rib taxlil qilish harakatning alohida fazalari haqida tasavvur beradi. Kinofilm va videoyozuvlarni ko'rish harakatni dinamikada, sust sur'atda ko'rsatish va ayrim holatlarni taxlil uchun ajratish (stop-kadr) imkonini beradi.

Asosiy mashg'ulot faoliyati turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan kechadi. Harakat malakalari shakllanishi uchun o'yin usullarini tez va to'g'ri egallab olishga yordam beradigan muayyan qoidalarga rioya qilish shart.

Mashqlarning bajarilishini tashkil etish metodlari ishlab chiqilgan bo'lib, ular o'rgatish jarayonini ancha tezlashtiradi [18].

Harakatni yo'naltirib «xis etish» metodi. O'yin texnikasi usullarini o'zlashtirish jarayonida mushaklar sezgisi harakat malakalarining sensomotor asosini tashkil qiluvchi sezgilar majmuasida yyetakchi o'rin egallaydi. Zarur malakaning shakllanishini tezlashtirish va aniqlashtirish uchun shunday maxsus qurilmalardan foydalaniladiki, ular harakatning talab etilgan o'lchamlarda bajarilishini ta'minlaydi va shu tariqa uni xis etish imkonini beradi, masalan:

- himoyadagi asosiy turish holatini mustahkamlash uchun regbichining beliga oyoq kaftlariga tortiluvchi tasmalari bo'lgan belbog' taqiladi. Bunday moslama bilan harakatlanish va tortuvchi tasmalarning uzunligini o'zgartirib, oyoqlarning bukilish darajasini belgilab olish mumkin;

- yuqoridan yoki yon tomondan darvozaga to'p otish malakasini hosil qilish yohud bundagi hatolarni tuzatish uchun har xil balandlikda mahkamlanadigan yo'naltiruvchi sim bo'ylab kichikroq og'irlikni uloqtirishdan foydalanish mumkin;

- to'p otish vaqtida qo'lni rostlash uchun tirsak bo'g'imiga turli cheklovchi moslamalar (qo'lbog'lar) kiyiladi yoki to'pni qo'ldan chiqarish vaqtida biror buyumga, basketbol halqasi to'riga, ma'lum balandlikda osilgan shakildaga qo'lni tekkizish topshirig'i beriladi;

- to'pni ko'tariluvchi trayektoriya bo'ylab otish malakasini tarbiyalash uchun uni bel sathida tortib bog'langan cheklovchi chilvir ostidan darvozaning yuqori qismiga kiritishga intilib 6-7 m masofadan to'p otishlar qo'llanadi.

Mo'ljallash metodi harakatlar vaziyatiga buyumlar yoki boshqa mo'ljallarning kiritilishini nazarda tutadi. Bunda

shug'ullanuvchi mo'ljalga nisbatan talab etilgan joylashish qoidasiga rioya qilishi shart.

Darvozada mo'ljal sifatida tortilgan chilvir, ko'ndalang qo'yilgan gimnastika o'rindig'i, osma nishonlardan foydalaniladi. Darvozabon zonasida darvoza oldiga belgilar joylashtirish mumkin. Ularni bo'r bilan chizsa, yoki yassi buyumlar qo'ysa ham bo'ladi, hujumchi to'pni shu erga otishi kerak. Xuddi shunday belgilar bo'yicha darvozabon darvozada va o'z zonasida to'g'ri vaziyatni tanlashda mo'ljal oladi.

Maydonchada usul bajariladigan joyda himoyachining maketi, ustunchalar, devor batutlarni o'rnatish mumkin.

Mo'ljallash metodi yordamida harakatning turli tarkibiy qismlariga maqsadli ta'sir ko'rsatiladi. Masalan, darvoza bo'ylab yotqizilgan o'rindiqa to'p tekkizish vaqtida yon tomondan sirg'altirib sapchitib to'p otish ko'nikmasi tarbiyalanadi.

Mo'ljal vazifasini sherik yoki qarshilik ko'rsatayotgan o'yinchi o'tashi ham mumkin. Uzatishlarning takomillashtirilishi har xil harakatlarni mo'ljalga olish vaqtida yuz beradi.

Darvozabon va himoyachining javob harakatlariga qarab mo'ljal olinmasa, to'p otish takomillashmaydi, hujumchining harakatlariga qarab mo'ljal olishsiz himoyachining texnikasini takomillashtirib bo'lmaydi. «Jonli» mo'ljal bilan mashqlarni bajarayotganda topshiriqlar xuddi buyumlar bilan bo'lgandagi kabi aniq berilishi lozim. Masalan, to'pni sherikning aynan qo'lga yoki bir oz o'zdirib, yoki ataylab uning yoniga uzatish kabi.

Peshqadamlik metodi. Regbichining o'yin faoliyati raqib bilan muntazam yakkama-yakka olishuvda o'tadi. Texnikaning egallanishini musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish uchun peshqadamlik metodini qo'llaydilar. Metodning mazmuni mashqlar davomida shug'ullanuvchini rag'batlantirib, yo'naltiradigan, uni tezroq, aniqroq, ishonchliroq, pirovard natijada tejamliroq

harakat qilishga undaydigan tashqi omildan foydalanishdan iborat.

Regbichi uchun bunday rag'bat-peshqadam uning sherigi, to'p va har xil trenajor moslamalar bo'lishi mumkin. Texnikani sherik bilan aloqada takomillashtirish kerak. U o'z harakatlari orqali faoliyatning sur'atini, harakatlar tezligini (yotib olish, o'zib ketish) belgilaydi, vazifa qo'yadi (olib qo'yish, to'xtatish, yo'lini to'sish), u yoki bu usulni qo'llashga majburlaydi. Shuning uchun sherikni tanlashga yetarlicha e'tibor qaratish zarur, shunda hamkorlikda ishlash ijobiy natija beradi.

O'yinda regbichining barcha harakatlari to'pni egallab olib, keyin uni darvozaga otishga qaratiladi. Shuning uchun to'p mashg'ulotda texnikani takomillashtirish uchun asosiy rag'bat-peshqadam hisoblanishi kerak. Uchayotgan to'p shug'ullanuvchini ichki va tashqi qarshilikni yengishga majbur qiladigan tarzda tashkil etilgan mashqlargina o'yin texnikasi usullarining bajarilish sifatini doimo o'stirib borishga yordam beradi.

Murabbiyning aniq, qat'iy topshiriqlari va trenajer qurilmalardan, masalan, to'pning turlicha sapchishini ta'minlaydigan batutlar hamda to'pni har xil masofaga har xil tezlik bilan otadigan «to'p» dan foydalanish to'pning shunday ta'sir ko'rsatishiga imkon beradi.

Tezkor axborot metodi. Texnik tayyorgarlik jarayonida texnikaning shakllanish jarayonini taxlil qilish, harakatlarning bajarilishini batafsil nazorat qilish va baholash muhim. Odatda, xatolarni tahrir qilishda yyetakchi rolni murabbiy bajaradi. Biroq regbichining texnik tayyorgarligi muvaffaqiyati o'z-o'zini, shuningdek, mashqni bajarish davomida makoniy, vaqt va kuch o'lchamlarini o'z vaqtida aniq baholash qobiliyatiga bog'liq.

Regbichilar texnikasining sifati haqidagi tezkor axborotlarning asbob-uskunalarga bog'liq metodikalari juda kam ishlab chiqilgan, harakat o'lchamlarini tadqiq etishda qo'llanganlari esa amaliyotdan o'rin olmadi.

Harakatlarning to'g'riligi haqidagi tezkor axborotlarni regbichi bevosita mashg'ulot jarayonida «Qiya batut» trenajyoridan foydalanib qo'lga kiritish mumkin. U to'pni nishonga har safar ma'lum kuch bilan otishni bilishi zarur. Sherikka to'p uzatish vaqtida o'yinchi kuchlanishni nazorat qila olmaydi. Uning mahoratini to'p yo'naltirilgan sherik baholaydi. Batut esa darhol axborot bera oladi. Agar to'p aniq uzatilmagan bo'lsa, uni yana tutib olish qiyin, ba'zan esa mumkin ham emas.

Batutning to'pni tushish burchagiga teng burchak ostida qaytarish xususiyatidan foydalanib, sportchi o'z harakatini dasturlashtirishi lozim. Bu moslamaning fazilati shundan iboratki, to'pning uchish tezligi to'rdan sapchigandan keyin deyarli pasaymaydi.

«Qiya batut» trenajeri bevosita mashqni bajarish vaqtida to'pning uchish natijasiga ko'ra tezkor axborot beradi va shu tariqa mushak kuchlanishlariga o'zgarish kiritib, to'pning aniq uzatilishiga yordam beradi.

Qat'iy reglamentlangan variantlash harakatlarning ayrim o'lchamlarini, shuningdek, ularning koordinatsiya shakllarini qat'iy belgilangan doirada o'zgartira olish qobiliyatini talab qiluvchi topshiriqlarning bajarilishini nazarda tutadi, masalan: usulni turlicha dastlabki holatlardan, boshqa usullar bilan turlicha kombinatsiyalab, mushak kuchlanishlari kattaliklarini turli o'lchamlarda o'zgartirib, sherikning aniq belgilangan qarshiligini yyengib bajarish va h.k.

Mashg'ulotlarda to'p uzatish va darvozaga to'p otish vaqtida masofani turli variantlarda o'zgartirib bajariladigan maxsus

mashqlar qo'llaniladi. Bunda uch xil: «nuqtali», «kontrast topshiriqlar», «yaqinlashtiruvchi topshiriqlar» metodlaridan foydalaniladi. «Nuqtali» metodda to'p otish va uzatishlar o'zgarmas bir joydan bajariladi. Ammo bunda usulni bajarish yo'li bilan bog'liq turli topshiriqlar: darvoza o'lchamlarini, chegaralash uzatish balandligini, to'pning uchish trayektoriyasini va boshqalar berilishi mumkin.

«Yaqinlashtiruvchi topshiriqlar» metodida maydonchani o'ng va chap tomonlaridan juda uzoq va juda yaqin masofadan navbatma-navbat uzatish hamda to'p otishlarni bajarib, asta-sekin nuqtalar yaqinlashtira boriladi.

«Kontrast topshiriqlar» metodida to'pni asosiy vaziyatdan (nuqtadan) har bir to'p otish masofaning uzoqligi yoki darvozaga nisbatan joylashuvi nuqtai nazaridan boshqa vaziyatdan to'p otish bilan navbatlanadi.

To'pning og'irligi ham o'zgartiriladi. Regbichilarni ng mashg'ulotlarida ko'pincha erkaklar ayollarning birmuncha yengilroq Regbi to'plari hamda 1 kg massaga ega bo'lgan to'ldirma to'pni almashlab qo'llashlari mumkin.

To'p otishni takomillashtirish uchun kuch va aniqlikka ko'rsatmalar berish zarur. Kuch bilan to'p otish ko'rsatmasiga binoan otilgan to'pning tezligi barcha yosh guruhlarida aniqlikka otilgan to'pnikiga qaraganda yuqoriroq bo'ladi. Bu tafovut qancha kichik bo'lsa, o'yinchining sport mahorati shuncha yuqori hisoblanadi.

«Qiya batut» trenajerini qo'llash to'p otishning o'zlashtirishini ancha tezlashtiradi. Darvozabon zonasi oldida trenajyorni har xil holatlarda joylashtirib, to'pning istalgan trayektoriyada va istalgan kuch bilan sapchishiga erishish mumkin. Bunda mustaqil ravishda, sheriksiz sharoitlarni o'zgartirib shug'ullanish imkoni bor.

Qat'iy reglamentlanmagan variantlash usullardan o'yin taktik mashqlarida – holat barqaror bo'lmagan sharoitda bajarilishini nazarda tutadi. Mashg'ulotda tashqi muhitning noodatiy ta'siridan foydalanish ham bajarish texnikasiga ta'sir ko'rsatishning aniq nazorat qilish mumkin bo'lmagan imkoniyatlarini yaratadi. Bular – maydonchanning turli qoplamlari va maydonchanning turlicha kengligi bo'lishi mumkin.

8.4. Hatolarni tuzatish metodikasi

O'rgatishning hatto eng zamonaviy metod va vositalari ham harakatlar texnikasini o'zlashtirishda xatolardan to'la holi bo'lish imkonini bermaydi. Ularni tuzatishning metodik choralari tanlash xatolarning paydo bo'lish sabablariga hamda ularning qanchalik chuqur mustahkamlanib qolganiga bog'liq. Masalan, regbichi harakatni noto'g'ri tasavvur qiladi. Ba'zan o'xshash harakatning malakalari o'rganilayotgan harakatni o'zlashtirishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Harakat qobiliyatlari rivojidadagi kamchilik yoki mashq bajarish vaqtida olingan jarohat ham xatolarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Agar xatoni o'z vaqtida sezib, harakatga zarur tahrir kiritsalar, maqsadga muvofiq bo'ladi [6].

O'yinchi harakat vazifasini hal etishning eng oqilona texnikasini o'rganmagan bo'lsa, xatolar yuzaga keladi. Bu – murabbiyning beparvoligi. Shug'ullanuvchining o'rganish jarayonida harakat vazifasining maqsadga muvofiq xal yetilishini ta'minlovchi o'lchamlardan og'ish haqida emas, balki noto'g'ri bajarishning natijalari haqida axborotga ega bo'lishi ham huddi shunday beparvolik sanaladi.

Talab etilgan texnikani o'zlashtirish uchun noqulay anatomik sabablar bo'lsa ham barqaror xatolar paydo bo'lishi mumkin. Balki o'rganish boshlanguniga qadar kuch sifatleri yetarlicha rivojlanmagandir, shuning uchun ortiqcha mushak guruhлари jalb

etilgan yoxud zarur bo'lmagan qo'shimcha harakatlar bajarilgan bo'lishi ham mumkin. Eski hatolarni bartaraf qilish juda qiyin, ular ba'zan mahoratni takomillashtirish yo'lida to'siqqa aylanadi.

Xatoni tuzatish uchun:

1) regbichida harakat texnikasi haqida yaqqol tasavvur hosil qilish;

2) to'g'ri va noto'g'ri harakatni og'zaki tushuntirish, ko'rsatish, kinogramma, videoyozuvni namoyish qilish yordamida taqqoslash;

3) harakatlarning yo'naltirib «his yetilishi» ni qo'llash lozim.

Shu maqsadda ongli ravishda harakat amplitudasini, uning qismlarini bajarish vaqtini oshirish yoki kamaytirish, harakatning zarur tarkibiy qismlariga tanlab ta'sir ko'rsatadigan yaqinlashtiruvchi mashqlarni qo'llash mumkin. Harakatni noto'g'ri bajarish mumkin bo'lmagan shart-sharoitlarni yaratish kerak. Shug'ullanuvchilarning o'z o'rtoqlarini mashq bajarayotgan vaqtda maqsadli kuzatishi xatolarni tuzatishda katta samara beradi. Barcha o'yinchilar o'rtoqlari usulni qanday bajarayotganini kuzatib, keyin uni baholaydilar.

8.5. Taktik tayyorgarlik

Taktik tayyorgarlik – bu pedagogik jarayon bo'lib, taktikaning nazariy asoslarini egallash, taktik harakat malakalarini o'zlashtirishga qaratiladi va ulardan musobaqa faoliyatida foydalanishning yuqori samaradorligini ta'minlaydi [22].

8.6. Tushunchalar ta'rif

O'yinchining taktik tayyorgarligi asosini alohida, guruhli va jamoaviy harakatlarni egallab olish tashkil qiladi. Har bir regbichi alohida va guruhli harakatlarni amalda bajarishni taktik malaka darajasigacha yetkazish uchun mas'ul hisoblanadi.

Taktik malakalar – regbichi o'yin vaqtida bajaradigan ongli harakatlarning avtomatlashgan tarkibiy qismlari bo'lib, ular mashq jarayonida shakllanadi. Standart sharoitlarda qo'llangani uchun taktik malakalar mustahkamligi, aniqligi va tegishli ritmi bilan ajralib turadi. Ba'zan shunday bo'ladiki, musobaqadagi holat ishlov berilgan harakatlar qolipiga mos kelmaydi. Regbichi musobaqadagi va o'rganilgan holatlar orasida bog'lanish topa olmasa, xatolar paydo bo'ladi. Tegishli taktik malakani tanlash va uni qo'llash ijodkorona fikrlashni talab qiladi, bu regbichining eng munosib kurash yo'lini tanlashda tez mo'ljal ola bilish qobiliyatini belgilaydi.

Taktik fikrlashning asosini yuzaga kelgan o'yin vaziyatini, hamda u mashg'ulotlar jarayonida egallagan taktik bilim asoslarini to'g'ri qabul qilish qobiliyati tashkil etadi. O'quv jarayonida taktik tayyorgarlikning nazariy va amaliy qismlari bir-biriga muvofiqlashtirilgan bo'lishi kerak. Tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo'lmagan noaniq, zaif bilimlar taktik vazifalarning fikran hal qilinishini qiyinlashtiradi.

Regbida o'zaro harakatlarning uch xil sur'ati mavjud: tezkor (to'pni o'yinchidan o'yinchiga uzatishlarning navbatlanishi ko'pi bilan 1,5 s), o'rtacha (navbatlanish 1.5 dan 2 s gacha) va sust (2 s dan ortiq). O'yin sur'ati qancha yuqori bo'lsa, natijasi ham shuncha yuqori bo'lishi aniqlangan. Tezkor sur'atli hujumlar rivojlanganda o'yinning natijadorligi 40 % ga, o'rtacha sur'atli hujumlarda 18 % gacha, sust sur'atda 12 % gacha etadi.

Regbida o'rtacha 27,9 s davom etadigan natijador hujum tezkor yoki o'rta sur'atli bo'ladi. Regbichilar 20,1 s gacha vaqt ichida tayyorlaydigan hujumlar, odatda, natija bermaydi. Sust sur'atda kombinatsiyaning uzunligi natijadorlikka ta'sir qilmaydi. Demak, sust sur'atdagi uzun kombinatsiyalarni o'ynash

– musobaqada ham, mashg'ulotda ham bekorga vaqt sarflash demakdir.

Kombinatsiyalarning tezkor modellarini tuzish zarur, toki har bir o'yinchi o'z harakati yoki muayyan tarzda harakatlanihlari, yoxud fintlari bilan darvozani ishg'ol qilish xavfini tug'dirsin.

8.7. Taktik tayyorgarlik metodlari

Regbichilarni tayyorlash jarayonida mashqlarni tashkil etishning uchta metodi qo'llaniladi, bular – reglamentlash, improvizatsiyalash hamda modellashtirish metodlari [7].

Reglamentlash metodi o'yinchilar harakatlarining qat'iy izchilligini nazarda tutadi. Ma'lum bir o'yinchi uchun muayyan tarzda yakunlanadigan kombinatsiyalarni takomillashtirishda, yangi o'zaro harakatlarni o'rganish vaqtida shu metoddan foydalanadilar. Taktik harakatni o'rganish vaqtida faoliyatga uning barcha ijrochilari izchil ravishda kirishishga erishish juda muhim. Buning uchun regbichilar dastlabki joylashuvdan asta-sekin harakatlanib, faoliyat sxemasi bo'yicha o'zaro harakatlarni aniqlashtiradilar. Keyin qarshilikni tobora oshirib boruvchi shartli raqib o'yinga kiritiladi. O'zaro harakatlarning standart sxemasi o'zlashtirib olingach, himoyachilarning kutilmagan hatti-harakatiga qarshi ayrim o'zgarish va tuzatishlar belgilab olinadi va hujumni yakunlashning ehtimoliy varianti aniqlashtiriladi.

Reglamentlash metodi asosida tashkillashtirilgan hujumchilar uchun taktik mashqlarda o'rganish vaqtida quyidagilarga qat'iy amal qilish shart:

- 1) o'yinchilarning dastlabki holati;
- 2) faoliyatga kirishish izchilligi;

- 3) harakat yo'llari, masofasi, tezligi;
- 4) to'p uzatish yo'llari, miqdori va tezligi;
- 5) sheriklar orasidagi masofa;
- 6) raqib o'yinchilarigacha bo'lgan masofa;
- 7) hujumni yakunlashning ehtimoliy variantlari.

Himoyachilar uchun taktika mashqlarida quyidagilarni oydinlashtirib olish lozim:

- 1) o'yinchilarning dastlabki holati;
- 2) faoliyatga kirishish izchilligi;
- 3) harakat yo'nalishi;
- 4) raqib o'yinchilariga nisbatan egallangan vaziyat;
- 5) bir-birini ehtiyotlash variantlari.

Bunday metod asosida tuzilgan mashqlar o'yinchilarning harakatlarini aniq bir izga soladi, ularni o'ylangan maqsadga eng qisqa yo'l bilan erishishga undaydi, o'yin intizomiga rioya qilishga o'rgatadi, hammani yagona reja bo'yicha ishlashga majbur qiladi.

Improvizatsiyalash metodida jamoaning har bir o'yinchisi qanday harakat qilishni o'zi mustaqil belgilaydi. Tabiiyki, bunday erkinlik o'zaro harakatlanishning umumiy qoidalari bilan chegaralanadi. Bu metodning qo'llanishi o'yinchilarning fantaziyasini, tashabbuskorligini rivojlantiradi. Improvizatsiya metodi asosida tashkil qilingan mashqlarda yangi kombinatsiyalar tug'iladi, o'yinchilar o'zlarining yangi imkoniyatlarini namoyon qiladilar. O'yinchining kutilmagan o'yin uslubini sheriklari tushunmasligi, demak, qo'llab-quvvatlamasligi ham mumkin. Shuning uchun bu mashqlar regbichini diqqatini imkon qadar jamlashga, notanish holatni tez baholab, keyingi harakatlar haqida qaror qabul qilishga o'rgatadi.

Improvizatsiyalash metodi faollik, diqqatni, mo'ljal olish, vaziyatni bashorat qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Biroq undan

o'yinni oqilona olib bora oladigan, texnik taktik tayyorgarligi muayyan darajaga yetgan sportchilargina foydalanishlari mumkin.

Improvizatsiyalash metodi bir necha metodik usullar yordamida amalga oshiriladi.

Hujumchilar uchun mashqlarda quyidagilar qo'llaniladi:

1. Yakkama-yakka olishayotgan o'yinchilar sonini ko'paytirish yoki kamaytirish:

- hujumchilar va himoyachilar soni bir xil bo'lgani holda maydonchanning bir yarmida erkin o'ynash (2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6);

- o'yinchilar sonini kamaytirib, ikki tomonlama o'yin olib borish (3x3, 4x4).

- ko'proq yoki kamroq sonli himoyachilarga qarshi o'ynash (3x5, 4x3, 4x6, 7x6 va x.k);

- 7x7, 8x8 maydon o'yinchilari bilan ikki tomonlama o'yin olib borish.

2. Guruhli va jamoali mashqlarda amplualarni o'zgartirish:

- bir necha o'yinchilar (chiziq o'yinchisi markaz o'yinchisi bo'ladi va x.k);

- barcha maydon o'yinchilari;

- darvozabon (darvozabon maydonda o'ynaydi, uning o'rnini maydon o'yinchisi egallaydi).

3. Maydonchani chegaralash:

- hujum chuqurligida (9 metrli chiziq bo'ylab cheklovchi to'siqlar qo'yiladi);

- maydon kengligida.

4. Yordamchi anjomlarni kiritish:

- zona bo'ylab batutlar o'rnatish. Hujumni yakunlash uchun uzatishni faqat batutdan sapchigan to'pni olib bajarishga ruhsat etiladi;

- darvozaga nishonlar joylashtirish (faqat ularga to'p tekizish kerak).

Himoyachilar uchun mashqlarda quyidagilar qo'llaniladi:

1. Himoya o'yinchilari sonini oshirish yoki kamaytirish (2x3, 2x4, 3x6, 7x6, 7x5 va x.k);

2. Darvozabonsiz darvozaga o'rnatilgan nishonlar bilan to'p otish maydonini chegaralash.

Modellashtirish metodi ehtimoli bo'lgan musobaqa sharoitini yaratishdan iborat. Raqiblarning yyetakchi o'yinchisi yoki butun jamoasi harakatlari, son jihatdan kamchilik yoki ko'pchilikda o'ynayotgan o'z jamoasining harakatlari modelashtirilishi mumkin. Raqib jamoasining yyetakchi yoki biror kutilmagan xususiyatlari bilan xavfli bo'lgan o'yinchisi harakatlari modelashtirar ekan, murabbiy regbichilardan biriga imkon qadar o'sha sportchining o'yinini tasvirlashni topshiradi yoki uning vazifasini o'zi bajaradi.

Butun jamoa «model» o'yinchiga qarshilik ko'rsatib, uning xavfli harakatlari xususiyatlarini aniq bilishi va ularga bo'rttirib «javob» qaytarishi zarur. Tabiiyki, bu sheriklar uchun qiyinchiliklar tug'diradi, ammo mashg'ulotda xavfli holatlarni yaratish rasmiy o'yinda ularning osonroq bartaraf yetilishiga olib keladi.

Raqibning hujumda va himoyada olib boradigan butun o'yin tizimini modelashtirish mumkin. Mashg'ulot vaqtida u yoki bu o'yin tizimiga qarshilik ko'rsatish variantlarini tanlash o'yinchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, musobaqalarda harakatlarni tez va oqilona tashkil qilishga yordam beradi.

8.8. O'yin tayyorgarligi

O'yin tayyorgarligi texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy yo'nalishdagi mashg'ulot ta'sirlarining yaxlit musobaqa

faoliyati samarasiga birlashtirilishini ta'minlovchi pedagogik jarayon hisoblanadi. Bu jamoaviy sport kurashining strategik vazifalarini amalga oshirish uchun barcha sifatlar, ko'nikma va malakalar, to'plangan bilim hamda tajribani yagona bir butunlikka birlashtirish demakdir [14].

8.9.O'yin tayyorgarligi vositalari

O'yin tayyorgarligi vositalari sirasiga: umumtayyorgarlik mashqlari (majmuali mashqlar, yaqinlashtiruvchi o'yinlar), maxsus tayyorgarlik mashqlari (topshiriqli ikki tomonlama o'yinlar, ko'rsatmali o'rtoqlik o'yinlari), musobaqa mashqining mashg'ulot shakllari (nazorat o'yinlari) va musobaqa mashqi (taqvimiy o'yin) kiradi.

Umuttayyorgarlik mashqlari. Majmuali mashqlar u yoki bu xildagi tayyorgarlik muammolarini hal qilmaydi. Raqib bilan yakkama-yakka olishuvni o'z ichiga olgan barcha mashqlar majmuali hisoblanadi, chunki ular o'zida diqqat, reaksiya tezligi, usullarni bajarish texnikasi sifatlarini hamda qarshilikni yengish qobiliyatini namoyon etish zaruratini jamlaydi.

Jismoniy va texnik tayyorgarlikni quyidagilar asosida o'zaro bog'lash mumkin:

a) muayyan texnik usullarni bajarish uchun tayyorgarlik mashqlari;

b) o'yin usullari tuzilishi doirasida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashqlar;

v) maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun yuqori shiddat bilan usulni ko'p marotaba takrorlash.

Texnik va taktik tayyorgarlikning o'zaro aloqadorligiga erishish uchun texnika usullarini taktik harakatlar doirasida, ularni yuqori shiddat bilan bajarish lozim.

8.10. O'yin tayyorgarligi metodlari.

Birlashtirib ta'sir ko'rsatish metodi tayyorgarlik turlarining qo'shilishiga, ularning o'zaro aloqasiga erishishga yordam beradi. U mashqlarni tayyorgarlikning bir necha turini bir vaqtning o'zida takomillashtiradigan tarzda tashkil etishni nazarda tutadi.

O'yin metodi mashqlarning syujetli tarzda tashkil yetilishi bilan, faoliyatning majmuali xususiyatga egaligi, tashabbuskorlik, topqirlik, chaqqonlikka yuqori talablarning qo'yilishi bilan tavsiflanadi. O'yin metodi asosida uyushtirilgan mashqlar u yoki bu usulni o'zgargan sharoitda qo'llash ko'nikmasini rivojlantiradi, shug'ullanuvchini o'yin jarayonini yaxshi tushunishga o'rgatadi.

Musobaqa metodi kuchlarni taqqoslash, yuqori natija uchun kurash olib borishga asoslangan raqobatning mavjudligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvlar chog'ida ruhiy zo'riqish odatdagi o'yinlardagiga qaraganda yaqqolroq ifodalanadi. Demak, chalg'ituvchi omillarning ta'siri kuchliroq bo'ladi. Musobaqa metodi asosida tashkil etilgan mashqlar sportchini bevosita musobaqalardagi o'yinda uchraydigan chalg'ituvchi omillarga moslashtiradi [6].

O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar.

1. «O'yin tayyorgarligi» tushunchasining mohiyatini ochib bering.

2. Tayyorgarlikni integrallashtirish deganda nimani tushunasiz?

3. O'yin tayyorgarligi vositalariga tavsif bering.

4. Himoyachilar uchun majmuali mashqlarga misollar keltiring.

5. Hujumchilar uchun majmuali mashqlarga misollar keltiring.

6. Darvozabon uchun majmuali mashqlarga misollar keltiring.

7. Yaqinlashtiruvchi o'yinlarning ahamiyati nimada?

8. Ikki tomonlama o'yinlarga qanday o'rgatish kerak?

9. O'rtoqlik o'yinida qanday qoidalarni o'zgartirish mumkin?

10. Sparring – sheriklari tanlash haqida gapirib bering.

11. O'yinlarni o'tkazishning tashqi shart-sharoitlarini nima uchun o'zgartirish lozim?

12. Nazorat o'yini qanday tashkil etiladi?

13. O'yin tayyorgarligi metodiga tavsif bering.

14. Musobaqalar jarayonida jamoaga qanday rahbarlik qilinadi?

15. O'yin tayyorgarligining zarurligini asoslab bering.

16. Regbichini tayyorlashda musobaqalarning qanday ahamiyati bor?

17. «Texnik tayyorgarlik» tushunchasi mohiyatini ochib bering.

18. Regbichining harakat malakalari qanday shakllanadi?

19. Texnik tayyorgarlik metodlariga tavsif bering.

20. Variantlash metodi yordamida o'rgatishga misollar keltiring.

21. Peshqadamlik metodi qanday qo'llanadi?

22. Hatolarni tuzatish metodikasiga tavsif bering.

23. Xatolarni tuzatishda yo'naltirilgan «xis qilish» metodidan foydalanishga misollar keltiring.

24. Xatolarni tuzatish uchun mo'ljal olish metodini qo'llashga misollar keltiring.

25. «Taktik tayyorgarlik» tushunchasining mohiyatini ochib bering.

26. Taktik tayyorgarlik metodlariga tavsif bering.
27. Modellash tirish metodi bilan o'rgatishga misollar keltiring.
28. Improvizatsiyalash metodi qanday qo'llanadi?
29. Taktik harakatlarni o'zlashtirishdagi kamchiliklarni tuzatishga qaysi metod yordam beradi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Грюневалд Б. Принципы успешной подготовки регбистов. –М.: Академия Регби. 2011.
2. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
3. Стив Абуд На высоких скоростях. –М.: Союз регби, 2008.
4. Уилл Ф. Травматизм в регби. –М.: Академия регби, 2005.
5. Хендерсон Э. Готовность к регби. –М.: Совет регби, 2009.
6. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Теория и методика регби. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й
7. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Пвышение спортивно-педагогического мастерства. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й
8. "Правила игры союза регби" World rugby 2022
9. Sh.F. Tulaganov, X.Q. Fozilov, R.Sh Nabiyeu, O.V. Galkin, J.O', Parpiyeva "Tanlangan sport turida mutaxassislikka kirish (regbi)" Toshkent 2024-yil

IX BOB: MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA HAKAMLIK QILISH USLUBIYATI, JAMOA. O'YINCHILARNI ALMASHTIRISH. O'YINCHILAR FORMASI, MUSOBAQALAR VAQTIDA JAMOAGA RAHBARLIK QILISH, HAKAMLIK USLUBIYOTI

Regbi o'yini boshlanishidan avval qo'llaniladigan barcha vositalar, o'yin maydonining va atrof-muhit holati regbi o'yiniga tayyorligiga ishonch hosil qilish uchun turli tekshiruvlar o'tkazilishi kerak. Kerak bo'lsa, har kim o'z vazifalari va majburiyatlarini bilishi uchun, baxtsiz hodisalarni boshqarishni samarali amalga oshirilishi uchun favqulotda vaziyatlar harakat rejasini ishlab chiqish juda muhim.

9.1. O'yinchilarning shaxsiy jihozlari va O'yin maydoni

O'yinchilar tegishli jihozlardan foydalangan holda o'zlari va boshqa o'yinchilarga shikast yetkazishning oldini olishlari mumkin. Og'izni himoyalovchi vosita (kapa) barcha o'yinchilarga maxsus tayyorlangan og'izni himoyalovchi vositalardan foydalaniş mashg'ulot va o'yinlarda qat'iyon tavsiya etiladi. Yaxshi himoyalovchi vosita tishlarni hamda yumshoq to'qimalarni himoya qiladi, bu esa jag'ning sinishini oldini oladi. Himoyalovchi vositadan foydalaniş 1997 yil Yangi Zenlandiyada majburiy ravishda boshlangandan beri, bu regbi bilan bog'liq tish kasalliklarining sonini 47%ga kamaytirdi. Stomatologik quymadan tayyorlangan himoyalovchi vositalar (kapalar) odatda tishlarni yaxshi himoya qiladi. Himoyalovchi vositalarni tanlashda ikki muhim omilga e'tibor qaratish lozim: himoyalovchi vositaning burchakli joyi tishlarga yaxshi joylashishi va tashqaridan kelayotgan bosimni teng taqsimlashi, shuningdek,

energiyani kamaytirish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim (material va qalinligi).

Poyafzal. O'yinchilarning poyafzallari yaxshi holatda bo'lishi va bu o'yin maydoniga mos kelishi kerak. Poyafzalning tishlari o'yin shartlariga hamda World Rugby talablariga mos kelishi kerak. (12 qoida): ular 21 mm dan oshmasligi va o'tkir qirralari bo'lmasligi lozim.

Bosh kiyim (shlem). O'lchami bo'yicha tanlangan bosh kiyim bosh va quloqlarga yumshoq to'qimalarni shikastlanishining oldini olishga yordam beradi. Bosh kiyimlar World Rugby standartlariga muvofiq bo'lishi kerak. Bosh kiyimlar barcha o'yinchilar uchun tavsiya etilmaydi, chunki ba'zi holatlarda ular xavfli xatti-harakatlarni qo'zg'atishi ham mumkin. Bosh jarohatlarning oldini olishning eng muhim usuli – bu tutib olish (zaxvat, tackle,) va boshqa kontakt holatlarida o'yinchilar yaxshi texnikadan foydalanishni ta'minlashdir.

Yumshoq himoya vositalari. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yumshoq vositalar ko'karishlar, kesilishlar va shilinishlar kabi kichik jarohatlarni kamaytirishga yordam beradi. U jiddiy jarohatlardan himoya qilmaydi, shuning uchun o'yinchilar jarohatdan to'liq xalos bo'lmaguncha o'yinga qaytishda himoya vositasi sifatida undan foydalanmasliklari kerak. Barcha himoya qiluvchi yumshoq vositalar o'yinning qoidalari va World Rugby tomonidan tasdiqlangan World Rugby qonunlariga mos kelishi kerak. World Rugby bo'yicha tasdiqlangan vositalar quyidagi belgiga ega. Rasmiy vakillar o'yin oldidan xavfsizlikni tekshirishda xavfli buyumlarni, masalan, uzuk, zirak yoki kiyim kechak kabi World Rugby talablariga mos kelmaydigan buyumlarni aniqlaydilar. Bunday buyumlar barcha o'yinchilar uchun tavsiya etilmaydi, chunki ba'zi holatlarda ular xavfli xatti-harakatlarni qo'zg'atishi ham mumkin. Bosh jarohatlarning oldini olishning

eng muhim usuli – bu tutib olish (zaxvat, tackle,) va boshqa kontakt holatlarida o'yinchilar jamoadoshlari uchun foyda keltiradigan texnikadan foydalanishni ta'minlashdir.

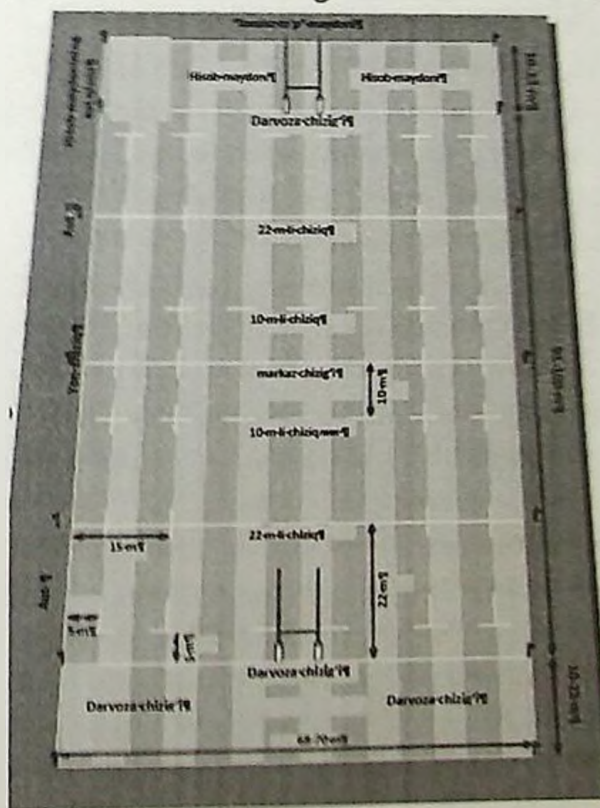
O'yin jihozlari. Jihozlar o'yinchilarning yoshi va tajribasiga mos bo'lishi kerak. Eng muhimi, darvoza ustunlari himoya bilan o'ralgan bo'lishi, barcha skram (sxvatka, scrum) va tutib olish (zaxvat, tackle) uchun maxsus mashg'ulot qoplamalar yaroqli holatda bo'lishi, va ular to'g'ri saqlanganligi, barcha burchak bayroqlari to'g'ri o'rnatilganligi va kontakt paytida yaxshi egiluvchan ekanligini tekshirish lozim.

O'yin maydoni – bu darvozalar chiziqlari hamda yon chiziqlar orasidagi maydon (chizmada ko'rsatilganidek) hisoblanadi. Bu chiziqlar o'yin maydonchasining qismi hisoblanmaydi.

Barcha joylar aniq o'lchamlarda bo'lishi hamda tomoshabinlar va transport vositalari o'yin maydonchasidan chiqarilgan bo'lishi lozim. Agar maydon perimetri bo'ylab to'siq bilan o'ralgan bo'lsa, bunday to'siq maydonning yon chizig'idan xavfsiz masofadan o'tishi va tegishli himoya vositalar bilan o'ralgan bo'lishi lozim. O'yin maydonining ustki qismi tekis, chuqurlarsiz va yetarli darajada yorug' bo'lishi kerak. Maydonning ustki qismini suv bosgan bo'lmasligi, sirpanchiq yoki juda qattiq ham bo'lmasligi kerak – juda qattiq yuza jarohatlarga, ayniqsa, boshning shikastlanish xavfini oshirishi mumkin. Maydon yuzasida singan oyna bo'laklari, axlat va toshlar bo'lmasligi kerak.

O'yin maydoni o'yin va hisob maydonchalaridan (chizmada ko'rsatilganidek) iborat. Yon chiziqlar, hisob maydonchasining yon chiziqlari va «jonsiz to'p» chiziqlari o'yin maydonining qismi hisoblanmaydi.

Keng o'yin maydoni o'yin maydoni va perimetr bo'ylab maydon deb nomlanadigan uni o'rab turgan 5 metrgacha bo'lgan hududdan (agar buni amalga oshirish mumkin bo'lsa) iborat.



9.1-rasm

Hisob maydoni darvozalar chiziqlari, «jonsiz to'p» chizig'i va hisob maydoni yon chiziqlari orasidagi maydon hisoblanadi. U darvozalar chiziqlarini o'z ichiga olib, «jonsiz to'p» chiziqlari va hisob maydonining yon chiziqlarini o'z ichiga olmaydi.

«22 metrlik hudud» darvozalar chizig'i va 22 metrlik chizig'i orasidagi maydon hisoblanib, bunda u 22 metrlik chizig'ini o'z ichiga olib, darvozalar chizig'ini o'z ichiga olmaydi.

Maydonga bo'lgan talab: maydonining yuzasi har qanday paytda ham o'yin uchun xavfsiz bo'lishi shart.

Qoplama turi: maydonining yuzasi o't bilan qoplangan bo'lishi kerak yoki, qum, tuproq, qor yoki sun'iy o't bilan qoplangan bo'lishi mumkin. O'yin qorda o'tkazilishi mumkin, bunda qor va qor tagi yuzasi o'yin uchun xavfsiz bo'lishi shart. Hyech qachon yuza qattiq, masalan, beton yoki asfalt bilan qoplangan bo'lmasligi kerak.

O'lchamlar. O'yin maydonchasi uzunligi 100 metrdan oshmasligi kerak. Har bir hisob maydoni uzunligi 22 metrdan oshmasligi kerak. O'yin maydoni uzunligi 70 metrdan oshmasligi kerak.

O'yin maydoni uzunligi va eni quyidagi ko'rsatilgan o'lchamlarga maksimal darajada yaqin bo'lishi kerak. Hamma maydonlar to'rtburchak bo'lishi kerak.

Darvoza chizig'i va «jonsiz to'p» orasidagi masofa, agar buning imkoni bo'lsa, 10 metrdan kam bo'lmasligi kerak.

Regbi-7 xalqaro o'yinlarida, o'lchamlar imkon qadar maksimal darajaga yaqin bo'lishi kerak, hamda hisob maydoni minimal uzunligi 6 metr, o'yin maydonchasi uzunligi 94 metr va eni 68 metrdan kam bo'lmasligi kerak. Maydonning minimal va maksimal o'lchamlarini o'zgartirishni hoxlagan kengashlar tegishli ruxsat olish uchun World Rugby tashkilotiga murojaat qilishlari kerak.

O'yin maydonchasining perimetri bo'ylab maydonining eni, agar imkoni bo'lsa, 5 metrdan kam bo'lmasligi kerak.

Uzluksiz chiziqlar.

Hisob maydonining qismi hisoblanmaydigan «jonsiz to'p» chiziqlari va hisob maydoni yon chiziqlari.

O'yin maydonchasi qismi emas, balki hisob maydoni qismi hisoblanadigan darvoza chiziqlari.

Darvoza chiziqlariga parallel bo'lgan 22 metr chiziqlari.

Darvoza chiziqlariga parallel bo'lgan markaziy chiziq.

O'yin maydonchasi qismi hisoblanmaydigan yon chiziqlar.

Uzuq chiziqlar.

Uzluksiz chiziqlardan boshqa barcha 5 metr uzunlikdagi shtrixlardan tashkil topgan chiziqlar uzuq chiziqlar hisoblanadi.

Maydonning markaziy chizig'i har bir tomonidan 10 metr uzoqlikda unga parallel ikkita uzuq chiziq o'tadi. Ular 10 metrdagi uzuq chiziqlar deb ataladi. 10 metrdagi uzuq chiziqlar yon chiziqlardan 5 va 15 metr uzoqlikda parallel o'tadigan uzuq chiziqlar bilan kesishadi. Ikkita uzuq chiziqlar maydonning yon chiziqlaridan 5 metr uzoqlikda parallel o'tadi. Ular 5 metrdagi, darvoza chiziqlariga parallel uzuq chiziqlardan boshlanib, 22 metrdagi ikki chiziq, 10 metrdagi ikki chiziq va maydonning markaziy chizig'ini kesib o'tadi. Ular 5 metrdagi uzuq chiziqlar deb ataladi.

Ikki uzuq chiziqlar maydonning yon chiziqlariga parallel ravishda ulardan 15 metr masofada o'tadi. Bu uzuq chiziqlar 5 metrdagi, darvoza chiziqlariga parallel uzuq chiziqlardan boshlanib, 22 metrdagi ikki chiziq, 10 metrdagi ikki chiziq va maydonning markaziy chizig'ini kesib o'tadi. Ular 15 metrdagi uzuq chiziqlar deb ataladi.

Ularning 6 shtrixlarining ikki chizig'i darvoza chiziqlariga parallel ulardan 5 metr uzoqlikda o'tadi. Ikkita shtrix chizig'i shunday joylashadiki, ularning o'rtasi maydonning har ikki tomonidan yon chiziqlardan 5 metr va 15 metr uzoqlikda bo'ladi. Qolgan ikki shtrix chiziqlari darvozaning har bir chizig'i oldida ular orasida 5 metr oraliq bilan joylashadi. 0,5 santimetirli bitta chiziq maydonning markaziy maydonning markaziy chizig'ining ikkiga bo'linadi.

O'yinning atrof-muhit sharoiti. O'yinning atrof-muhit sharoiti Regbi o'yiniga tayyor ekanligiga ishonch hosil qilish kerak. Bu o'yinchilarga o'yindan ko'proq zavqlanish va jarohatlar xavfini kamaytirishga imkon beradi. Mashg'ulot yoki o'yindan oldin o'yinning atrof-muhit sharoit muammolarini tekshirish kerak:

O'yin jihozlari. Jihozlar o'yinchilarning yoshi va tajribasiga mos bo'lishi kerak. Eng muhimi, darvoza ustunlari himoya bilan o'ralgan bo'lishi, barcha skram (sxvatka, scrum) va tutib olish (zaxvat, tackle) uchun maxsus mashg'ulot qoplamalar yaroqli holatda bo'lishi, va ular to'g'ri saqlanganligi, barcha burchak bayroqlari to'g'ri o'rnatilganligi va kontakt paytida yaxshi egiluvchan ekanligini tekshirish lozim.

Ob-havo. Ekstremal ob-havo haddan tashqari qizib ketkanda, suvsizlanish yoki gipotermiyaga olib kelishi mumkin. O'yinchilar mos ravishda va mos shaklda, masalan, sovuq yoki nam sharoitda, o'yindan oldin va undan keyin ham o'yinchilarda suv o'tkazmaydigan o'yin kiyimi mavjudligiga ishonch hosil qiling. Issiq va suv o'tkazmaydigan sport kiyimi zaxiradagi hamda jarohatlangan o'yinchilarda ham bo'lishi lozim.

Favqulotda vaziyatlar harakat rejasi. Regbi o'yiniga tayyorgarlikning ajralmas qismi – bu favqulodda vaziyatlar harakatini rejalashtirishdir. Bu zarur tibbiy jihozlarga ega bo'lish va malakali xodimlarning mavjudligini ta'minlash (ya'ni, shifokor, boshqa tibbiy xizmatchi yoki birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha mutaxassis) demakdir.

Tibbiy jihozlar namunasi. Tegishli tayyorgarlikdan o'tgan birinchi yordam ko'rsatish xodimlari foydalanishi mumkin bo'lgan jihozlar mavjud bo'lishi lozim: Zambil, bunga qo'shimcha, agar xodimlar foydalanish kurslarida o'qigan bo'lsa, umurtqa pog'onasi va (yoki) boshni ushlab turish uchun bloklar va

kamarlar bilan mahkamlanadigan "kovshovli" zambil. Agar xodimlar foydalanish kurslarida o'qigan bo'lsa, har xil o'lchamdagi yoki sozlanadigan bo'yin uchun maxsus bo'yinbog'lar. Oyoq-qo'llar uchun shinalar – ular har xil bo'ladi, ammo eng qulayi oddiy yig'iladigan yumshoq bo'lgan shinalardir. Odatda, standart tibbiy yordam to'plami quyidagilarni o'z ichiga oladi: - Qaychilar (uchi to'ntoq bo'lgan), - sterillanmagan tibbiy qo'lqoplar (allergiya bilan bog'liq muammo bo'lmasligi uchun lateks turiga e'tibor bering), - doka o'ramlari, - elastik bint (5 sm, 7,5 sm, 10 sm), - sterillangan doka bintlar, - kesilgan va shikastlangan terini berkitish va (yoki) qotirish uchun maxsus yopishtirgichlar (masalan, Band Aid), - elastik maxsus yopishtirgichlar (2,5 sm, 5sm), - vazelin, - yuvish uchun eritma (ko'zni yuvish uchun sterillangan eritma), - dokali bog'ich (povyazka) (Melolin), - bog'lash uchun bog'ich, - muz va muz bilan o'rama, - rux oksidli yopishqoq tasma, - folgadan tayyorlangan qutqaruv choyshabi, - ifloslangan kiyimlar, qo'lqoplar uchun plastik xalta. Vaziyatga qarab, avtomatik tashqi defibrillyator (AED) mos bo'lishi mumkin. Ushbu jihozlarning barchasi juda qimmat, shuning uchun xodim undan foydalanish bo'yicha o'qitilishi qat'iy tavsiya etiladi. Jihozdan qanchalik tez-tez foydalanilishi, shuningdek, uning mavjudligi va favqulodda xizmatlarning javob berish vaqtini hisobga olish lozim. Zarur jihozlari bilan birga birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha malakali mutaxassislar mavjudligi eng baland ustuvor bo'lishi kerak. Yuqoridagi barcha narsalar texnik hududda bo'lishi lozim. Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish xonasi o'yin maydonchasiga yaqin bo'lishi va quyidagilarga ega bo'lishi lozim: zambilning mavjudligi, tez yordam xizmatining mavjudligi, oson yuviladigan gigiyena va sanitariya talablariga javob beradigan devorning ustki qismi va ishchi yuzalar; sirpanmaydigan, suv o'tkazmaydigan va namli tozalangan pollar;

sovuq va issiq suv bilan ta'mirlangan rakovinalar; yetarli yorug'lik va issiqlik; suv o'tkazmaydigan qoplamali tekshiruv kushetkasi; tibbiy yordam va birinchi yordam uchun jihozlarni saqlash uchun qulay joy; klinik va o'tkir chiqindilarni olib tashlash uchun tegishli choralar, misol uchun: igna; aloqa uchun telefonning mavjudligi, birinchi yordam ko'rsatilgan baxtsiz hodisalarning ro'yxatga olish jurnali.

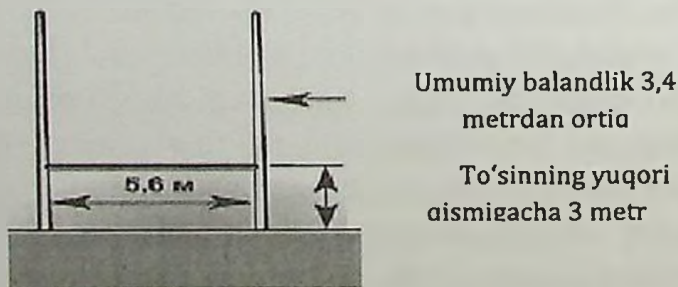
9.2. Darvoza, bayroqlar va to'p

Darvoza ustunlari orasidagi masofa 5,6 metr.

Darvoza to'sini ustunlari orasida shunday joylashganki, uning eng yuqori burchagi yerdan 3 metr balandlikda bo'lishi kerak.

Darvoza ustunlarining minimal balandligi 3,4 metr.

Agar darvoza ustunlari himoya bilan qoplangan bo'lsa, u holda darvoza chizig'i va himoyaning tashqi burchagi orasidagi masofa 300 mm dan oshmasligi kerak.



Bayroqlar

Maydonda 14 ta bayroq o'rnatilib, ularning har birining balandligi yerdan minimum 1,2 metr baland.

Bayroqlar hisob maydoni yon chiziqlari va darvoza chiziqlari, hamda hisob maydoni yon chiziqlari va «jonsiz to'p» chiziqlari kesishgan joylarida o'rnatilishi kerak. Bu 8 bayroq hisob

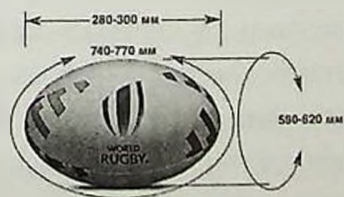
maydonidan tashqarida joylashib, o'yin maydonining qismi hisoblanmaydi.

Bayroqlar 22 metr chizig'i va markaziy chiziq bilan bir chiziqda, yon chiziqlarning tashqi tomonidan ikki metr masofada va o'yin maydoni ichida o'rnatilishi kerak.

To'p

To'p charm yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi. U oval shaklida bo'lib, tashqi qavati sirpanchiq va yaltiroq bo'lmasligi, hamda to'rt qismdan iborat bo'lishi shart. To'plarga ularning suvga chidamliligini oshirish va qo'lda yaxshi ushlanishi uchun maxsus ishlov berilishi mumkin.

To'pning o'lchami, ya'ni aylanasi va vazni quyidagicha bo'lishi kerak:



Markaziy o'qi bo'ylab uzunligi 280 dan 300 mm gacha

Aylanasi (uzunasiga) 740dan 770 mm gacha

Aylanasi (eniga) 580dan 620 gacha

Og'irligi 410 – 460 gr

To'pning bosimi 65,71 – 68,75 KPa, 0,67 – 0,70kg/sm², yoki 9,5 – 10,0 funt/dyuym kvadrat bo'lishi kerak.

O'yin davomida almashtirish uchun zaxira to'plariga ruxsat beriladi, lekin jamoa ulardan foydalanish yoki almashtirish orqali nohaq ustunlikka ega bo'lishi yoki harakat qilmasligi kerak.

Boshqa o'lchamdagi to'plardan kichik yoshdagi o'yinchilar o'rtasidagi o'yinlarda foydalanish mumkin.

9.3. O'yinchilar soni

Jamoa. Jamoa 15 nafar o'yinchidan iborat bo'lib, ular o'yinni boshlashadi va o'yin davomida ruxsat etilgan almashtirishlarni amalga oshiradi.

Vaqtinchalik almashtirish. Jamoadagi jarohat olgan sherigini almashtiradigan o'yinchi.

Taktik almashtirish. Taktik sabab bilan jamoadagi sherigini almashtiradigan o'yinchi.

E'tiroz: o'yingacha yoki o'yin paytida istalgan vaqtda har qaysi jamoa raqib jamoa o'yinchilari soniga e'tiroz bildirishi mumkin. Jamoada o'yinchilar soni ko'pligi to'g'risida hakamga ma'lum qilinganidan so'ng, hakam o'sha jamoa kapitaniga o'yinchilar sonini kerali darajagacha kamaytiriga ko'rsatma berishi kerak. E'tiroz kiritish vaqtida o'yin hisobi o'zgarishsiz qoladi.

Kengash har bir jamoada o'yinchilar soni 15 kishidan kam bo'lgan holda ham o'ylashga ruxsat berishi mumkin. Bu holda, hamma belgilanadigan hujumlarda har jamoadan kamida 5 o'yinchi ishtirok etishi qoidasidan tashqari, o'yinning hamma qoidalari qullaniladi.

Istisno: ushbu qoida regbi 7 turnirlari o'yinlariga ta'luqli emas, chunki ular regbi-7 o'yinlari qoidalariga o'zgartirishlar bilan tartibga solinadi.

Xalqaro o'yinlarda Kengash 8 tagacha zaxira o'yinchilarini e'lon qilishlari mumkin.

Boshqa o'yinlarda zaxira o'yinchilar soni Kengash yoki o'yinni tashkil etayotgan tashkilot tomonidan aniqlanadi. Zaxira o'yinchilar maksimal soni 8.

Kengash (yoki, agar o'yin yoki musobaqa ikki yoki undan ortiq Kengashlar ishtirokida o'tkazilayotgan bo'lsa, Kengashlar)

e'lon qilingan zaxiradagi o'yinchilar soni bo'yicha qaror qabul qilishi mumkin. Zaxira o'yinchilar maksimal soni 8.

Jamoa birinchi chiziqdagi ikki o'yinchini (3.5(f) (g) qoida shartlariga ko'ra 3ta o'yinchigacha) va boshqa joylarda 5ta o'yinchigacha almashtirishi mumkin.

Almashtirishlar faqatgina to'p «jonsiz» bo'lganida va hakamning ruxsati bilan amalga oshiriladi.

O'yin boshlangunicha jamoalar o'zlarining birinchi qator o'yinchilari va ularni almashtiruvchilar haqida hakamga xabar berishlari kerak. Har bir birinchi qator o'yinchisi va ularning har qanday almashtirilayotgan o'yinchilari tajribali va tegishli tayyorgarlikdan o'tgan bo'lishlari kerak.

Birinchi qator o'yinchisi faqatgina o'yinni boshlagan tajribali va tayyorlangan o'yinchilar yoki belgilangan zaxira o'yinchilardan biri bilan almashtirilishi mumkin. Birinchi qator o'yinchisi deb belgilanmagan o'yinchi faqatgina qarshiliksiz hujumlar bo'lganda va birinchi qator o'yinchilaridan boshqa zaxira bo'lmaganida birinchi qatorda o'ynay oladi.

Tajribali va tegishli tayyorgarlikka ega birinchi qator hujumchisi o'yinni boshqa pozisiyada boshlashi mumkin.

Jamoa tomonidan 19,20,21 yoki 22 o'yinchi e'lon qilinsa, u holda jamoada birinchi qatorda qo'yidagilarni ta'minlash uchun 5 o'yinchi bo'lishi kerak.

- xukerni almashtirishni birinchi zaruriyat holatida, jamoa qarshi hujum bilan o'yinni xavfsiz davom ettira olishi uchun;

- ustunni almashtirishni birinchi zaruriyat holatida, jamoa qarshi hujum bilan o'yinni xavfsiz davom ettira olishi uchun;

O'yinni o'tkazayotgan vakolatli kengash yoki o'yin tashkilotchisi qo'yidagicha qaror qilishi mumkin; agar jamoa tomonidan 22 o'yinchi e'lon qilingan bo'lsa, unda xuker, boshi egilgan va boshi erkin stolblar pozisiyalarida o'ynay oladigan

etarlicha birinchi qator o'yinchilari bo'lishi kerak. Birinchi qatorning har bir pozitsiyasini almashtirishning birinchi zaruriyat holatida, jamoa qarshi hujum bilan o'yinni xavfsiz davom ettira olishi uchun bu kabi o'yinchilar tajribali va tegishli tayyorgarlikdan o'tgan bo'lishlari kerak.

Agar o'yinni kengash yoki o'yin tashkilotchisi jamoa 23 o'yinchini e'lon qilishi kerakligini qaror qilinsa, unda xuker, boshi egilgan va boshi erkin ustunlar pozitsiyalarida o'ynay oladigan yetarlicha birinchi qator o'yinchilari bo'lishi kerak. Birinchi qatorning har bir pozitsiyasini almashtirishning birinchi zaruriyat holatida, jamoa qarshi hujum bilan o'yinni xavfsiz davom ettira olishi uchun bu kabi o'yinchilar tajribali va tegishli tayyorgarlikdan o'tgan bo'lishlari kerak. Agar jamoa faqatgina ikkita tegishli tayyorgarlikka ega birinchi qator o'yinchilarini e'lon qilsa, u holda o'yinda ishtirok etish uchun 22 ta o'yinchini e'lon qilish mumkin.

Agar o'yinda chetlashtirish yoki jarohat natijasida jamoa birinchi qatorda o'ynash uchun tayyorlangan boshqa o'yinchini taqdim eta olmasa, o'yin qarshiliksiz hujum bilan davom etadi.

Agar o'yin boshlangunga qadar jamoada qarshi hujum qilish uchun, hakam qarshiliksiz hujumni belgilaydi. Hakam shu masala yuzasidan o'yin tashkilotchisiga hisobot berishi kerak.

Musobaqa qoidalari doirasida o'yin tashkilotchisi tajribali va tegishli tayyorgarlik ega birinchi qator o'yinchilari bo'lmaganda va qarshi hujumni qullay olmaganda, o'yin boshlanish yoki boshlanmasligini hal qilishi mumkin.

Agar jamoa tomonidan 23 o'yinchi e'lon qilinsa, yoki agar o'yinni o'tkazayotgan vakolatli Kengash, yoki o'yin tashkilotchisi biror sababga ko'ra birinchi qatorda o'ynash uchun tegishli ravishda tayyorgarlikdan o'tgan va tajribali zaxiralari bo'lmaganligi natijasida jamoada qarshiliksiz hujum belgilashga

qaror qilsa, o'yindan chiqishi qarshiliksiz hujumga olib kelgan o'yinchini bunday jamoa almashtira olmaydi.

Agar jamoaning birinchi qatorda o'ynash uchun tegishli ravishda tayyorgarlikdan o'tgan va tajribali o'yinchilari bo'lmasligi sababli ushbu o'yin qoidalari yoki xavfsizlik sabablari tufayli o'yin paytida hakam qarshiliksiz hujum belgilasa, hakam ushbu masala yuzasidan o'yin tashkilotchisiga hisobot topshirishi kerak. Agar birinchi qator o'yinchisi maydonni tark etsa, vaqtinchalik chiqarib yuborilsa yoki o'yin yakuniga qadar maydondan chiqarib yuborilsa, va jamoada boshqa birinchi qator zaxira o'yinchilari bo'lmasa, qarshiliksiz hujum belgilanadi. Hakam birinchi qator o'yinchilarini almashtirayotgan o'yinchilar tayyorgarligini aniqlash, yoki o'yinchilarning borligi uchun mas'ul hisoblanmaydi, bu jamoaning zimmasidadir. Birinchi qator o'yinchisi o'yin maydonchasidan chiqib ketsa yoki o'yindan chiqarib yuborilsa, yoki bunday o'yinchining vaqtinchalik o'yindan chiqarilgan vaqtda, keyingi kurashni belgilashda hakam jamoa kapitanidan o'yin maydonida birinchi qatorda o'ynash uchun tayyorgarlikdan o'tgan va tajribaga ega bo'lgan boshqa biror o'yinchi borligini so'rashi kerak. Aks holda, kapitan o'yindan chiqarish uchun o'yin maydonidagi boshqa biror o'yinchini tanlab, jamoaning zaxira o'yinchilaridan tegishli tayyorgarlikdan o'tgan va tajribali birinchi qator o'yinchisini almashtiradi. Keyingi hujumni belgilash paytida yoki boshqa bir o'yinchi birinchi qatorda o'ynab ko'rganidan keyin jamoa kapitani buni amalga oshirishi mumkin.

O'yindan vaqtinchalik chetlatilgan muddat yakunlanishi bilan birinchi qator o'yinchisi o'yin maydoniga qaytadi; uni almashtirgan birinchi qator o'yinchi o'yindan chiqadi, va o'yin maydonini vaqtinchalik tark etgan e'lon qilingan o'yinchi o'yinni davom ettirishi mumkin.

Agar birinchi qator o'yinchisi vaqtinchalik o'yindan chiqarilsa, o'rniga almashtirilgan o'yinchi maydondan chiqarib yuborilgan bo'lsa, vaqtinchalik o'yindan chiqarilgan birinchi qator o'yinchisi o'yindan chiqarilgan muddati tugaganidan so'ng o'yin maydoniga qaytishi mumkin, lekin o'yindan chiqarilgan o'yinchi, boshqa o'yinchini almashtirish zarur bo'lgan hollardan tashqari, o'yin yakuniga qadar o'yin maydoniga qayta olmaydi.

Agar birinchi qator o'yinchisi vaqtinchalik almashtirilsa va o'rniga o'yinga tushgan o'yinchi o'yindan chiqarib yuborilgan bo'lsa, vaqtinchalik almashtirilgan o'yinchi o'yin maydonchasiga o'yindan chiqarilgandan so'ng keyingi hujum belgilangan bo'lsa, agar bu hujum o'yinchi o'yin maydonini tark etgan paytdan 15 minut (toza vaqt) ichida belgilangan bo'lsa, o'yin maydonchasiga qaytishi mumkin. Bunday jamoa sardori o'yin maydonini tark etishi lozim bo'lgan boshqa o'yinchini tanlaydi. Agar birinchi qator o'yinchisi taktik maqsadlarda almashtirilsa, unga jarohat yetganda, vaqtinchalik o'yindan chetlatish yoki o'yin yakuniga qadar chetlashtirilgan holda, agar bunday almashtirish qarshilik bilan hujumdan foydalanishga imkon bersa, birinchi qator o'yinchisini almashtirishga ruxsat etiladi.

Agar qarshiliksiz hujumlar belgilansa va birinchi qator o'yinchisi jarohat olib, uni almashtirishga ehtiyoj tug'ilsa, va jamoada jarohat olgan o'yinchini almashtira oladigan boshqa birinchi qator o'yinchisi bor bo'lsa, u holda almashtirish uchun boshqa o'yinchilar emas, balki zaxiradagi birinchi qator o'yinchisidan foydalanish kerak. Agar qarshiliksiz hujumlar belgilanib, jamoa barcha ruxsat berilgan almashtirishlardan foydalangan bo'lib, birinchi qator o'yinchisi jarohat olgan bo'lsa, bunday o'yinchini almashtirish mumkin emas. Jarohat olgan o'yinchini almashtirish. Agar o'yinchi doimiy almashtirish asosida almashtirilgan bo'lsa, uning o'yinga qaytishga haqqi yuq.

Jarohat olgan o'yinchini almashtirish faqatgina to'p "jonsiz" bo'lgandagina, hakam ruxsati bilan amalga oshiriladi.

Xalqaro o'yinlarda o'yinchi shifokor fikriga ko'ra, jarohati jiddiyligi uchun uni o'yinda qoldirish noto'g'ri deb hisoblangan hollarda almashtirilishi mumkin. Boshqa o'yinlarda kengash ruxsati bilan jarohatlangan o'yinchi tibbiyot xodimi tavsiyasi bilan almashtirilishi mumkin. Agar tibbiyot xodimi bo'lmasa, o'yinchi hakam roziligi bilan almashtirilishi mumkin. Agar hakam shifokor yoki boshqa tibbiyot xodimi maslahatidan keyin yoki usiz o'yinchi o'yinni tark etish darajasigacha jarohatlangan deb hisoblasa, o'yinchini o'yin maydonini tark etishini talab qilishi mumkin. Hakam shuningdek o'yinchini tibbiy ko'rikdan o'tishi uchun maydonni tark etishini talab qilishi mumkin.

Agar o'yinchi nazorat qilib bo'lmaydigan qon ketishi (qon ketish jarohati) bilan kechadigan jarohat olgan bo'lsa, uni vaqtinchalik almashtirish mumkin. Jarohatlangan o'yinchi qon ketishi to'xtatilganda va/yoki jarohat bog'langandan keyin o'yinga qaytishi kerak. Agar vaqtinchalik almashtirilgan o'yinchi o'yin maydonini tark etganidan keyin 15 minut (real vaqt) ichida maydonga qayta olmasa, almashtirish doimiy bo'ladi va almashtirilgan o'yinchi o'yin maydoniga qaytmasligi kerak.

Xalqaro o'yinlarda O'yin Shifokori jarohat qon ketish jarohati ekanligini va vaqtinchalik almashtirish kerakligini hal qiladi.

Arzimagan kesilish va tirnalishlar qon ketish jarohatlariga kirmaydi va o'yin boshqa sabablar bilan to'xtatilganda jarohat qayta ishlanadi.

Agar vaqtinchalik almashtirishga tushgan o'yinchi jarohat olsa, u ham almashtirilishi mumkin.

Agar vaqtinchalik almashtirishga tushgan o'yin-qoida buzganligi uchun o'yindan chetlatilsa, almashtirilgan o'yinchi o'yin maydoniga qayta olmaydi.

Agar vaqtinchalik almashtirishga tushgan o'yinchiga ogohlantirish berilib, uni vaqtinchalik maydondan chetlashtirilsa, almashtirilgan o'yinchi shu chetlashtirish vaqti tugamaguncha o'yin maydoniga qayta olmaydi.

Bosh miya chayqalishi bo'lgan barcha xolatlarda o'yinchi o'yindan chetlashtirilishi

ZARUR.

Bu prinsip «aniqlash va chetlashtirish» prinsipi.

Kengash yoki o'yinni tashkil etayotgan Regbi tashkiloti tomonidan tasdiqlangan turnir yoki o'yinlarda, malakali tibbiyot hodimlari bo'lganida, bosh jarohatini olgan o'yinchi, tashhis aniq bo'lmasa, vaqtinchalik almashtirilishi mumkin.

Agar o'yinchi bosh jarohatini baholash uchun maydonni tark etsa, bunday o'yinchini vaqtinchalik almashtirish mumkin. Agar vaqtinchalik almashtirilgan o'yinchi maydonni tark etgandan keyin 10 minut (toza vaqt) ichida maydonga qaytmasa, almashtirish doimiy hisoblanadi va almashtirilgan o'yinchi maydonga qayta olmaydi.

O'yinchi o'yinning rasmiy vakiliga yon chiziqda belgilangan vaqt ichida taqdim etilishi kerak.

Agar bosh jarohatini baholash taymlar orasidagi 10 minutlik tanaffusda boshlangan bo'lsa, o'yinchi ikkinchi taym boshlanishiga o'yinga qaytishi kerak, yoki almashtirish doimiy bo'ladi.

Bosh jarohatini yon chiziqdan tashqarida baholanayotgan o'yinchini vaqtinchalik almashtirgan o'yinchi jarima zarbasi yoki реализация zarbasini bajarmasligi kerak.

Agar vaqtinchalik almashtirishga tushgan o'yinchi jarohat olsa, u ham almashtirilishi mumkin.

Agar vaqtinchalik almashtirishga tushgan o'yin-qoida buzganligi uchun o'yindan chetlatilsa, almashtirilgan o'yinchi o'yin maydoniga qayta olmaydi.

Agar vaqtinchalik almashtirishga tushgan o'yinchiga ogohlantirish berilib, uni vaqtinchalik maydondan chetlashtirilsa, almashtirilgan o'yinchi shu chetlashtirish vaqti tugamaguncha o'yin maydoniga qayta olmaydi.

Qonli jarohatidan qon oqishi davom etayotgan o'yinchi o'yin maydonini tark etishi kerak. O'yinchi qon oqishi to'xtab, jarohat bog'lanmaguncha o'yinga qaytmasligi kerak.

Jarohat yoki boshqa sabab bilan maydonni tark etgan o'yinchi hakam ruxsatisiz maydonga qayta olmaydi. Hakam to'p «jonsiz» bo'lmaguncha o'yinchiga o'yinga qaytishga ruxsat bermasligi kerak.

Agar bunday o'yinchi hakam ruxsatisiz o'yinga qaytsa (yoki almashtirilgan o'yinchi o'yin maydoniga chiqsa), va hakam o'yinchini o'z jamoasiga yordam berish yoki raqibga halaqit berish uchun qaytgan deb qaror qilsa, hakam uni nojo'ya harakati uchun jazolaydi.

Jazo: o'yin boshlanish joyidan jarima zarbasi

Kengash o'yinnig ma'lum darajasida o'zining vakolatidan chiqmagan holda, erkin almashtirishlarni qo'llashi mumkin. Almashtirishlar soni 12 dan oshmasligi kerak.

Ma'muriyat va nisbatan erkin almashtirish qoidalari o'yinni tashkil etayotgan kengash javobgarligi hisoblanadi.

9.4. O'yinchilar formasi va o'yin vaqti

O'yinchi kiyimi bu o'yinchi kiygan har qanday kiyim.

U regbi maykasi, shorti, ichki kiyim, paypoq va butsidan tashkil topgan.

Ruxsat etilgan maxsus kiyim va shiplar to'g'risidagi batafsil malumotni World Rugby 12 standarti Nizomida topishingiz mumkin.



Qo'shimcha ekipirovka.

- Elastik yoki siquvchi yuviluvchi materiallardan ishlangan vositalar.

- Boldir himoya qalqoni, agarda u World Rugby 12 standarti Nizomiga mos kelsa.

- Paypoq tagidan to'piqlarni ushlab turuvchi vosita boldirning uchdan bir qismidan uzun bo'lmasligi kerak. Ular metall bo'lmagan qattiq materialdan tayyorlangan bo'lishi mumkin.

- World Rugby 12 standarti Nizomiga mos keladigan barmoqlarsiz qo'lqop.

- World Rugby 12 standarti Nizomiga mos keladigan yelkalar uchun himoya vositasi.

- Og'iz yoki tishlar uchun himoya vositasi (kapa).

- World Rugby mualliflik belgisi bo'lgan va World Rugby 12 standarti Nizomiga mos keladigan himoya shlemi.

- Jarohat himoyasi uchun bint va (yoki) boshqa bog'lov materiali.

- Jarohatni ushlab turish va (yoki) uni oldini olish uchun yupqa yopishqoq lenta yoki unga o'xshash material.

Ayollar uchun maxsus qo'shimcha ekipirovka

Ayollar ruxsat etilgan kiyim predmetlaridan tashqari quyidagilarni kiyishlari mumkin:

- World Rugby tomonidan ma'qullangan, belgisi bo'lgan ko'krak uchun himoya vositasi (12 nizom).

- Short va paypoq tagidan kiyiladigan shalvar ichki tomonida bitta chokli paxta aralashmali uzun kolgotki.

-O'zi va boshqa o'yinchilar uchun xavf solmaydigan va 12 nizom shartlariga qarshi bo'lmagan bosh uchun ro'mol.

Butsidagi tishlar

-Butsidagi tishlar World Rugby-12 standarti Nizomiga mos kelishi kerak.

-Ko'p tishli quyma rezina tagcharmlarini, ularda o'tkir chetlar va duppaymalar bo'lmaganda kiyish mumkin.

Ekipirovkada taqiqlangan predmetlar

-Qon bilan ifloslangan har qanday kiyim vositasi.

-Har qanday qattiq yoki o'tkir predmet.

-Har qanday o'tkazgichli, qisqichli, halqali predmet.

-Uzuk va zirak kabi yuvelir buyumlar.

-Qo'lqoplar (barmoqli).

-Prokladkalar tikilgan shortlar.

-World Rugby-12 standarti Nizomiga mos kelmaydigan har qanday kiyim predmeti.

-Qoidalariga ko'ra odatda ruxsat etilgan, lekin hakam fikriga ko'ra o'yinchiga shikast etkazishi mumkin bo'lgan har qanday predmet.

-Maxsus kiyim ichida yoki tanada aloqa vositasi qurilmalari.

-World Rugby 12 standarti Nizomiga mos kelmaydigan har qanday qo'shimcha kiyim.

O'yinchilar ekipirovkasini tekshirish.

-O'yin tashkilotchisi yoki uni vakolati bilan saylangan hakam yoki yon hakamlar o'yinchilar ekipirovkasi va poyafzal tishlarini ko'rsatilgan qoidalariga mosligini tekshirishlari kerak.

-O'yingacha yoki o'yinning har qanday davrida hakam o'yinchining ekipirovkasining qismi havfli yoki taqiqlangan deb hisoblashga haqli. Agar hakam ekipirovka havfli yoki taqiqlangan deb hisoblasa, u o'yinchiga ekipirovkaning bunday predmetini echishga ko'rsatma berishi kerak.

-Agar tekshirish vaqtida maydon hakami yoki yon hakam o'yinchiga kiyimining ma'lum bir qismi ko'rsatilgan qoidalarga mos kelmasligini xabar qilsa, va o'yinchi u predmetni haligacha o'yin maydonida o'zida saqlagani ma'lum bo'lsa, bunday o'yinchi o'zining noma'qul xulqi uchun maydondan chetlashtiriladi.

Jazo: o'yin boshlanish joyidan jarima zarbasi.

Hakam o'yinchiga kiyim qismlarini, fakat qon bilan ifloslangandan tashqari, almashtirishi uchun maydonni tark etishiga ruxsat bermasligi kerak.

O'yin davomiyligi yo'qotilgan vaqt, qo'shimcha vaqt va har qanday alohida vaziyatlardan tashqari regbi-15 da 80 daqiqadan oshmasligi kerak. O'yin har birining o'yin vaqti 40 daqiqadan oshmagan ikki taymdan iborat bo'ladi. Regbi-7 yo'nalishida o'yin vaqti 7 daqiqa ikki bo'limdan iborat bo'ladi. Bo'limlar orasidagi tanafus vaqti 1 daqiqadan oshmasligi kerak.

Birinchi taymdan keyin jamoalar o'yin yarim maydonlarini almashtirishadi. Taymlar orasidagi tanaffus 15 minutdan oshmasligi kerak. Tanaffus davomiyligi o'yin tashkilotchisi, milliy kengash yoki musobaqa o'tkazayotgan vakolatli tashkilot tomonidan aniqlanadi. Tanaffus vaqtida jamoalar, hakam va yon hakamlar o'yin maydonini tark etishlari mumkin.

Qo'shimcha vaqt. O'yin tashkilotchisi o'yindan chiqib ketish musobaqasida teng hisob bo'lib, qo'shimcha vaqtga ruxsat bergandagina, o'yin 14 minutdan uzoq davom etishi mumkin.

Hakam vaqtni hisoblashi yoki bu vazifani bitta yoki ikkala yon hakamlarga va (yoki) rasmiy xronometristga topshirishi, bu hollarda istalgan vaqtda hakam ularga har qanday to'xtatishlar yoki vaqt yuqotishlar haqida signal berishi mumkin. Agar bunday rasmiy shaxs ishtirokisiz o'yinlarda hakam vaqt hisoblash to'g'riligiga ikkilansa, u bitta yoki ikkala yon hakamlardan, yoki ular bunda unga yordam beraolmagandagina, boshqalar bilan maslahatlashishi mumkin.

Qo'yidagilar vaqt yo'qotilishiga olib kelishi mumkin:

Jarohat. Hakam o'yinni shikastlangan o'yinchiga tibbiy xizmat ko'rsatish uchun yoki boshqa obyektiv sabab bilan bir minutdan oshmasdan to'xtatishi mumkin.

Hakam shikastlangan o'yinchiga maydonda tibbiyot xodimi yordam ko'rsatilayotgan vaqtda o'yinni davom ettirishga yoki o'yinchini tibbiy yordam olish uchun yon chiziqdan tashqariga chiqishiga ruxsat berishi mumkin.

Agar o'yinchi jiddiy shikastlangan bo'lib, uni o'yin maydonidan chetlashtirish kerak bo'lsa, hakam o'yinchini o'yin maydonidan chetlashtirish uchun o'z ixtiyoricha kerakli qo'shimcha vaqtni berishi mumkin.

O'yinchilar ekipirovkasini almashtirish. To'p "jonsiz" bo'lganda hakam o'yinchiga juda yirtilgan mayka short yoki butsilarini almashtirishga yoki tartibga keltirish uchun vaqt berishi mumkin. Hakam yana o'yinchiga butsining yechilgan iplarini bog'lab olish uchun ham vaqt ajratishi mumkin.

O'yinchilarni almashtirish (vaqtinchalik almashtirish). O'yinchilarni (vaqtinchalik almashtirish) almashtirish uchun vaqt ajratiladi.

Hakamning hakam yordamchisi (yordamchilari) yoki boshqa rasmiy shaxslar bilan maslahatlashishi. Hakamni hakam yordamchilari yoki boshqa rasmiy shaxslar bilan maslahatlashishi uchun vaqt ajratiladi.

Yo'qotilgan vaqt o'yinning qaysi yarimida yo'qotilgan bo'lsa, shu yarmiga qo'shiladi.

O'yin tashkilotchisi o'yindan chiqib ketish musobaqasida teng hisob bo'lib, qo'shimcha vaqtga ruxsat bergandagina, o'yin 80 minutdan uzoq davom etishi mumkin.

Xalqaro turnirlarda o'yin doim 80 minut va yo'qotilgan vaqtni hisobga olgan holda davom etadi.

Xalqaro bo'lmagan o'yinlar davomiyligi milliy kengash tomonidan aniqlanadi.

Kengashning bunday xulosasi bo'lmaganda, o'yin davomiyligi jamoalar kelishuvi yoki bunday kelishuv ham bo'lmasa, hakam xulosasi bilan aniqlanadi.

Agar hakam o'yinni davom ettirishni xavfli deb hisoblasa, o'yinni istalgan vaqtda to'xtatishi mumkin.

Agar taym vaqti tugab, to'p hali «jonsiz» bo'lmasa yoki boshlangan olishuv (Scrum, схватка), yoki yo'lak (Lineout, korridor) tugallanmagan bo'lsa, hakam o'yinni to'p "jonsiz" bo'lgungacha davom ettirishga ijozat beradi. Hakam olishuv (Scrum, схватка), yoki yo'lak (Lineout, korridor) ko'rsatmani buzganlikda aybsiz uchun tanlash yoki darvozadan to'p tepishni belgilasa, hamda muvaffaqiyatli amalga oshirilgan zarba yoki darvozaga qarata jarima to'pidan keyin to'p «jonsiz» bo'ladi. Agar olishuv (Scrum, схватка) qayta shakllantirilishi kerak bo'lsa, bu olishuv (Scrum, схватка) tugallanmagan bo'ladi. Agar taym vaqti toza tutib olishni bajarayotganda yoki erkin yoki jarima zarbasi tayinlanganda tugab qolsa, hakam o'yinni davom ettirishga ijozat beradi.

Agar taym vaqti urinishdan (Try, попытка) keyin tugasa, hakam amalga oshirish (Conversion Goal, реализация) uchun darvozaga zarba berish uchun vaqt beradi.

O'ta issiq va (yoki) nam ob-havo sharoitlarida, hakamga o'z ixtiyori bilan har bir taymda suv ichish uchun bitta tanaffus belgilashga ruxsat beriladi. Suv ichish uchun bunday tanaffus bir minutdan oshiq davom etmasligi kerak. Yo'qotilgan vaqt har bir taym oxirida qo'shib berilishi kerak. Suv uchun tanaffus odatda ochkolar hisoblanganidan keyin yoki to'p markaziy chiziq yaqinida o'yindan chiqqanida beriladi.

9.5. Musobaqalarni boshqarish

Har bir o'yin maydondagi hakam va ikkita yon hakamlar yoki hakam yordamchilaridan iborat o'yinning rasmiy vakillari tomonidan nazorat qilinadi.

O'yin tashkilotchilari tomonidan vakolat berilgan qo'shimcha shaxslar quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin: zaxiradagi hakam va (yoki) zaxiradagi hakam yordamchisi; hakamlarga qaror qabul qilishlarida ko'mak berish uchun texnologik qurilmalardan foydalanayotgan rasmiy shaxslar; xronometrist; o'yin shifokori, jamoaning tibbiy xizmat xodimlari, jamoaning o'ynamayotgan a'zolari va to'p uzatib turuvchi shaxslar.

O'yin tashkilotchisi yoki o'yinda ishtirok etayotgan jamoa, to'pni chiqib ketganida yoki to'p bilan o'yinchining autga chiqib ketganligi, hisob maydonidan autga chiqib ketishi, hamda darvozaga qarata zarbaning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz natijasi bo'yicha signal berish uchun mas'ul hisoblangan yon hakamni tayinlashlari mumkin. Hakam yordamchisi ham hakamning ko'rsatmalari doirasida hakam barcha vazifalarini bajarishda hakamga yordam ko'rsatadi.

Hakam o'yin tashkilotchisi tomonidan belgilanadi. Agar hakam belgilanmagan bo'lsa, hakam jamoalarning ikki tomonlama roziligi bilan tanlanadi. Agar bunday kelishuv amalga oshmasa, hakam mezbon jamoa tomonidan belgilanadi.

Agar hakam taymni oxirigacha o'z vazifasini bajara olmasa, o'yin tashkilotchisi ko'rsatmasiga ko'ra almashtirilishi mumkin. Agar bunday ko'rsatmalar bo'lmasa, hakam o'zi o'ziga o'rindosh tanlaydi. Agar hakam bunga la'yoqatsiz bo'lsa, o'rindoshni mezbon jamoa aniqlaydi.

Qura tashlash. Hakam qura tashlashni tashkil qiladi. Jamoa sardorlaridan biri tangani otadi, boshqa sardor esa g'olibni

aniqlash uchun tomonni tanlaydi. Qura tashlash g'olibi boshlang'ich zarbani amalga oshirish yoki maydon tomonini tanlash huquqiga ega bo'ladi. Agar qura tashlash g'olibi maydon tomonini tanlashga qaror qilsa, raqib jamoa boshlang'ich zarbani amalga oshirish huquqiga ega bo'ladi, va aksincha. O'yin davomida hakam o'yin maydonidagi vaziyatni baholovchi va qoidalariga muvofiq yechim qabul qiluvchi yagona arbitr hisoblanadi. Hakam har bir o'yinda hamma o'yin qoidalarini qo'llashi shart.

Hakam vaqt hisobini olib boradi.

Hakam ochkolarni hisoblab boradi.

O'yin maydoniga kirish va chikish:

Malakali tibbiyot hodimi vakili o'yin vaqtida o'yin maydoniga jarohat olgan o'yinchiga tibbiy yordam ko'rsatish uchun kirishi mumkin. Ular o'yin maydoniga faqatgina bu xavfsiz bo'lgandagina kirishlari mumkin.

O'yinchilarga suv olib keluvchi shaxslar o'yin maydoniga faqatgina o'yinchining jarohati tufayli o'yin to'xtatilgandagina tushishi mumkin.

Jarima to'pi yoki urinish (Try, попытка) belgilangandan keyin jamoa darvozaga qarata zarba berish niyatini bildirgandan so'ng oyoq zarbasi uchun tagliklarni olib chiquvchi shaxs o'yin maydoniga chiqishi mumkin.

Hakam o'yinchilarga o'yin maydonini tark etishga ruxsat beradi.

Hakam almashtirishni (vaqtinchalik almashtirishni) bajarishga ruxsat beradi.

Murabbiylar o'yin maydoniga taymlar orasidagi tanaffusda, jamoasiga yordam berish uchun kiradilar.

Hakam qarorini o'zgartirish: Hakam o'z qarorini yon hakam bayroqchasini autga chiqqanini ma'lum qilish uchun ko'targan holatda o'zgartirishi mumkin.

Hakam o'z qarorini agar hakam yordamchisi bayroqchasini autga chiqqanini yoki qo'pol o'yin qoidalarining buzilganligini ma'lum qilish uchun ko'targan holatda o'zgartirishi mumkin.

Hakamni boshqa shaxslar bilan maslahatlashishi:

Hakam hakam yordamchilari bilan ularning vazifalari, qo'pol o'yin qoidalari yoki vaqt hisobi haqida maslahatlashishi, shuningdek hakam vazifalarini, «o'yindan tashqari» holatni xulosa qilishni hisobga olgan holda, boshqa aspektlarga aloqador yordam so'rashi mumkin. b) O'yin tashkilotchisi quyidagi vaziyatlarda aniqlik kiritish uchun texnik qurilmalardan foydalanadigan O'yinning televizion rasmiy vakili (TMO) deb tanilgan rasmiy shaxsni tayinlashi mumkin:

To'p ochko hisoblanishi uchun hisob maydonidan tashqari yoki ichkariga tushganligi bo'yicha shubxa tug'ilganda.

Darvozaga yo'llangan zarba muvaffaqiyatli bo'lganligiga shubxa tug'ilganda.

To'pning hisob maydoniga tushganicha yoki to'p «jonsiz» bo'lganiga qadar o'yinchilar autga yoki hisob maydonining tashqarisiga chiqqanligi bo'yicha shubha tug'ilganda.

Agar o'yin rasmiy vakillari urinishga olib kelganligi yoki urinishga xalaqit berishga olib kelgan o'yin maydonchasida qoida buzilganligi ehtimoli bor deb hisoblaganda.

O'yin rasmiy vakillari fikriga ko'ra qo'pol o'yin ko'rsatilgan bo'lishi mumkinligi sababli vaziyatlarni ko'rib chiqish uchun.

Qo'pol o'yin ko'rsatilganligi uchun belgilanadigan sanksiyalarni aniqlash uchun.

O'yinning har qanday rasmiy vakili, TMO bilan birga, TMO vaziyatlarini ko'rishni tavsiya etishi mumkin. Bunday ko'rib

chiqishlar TMOning laws.worldrugby.org veb sahifasida mavjud bayonnomasiga muvofiq amalga oshirilishi kerak.

O'yin tashkilotchisi har bir taym yakunini xabar qilib turadigan xronometristni tayinlashi mumkin.

Hakam boshqa hyech qanday shaxslar bilan maslahatlashmasligi kerak.

Hakam hushtagi: a) Hakam o'zida hushtak saqlashi va o'yinning har bir taym boshlanishi va tugashini ifodalash uchun hushtak chalishi kerak.

Hakam hushtak chalib signal berishi va o'yinni istalgan vaqtda to'xtatish huquqiga ega.

Hakam ochko olinganda yoki to'p yerga tushganda hushtak bilan signal berishi kerak.

Hakam qoida buzarlik bo'lganda hushtak chalib o'yinni to'xtatishi kerak. Agar hakam aybdorni ogohlantirsa yoki chetlashtirsa, hakam jarima zarbasi yoki jarima o'rinishini (Try, попытка) amalga oshirish uchun ikkinchi marta hushtak bilan signal berishi kerak.

Hakam to'p maydondan chiqib ketganida, o'yin uchun yetib bo'lmaydigan paytda yoki jarima belgilanganda hushtak bilan signal berishi kerak.

Hakam o'yin xavfli bo'lganda yoki o'yinchilardan biri jiddiy shikastlanganligi ehtimoli bo'lganda hushtak bilan signal berishi kerak.

Hakam va jarohatlar: Agar hakam o'yinni o'yinchi jarohatlanganligi uchun, shuningdek bunda to'p «jonsiz» bo'lmaganda to'xtatgan bo'lsa, o'yin hujumdan boshlanadi. To'pni hujumga oxirgi to'pga ega bo'lgan jamoa kiritadi. Agar hyech qaysi jamoa to'pga ega bo'lmagan bo'lsa, hujum qilayotgan jamoa to'pni kiritib beradi.

Hakamning to'pga tegishi: Agar to'p yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi hakamga tegib ketsa, va bundan hyech bir jamoa manfaat ko'rmasa, o'yin davom ettiriladi. Agar biror bir jamoa manfaat ko'rsa, hakam hujum e'lon qiladi va to'pni hujumga oxirgi to'pga ega jamoa kiritadi.

Agar biror bir jamoa hisob maydonida ustunlik olgan bo'lsa, va to'p hujum qilayotgan o'yinchi qo'lida bo'lsa, hakam o'rinishni tegish joyida belgilaydi.

Agar biror bir jamoa hisob maydonida ustunlik (приемущество) olmagan bo'lsa, va to'p himoya qilayotgan o'yinchi qo'lida bo'lsa, yerga uloqtirish tegish joyida belgilanadi.

Hisob maydonida to'pning o'yinchi bo'lmagan shaxsga tegsa: Hakam agar to'p begona shaxsga tegmasa, to'p tekkan joyda urinish (Try, попытка) bo'lishi mumkin edi deb baholasa urinish (Try, попытка) yoki yerga uloqtirishni belgilaydi.

Yon chiziq hakamlari va hakam yordamchilarini tayinlash: Har bir o'yinda ikkita yon chiziq hakamlari yoki ikkita hakam yordamchilarini bo'lishi kerak. Agar ular o'yin tashkilotchisi tomonidan yoki uning ko'rsatmasiga asosan tayinlanmagan bo'lsa, har bir jamoa bittadan yon chiziq hakamini tayinlaydi.

O'yin tashkilotchisi hakam, yon chiziq hakamlari yoki hakam yordamchilarini almashtirish uchun shaxsni tayinlashi mumkin. Bunday shaxs rezerv yon chiziq hakami yoki rezerv hakam yordamchisi deb ataladi va keng o'yin maydoni (o'yin maydonchasi peremetri maydoni bo'ylab) ichida bo'ladi.

Hakam ikkala yon hakamlar va hakam yordamchilarini nazorat qiladi. Hakam ularning vazifalari bo'yicha ko'rsatma berishi va ularning qarorlarini bekor qilishi mumkin. Agar yon hakam qoniqarsiz bo'lsa, hakam yon hakamni almashtirishni talab etishi mumkin. Agar hakam yon hakam harakati noto'g'ri

deb hisoblasa, hakam yon hakamni o'yindan chetlashtirish va bu yuzasidan o'yin tashkilotchisiga hisobot taqdim etish huquqiga ega.

Maydonning har tarafida bittadan yon hakam va hakam yordamchisi bo'lishi kerak. Yon hakam va hakam yordamchisi darvozaga zarbani baholayotgan paytdan tashqari vaziyatlarda yon chiziqlar tashqarisida turadilar. Darvozaga zarbani baholayotgan paytda yon hakamlar yoki hakam yordamchilari darvoza ustunlari ortida hisob maydonida turadilar.

(b) Hakam yordamchisi xavfli o'yin yoki noto'g'ri harakat to'g'risida hakamga xabar berish paytida o'yin maydonchasiga chiqishi mumkin. Hakam yordamchisi buni faqat o'yin to'xtatilganida amalga oshirishi mumkin.

Har bir yon hakam yoki hakam yordamchisi o'z qarorlari to'g'risida signal berish uchun o'z yonida bayroqcha yoki shunga o'xshash predmet bo'lishi kerak.

Darvozaga qarata zarba natijasi to'g'risida signal. Jarima zarbasi yoki urinishini amalga oshirish maqsadida darvozaga qarata zarbani amalga oshirish paytida yon hakamlar yoki hakam yordamchilari zarbaning natijasi to'g'risida unga signal berib yordam ko'rsatishi kerak. Bitta yon hakam yoki hakam yordamchisi darvozaning har bir ustuni ortida turadi. Agar to'p darvoza to'sini ustidan va darvoza ustunlari orasidan o'tsa, unda yon hakamlar yoki hakam yordamchilari golni bildirish uchun bayroqchani ko'taradi.

Aut to'g'risida signal. Agar to'p yoki to'p bilan o'yinchi autga chiqsa, yon hakam yoki hakam yordamchisi bayroqchani ko'taradi. Yon hakam yoki hakam yordamchisi to'p o'yinga kiritilishi kerak bo'lgan joyda turishi va to'pni uloqtirish huquqiga ega jamoani ko'rsatishi kerak. Agar to'p yoki to'p bilan

o'yinchi hisob maydonidan autga chiqsa ham yon hakam yoki hakam yordamchisi signal berishi kerak.

Bayroqni qachon tushirish kerak. To'p uloqtirilganidan so'ng quyidagi vaziyatlardan tashqari yon hakam yoki hakam yordamchisi bayroqni tushirish kerak:

Istisno 1: Agar to'pni koridorga uloqtirayotgan o'yinchi o'yin maydonchasiga oyoqning har qaysi qismi bilan bosib kirsam, yon hakam yoki hakam yordamchisi bayroqni ko'tarib turadi.

Istisno 2: Agar to'pni uloqtirishga huquqi bo'lmagan jamoa tomonidan amalga oshirilsa, yon hakam yoki hakam yordamchisi bayroqchani ko'tarib turadi.

Istisno 3: Agar tezkor uloqtirilganda maydonni tark etgan to'p boshqa to'p bilan almashtirilganda, yoki to'p yon chiziqdan chiqib, "jonsiz" bo'lganida, to'pni uloqtirayotgan o'yinchidan tashqari biror kishi teginsa, yon hakam yoki hakam yordamchisi bayroqchani ko'tarib turadi.

Yon hakam yoki hakam yordamchisi emas, balki faqatgina maydondagi hakam to'pni to'g'ri joydan uloqtirilganligini hal qiladi.

Qo'pol o'yin ko'rsatilganligi to'g'risida signal. Hakam yordamchisi qo'pol o'yin ko'rsatilganligi yoki noto'g'ri harakat to'g'risida o'z bayroqchasini gorizontol holda ko'tarib, yon chiziqqa to'g'ri burchak ostida maydonga ko'rsatish orqali signal beradi.

O'yin tashkilotchisi hakam yordamchilariga qo'pol o'yin ko'rsatilganligi to'g'risida signal berishga vakolat berishi mumkin. Agar hakam yordamchisi qo'pol o'yin ko'rsatilganligi to'g'risida signal bersa, u yon chiziq tashqarisida qolib, o'yinni keyingi to'xtatilishiga qadar o'z vazifalarini bajarishda davom etishi kerak. Hakamning taklifi bilan yon hakam yoki hakam yordamchisi o'yin maydonchasiga kirib hakamga qoida

buzilganligi to'g'risida xabar berishi mumkin. Hakam zaruriyat holda tegishli choralar ko'rishi mumkin. Har qaysi jazo 10 – Qo'pol o'yin qoidasiga muvofiq belgilanadi. Agar o'yinchi hakam yordamchisining signali va hisobotidan keyin o'yindan chiqarilsa, hakam yordamchisi hakam va o'yin tashkilotchisiga o'yin yakunidan keyin iloji boricha tezroq bo'lib o'tgan voqeya to'g'risida yozma hisobot berishi kerak.

9.6. Ustunlik (Advantage, преимущество), Ochkolarni yig'ish (ball jamg'arish)

Ustunlik qoidasi o'zining muhimligi jihatidan boshqa qoidalardan ilgari turadi va o'yinni qoida buzilishlar tufayli tez-tez to'xtatishini kamaytirish va uning tezkorligini oshirishga qaratilgan. Raqib jamoasi tomonidan qoida buzilishiga qaramasdan, o'yinchilarning hushtak chalingunga qadar o'yinni davom ettirilishi rag'batlantiriladi. Agar, bir jamoaning qoida buzilishining natijasi raqib jamoasiga ustunlikni berish bo'lsa, u holda hakam qoida buzilgan zahoti hushtak chalib o'yinni to'xtatmaydi.

Amaldagi ustunlik: Faqat maydondagi hakam jamoaga ustunlikni berish yoki bermaslik huquqiga ega. Hakamga qarorlarni qabul bo'yicha keng harakat erkinligi beriladi. Ustunlik taktik yoki hududiy bo'lishi mumkin. Hududiy ustunlik oldinga harakat qilish huquqini olishni anglatadi.

Taktik ustunlik, qoidani buzmagani jamoaga o'zining hoxishiga ko'ra to'pni o'yinga kiritish erkinligini beradi.

Amalga oshirilmagan ustunlik: Ustunlik yaqqol va haqiqiy bo'lishi lozim. Ustunlikni qo'lga kiritishning oddiy imkoniyati yetarli hisoblanmaydi. Agar qoidabuzarlikda aybdor bo'lmagan

jamo'a ustunlik olmasa, hakam o'yinni to'xtatadi va uni qoida buzilgan joydan boshlaydi.

Qachon ustunlik qoidasi qo'llanilmaydi:

Hakamga tegish. Agar to'p yoki to'pni olib borayotgan o'yinchi hakamga tegib ketsa, ustunlik berilmaydi.

To'pning tunneldan chiqishi. Agar to'p olishuv (Scrum, cxватка) vaqtida o'ynalmasdan tunnelning hoxlagan joyidan chiqsa, ustunlik berilmaydi.

Olishuvning (Scrum, cxватка) burilishi. Olishuv 90 darajadan ortiq burilsa, ustunlik berilmaydi (ya'ni, olishuvning o'rta chizig'i katta burchak ostida burilgan va yon chiziqqa nisbatan parallel emas).

Olishuv (Scrum, cxватка) tartibsiz yiqilib qolsa. Olishuv tartibsiz ravishda yiqilib qolgan hollarida ustunlik berilmaydi. Bunda hakam darhol hushtak chalishi zarur.

O'yinchi havoga ko'tarilgan. Agar olishuvda ishtirok etayotgan o'yinchi oyog'i yerda uzilsa va havoga ko'tarilsa yoki yuqoriga siqib chiqarilsa, ustunlik berilmaydi. Hakam darhol hushtak chalishi zarur.

To'p «jonsiz» bo'lgandan so'ng. To'p «jonsiz» bo'lgandan so'ng, ustunlik holati berilmaydi.

Hakam, qoidani buzishda aybdor bo'lmagan jamoaning ustunlikka erisha olmayotganiga ishnoq hosil qilgan zahoti hushtak chalishi zarur.

Bir martadan ko'p qoida buzilishi:

Bitta jamoaning bir martadan ortiq qoida buzilishi hollarida:

Agar ustunlik o'ynalishi imkon bo'lmasa yoki ikkin-qoida buzilishiga qo'llanisa, hakam qoidani buzmagani jamoa uchun foydaliroq bo'lgan qoidabuzarlik uchun tegishli sanksiya (ta'qiq) qo'llaydi.

Agar ushbu sanksiyalardan biri qo'pol o'yin uchun tegishli bo'lsa, hakam qoidani buzmagani jamoa uchun foydaliroq bo'lgan qoidabuzarlik uchun tegishli sanksiya (ta'qiq) qo'llaydi. Shuningdek, hakam qoidabuzarlikda aybdor bo'lgan o'yinchini vaqtincha yoki butunlay maydondan chetlatishi mumkin.

Agar qoidabuzarlikni raqib tomonidan qoida buzilishidan keyin ustunlikka erishgan jamoa sodir etsa, hakam o'yinni to'xtatadi va birin-qoida buzilishi bo'yicha sanksiyalar qo'llaydi. Agar mazkur qoidabuzarliklardan biri qo'pol o'yin bo'lsa, hakam bunday qoidabuzarlik uchun tegishli jazo qo'llaydi. Shuningdek, hakam qoidabuzarlikda aybdor bo'lgan o'yinchini vaqtincha yoki butunlay maydondan chetlatishi mumkin.

Urinish (Try, попытка). Urinish, hujum o'yinchisi tomonidan birinchi martada to'pni raqib hisob maydoniga yerga qo'ndirgan zahoti hisobga olinadi. **(QIYMATI – 5 ochko)**

Jarima urinishi. Agar o'yinchi urinishni raqibning qo'pol o'yini tufayli amalga oshira olmagan bo'lsa, darvoza markazida jarima urinishi belgilanadi. **(QIYMATI – 5 ochko)**

Amalga oshirish (Conversion Goal, реализация). Urinishni amalga oshirgandan so'ng, darvozaga gol kiritisa, jamoa qo'shimcha ochkolarni olish huquqini qo'lga kiritadi; bu shuningdek jarima urinishiga ham tegishlidir. Darvozaga berilgan bunday zarba amalga oshirish (realizasiya) deb ataladi. Realizasiya ham yerdan, ham qo'ldan irg'itib tepilishi mumkin. **(QIYMATI – 2 ochko)**

Jarima goli. O'yinchi jarima golini darvozaga tepilgan jarima zarbasidan kiritishi lozim. **(QIYMATI – 3 ochko)**

Drop-gol. O'yinchi darvozaga golni ochiq o'yindan, qo'ldan irqitgan holda tepib kiritadi. Erkin zarba huquqini qo'lga kiritgan jamoa to'p «jonsiz» bo'lmaguncha, raqib to'pni qo'lga kiritma-

guncha yoki uni tegmaganiga qadar, yoki to'pli o'yinchi ushlab olinmaguncha drop-golni ura olmaydi. (**QIYMATI - 3 ochko**)

Darvozaga zarba – alohida holatlar:

a) Agar oyoq bilan berilgan zarbadan so'ng to'p yerga yoki o'z jamoadoshlaridan biriga tegsa, gol inobatga olinmaydi.

b) Agar to'p darvoza to'sinini kesib o'tsa, hattoki shamol to'pni orqaga qaytarib yuborgan taqidda ham gol inobatga olinadi.

c) Agar raqib jamoa o'yinchisi darvozaga zarbani amalga oshirish vaqtida qoidani buzsa, shu bilan birga zarba muvaffaqiyatli bo'lsa, ustunlik o'ynaladi va gol hisobga olinadi.

d) Agar o'yinchi jarima golini oldini olishga harakat qilib, to'pga tegsa, bu holatda u qoidani buzgan hisoblanadi.

Jazo: jarima zarbasi

Amalga oshirish (Conversion Goal, realizasiya):

a) Zarbani beruvchi o'yinchi o'yindagi to'pni, agar unga zarar yetmagan bo'lsa, ishlatishi lozim.

b) Zarba o'yin maydonida, urinish (Try, попытка) kiritilgan joydan o'tuvchi chiziqdan amalga oshiriladi.

c) Zarbani beruvchi o'yinchiga, to'pni zarbani berish uchun o'rnatuvchi boshqa jamoadoshi yordam berishi mumkin.

d) Zarbani beruvchi o'yinchi to'pni bevosita yerga yoki qumga, yog'och qipig'i yoki milliy ittifoq ma'qullagan boshqa maxsus taglikka o'rnatishi mumkin.

e) Zarbani amalga oshiruvchi o'yinchi urinishni olib kirish vaqtdan boshlab, bir daqiqa o'ttiz soniya ichida (90 soniya) zarbani berishi zarur. Zarba hattoki to'p dumalab ketib takroran o'rnatilgan bo'lsa ham bir daqiqa o'ttiz soniya ichida bajariladi.

Jazo: jamoa amalga oshirish (realizasiya) huquqidan, agar zarba beruvchi o'yinchi zarbani belgilangan muddatda bajarmagan taqdirda mahrum etiladi.

Zarba beruvchi o'yinchi jamoasi: Zarbani amalga oshirayotgan jamoaning to'pni zarba uchun o'rnatayotgan o'yinchisidan tashqari barcha o'yinchilari, zarbani amalga oshirish vaqtida to'p orqasida turishi lozim.

Na zarbani uruvchi o'yinchi, na to'pni o'rnatuvchi o'yinchi raqib jamoani maydonga vaqtdan avval yugurib kirishini undaydigan harakatlar qilmasligi shart.

Agar to'p zarba beruvchi o'yinchi yugurib zarbani berguniga qadar yiqilib tushsa, hakam unga to'pni to'xtashsiz qaytadan o'rnatishga ruxsat beradi. To'pni o'rnatish vaqtida raqib jamoa darvoza chizig'idan tashqarida qolishi zarur.

Agar to'p zarba beruvchi o'yinchi zarbani berish uchun yugurganidan keyin yiqilib tushsa, o'yinchi to'pga zarba berishi yoki uni irqitib tepishi mumkin.

Agar to'p yiqilib, urinish amalga oshiriladigan joydan o'tuvchi chiziqdan dumalab ketsa, biroq bunda o'yinchi zarbani amalga oshirsa va to'p to'sin ustidan kesib o'tsa, gol inobatga olinadi.

Agar to'p, zarbani beruvchi o'yinchi zarba berish uchun yugurishni boshlaganidan so'ng yiqilib, autga dumalab ketgan taqdirda, zarba bekor qilinadi.

Jazo: agar zarbani amalga oshiruvchi o'yinchi jamoasi (a) - (s) bandlari qoidalarini buzsa, u amalga oshirish (realizasiya) huquqidan mahrum qilinadi.

Raqib jamoasi: Raqib jamoasi o'yinchilari zarbani amalga oshiruvchi o'yinchi zarba uchun yugurishni boshlamaguncha va zarbani amalga oshirmaguncha, darvoza chizig'i ortida turishlari va uni bosib o'tmasliklari zarur. Shundan so'ng ular maydonga yugurib kirishlari yoki golga to'sqinlik qilish maqsadida sakrashlari mumkin, shu bilan birga, ular bir-birini jismonan yordam bermasliklari lozim.

Agar to'p o'yinchi zarbani amalga oshirish vaqtida yumalab ketsa, raqiblar yugurishni davom ettirishlari mumkin.

Himoya jamoasi zarbani amalga oshirish vaqtida baqirishlari mumkin emas.

Jazo: agar raqib jamoasi (a) – (s) bandlari qoidalarini buzsa, biroq bunda darvozaga berilgan zarba muvaffaqiyatli bo'lsa, gol inobatga olinadi.

Agar darvozaga berilgan zarba muvaffaqiyatsiz bo'lsa, o'yinchi zarbani takroran amalga oshirish mumkin va raqib jamoasiga maydonga yugurib kirishga ruxsat etilmaydi.

Agar takroriy zarba belgilansa, zarbani amalga oshiruvchi o'yinchi barcha tayyorgarliklarini takrorlashi mumkin. Zarba beruvchi o'yinchi zarba turini o'zgartirishi mumkin.

9.7. Regbida qo'pol o'yin

Qo'pol o'yin – bu, shaxsning o'yin joyi chegarasida uning qat'iy qoidalari va ruhiyati zid keluvchi har qanday harakatidir. Bunga to'sqinlik qilish, takroriy qoida buzishlar, xavfli o'yin va o'yin borishiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi nojoiz hulq kiradi.

Hujum qilish va itarish. O'yinchi va uning raqibi to'pning orqasidan yugurganida, ularga bir-birini itarish yoki hujum qilish ta'qiqlanadi, faqat yelkama-yelka turtish bundan mustasno.

Jazo: jarima zarbasi

To'pli o'yinchi oldida yugurish. Har qanday o'yinchiga to'pli jamoadoshi oldida ataylab turish yoki yugurish va bu bilan raqiblarga to'pli o'yinchini ushlab olishga halaqit berish yoki ularga to'pni ilib olishi mumkin bo'lgan boshqa o'yinchilarni ushlab olishiga to'sqinlik qilishi ta'qiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi

Ushlab olmoqchi bo'lgan o'yinchiga halaqit berish. Har qanday o'yinchiga raqibning to'pli o'yinchini ushlab olishiga to'sqinlik qiluvchi holatda turishi yoki harakat qilishi ta'qiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi

To'pni to'smoq. Har qanday o'yinchiga raqibga to'p bilan o'ynashga halaqit beruvchi holatda turishi yoki harakat qilishi ta'qiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi

To'pli o'yinchining o'z jamoadoshi bilan to'qnashib ketishi. To'pli o'yinchi, oldida turgan o'z jamoasidagi boshqa o'yinchilar bilan ataylab turtinishi man etiladi.

Jazo: jarima zarbasi

Ataylab qoidani buzish. Har qanday o'yinchiga o'yin qoidalarini ataylab buzish yoki g'irrom o'ynash ta'qiqlanadi. O'yin qoidasini atayin buzayotgan o'yinchiga, agar u takroran o'yin qoidasini buzgan taqdirda maydondan chetlatilishi haqida ogohlantirish berilishi zarur.

Jazo: jarima zarbasi

Agar urinish amalga oshirilishiga qoida buzarlik to'sqinlik qilgan bo'lsa, jarima urinishi belgilanadi. Amalga oshirilishi mumkin bo'lgan urinishga o'zining qo'pol o'yini bilan to'sqinlik qilgan o'yinchiga ogohlantirish berilishi va u maydondan vaqtincha chetlatilishi, yoki o'yin oxirigacha chetlatilishi shart.

Vaqttni cho'zish. O'yinchi vaqttni ataylab cho'zishi mumkin emas.

Jazo: erkin zarba

To'pni maydon tashqarisiga chiqarish (aut). Har qanday o'yinchi to'pni ataylab maydon tashqarisiga, hisob maydoni tashqarisiga yoki "jonsiz" to'p chizig'i tashqarisiga ataylab tushirishi, qo'yishi, dumalatishi yoki otishi ta'qiqlanadi.

Jazo: 15 metr masofadan jarima zarbasi, agar qoidabuzarlik 15 metr chiziq va yon chiziq o'rtasida ro'y bergan bo'lsa; yoxud agar, qoidabuzarlik o'yin maydonining boshqa har qanday joyida sodir etilgan bo'lsa, ana shu qoida buzilishi joyidan; yoki agar, qoidabuzarlik hisobga olish maydonida ro'y bergan taqdirda, yon chiziqdan eng kamida 15 metr va darvoza chizig'idan 5 metr joyda.

Agar urinish amalga oshirilishi mumkin bo'lgan taqdirda, ammo bu qoida buzilishi oqibatida bajarilmagan bo'lsa, jarima urinishi belgilanadi.

Takroriy qoida buzish. Har qanday o'yinchiga har qanday qoidani takroran buzish man etiladi. Takroriy qoidabuzarlik fakt deb qabul qilinadi va uning ongli ravishdami yoki beixtiyor sodir etilgani ahamiyatga ega emas.

Jazo: jarima zarbasi

Takroriy qoidabuzarlik uchun jazolangan o'yinchi, ogohlantirilishi va maydondan vaqtincha chetlashtirilishi lozim.

Jamoa tomonidan qoidaning takroran buzilishi. Bir jamoaning turli o'yinchilari bitta qoidani takroran buzaversalar, hakam ushbu holatni takroriy qoida buzilishi yoki yo'qligini hal etish kerak. Agar bu takroriy qoidabuzarlik deb qaror qilinsa, hakam jamoaga umumiy ogohlantirish beradi va yana takrorlangan taqdirda, hakam ogohlantirib, aybdor (yoki aybdorlar)ni vaqtincha chetlatadi. Agar shundan so'ng o'sha jamoa o'yinchisi yana qoidani buzgan holda, hakam aybdor o'yinchi (o'yinchilar)ni o'yin oxirigacha maydondan chetlatadi.

Jazo: jarima zarbasi

Agar urinish (Try, попытка) amalga oshirilishi mumkin bo'lgan taqdirda, ammo bu qoida buzilishi oqibatida bajarilmagan bo'lsa, jarima urinishi (Penalty Try, shtrafnaya попытка) belgilanadi.

Takroriy qoidabuzarliklar: hakam tomonidan qo'llaniluvchi standart. Takroriy deb tasniflanadigan qoidabuzarliklarning sonini aniqlashda, hakam har doim xalqaro va kattalar o'rtasidagi o'yinlarda qat'iy standartga amal qilishi zarur. Uchinchi qoidabuzarlikdan so'ng hakam ushbu o'yinchiga ogohlantirish berishi lozim.

Hakam qoidani yaxshi bilmaslik yoki mahoratning yetishmasligi oqibatida qoida buzilishlari sodir etiluvchi yoshlar va kichik yoshdagi jamoalar o'rtasidagi o'yinlarda bir muncha yengilroq standartlarni qo'llashi mumkin.

Xavfli o'yin va nojoiz harakat:

Zarbalar. O'yinchiga raqibni musht, qo'l (tirsak), yelka, bosh yoki tizza (tizzalar) bilan urish ta'qiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi

Oyoq bilan bosish. Har qanday o'yinchiga yerda yotgan raqibini ongli ravishda yoki o'ylamasdan (noo'rin) bosish ta'qiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi

Oyoq bilan tepish. Har qanday o'yinchiga raqibini tepish ta'qiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi

Chalish. Har qanday o'yinchiga raqibini oyoq yoki tovon bilan chalib yiqitish man etiladi.

Jazo: jarima zarbasi

Xavfli ushlash, zabt etish (tackle, zaxvat). Har qanday o'yinchi raqibini avval, kechroq va umuman xavfli ushlashi, zabt etish (tackle, zaxvat) ta'qiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi

O'yinchi, raqibini agar yelka qismidan pastroqda ushlashni boshlasa ham, raqibini yelkasidan yuqoriroqda ushlashi yoki

ushlashga harakat qilmasligi zarur. Raqibni bo'ynidan yoki boshini ushlash xavfli o'yin hisoblanadi.

Jazo: jarima zarbasi

«Qattiq ushlash» xavfli o'yin hisoblanadi. O'yinchi raqibini qattiq qo'l bilan zabt etish (tackle, zaxvat) «qattiq ushlash» deb aytiladi.

Jazo: jarima zarbasi

To'psiz o'yinchiga hujum qilish xavfli o'yin deb hisoblanadi.

Jazo: jarima zarbasi

Har qanday o'yinchi raqibini havoda, ya'ni uning oyog'i yerdan uzilgan vaqtda ushlashi ta'qiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi

To'psiz o'yinchiga hujum qilish. Olishuv (Scrum, схватка), rak (Ruck, rak) yoki molni (Maul, mol) hisobga olmaganda, to'psiz o'yinchi boshqa to'psiz o'yinchini ushlab turishi, turtishi yoki unga halaqit berishi mumkin emas.

Jazo: jarima zarbasi

Xavfli hujum. O'yinchi to'p bilan o'ynayotgan raqibini ushlamasdan turib, unga hujum qilishi yoki yerga yiqitishi mumkin emas.

Jazo: jarima zarbasi

O'yinchining kuch bilan rak yoki molga kirishi man qilinadi. Kuch bilan kirish deb, qo'lni ishlatmasdan yoki o'yinchini quchoqlamasdan har qanday kontakt aytiladi.

O'yinchini sakrayotgan vaqtda ushlash. Har qanday o'yinchiga, yo'lak (Lineout, korridor) yoki ochiq o'yinda sakrayotgan raqibini ushlab olish, urish, itarish yoki oyog'idan tortish ta'qiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi

O'yinchini yerdan ko'tarish, tashlash yoki yerga tortib uning oyog'lari havodaligi vaqtida boshi yoki gavdasining yuqori qismi bilan yerga qulatish xavfli o'yin hisoblanadi.

Jazo: jarima zarbasi

Olishuv (Scrum, cxbatka), rak (Ruck, rak) yoki moldagi (Maul, mol) xavfli o'yin. Olishuvning oldingi chizig'i raqib chizig'iga shoshma-shosharlik yoki zarba bilan kirishi mumkin emas.

Jazo: jarima zarbasi.

Birinchi chiziq o'yinchilariga ongli ravishda raqiblarini yerdan ko'tarish yoki ularni olishuvdan yuqoriga siqib chiqarish man etiladi.

Jazo: jarima zarbasi

O'yinchining boshqa rak (Ruck, rak) va molda (Maul, mol) turgan o'yinchi bilan bog'lanmasdan turib, zarba bilan rak yoki molga kirishi mumkin emas.

Jazo: jarima zarbasi

O'yinchilar olishuv (Scrum, cxbatka), rak (Ruck, rak) va molni (Maul, mol) qasddan yerga tortib to'dalanishiga yo'l qo'ymasliklari kerak.

Jazo: jarima zarbasi

Javob harakatlari. O'yinchi raqibiga javoban zarba berishi (qasдини olishi) ta'qiqlanadi. Agar raqib qoidani buzgan taqdirda ham, o'yinchi raqib uchun xavfli bo'lgan harakatlarni amalga oshirmasligi zarur.

Musobaqaning sport ruhiga mos kelmaydigan harakatlar. O'yinchi musobaqada sport ruhiga mos kelmaydigan har qanday harakatga yo'l qo'ymasligi lozim.

Jazo: jarima zarbasi

To'p o'yindan tashqari holat vaqtida nojoiz (g'irrom) harkatlar. To'p o'yindan tashqari holatdalgida o'yinchi raqibiga

nisbatan nojoiz harakatlarni qilishi, halaqit berishi yoki unga tegajog'lik qilishi ta'qiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi

Jazo, jarima zarbasi o'yinni qaytadan boshlash joyidan amalga oshirilishini hisobga olmaganda, huddi 10.4 (a) – (m) bandlaridagi kabi tayinlanadi. Agar bunday joy yon chiziq yoki undan 15 metr dan olisda bo'lmagan joyda bo'lsa, jarima zarbasi ana shu joyning qarshisidagi 15 metr masofadagi chiziqda amalga oshiriladi.

Agar o'yin 5 metr chiziqdagi olishuvdan (Scrum, схватка) boshlanishi zarur bo'lsa, jarima zarbasi olishuv belgilangan joydan bajariladi.

Agar o'yin darvozadan beriladigan zarba bilan qaytadan boshlanishi lozim bo'lsa, qoidabuzarlikda aybdor bo'lmagan jamoa jarima zarbasini amalga oshirish uchun 22 metr chiziqda har qanday nuqtani tanlashi mumkin.

Agar jarima zarbasi belgilangan bo'lsa, biroq aybdor jamoa zarbani amalga oshirganga qadar yana nojoiz harakat qilsa, hakam ogohlantirish berishi yoki aybdor o'yinchini maydondan chetlatishi va jarima zarbasini 10 metr oldinga o'tkazadi. Bu jarima zarbasi ham avvalgi qoidabuzarlik uchun, ham nojoiz harakat uchun jazo hisoblanadi.

Agar jarima zarbasini bajarayotgan jamoaning o'yinchisi zarbani berganga qadar yana bir bora nojoiz harakatni takrorlasa, hakam ogohlantirish berishi yoki aybdor o'yinchini maydondan chetlatishi, shuningdek jarima zarbasini bekor qilib, raqib jamoaga jarima zarbasi huquqini beradi.

Agar qoidabuzarlik o'yin maydonidan tashqarida yuz bersa va bu holatda to'p o'yinda bo'lsa, va qoidabuzarlik ushbu qoidalarning hych bir bandiga to'g'ri kelmasa, qoida buzish ro'y bergan joyning 15 metr qarshisida jarima zarbasi belgilanadi.

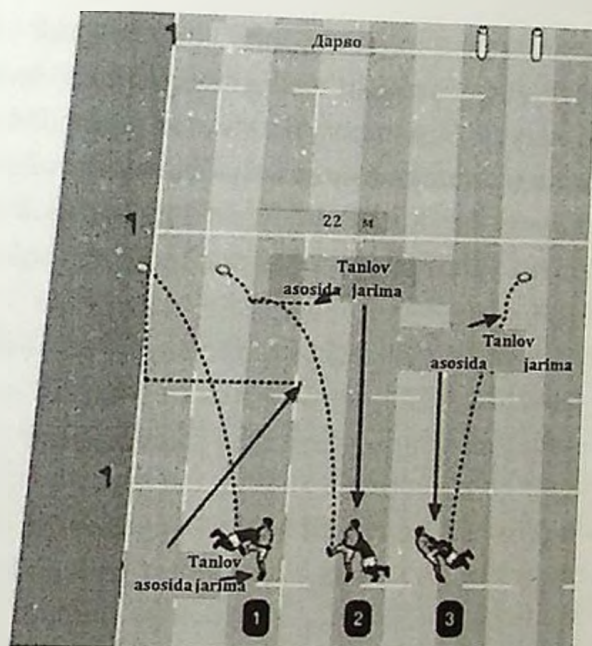
Zarbani amalga oshirgandan so'ng hujum qilish. O'yinchi hozirgina zarbani amalga oshirgan raqibiga ataylab hujum qilishi yoki unga halakit berishi mumkin emas.

Jazo: qoidabuzarlikda aybdor bo'lmagan jamoa jarima zarbasi joyini: qoida buzilgan joydan, to'p qo'ngan joydan yoki to'p qo'ngandan so'ng o'yinga kiritilgan joydan tanlashi mumkin.

Qoidaning buzilish joyi. Agar qoidabuzarlik zarbani beruvchi o'yinchining hisobga olish (зачетное поле) maydonida ro'y bergan bo'lsa, bu holatda jarima zarbasi qoida buzilishi joyidan o'tgan chiziqda, darvozadan 5 metr masofada va yon chiziqdan eng kamida 15 metr masofada amalga oshiriladi.

Qoidabuzarlikda aybdor bo'lmagan jamoa, shuningdek jarima zarbasini to'p qo'ngan joydan yoki uning qo'nganiga qadar o'ynalgan joydan va yon chiziqdan eng kamida 15 metr masofada tanlashi mumkin.

To'pning qo'nish joyi. Agar to'p maydon tashqarisiga (aut) kelib tushsa, jarima zarbasi belgisi to'p qo'ngan joydan 15 metr masofadagi chiziqda bo'ladi. Agar to'p qo'ngan bo'lsa yoki qo'nganiga qadar yon chiziqdan 15 metr masofada o'ynalgan bo'lsa, belgi to'p qo'ngan yoki o'ynalgan joyning 15 metr qarshisidagi chiziqda joylashadi.



9.2-rasm. Zarbani amalga oshirgandan so'ng hujum qilish

Agar to'p hisob maydonida, hisob maydonining tashqarisida, «jonsiz» to'p chizig'ida yoki uning orqasida qo'ngan bo'lsa, tanlangan jarima zarbasi belgisi to'p darvoza chizig'ini kesib o'tgan joyning qarshisida, darvoza chizig'idan 5 metr masofada va yon chiziqdan kamida 15 metr masofada tayinlanadi.

Agar to'p darvozaning ustuni yoki to'siniga tegsa, tanlangan jarima zarbasi to'pning qo'ngan joyidan belgilanadi.

p) «Uchar pona» va «otliq hujum». Jamoalar «uchar pona» va «otliq hujum» nomlari ostida ma'lum bo'lgan o'yin usullarini qo'llamasliklari lozim.

Jazo: avvalgi qoida buzilishi joyidan jarima zarbasi.

«Uchar pona» nomi ostida ma'lum bo'lgan hujum turi, odatda, hujum qilayotgan jamoa jarima yoki erkin zarba huquqini qo'lga kiritgan vaqtda, darvoza chizig'i yaqinida ro'y beradi.

Zarbani beruvchi o'yinchi to'pni o'yinga kiritadi va darvoza tomon harakatlangan yoki jamoadoshiga to'pni oshirgan holda hujumni boshlaydi. Shu bilan bir vaqtda jamoadoshlar to'pli jamoadoshini har tomondan pona shaklida o'rab olishadi. Ko'p hollarda, bir yoki bir nechta jamoadoshlar to'pli o'yinchining oldida bo'lishadi. «Uchar pona» usuli o'yinda ta'qiqlangan usul hisoblanadi.

Jazo: avvalgi qoida buzilishi joyidan jarima zarbasi.

«Otliq hujum». «Otliq hujum» nomi ostida ma'lum bo'lgan hujum turi, odatda, hujum qilayotgan jamoa jarima yoki erkin zarba huquqini qo'lga kiritgan vaqtda, darvoza chizig'i yaqinida ro'y beradi. Bitta o'yinchi zarbani beruvchi o'yinchidan bir muncha orqaroqda joylashadi yoki hujum o'yinchilari zarbani beruvchi o'yinchidan orqada, maydonga ko'ndalang holda, ma'lum bir masofada chiziqni tashkil qilishadi.

Odatda, ushbu hujum o'yinchilari bir-biridan bir-ikki metr masofada joylashadi. Zarba beruvchi o'yinchining belgi berishi bilan ular hujumni boshlashadi. Faqat ular yaqinlashgandan so'nggina, zarba beruvchi o'yinchi to'pni o'ynashni boshlaydi va orqasidan yugurib chiqqan jamoadoshiga to'pni oshiradi.

Jazo: qoida buzilishi joyidan jarima zarbasi.

Ustunlik (Advantage, преимущество) o'ynalishi mumkin, biroq agar, urinish (Try, попытка) raqib tomonidan qoidabuzarlik tufayli amalga oshirilmay qolsa, jarima urinishi tayinlanadi.

Agar qoidabuzarlik haqida yon chiziq hakami xabar qilsa, bu holatda qoida buzilishi joyidan belgilanishi yoki ustunlik (Advantage, преимущество) o'ynalishi mumkin.

Barcha o'yinchilar hakamning vakolatlarini hurmat qilishlari va uning qarorlarini muhokama qilmasliklari shart. Ular hakam hushtagidan so'ng darhol o'yinni to'xtatishlari zarur, faqat boshlang'ich zarbani berish belgisi yoki ogohlantirishdan keyingi

jarima zarbasini berish, vaqtinchalik chetlatish yoki o'yinchini maydondan o'yin oxirigacha chetlatish hushtagi bundan mustasno.

Jazo: qoida buzilish joyi yoki o'yinni qaytadan boshlash joyidan jarima zarbasi.

Qo'pol o'yin bo'yicha qoidalarining har qanday bandini buzgan har qanday o'yinchiga tanbex berilishi zarur; yoxud unga ogohlantirish berib, o'n daqiqaga o'yindan chetlatiladi; yoxud o'yinchi maydondan o'yin oxirigacha chetlatiladi.

Agar, ogohlantirish berilgan va vaqtincha chetlatilgan o'yinchi ikkinchi marta qoidani buzgan taqdirda, qo'pol o'yin qoidalariga muvofiq u maydondan o'yin oxirigacha chetlatilishi shart.

Sariq yoki qizil kartochka. Xalqaro o'yinlarda, agar o'yinchi hakamdan ogohlantirish olsa va maydondan vaqtincha chetlatilsa, hakam unga sariq kartochka ko'rsatadi.

Xalqaro o'yinlarda, agar o'yinchi maydondan butunlay chetlatilsa, hakam unga qizil kartochka ko'rsatadi.

Boshqa o'yinlarda, shu o'yinlarning tashkilotchilari yoki regbi ittifoqi o'yinda sariq va qizil kartochkani ishlatish yoki ishlatmaslikni mustaqil qaror qilishadi.

Maydondan butunlay chetlatilgan o'yinchi, o'yin oxirigacha o'yinda ishtirok etishi ta'qiqlanadi.

Qoidani buzish va sportchiga xos bo'lmagan xulq. Ruxsat etilmaydi:

- a) raqib qo'lidan to'pni yulib olish yoki urib tushirish;
- b) qo'l bilan raqibni siljitish 360 gradus aylantirish;
- c) ushlab qolish, turtish, raqib ustiga sakrash;
- d) o'yin qoidasini buzib raqib harakatlariga xavf tug'diruvchi harakatlar qilish.

Ogohlantirish va o'yindan chetlatishda, shuningdek, jazo darajasi kuchaytiriladi.

Raqiblarga nisbatan norozilikni jismoniy va soʻz bilan ifoda qilinsa, bu sportchiga xos boʻlmagan xulq deb hisoblanadi. Bu holat maydon oʻyinchilari va shuningdek rasmiy shaxslarga taalluqlidir (ular maydondami yoki maydon tashqarisidami, farqi yoʻq). Sportchiga xos boʻlmagan xulqni jazolashda ham tobora oʻsib boruvchi (progressiv) jazo qoʻllaniladi.

Oʻyinchi oʻz harakati bilan raqib sogʻligʻiga xavf tugʻdirsa, albatta diskvalifikatsiya qilinishi shart. Bular quyidagicha ifodalanadi:

a) darvozaga toʻp otayotgan yoki toʻp uzatayotgan oʻyinchiga qarshi orqasidan, yonidan qoʻl bilan urishni qoʻllansa;

b) raqib oʻyinchisining boshiga yoki boʻyni atrofiga urishni qoʻllab qilingan har qanday harakat

Oʻyinchi oʻyin vaqtida raqibiga nisbatan jismoniy zoʻrlik qilsa, darhol oʻyindan chetlashilishi shart. Oʻyin maydonidan tashqari holatida oʻyinchiga qarshi qilingan hujum (zoʻrlik) diskvalifikatsiyaga olib keladi. Zoʻrlik qilishda ayblangan jamoa vakili darhol diskvalifikatsiya qilinishi shart.

Eslatma: bu holatda boshqa shaxsga nisbatan jismoniy zoʻrlik (oʻyinchiga, hakamga, sekundometristga, kotibga, jamoa rasmiy vakiliga, delegatga, muxlislarga va h.k.) miqdori aniqlanadi. Boshqa soʻz bilan aytganda, bu oddiy nojoʻya harakat reaksiyasi yoki loqaydlik, haddan tashqari hayajondan soʻng boshqa shaxsga nisbatan qasdlik munosabatni namoyon qilish – jismoniy zoʻrlik hisoblanadi.

9.8. Ochiq oʻyindagi «oʻyindan tashqari» va «oʻyinda» holatlari

Oʻyin boshida barcha oʻyinchilar «oʻyin»gi holatda boʻlishadi. Oʻyin davomida oʻyinchilar «oʻyindan tashqari» holatiga tushib qolishlari mumkin. Mazkur oʻyinchilar, ular «oʻyin» holatiga qaytmaganlariga qadar jazolanishlari mumkin.

Ochiq o'yinda, agar o'yinchi to'pli jamoadoshidan yoki to'p bilan oxirgi marta o'ynagan jamoadoshidan oldinda turib qolsa, «o'yindan tashqari» holatga tushib qoladi.

«O'yindan tashqari» holati – o'yinchi vaqtincha o'yinda ishtirok eta olmasligini bildiradi. Agar bunday o'yinchi o'yinda ishtirok etsa, u jazoga tortiladi. Ochiq o'yinda o'yinchi jamoadoshi yoki raqibining harakatlari evaziga «o'yin» holatiga tushib qolishi mumkin.

Biroq, «o'yindan tashqari» holatga tushib qolgan o'yinchi, agar u o'yinga halaqit berayotgan bo'lsa, oldinga harakat qilib intilsa, yoki to'p tomon intilsa yoki to'p qo'ngan joydan 10 metr masofaga uzoqlashmasa, o'yin jarayoniga aralasha olmaydi.

«O'yindan tashqari» holatidagi o'yinchi, agar u quyidagi uch harakatdan birini amalga oshirsa, jazolanishi lozim:

- o'yinga halaqit berganda;
- to'pga tomon, oldinga harakatlanganda, yoki
- 10 metrlik Qoidaga rioya qilmaganida (Qoida 11.4).

«O'yindan tashqari» holatidagi o'yinchi avtomatik ravishda jazoga tortilmaydi.

Beixtiyoriy holda oldinga uzatilgan to'pni olgan o'yinchi, «o'yindan tashqari» holatda bo'lmaydi.

O'yinchi hisobga olish maydonida turganda «o'yindan tashqari» holatda bo'ladi.

«O'yindan tashqari» holat va o'yinga aralashish. «O'yindan tashqari» holatdagi o'yinchi o'yinda ishtirok etishi mumkin emas, ya'ni u to'p bilan o'ynashi yoki raqibiga halaqit berishi mumkin emas.

«O'yindan tashqari» holat va oldinga harakat. Agar o'yinchi oyog'i bilan oldinga tepsa, bu holatda uning «o'yindan tashqari» holatda turgan jamoadoshi, «o'yin» holatiga tushmagan, to'p kelishini kutayotgan raqiblari tomonga yoki to'pning qo'nish joyiga tomon harakatlanishi mumkin emas.

Jazo: Agar o'yinchi ochiq o'yinda «o'yindan tashqari» holat uchun jazolansa, raqib jamoasi qoida buzilgan joyda jarima zarbasini tanlashi yoki qoidani buzgan jamoa to'p bilan oxirgi marta o'ynagan joyda olishuvni (Scrum, схватка) tanlashi mumkin. Agar bu joy shu jamoaning hisobga olish maydonida (In-goal, зачетное поле) bo'lsa, olishuv ana shu joyning qarshisiga, darvoza chizig'idan 5 metr masofaga belgilanadi.

Ochiq o'yinda o'yinchining o'zi yoki uning jamoadoshlarining harakati yordamida «o'yindan tashqari» holatdagi o'yinchini o'yinga qaytarishning uch usuli mavjud.

O'yinchining harakatlari. Agar «o'yindan tashqari» holatdagi o'yinchi, to'pni oxirgi tepgan, unga tekkan yoki to'pni olib yurgan jamoadoshi orqaga qaytsa, u «o'yin» holatiga qaytadi.

To'pli o'yinchining harakatlari. To'pni olib borayotgan o'yinchi «o'yindan tashqari» holatdagi jamoadoshidan oldinga o'tib ketsa, «o'yindan tashqari»dagi jamoadoshi «o'yin» holatiga qaytadi.

Zarba beruvchi yoki «o'yin» holatidagi boshqa o'yinchining harakatlari. Zarbani beruvchi o'yinchi yoki zarba vaqtida (yoki undan keyin) zarba beruvchi bilan bir chiziqda yoki uning orqasida turgan jamoadoshi «o'yindan tashqari» holatdagi o'yinchidan oldinga yugurib chiqsa, «o'yindan tashqari»dagi jamoadoshi «o'yin» holatiga qaytadi. Shu o'yinchisi oldinga harakatlenganda, autda yoki hisob maydonining tashqarisida bo'lib qolishi mumkin, shuning uchun jamoadoshini «o'yin» holatiga qaytarish uchun, u o'yin maydoniga qaytishi lozim.

Sariq jamoa –
o'yin yo'nalishida



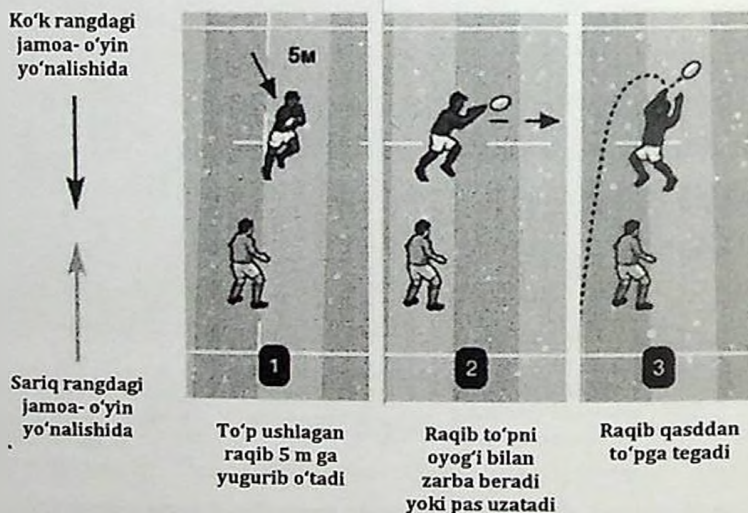

9.3-rasm. O'yinchining jamoadoshi yordamida «o'yin» holatiga qaytishi.

Ochiq o'yin vaqtida «o'yindan tashqari» holatdagi o'yinchi, raqiblarining harakatlari evaziga quyidagi uch usul yordamida «o'yin» holatiga qaytishi mumkin. Ushbu uchta usul 10 metrlik qoida ta'siri ostida bo'lgan «o'yindan tashqari»dagi o'yinchiga nisbatan qo'llanilmaydi.

To'p bilan besh metrlik yugurish. Agar to'pni olib borayotgan raqib o'yinchi 5 metr yugurib o'tsa, «o'yindan tashqari»dagi jamoadoshi «o'yin» holatiga qaytadi.

Oyoq bilan zarba yoki to'p uzatish. Agar raqib to'pni oyog'i bilan tepsa yoki to'pni oshirsa, «o'yindan tashqari»dagi o'yinchi «o'yin» holatiga qaytadi.

To'pga ataylab tegish. Agar raqib to'pga ataylab tegsa, biroq uni ushlab ololmasa, «o'yindan tashqari»dagi o'yinchi «o'yin» holatiga qaytadi.



**9.4-rasm. O'yinchi raqiblari tomonidan
o'yinga qaytarilgan holat**

O'yinchi oyog'i bilan to'pni oldinga tepib yuborganidan so'ng, uning «o'yindan tashqari»dagi jamoadoshi, agar to'pni kutib turgan raqibidan 10 metr masofada maydonni ko'ndalang kesib o'tuvchi farazli chiziqning oldida yoki to'p qo'nishi (yoki kelib tushishi mumkin bo'lgan joyda) bo'lsa, o'yinda ishtirok etishi mumkin. «O'yindan tashqari»dagi o'yinchi darxol 10 metr masofada kesib o'tuvchi farazli chiziqning orqasiga yoki to'pni oyog'i bilan tepibgan o'yinchini orqasiga qaytishi lozim. Bu holatda, o'yinchi orqaga qaytayotganida raqibiga halaqit bermasligi yoki o'yinga aralashmasligi lozim.

Jazo: jarima zarbasi

Orqaga qaytishda o'yinchi raqibining harakatlari evaziga «o'yin» holatiga qaytmaydi. Biroq, u 10 metr masofaga qaytganidan so'ng, agar uning «o'yin» holatidagi xohlagan jamoadoshi undan oldinga yugurib o'tsa, «o'yindan tashqari»dagi o'yinchi «o'yin» holatiga qaytadi.

Agar 10 metrlik qoida bo'yicha «o'yindan tashqari» holatda turgan o'yinchi to'pni kutib turgan raqibiga hujum qilsa, hakam darhol hushtak chalib, «o'yindan tashqari»dagi o'yinchini jazoga tortadi. Kech hushtak chalinishi to'pni kutib turgan o'yinchini xavf ostida qoldirishi mumkin.

Jazo: jarima zarbasi

Agar 10 metrlik qoida bo'yicha «o'yindan tashqari» holatda turgan o'yinchi, raqib ushlay olmagan to'p bilan o'ynasa, bunday «o'yindan tashqari»dagi o'yinchi jazolanadi.

Jazo: jarima zarbasi

Agar to'p darvozaning ustuniga yoki to'siniga tegsa, 10 metrlik qoida o'zgar olmaydi. To'pning qo'nish joyi ahamiyatga ega. «O'yindan tashqari» holatda turgan o'yinchi maydonni ko'ndalang kesib o'tuvchi farazli chiziqdan 10 metr oldinda bo'lmasligi zarur.

Jazo: jarima zarbasi

Agar to'p oyoq bilan tepilgandan so'ng raqib tomonidan to'silsa (blocking, blokirovka), 10 metrlik qoida qo'llanilmaydi va zarbani beruvchining maydonni ko'ndalang kesib o'tuvchi farazli chiziqdan 10 metr oldinda turgan jamoadoshi so'ngra to'pni o'yinga kiritadi. Agar to'p raqibga tegsa yoki raqib to'pni to'smasdan o'ynasa 10 metrlik qoida, qo'llaniladi.

Jazo: agar o'yinchi ochiq o'yinda «o'yindan tashqari» holat uchun jazolansa, raqib jamoasi qoidaning buzilish joyida jarima zarbasini yoki qoidani buzgan jamoa oxirgi marta to'p bilan o'ynagan joyda olishuvni (Scrum, схватка) tanlashi mumkin. Agar bu joy shu jamoaning hisobga olish maydonida (In-goal, зачетное поле) bo'lsa, olishuv ana shu joyning qarshisiga, darvoza chizig'idan 5 metr masofada belgilanadi.

Agar bir necha o'yinchilar «o'yindan tashqari» holatda bo'lsa va jamoadoshlaridan biri oyog'i bilan oldinga to'pni tepgandan

so'ng o'yinchilar oldinga harakat qilishsa, qoidaning buzilish joyi, to'pni kutib turgan raqibga yoki to'pning kelib tushish joyiga eng yaqin turgan o'yinchiga qarab belgilanadi.

«O'yindan tashqari» holatda turgan o'yinchi, 10 metrlik farazli chiziq orqasiga qaytishi zarur, aks holda o'yinchi jazoga tortiladi.

Orqaga qaytish vaqtida, o'yinchi 10 metrlik farazli chiziqni kesib o'tganga qadar 11.2 bandda sanab o'tilgan jamoadoshlarining uchta harakatlaridan biri yordamida, «o'yin» holatiga qaytishi mumkin. Biroq, o'yinchi raqib jamoaning har qanday harakatlari oqibatida ham «o'yin»gi holatga qayta olavermaydi.

«O'yindan tashqari» holatda turgan o'yinchi, agar to'pga tegib ketishdan yoki to'pni olib ketayotgan o'z jamoasi o'yinchisi bilan to'qnashishdan qochib keta olmasa, u «o'yindan tashqari» holatga tasodifan tushib qoldi deb hisoblanadi. Agar buning natijasida o'yinchi jamoasi ustunlikka (Advantage, преимущество) ega bo'lmasa, o'yin davom ettiriladi. Aks holda, olishuv (Scrum, схватка) belgilanadi va raqib jamoasi to'pni o'yinga kiritadi.

Agar o'yinchi o'zidan oldinda turgan jamoadoshiga to'pni uzatsa, to'pni qabul qilib olgan o'yinchi «o'yindan tashqari» holatda bo'ladi. Agar to'pni qabul qilib olgan o'yinchi ataylab «o'yindan tashqari» holatda turibdi deb hisoblansa, jarima zarbasi belgilanadi. Aks holda, to'pni qabul qilib olgan o'yinchi «o'yindan tashqari» holatga tasodifan tushib qolgan deb hisoblanadi: olishuv (Scrum, схватка) belgilanadi va raqib jamoasi to'pni o'yinga kiritadi.

Agar oldinga qarab o'ynalgandan so'ng o'sha jamoaning «o'yindan tashqari» holatda turgan o'yinchisi to'p bilan o'ynasa va bunday o'yin raqibga ustunlikni (Advantage, преимущество)

qo'lga kiritishiga to'sqinlik qilgan bo'lsa, jarima zarbasi tayinlanadi.

Jazo: jarima zarbasi

Rak (Ruck), mol (Maul), olishuv (Scrum, схватка) yoki yo'lak (Lineout, korridor) vaqtida «o'yindan tashqari» holatda turgan va mazkur qoidaga muvofiq orqaga qaytayotgan o'yinchi, hattoki raqib jamoasi to'p uchun kurashda yutayotgan va rak (Ruck), mol (Maul), olishuv (Scrum, схватка) yoki yo'lak (Lineout, korridor) yakunlangan bo'lsa ham, «o'yindan tashqari»

holatda qolaveradi. «O'yindan tashqari» holatdagi o'yinchi yoki uning jamoadoshlarining har qanday boshqa harakatlari ham bunday o'yinchini «o'yin» holatiga qaytara olmaydi.

Agar o'yinchi «o'yindan tashqari» holatda qolaversa, u «o'yin» holatiga, faqat raqiblarining harakatlari evazigagina qaytishi mumkin. Bunday harakatlarning ikkitasi mavjud:

Raqib to'p bilan 5 metr yugurib o'tadi. To'pni olib ketayotgan raqib o'yinchi 5 metr yugurib o'tsa, «o'yindan tashqari» holatdagi o'yinchi «o'yin» holatiga qaytadi. «O'yindan tashqari» holatda turgan o'yinchi «o'yin» holatiga, raqib to'pni oshirayotgan vaqtda qayta olmaydi. Hatto raqib o'yinchilari bir nechta to'p uzatishlarini amalga oshirishsa ham, ushbu harakatlar «o'yindan tashqari»dagi o'yinchini «o'yin» holatiga qaytara olmaydi.

Raqib to'pni oyog'i bilan qaytarmoqda. Agar raqib oyog'i bilan to'pni qaytarsa, «o'yindan tashqari»dagi o'yinchi «o'yin» holatiga qaytadi.

HARAKATSIZLIK.

«O'yindan tashqari» holatda bo'lgan o'yinchi harakatsiz holda turadi. Agar bunday o'yinchi raqib jamoasiga to'p bilan o'ynashga halaqit berayotgan va shu orqali o'yinda ishtirok

etayotgan bo'lsa, bunday o'yinchi jazolanishi zarur. Hakam, harakatsiz o'yinchining raqib jamoasi harakatlari evaziga «o'yin» holatiga qaytib, ustunlikka (Advantage, преимущество) ega bo'lmaganiga ishonch hosil qilishi lozim.

Jazo: qoidani buzgan «o'yindan tashqari» holatdagi o'yinchi turgan chiziqdan jarima zarbasi.

9.9. Boshlang'ich zarbalar, Ushlab qolish (tackle, захват),

Boshlang'ich zarba musobaqaning har bir taymning boshlanishida va har bir qo'shib berilgan vaqtning boshlanishida amalga oshiriladi, va jamoalardan biri ochko to'plaganda yoki o'z darvoza chiziq orqasiga to'pni yerga tekkizsa.

Jamoa boshlang'ich zarbani maydonning markaziy chizig'i o'rtasidan yoki bevosita uning ortidan to'pni sakratib urish bilan boshlaydi. Agar boshlang'ich zarba noto'g'ri bajarilgan bo'lsa yoki noto'g'ri joydan bajarilgan bo'lsa, unda raqiblar jamoasida ikkita variantdan birini tanlash imkoniyati mavjud bo'ladi:

- boshlang'ich zarbani takroran ijro etish, yoki to'pni kiritish huquqi bilan maydonning markazida olishuv (Scrum, схватка) tashkil etish.

O'yin boshlanishida boshlang'ich zarbani sardori qur'a tashlash jarayonida yutgan jamoa boshlab beradi yoki bu jamoa maydonni tanlasa, boshlang'ich zarbani raqib jamoa boshlaydi.

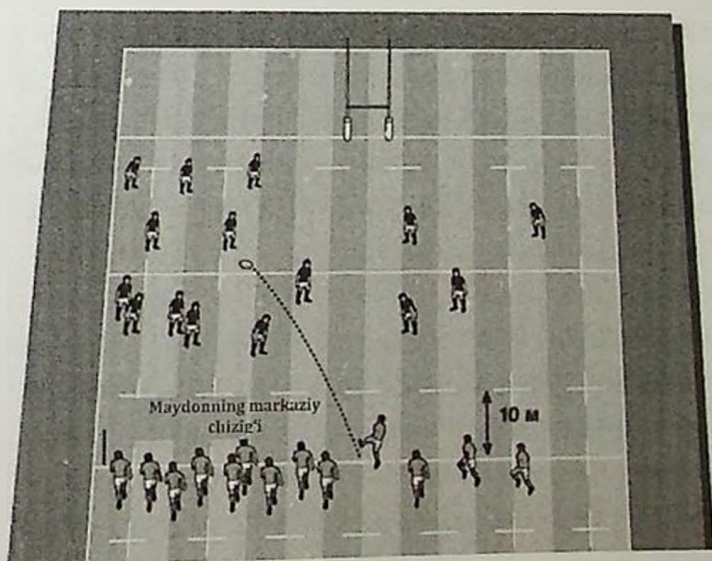
Tanaffusdan so'ng o'yin boshida boshlang'ich zarbani urgan jamoa raqiblari ikkinchi taymni boshlang'ich zarba bilan boshlaydilar.

Ochko to'plagandan so'ng ochko to'plagan jamoa raqiblari boshlang'ich zarbani amalga oshiradi.

Boshlang'ich zarbani beruvchi jamoaning barcha o'yinchilari zarba vaqtida to'pdan ortda bo'lishlari lozim. Aks holda maydon

markazida olishuv (Scrum, схватка) tayinlanadi. Olishuvga to'pni raqiblar kiritishadi.

Raqib jamoasining barcha o'yinchilari 10 metrli chiziq ustida yoki uning ortida bo'lishlari lozim. Agar ular bu chiziqdan oldinda bo'lsalar yoki uni zarbagacha kesib o'tsalar, unda qaytadan boshlang'ich zarbani tayinlanadi.



9.5-rasm

Agar to'p raqib jamoasining 10 metrli chiziqlariga yetib borsa (hattoki shamol uni ortga siljitsa ham) o'yin davom ettiriladi.

Agar to'p raqib maydonining yarmidagi 10 metrli chiziqlariga yetib bormasa, bunday holatda raqib jamoa o'yinchisi o'yinni to'p bilan boshlagan bo'lsa, o'yin davom ettiriladi.

Agar to'p 10 metrli chiziqlariga yetib bormasa, unda raqiblar jamoasida ikkita variantdan birini tanlash imkoniyati mavjud bo'ladi:

boshlang'ich zarbani takroran ijro etish, yoki to'pni kiritish huquqi bilan o'yin maydonining markazida olishuv (Scrum, схватка) tashkil etish.

To'p o'yin maydoni oraliqlariga tushishi shart. Agar u to'g'ri maydon tashqarisiga chiqib ketsa, unda raqib jamoasi uchta variantdan birini tanlashi kerak bo'ladi:

boshlang'ich zarbani takrorlash, to'pni kiritish huquqi bilan o'yin maydonining markazida olishuv (Scrum, схватка), yoki bajarilgan zarbani qabul qilish.

Agar zarba qabul qilinsa, unda markaziy chiziqda yo'lak (Lineout, korridor) tayinlanadi. Agar to'p shamol ta'sirida markaziy chiziq ortiga tushib, maydon tashqarisiga chiqib ketsa, unda yo'lak (Lineout, korridor) to'p chiqib ketgan joyda tayinlanadi.

Agar to'p oyoq bilan o'yinga kiritilib, hyech bir o'yinchiga tegmasdan raqiblarning hisob maydoniga (In-goal, зачетное поле) o'tib ketsa, raqib jamoasi tanlash uchun uchta variantga ega bo'ladi:

to'pni yerga tekkizish, to'pni «jonsiz» qilish, yoki o'yinni davom ettirish.

Agar raqib to'pni yerga tekkizib, uni «jonsiz» qilsa yoki to'p hisob maydonidan (In-goal, зачетное поле) tashqarisiga, «jonsiz» to'p chizig'iga yoki uning ortiga chiqib «jonsiz» bo'lsa, raqibda ikki variant mavjud bo'ladi:

to'pni kiritish huquqi bilan o'yin maydonining markazida olishuv (Scrum, схватка), yoki ro'paradagi jamoa boshlang'ich zarbani takrorlaydi.

Agar ular to'pni yerga tekkizib yoki uni «jonsiz» qilishga qaror qilishsa, ular bu vazifani kechiktirmasdan bajarishlari lozim. To'p bilan himoya o'yinchini xar qandan boshqa bajarilgan harakatlar o'yinni davom ettirishini anglatadi.

Agar to'p o'n metrdan o'tmasa, urayotgan jamoaning hisob maydoniga (In-goal, зачетное поле) tushsa, va himoya o'yinchisining harakatlari natijasida «jonsizlanadi», yoki hisob maydoniga (In-goal, зачетное поле) tashqariga chiqib ketadi, yoki «jonsiz to'p» chizig'iga yoki undan keyinga yerga tekkizilsa, unda darvoza chiziqlaridan 5 metr masofada olishuv (Scrum, схватка) tayinlanadi va to'pni hujum qilayotgan jamoa o'yinga kiritadi.

Darvozadan beriladigan zarba – himoyalananayotgan jamoa tomonidan ijro etiladigan yerdan sakragan to'pni tepish zarbasi hisoblanadi. U 22 metrli chiziq va ungacha bo'lgan har qanday joydan bajarilishi mumkin. Darvozadan beriladigan zarba hujum qilayotgan o'yinchi hisob maydoniga (In-goal, зачетное поле) qoidalarini buzmasdan to'pni kiritsa, himoyalananayotgan o'yinchi esa yerga tekkizib uni «jonsizlantiradi» yoki hisob maydonidan (In-goal, зачетное поле) tashqarisiga, "jonsiz" chizig'iga yoki uning ortiga to'p chiqib ketadi.

Darvozadan beriladigan zarbani kechiktirmay amalga oshirish lozim.

Jazo: 22 m. chiziqdan erkin zarba.

Agar oyoq bilan berilgan zarba noto'g'ri bajarilgan yoki noto'g'ri joydan bajarilgan bo'lsa, raqib jamoa ikki variantga ega bo'ladi, zarbani takrorlash, yoki to'pni kiritish huquqi bilan 22 metrli chiziqlar o'rtasida olishuv (Scrum, схватка) tayinlanadi. To'p 22 metrli chiziqni kesib o'tmasa, raqib jamoa ikki variantga ega bo'ladi. Zarbani takrorlash, yoki to'pni kiritish huquqi bilan 22 metrli chiziqlar o'rtasida olishuv (Scrum, схватка) tayinlanadi.

To'p 22 metrli chiziqni kesib o'tib, shamol uni ortiga qaytarib yuborgan holatda ham o'yin davom ettirilishi shart.

Agar to'p 22 metrli chiziqqa yetib bormasa, ustunlik (Advantage, преимущество) qoidasidan foydalanish mumkin. To'p bilan o'ynayotgan raqib urinish (Try, попытка) qo'yishi mumkin.

To'p o'yin maydoni oralig'iga tushishi lozim. Agar u zarbadan so'ng maydondan tashqariga chiqib ketsa, raqib jamoada uchta variant paydo bo'ladi: zarbani takrorlash, to'pni olishuvga kiritish huquqi bilan 22 metrli chiziqlar o'rtasida olishuvni (Scrum, схватка) boshlash, urilgan zarbani qabul qilish. Agar ular zarbani qabul qilsa, unda to'p 22 metrli chiziqdan o'yinga kiritiladi.

Zarbadan so'ng to'p o'yinchilarga tegmay raqibning hisob maydonchasiga (In-goal, зачетное поле) tushsa, raqib jamoada uchta variant paydo bo'ladi: to'pni yerga tekkizish, to'pni «jonsiz» qilish, yoki o'yinni davom ettirish.

Agar raqib jamoa to'pni yerga tekkizishsa yoki uni maydondan tashqariga chiqarib yuborsa, yoki to'p hisob maydonchasiga (In-goal, зачетное поле) tashqarisiga, «jonsiz» to'p chizig'iga yoki uning ortiga chiqarib «jonsiz» qilinsa, ularda ikki variant mavjud bo'ladi: to'pni olishuvga kiritish huquqi bilan oyoq bilan zarba berilgan joydan 22 metrli chiziqlar o'rtasida olishuvni (Scrum, схватка) boshlash, ro'paradagi jamoa zarbani takrorlaydi.

Agar ular to'pni yerga tekkizish yoki uni «jonsiz» qilmoqchi bo'lishsa, ular bu ishni kechiktirmay amalga oshirishlari lozim. To'p bilan bo'lgan boshqa barcha harakatlar o'yinchini o'yinni davom ettirishini bildiradi.

Zarba bajaruvchi jamoa o'yinchilari zarba vaqtida to'pdan ortda turishlari lozim. Agar bunga amal qilinmasa, olishuv (Scrum, схватка) 22 metrli chiziqlar o'rtasida shakllantiriladi. Olishuvda raqib jamoa to'pni kiritadi.

Agar to'pga zarba berish juda tez bajarilib, o'yinchilar to'p ortiga qaytishga ulgurmasalar ham, ular jazoga tortilmaydilar. Shunday bo'lsada, ular jamoasi o'yinchilari harakatlari orqali «o'yinda» holatiga erishmagunlariga qadar ortga qaytishni to'xtatmasliklari va o'yinga qo'shilmasliklari kerak.

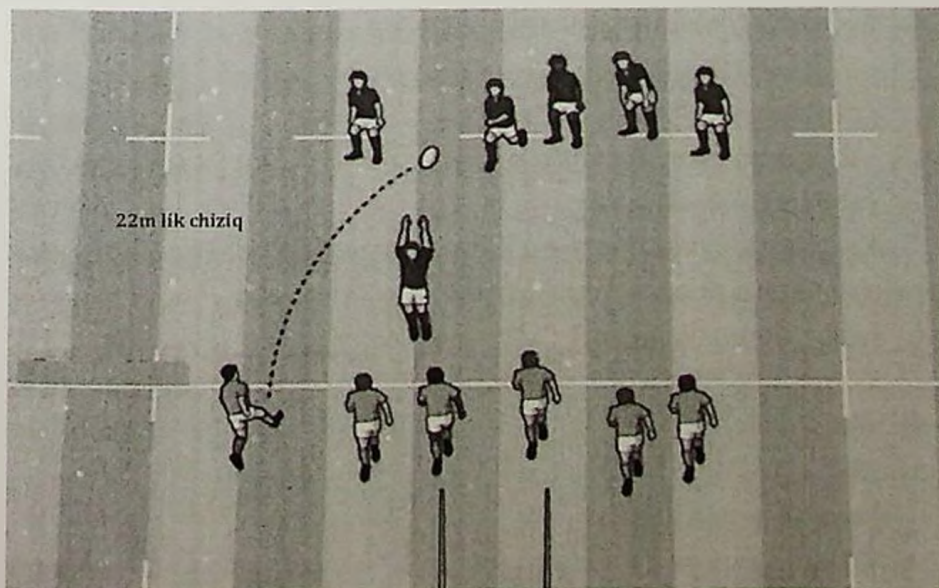
Jazo: 22 metrli chiziqlar o'rtasida olishuv (Scrum, схватка). Olishuvda raqib jamoasi to'pni kiritadi.

Raqib jamoasi zarba bajarilmaguncha qadar 22 metrli chiziqni kesib o'tmasliklari kerak.

Jazo: qoida buzilgan joydan erkin zarba.

Agar raqib jamoasi o'yinchisi 22 metrli chiziq ortida turib qolsa yoki zarba berilishiga xalaqit qilsa, bunday o'yinchiga noto'g'ri harakatlari uchun jazo tayinlanadi.

Jazo: 22 metrli chiziqdan jarima zarbasi. qoidalarni buzmasdan to'pni kiritsa, himoyalananayotgan o'yinchi esa yerga tekkizib uni «jonsizlantiradi» yoki hisob maydonidan (In-goal,



9.6-rasm. Darvozadan beriladigan zarba

Shunday holat bo'ladiki, to'p yerda yotganda o'yinchi uni egallab olishga intiladi, faqatgina bu holat skram (Scrum, схватка) yoki rakdan (Ruck) so'ng ta'luqli emas.

Bunday holat yana to'p bilan o'ynayotgan o'yinchi yerga yotib qolganda va uni tutishmaganda (tackle, захват) holatda yuz beradi.

O'yin tik turgan o'yinchilar vositasida davom etadi. O'yinchi yiqilish orqali to'pni o'yin holatidan chiqarib yubormasligi lozim. O'yin holatidan chiqqan to'p birorta jamoaga o'yinni darhol davom ettirishiga yo'l qo'ymaydi.

To'pni o'yin holatidan chiqarib yuborgan yoki yiqilish orqali raqibiga xalaqit beradigan o'yinchi o'yin maqsadi va ruxiga teskari harakat qilgan bo'ladi hamda unga jarima tayinlanadi.

Hali tutilmagan (tackle, захват) to'pni ushlab yerga yiqilgan, o'yinchi yoki yerga yiqilgan va to'pga egalik qilgan o'yinchi to'xtamasdan harakatni davom ettirishi lozim.

To'p bilan o'ynayotgan o'yinchi zudlik bilan quyidagi harakatlardan birini bajarishi shart:

- to'p bilan tik turishi,
- pas berish, yoki
- to'pni qo'yib yuborish.

Jazo: jarima zarbasi.

Pas bergan yoki to'pni qo'yib yuborgan o'yinchi ham tezda tik turishi yoki to'pdan uzoqlashishi lozim.

Jazo: jarima zarbasi.

To'psiz o'yinchi raqiblar to'pni olib qo'ymasligini oldini olishga urinib to'pning ustiga, tagiga yoki atrofiga yotib olishi mumkin emas.

Jazo: jarima zarbasi.

Yerda yotgan o'yinchi raqibni tutish (tackle, захват) harakatni bajarish mumkin emas.

Yerda to'p bilan yotgan o'yinchiga tashlanish. Yerda to'p bilan egalik qilayotgan o'yinchining ustiga yoki uning tepasidan tashlanish taqiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi.

Yerda to'p atrofida yotgan o'yinchilarga tashlanish. O'yinchi o'yinchilar orasida yoki atrofida qolgan to'p uchun yotgan yerda yotgan o'yinchilarning ustidan yoki yuqorisidan atayin tashlanishi taqiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi.

O'yinchi bir yoki bir nechta raqib o'yinchilari tomonidan ushlab olinib, buning natijasida u to'p bilan yerga yotganda tutilgan deb (tackle, захват) etiladi.

Agar to'p bilan bo'lgan o'yinchi ushlanmagan bo'lsa, u tutilmagan deb (tackle, захват) hisoblanadi

Raqiblar to'p bilan o'ynayotgan o'yinchini ushlab, uni tutish olish vaqtida birgalikda yerga yiqilishsa, bu raqiblar tutmoq etish (tackle, захват) amalga oshiruvchilar hisoblanadilar.

Raqiblar to'p bilan o'ynayotgan o'yinchini ushlab, uni ushlab olish vaqtida u bilan birgalikda yerga yiqilishmasa, bu raqiblar tutmoq etish (tackle, захват) amalga oshiruvchilar hisoblanmaydilar.



9.7-rasm. Tutmoq etish (tackle, захват)

Tutmoq etish (tackle, захват) faqat o'yin maydoni oralig'ida tashkil etilishi mumkin.

Raqib tomonidan ushlab turilgan, to'pga egalik qilib turgan o'yinchi jamoadoshini quchoqlab olganda mol (Maul) hosil bo'ladi va tutmoq etish (tackle, захват) ta'qiqlanadi.

Agar to'p bilan o'ynayotgan o'yinchi bir yoki ikki tizzasida turib qolsa, u «yerga yiqilgan» hisoblanadi.

Agar to'p bilan o'ynayotgan o'yinchi yerga yoki yerda yotgan o'yinchining ustiga o'tirib qolsa, unda u ham «yerga yiqilgan» hisoblanadi.

Qachonki o'yinchi raqibini tutib (tackle, захват) birgalikda yerga yiqilsa, u tezda ushlab olingan o'yinchini qo'yib yuborishi shart.

Jazo: jarima zarbasi.

Tutib olgan (tackle, захват) o'yinchi tezda oyoqqa turishi yoki u ushlab olingan o'yinchidan va to'pdan uzoqlashishi lozim.

Tutmok etish (tackle, захват) bajarayotgan o'yinchi to'p bilan o'ynagunicha oyoqqa turishi kerak, bu holda u to'pni istalgan yo'nalishda o'ynashi mumkin.

Jazo: jarima zarbasi.

Ushlab olingan (tackle, захват) o'yinchi raqibning to'p bilan o'ynashiga xalaqit berish uchun to'pning ustiga, tagiga yoki yoniga yotishi mumkin emas. U o'yinni davom etishi uchun tezda to'pni qo'yib yuborishi kerak.

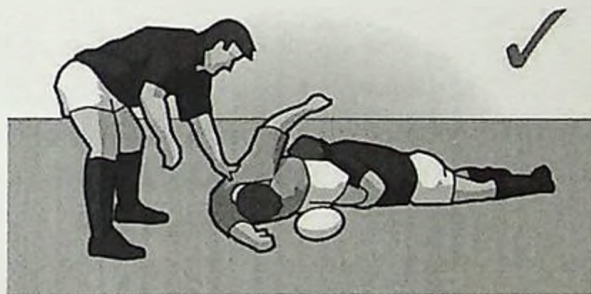
Jazo: jarima zarbasi.

Ushlab olingan (tackle, захват) o'yinchi tezda pas berishi yoki to'pni qo'yib yuborishi kerak. U tezda oyoqqa turishi yoki to'pdan uzoqlashishi lozim.

Jazo: jarima zarbasi.

Ushlab olingan (tackle, захват) o'yinchi to'pni kechiktirmaslik sharti bilan hoxlagan yo'nalishda yerga qo'yishi mumkin.

Jazo: jarima zarbasi.



9.8-rasm

Ushlab olingan (tackle, захват) o'yinchi to'pni kechiktirmaslik sharti bilan oldindan tashqari hoxlagan yo'nalishda yerlatib yerga qo'yishi mumkin.

Jazo: jarima zarbasi.

Agar tik turgan raqiblar to'pga intilsalar, ushlab olingan (tackle, захват) o'yinchi to'pni qo'yib yuborishi kerak.

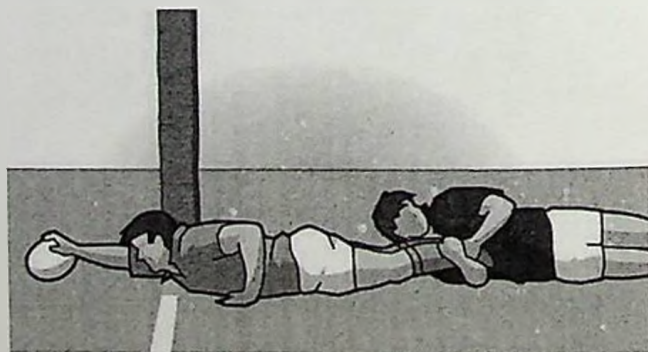
Jazo: jarima zarbasi.



9.10-rasm

Agar ushlab olingan (tackle, захват) o'yinchi o'z inersiyasi bilan Hisob maydoniga (In-goal, зачетное поле) yiqilsa, unda u urinishni (Try, попытка) keltirishi yoki to'pni yerga tekkizishi (prizemlit) mumkin.

Agar o'yinchi darvoza chizig'i yonida ushlab olingan (tackle, захват) bo'lsa, u tezlik bilan qo'lini tortishi va urinishni (Try, попытка) keltirish yoki to'pni yerga tekkizishi (приземлить) uchun to'pni darvoza chizig'i ustida yoki ortiga qo'yishi mumkin.



9.11-rasm. Darvoza chizig'i yaqinida ushlab olingan (tackle, захват) o'yinchi urinishni (Try, попытка) keltirish uchun qo'lini tortadi va to'pni yerga tekkizadi.

Tutib olish (tackle, захват) sodir bo'lgandan keyin boshqa o'yinchilar to'p bilan o'ynash uchun tik turishlari lozim. «Tik turish» – bu o'z tanasining biror qismini yerga yoki yerda yotgan o'yinchilarga tekkizmaslikni bildiradi.

Jazo: jarima zarbasi.

Istisno. To'p hisob maydonida (In-goal, зачетное поле) bo'lishi. Agar tutib olgandan (tackle, захват) so'ng hisob maydonining (In-goal, зачетное поле) yaqinida to'p holi bo'lsa va hisob maydoniga (In-goal, зачетное поле) kirib ketgan bo'lsa, unda ixtiyoriy o'yinchi (yerda yotgan o'yinchi ham) to'pni yerga tekkizishi mumkin.



9.12-rasm. Tutib olish (tackle, захват) sodir bo'lgandan keyin boshqa barcha o'yinchilar to'p bilan o'ynashda tik turishlari lozim.



9.13-rasm. Tutib olish (tackle, захват) sodir bo'lgandan keyin to'p bilan yotib o'ynayotgan o'yinchi



9.14-rasm. Tutib olish (tackle, захват) sodir bo'lgandan keyin to'p bilan yotib o'ynayotgan o'yinchi

Tutib olish (tackle, захват) sodir bo'lgandan keyin tik turgan ixtiyoriy o'yinchilar to'p bilan o'ynayotgan o'yinchidan to'pni olib o'ynashga intilishi mumkin.

To'p bilan o'ynayotgan o'yinchining tik turgan raqiblari u ushlab olingandan (tackle, захват) va yerga yiqilishidan so'ng tezda to'pni va o'yinchini qo'yib yuborishlari shart. Bu o'yinchilar (raqiblar) oyoqda tik qolsalar hamda faqat to'pdan va bevosita tutib olgan (tackle, захват) o'yinchidan yoki o'zining darvozasi chizig'iga eng yaqin joylashib ushlab olingandan (tackle, захват) o'yinchidan ortda bo'lsalar, ular to'p bilan o'yinni davom ettirishlari mumkin.

Jazo: jarima zarbasi.

Ushlab olish (tackle, захват) vaziatda yoki uning atrofidagi boshqa o'yinchilar faqat to'pdan va bevosita ushlab olingan (tackle, захват) o'yinchidan yoki o'zining darvozasi chizig'iga eng yaqin joylashib tutib olgan (tackle, захват) o'yinchidan ortda bo'lsalar to'p bilan o'ynashlari mumkin.

Jazo: jarima zarbasi.

Ushlab olish (tackle, захват) vaziatda to'pni egallab olgan ixtiyoriy o'yinchi chetga qochib, tezda to'p bilan o'ynashi, uzatma (pas) berishi yoki oyoq bilan to'pni tepib yuborishi kerak.

Jazo: jarima zarbasi.

To'pni birinchi bo'lib egallagan ixtiyoriy o'yinchi raqib tomonidan tutib olinmagan (tackle, захват) bo'lsa, u tumoq etish (tackle, захват) ustiga yoki atrofiga yiqilishi mumkin emas.

Jazo: jarima zarbasi.

Ushlab olishda (tackle, захват) yoki uning yonida birinchi bo'lib to'pni egallagan o'yinchi raqib tomonidan tutib olinishi (tackle, захват) mumkin faqat to'p va ushlab olingandan (tackle, захват) o'yinchi yoki tutib olgan (tackle, захват) ortda o'z darvoza chizig'iga eng yaqin joylashgan tomonidan bo'lsa.

Jazo: jarima zarbasi.

Ushlab olishdan (tackle, захват) so'ng yerda yotgan ixtiyoriy o'yinchi raqibining to'p uchun jang olib borishiga to'sqinlik qilmasligi kerak.

Jazo: jarima zarbasi.

Ushlab olishdang (tackle, захват) so'ng yerda yotgan ixtiyoriy o'yinchi raqibini tutib olinish (tackle, захват) yoki tutib olinishga (tackle, захват) intilishi mumkin emas.

Jazo: jarima zarbasi.

Agar ushlab olingan (tackle, захват) o'yinchi urinishni (Try, попытка) bajarish maqsadida to'pni darvoza chizig'iga yoki undan ortiga cho'zilib to'pni yerga tekkizishga intilsa, raqib to'pni qayta qo'l bilan egallashga intilishi mumkin, lekin to'pni urishi yoki oyog'i bilan tepib yuborishi mumkin emas.

Jazo: jarima zarbasi.

Ushlab olingan (tackle, захват) o'yinchining pas berishiga to'sqinlik qilish har qanday o'yinchi uchun taqiqlanadi.

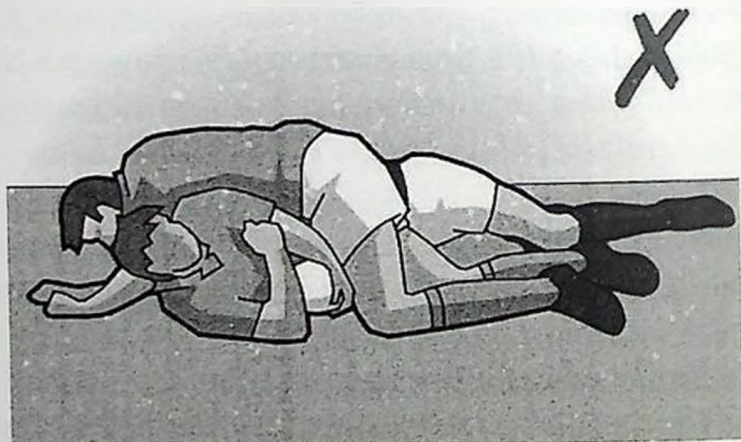
Jazo: jarima zarbasi.

Ushlab qolingan (tackle, захват) o'yinchining to'pdan xalos bo'lishiga, tik turishiga yoki to'pdan uzoqlashishiga qarshilik qilish har qanday o'yinchi uchun taqiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi.

Ushlab qolishdan (tackle, захват) so'ng yerda yotgan o'yinchilarning ustiga yoki ularning orqasiga atayin yiqilish har qanday o'yinchi uchun, qachonki to'p o'rtasida yoki atrofida bo'lganda taqiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi.



9.15-rasm. Yerdan yotgan o'yinchilarning ustiga yoki ularning orqasiga atayin yiqilish har qanday o'yinchi uchun taqiqlanadi

Tik turgan barcha o'yinchilar uchun to'p yaqinida bo'lmagan raqibiga hujum qilishi yoki to'sqinlik qilishi taqiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi.

Agar ushlab olingan (tackle, захват) o'yinchi to'pdan xalos bo'lishning uddasidan chiqolmagan yoki tezda to'pdan uzoqlasha olmagan yoki unga bu ishlarni bajarishga xalaqit berishgan bo'lsa xavfli holat sodir etilishi mumkin. Bunday holatlarda hakam zudlik bilan jarima zarbasini tayinlashi lozim.

Jazo: jarima zarbasi.

Agar to'p egallash uchun mumkin bo'lmasa va hakam qoidani qaysi o'yinchi buzganligiga ikkilansa, unda tezda skram (Scrum, схватка) tayinlaydi. To'pni o'yinga to'xtalishdan avval oldinga harakatlangan jamoa kiritadi. Agar birorta ham jamoa oldinga harakatlanmasa, unda to'pni skramga (Scrum, схватка) hujum qilayotgan jamoa kiritadi.

Bog'lanish (Scrum, схватка) maqsadi – yengil qoidabuzarlik yoki o'yin to'xtatilgandan so'ng, uni tez, xavfsiz va adolatli qayta boshlash usuli.

Bog'lanish (Scrum, схватка) o'yin maydonida, har bir jamoadan uchtdan o'yinchi raqiblari bilan birinchi qatordagi o'yinchilarning boshlari bilan yelkalarigatiralgan xolda hosil qilinadi. Bunda tunnel hosil bo'ladi va unga yarimhimoyachi to'pni shunday tarzda tashlaydiki, birinchi qator o'yinchilari to'p uchun oyoqlari bilan kurasha olishlari lozim.

Bog'lanishning (Scrum, схватка) o'rta qatori darvoza chizig'iga 5 m dan yaqin bo'lmagan masofadan o'tishi lozim. Bog'lanish (Scrum, схватка) yon chiziqqa 5 m dan yaqinroq joyda tayinlanishi mumkin.

Tunnel – bu ikkita oldingi qatorlar orasidagi bo'shliq.

Bog'lanish (Scrum, схватка) yarim himoyachisi – to'pni olishuvga tashlayotgan har qanday jamoaning o'yinchisi.

O'rta chiziq – bu birinchi qatordagi o'yinchilarning yelkalari tutashgan chiziqning ostidan, tunnelda yerdan o'tuvchi faraz qilingan chiziq.

Birinchi qatorning o'rta o'yinchisi xuker deb ataladi.

Xukerning ikki tomonida turgan o'yinchilar tirgak (props, столбы) deb ataladi. Chap tirgak (prop, столб) – boshini erkin tutgan tirgak, o'ng tomondagi tirgak (prop, столб) esa boshini qisgan tirgak bo'ladi.

Xuker va tirkaklarni surayotgan ikkinchi qatorning ikki o'yinchisi qulflar (locks, замки) deb ataladi.

Ikkinchi yoki uchinchi qator bilan bog'lanayotgan tashqi o'yinchilar, flankerlar deb ataladi.

Bog'lanish (Scrum, схватка) qayerda hosil qilinadi. Agar mazkur qoidalarda boshqa holat ko'zda tutilmagan bo'lsa, skramni (scrum, схватка) joyi – qoida buzilgan joy yoki o'yin

to'xtatilgan joy, yoxud o'yin maydonidagi yaqinroq bo'lgan joy hisoblanadi.

Agar bunday joy yon chiziqqa 5 metr masofadan yaqinroqda bo'lsa, Bog'lanish (scrum, схватка) o'sha yon chiziqdan 5 metr masofada belgilanadi. Bog'lanish (scrum, схватка) faqat o'yin maydonining chegarasida belgilanishi mumkin. Bog'lanishni (scrum, схватка) hosil qilishda uning o'rta chizig'i darvozaning chizig'iga 5 m dan yaqin masofada o'tmasligi zarur.

Agar qoidabuzarlik yoki o'yin to'xtatilishi hisob maydonida (In-goal, зачётное поле) ro'y bersa, skram (scrum, схватка) darvoza chizig'idan 5 metr masofada belgilanadi. Bog'lanish (scrum, схватка) qoida buzilgan yoki o'yin to'xtatilgan joy qarshisida tayinlanadi.

Bog'lanishni (scrum, схватка) to'xtovsiz amalga oshirish. Jamoa skram (scrum, схватка) ataylab saflanishni kechikishi man etiladi.

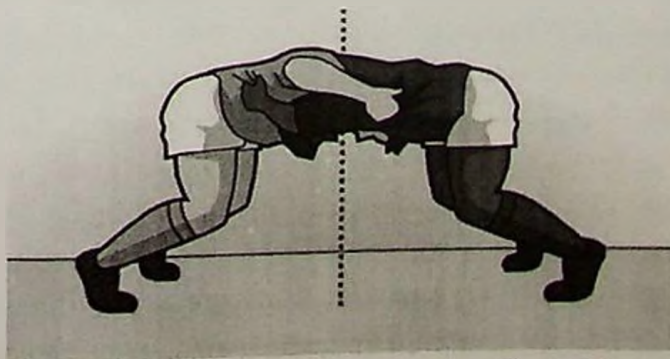
Birinchi qatorlarning uchrashishi. Avval hakam skram (scrum, схватка) joyini oyog'i bilan tayinlaydi. Birinchi qatorlar kontaktga kirishdan avval bir biridan uzatilgan qo'l masofasida turishlari lozim. Bunda to'p skram (scrum, схватка) yarim himoyachisining qo'lida, tashlash uchun tayyor holda turadi. Birinchi qatorlarning o'yinchilari, kontakt vaqtida har bir o'yinchining boshi va yelkasi tosdan yuqori holda o'tirishadi. Birinchi qatorlar shunday tarzda tutashishlari zarurki, bunda har qanday o'yinchining boshi jamoadoshining boshi yonida bo'lib qolmasligi kerak.

Hakam avval «o'tirish» («crouch», «присед»), so'ngra «bog'lanish» («bind», «связывание») buyrug'ini beradi. Birinchi qatorlar o'tirish holatiga turishlari bilan, barcha tirkaklar tashqi qo'llari bilan bog'lanishni amalga oshirishlari zarur. Boshini erkin tutgan tirkak o'zining chap qo'lini qarama-

qarshi boshini qisgan raqib tirkakni o'ng qo'lining ostidan o'tkazib orqa yoki yon tomondan maykasidan ushlagan holda raqibini quchoqlab oladi. Boshini qisgan tirkak o'zining bo'sh o'ng qo'li bilan qarama-qarshi boshini erkin tutgan raqib tirkakni uning chap bilagiga tashqi tomonidan qo'ygan holda uning maykasini faqat orqa yoki yon tomondan ushlagan holda quchoqlashi lozim. Tirkaklar raqibning maykasining oldingi qismini, qo'lni, yengni yoki raqibning yoqasini ushlashi ta'qiqlanadi. To'xtamdang so'ng, birinchi qatorlar tayyor bo'lganda hakam «set» («set») belgisini (signal) beradi. Faqat shundan so'nggina birinchi qatorlar kontaktga kirishishlari mumkin bo'ladi. «Set» (signal) buyrug'i birinchi qatorlar tayyor bo'lganda ularning kontaktga kirishlari mumkinligiga ishora hisoblanadi. Har qanday qoida buzish uchun jazo – erkin zarba bo'ladi.

O'tirish – bu, tizzalarini kontaktga zarbasiz kirish uchun zarur bo'lgan darajada bukkan holda oyoqlarida turish holatini bildiradi.

Zarbali kontakt. Birinchi qator raqiblaridan uzoqda hosil bo'lmasligi va so'ngra zarba bilan kontaktga kirishlari yoki kontaktga kirayotganda raqiblarini o'zlariga tortmasliklari shart. Bu xavfli o'yin hisoblanadi.



9.16-rasm. Ustunlarning bog'lanishi

10.10. Aut va yo'lak (Touch and Lineout, аут va корридор)

«To'p oyoq bilan to'g'ri autga (touch) chiqarildi» iborasi, to'p o'yin maydonida yerga qo'nmasdan va biror bir o'yinchiga yoki hakamga tegmasdan autga (touch) tepib yuborilganini anglatadi.

«22 m hududi» – darvoza chizig'i va 22 m chizig'i o'rtasidagi maydon, 22 m chizig'i ham bunga kiradi, darvoza chizig'i esa bundan mustasno.

Tashlash chizig'i – bu o'yin maydonidagi, to'p tashlanadigan joydan yon chiziq tomon to'g'ri burchak ostida o'tuvchi faraz qilingan chiziq.

To'p o'yinchi qo'lida bo'lmagan vaqtda, maydonning yon chizig'iga yoki yon chiziqdagi biror kimga (biror narsaga) tegib autga (touch) chiqib ketadi.

To'p o'yinchi qo'lida bo'lgan vaqtda va to'pli o'yinchi yon chiziq yoki uning ortiga oyog'i bilan tegib turgan holatda autga (touch) chiqib ketadi. To'pli o'yinchi yoki to'p yon chiziqqa tekkan yoki kesib o'tgan joy, to'pning autga (touch) chiqish joyi hisoblanadi.

Agar o'yinchi to'pni ilib olgan vaqtda uning oyog'i yon chiziq yoki yon chiziq orqasidagi yerda turgan bo'lsa, to'p autga (touch) chiqib ketgan bo'ladi. Agar to'p ushlab turgan o'yinchi bir oyog'i bilan o'yin maydonida, ikkinchi oyog'i bilan esa autda (touch) turgan bo'lsa, to'p autga (touch) chiqqan deb hisoblanadi.

Agar to'p yon chiziqni yoki hisob maydoni (In-goal, зачетное поле) yon chizig'ini kesib o'tsa va ikkala oyog'i bilan o'yin maydonida turgan o'yinchi tomonidan ilib olinsa, to'p autga (touch) chiqmagan deb hisoblanadi. Bunday o'yinchi to'pni o'yin maydoniga qaytarishi mumkin.

Agar o'yinchi to'pni sakrayotgan vaqtda ushlab olsa, ikkala oyog'i bilan o'yin maydoniga qo'nishi shart, aks holda to'p autga

(touch) yoki hisob maydoni (In-goal, зачетное поле) autiga (touch) chiqib ketadi. Autda (touch) turgan o'yinchi to'pni oyog'i bilan tepishi yoki uni qo'li bilan o'ynashi mumkin, biroq u to'pni, agar to'p yon chiziq tekisligini kesib o'tmagan bo'lsa, ushlab turishi mumkin emas. Yon chiziq tekisligi – bu yon chiziqdan tarqaluvchi vertikal sarhadi.

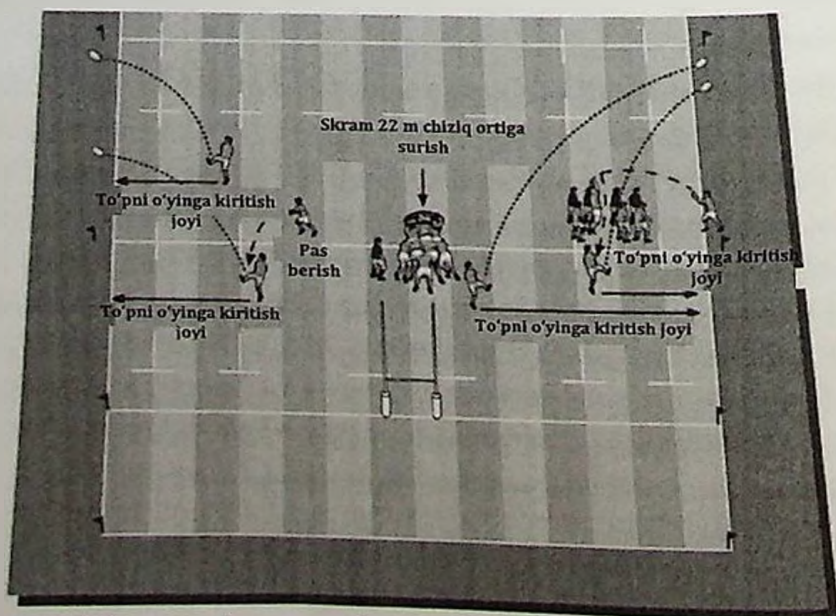
O'yinchi o'zining 22 metrlik hududi tashqarisidan to'pni oyog'i bilan autga tepib yubordi. Jarima zarbasini istisno qilgan holda, agar o'yinchi o'zining 22 metrlik hududidan tashqarida maydonning har qanday joyida zarbani amalga oshirgan va to'p to'g'ri autga (touch) chiqib ketgan bo'lsa, jamoa hududiy ustunlikka ega bo'lmaydi. Darvozasiga qaysi joy yaqinroq ekanligidan kelib chiqqan holda, ushbu o'yinchining to'p zarba berilgan joy qarshisidan yoki autga (touch) chiqib ketgan joydan tashlanadi.

Jamoa harakatlari natijasida to'p o'zining 22 metrlik hududiga qaytadi. Agar himoya o'yinchisi to'p bilan 22 metrlik hududan tashqarida o'ynasa va raqibiga tegmagan holda to'p o'zining 22 metrlik hududiga yoki hisob maydoniga (In-goal, зачетное поле) tushgan bo'lsa, so'ngra o'sha o'yinchining o'zi yoki uning jamoadoshi to'pni, to'p raqibiga tekkanga yoki tutish etish (tackle, zaxvat) yoki rak (ruck) yoki mol (maul) hosil qilinganga qadar to'g'ri autga tepib yuborsa, ushbu o'yinchining jamoasi hududiy ustunlikka ega bo'lmaydi. Bu shuningdek, agar himoya o'yinchisi tezkor tashlashni amalga oshirish uchun 22 metrlik chiziq ortiga qaytgan va oyog'i bilan to'g'ri autga tepib yuborilgan holatga ham taalluqlidir.

Agar o'yinchi 22 metrlik hududda bir yoki ikki oyog'i bilan turgan holda, 22 metrlik hududdan tashqarida harakatsiz turgan to'pni ko'tarsa va uni oyog'i bilan to'g'ri autga (touch) tepib yuborsa, unda o'yinchi to'pni 22 metrlik hududga kiritgan

hisoblanadi va bu o'yinchining jamoasi hududiy ustunlikka ega bo'lmaydi.

Himoyalalanayotgan jamoa skram (scrum, схватка) yoki yo'lak (lineout, корридор) o'ynalayotgan vaqtda to'pni o'zining 22 metrlik hududiga olib kiradi. Agar himoya jamoasi to'pni skramga (scrum, схватка) yoki yo'lakga (lineout, корридор) o'zining 22 metrlik hududi tashqarisidan olib kirs va to'p o'zining 22 metrlik hududiga raqibiga tegmagan holda tushsa, so'ngra esa himoyalalanayotgan o'yinchilardan biri to'pni, to'p raqibiga tekkanga yoki tutish etish (tackle, захват) yoki rak (ruck) yoki mol (maul) hosil qilinganga qadar to'g'ri autga (touch) tepib yuborsa, ushbu o'yinchining jamoasi hududiy ustunlikka ega bo'lmaydi.



9.17-rasm. Jamoaga hududiy ustunlik berilmaydi.

Hududiy ustunliksiz holat

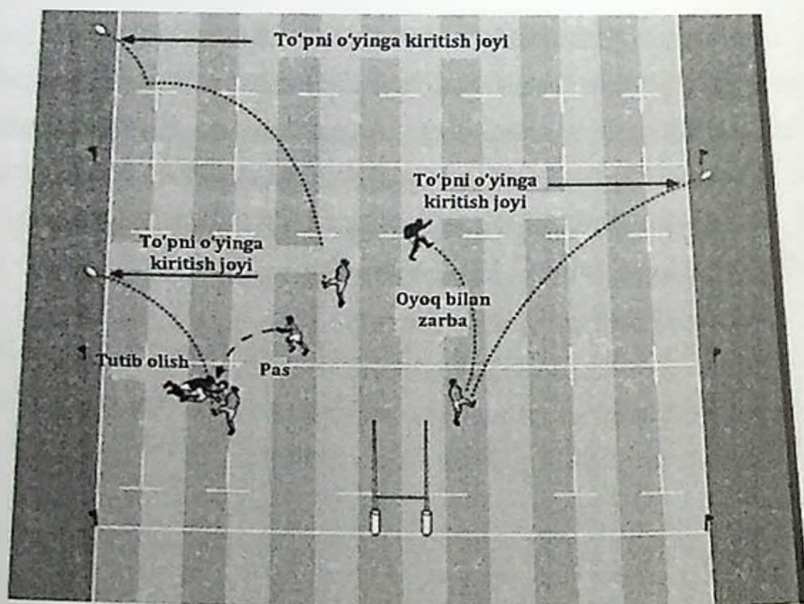
Hududiy ustunlikni qo'lga kiritish: Agar o'yinchi 22 mertlik hududda bir yoki ikki oyog'i bilan turgan holda, 22 mertlik hududdan tashqarida harakatda bo'lgan to'pni ko'tarsa va uni ushbu hududdan oyog'i bilan to'g'ri autga (touch) tepib yuborsa, to'pni o'yinga tashlash uning autga (touch) chiqib ketgan joyidan tayinlanadi.

O'yinchi to'pni o'zining 22 mertlik hududiga kiritadi. Agar himoya o'yinchisi to'p bilan 22 mertlik hududdan tashqarida o'ynagan bo'lsa va to'p o'zining 22 mertlik zonasiga tushsa va u yerda raqib o'yinchisiga tegsa, yoki tutish etish (tackle, zaxvat) yoki rak (ruck) yoki mol (maul) hosil qilinadi. Keyin esa to'p o'sha jamoaning o'yinchisi tomonidan to'g'ridan-to'g'ri autga (touch) tepiladi, to'p uning autga (touch) chiqish joyi qarshisidan tashlanadi.

To'p 22 metrlik hududga raqib jamoa tomonidan kiritildi. Agar to'p raqiblarning harakatlari evaziga himoya jamoasining 22 metrlik hududiga, 22 metrlik chiziqni kesib o'tganga qadar ushbu jamoaning o'yinchisiga tegmagan holda kelib tushsa va himoya jamoasi to'pni to'g'ri autga (touch) tepib yuborsa, to'p yo'lakka (lineout, коппидор) autga (touch) chiqib ketgan joyi qarshisidan tashlanadi.

To'p autga (touch) darhol ketmagan holat. Agar o'yinchi o'yin maydonining har qanday joyidan to'pni autga (touch), to'p avval o'yin maydoniga tegib va so'ngra autga (touch) sakrab chiqib ketgan tarzda tepib yuborsa, to'p autga (touch) chiqib ketgan joyidan o'yinga tashlanadi.

Agar o'yinchi o'yin maydonining har qanday joyidan to'pni autga (touch), to'p avval raqibiga tegib yoki raqibi to'pga tekkan holda va so'ngra autga (touch) darhol sakrab chiqib ketmagan, ya'ni avval o'yin maydoniga tegib, keyin autga chiqib ketgan tarzda chiqarib yuborsa, to'p yon chiziqni kesib o'tgan joyidan tashlanadi.



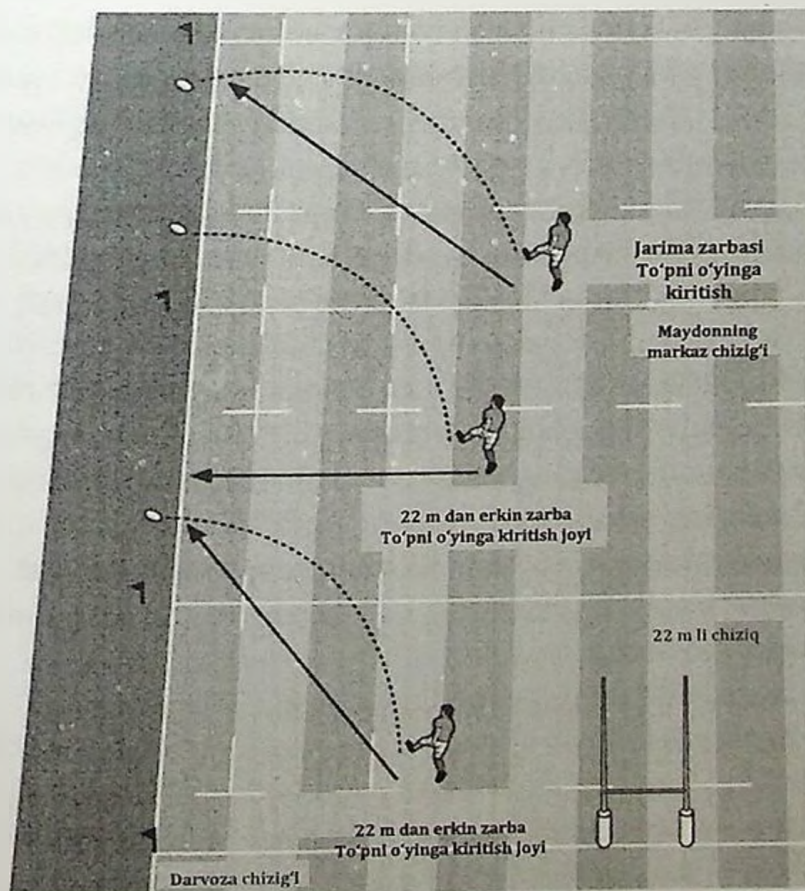
9.18-rasm. Hududiy ustunlik

Agar o'yinchi o'yin maydonining har qanday joyidan to'pni, to'p avval raqibiga tegib yoki raqibi to'pga tekkan holda va so'ngra autga to'g'ri chiqarib yuborsa, to'p raqib to'pga tekkan joy qarshisidan yoki to'p yon chiziqni kesib o'tgan joydan, agar bunday joy raqib darvozasi chizig'iga yaqinroq yerda bo'lsa tashlanadi.

Jarima zarbasi. Agar o'yinchi jarima zarbasini amalga oshirayotganda to'pni o'yin maydonining har qanday joyidan autga (touch) chiqarib yuborsa, to'p autga (touch) chiqib ketgan joyidan o'yinga kiritiladi.

O'yinchi o'zining 22 metrlik hududidan tashqarida turibdi, hududiy ustunlik yo'q. Agar erkin zarba 22 metrlik hududdan tashqarida belgilangan bo'lsa va zarbadan so'ng to'p to'g'ri autga chiqib ketga, to'p zarba amalga oshirilgan joy qarshisidan yoki to'p autga (touch) chiqib ketgan joydan, agar

bunday joy zarba bergan o'yinchi darvozasi chizig'iga yaqinroq yerda bo'lsa tashlanadi.



9.19-rasm. Aut va to'pni o'yinga tashlash

O'yinchi o'zining 22 metrlik hududida, hududiy ustunlik bor. Agar erkin zarba o'zining 22 metrlik zonasidan amalga oshirilsa va zarbadan so'ng to'p to'g'ri autga chiqib ketsa, to'p autga chiqib ketgan joyidan o'yinga kiritiladi.

To'pni tezkor o'yinga kiritish: O'yinchi to'pni yo'lak (lineout, корридор) hosil qilinishini kutmasdan, tez o'yinga kiritishi mumkin.

To'pni tez o'yinga kiritish uchun o'yinchi to'p yo'lak (lineout, корридор) belgilanadigan joy va o'z darvozasi chizig'i oralig'idagi o'yin maydoni tashqarisining har qanday joyida turishi mumkin.

Agar yo'lak (lineout, корридор) hosil qilingan bo'lsa, o'yinchi to'pni tez tashlashi mumkin emas. Bu holatda, agar o'yinchi to'pni tez o'yinga kiritisa, u hisobga olinmaydi. O'sha jamoaning o'zi to'pni k yo'lakka (lineout, корридор) tashlaydi.

To'pni o'yinga tez tashlashda, o'yinchi autga (touch) chiqib ketgan to'pni o'zini ishlatishi zarur. Agar to'pga uni kiritayotgan o'yinchi va autga chiqarib yuborgan raqibidan tashqari boshqalar teggan bo'lsa, to'pni tez tashlashga ruxsat berilmaydi. O'sha jamoaning o'zi to'pni yo'lakka (lineout, корридор) tashlaydi.

To'pni o'yinga tez kiritish quyidagi hollarda noto'g'ri amalga oshirilgan bo'ladi:

- to'p raqiblarning darvozasi tomon kiritilsa, yoki
- to'p tashlash chizig'idan oldin joylashgan joydan kiritilsa, yoki
- to'p darvoza chizig'idan yoki uning ortidan kiritilsa, yoki
- to'p 5 m chizig'iga yetganga qadar yerga yoki o'yinchiga tegib ketsa, yoki
- to'pni kiritayotgan o'yinchi tashlash vaqtida oyog'i bilan o'yin maydonini bosgan taqdirda.

Raqib jamoasi to'pni quyidagi joylarga kiritishni tanlashi mumkin:

- to'pni tez kiritishga urinish joyidan yo'lakdan (lineout, корридор), yoki shu joyning qarshisidagi 15 metrlik chiziqdan skramni (scrum, схватка).

Agar raqib jamoasi ham to'pni yo'lakdan (lineout, корридор) noto'g'ri tashlasa, 15 metrlik chiziqda skram (scrum, схватка) belgilanadi. To'pni olishuvga, birinchi bo'lib tashlagan jamoaning o'zi kiritadi.

To'pni tez tashlashda, o'yinchi to'pni kiritish chizig'i bo'ylab, to'g'ri yoki o'zining darvozasi chizig'i tomonga tashlashi mumkin.

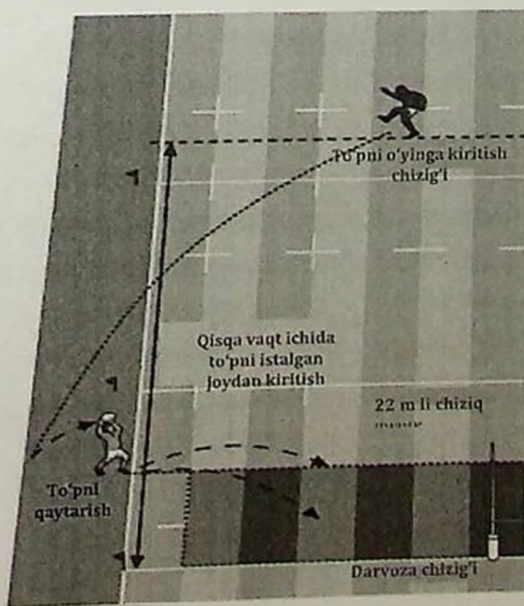
To'pni tez tashlash vaqtida, o'yinchi to'pni kiritish chizig'iga kelishi va undan ketishi mumkin, bunda u jazoga tortilmaydi.

To'pni tez tashlash vaqtida, o'yinchilar 5 metrlik masofada tashlashga to'sqinlik qilmasliklari zarur.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

Agar to'pga egalik qilayotgan o'yinchi autga (touch) surib chiqarilsa, u, raqibi tezkor tashlashni amalga oshirishi uchun to'pni qo'yib yuborishi lozim.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan jarima zarbasi.



9.20-rasm. To'pni tezkor kiritish

Boshqa barcha hollarda to'p autga (touch) chiqib ketgan joydan tashlanadi.

To'pning autga (touch) chiqib ketganiga qadar oxirgi ushlagan yoki unga teggan raqib o'yinchisi uni o'yinga kiritadi. Agar oxirgi o'yinchini aniqlashda shubhalar paydo bo'lsa, to'pni hujum qilayotgan jamoa tashlab beradi.

Istisno. Agar jamoa jarima zarbasini bajarganda to'p autga chiqib ketsa, jarima zarbasini amalga oshirgan jamoa o'yinchisi to'pni yo'lakka (lineout, корридор) tashlaydi. Ushbu qoida to'pning autga to'g'ri chiqib ketganligi yoki yo'qligidan qat'iy nazar amal qiladi.

To'p oldinga o'ynash vaqtida autga (touch) chiqib ketgan taqdirda, qoidani buzmagani jamoaga yon chiziqning to'p bilan kesishgan joyidagi yo'lak (lineout, корридор) va oldinga o'ynash joyidagi skram (scrum, схватка) o'rtasida tanlash huquqi beriladi. Qoidani buzmagani jamoa ushbu variantni to'pni tez tashlash orqali qo'llashi mumkin.

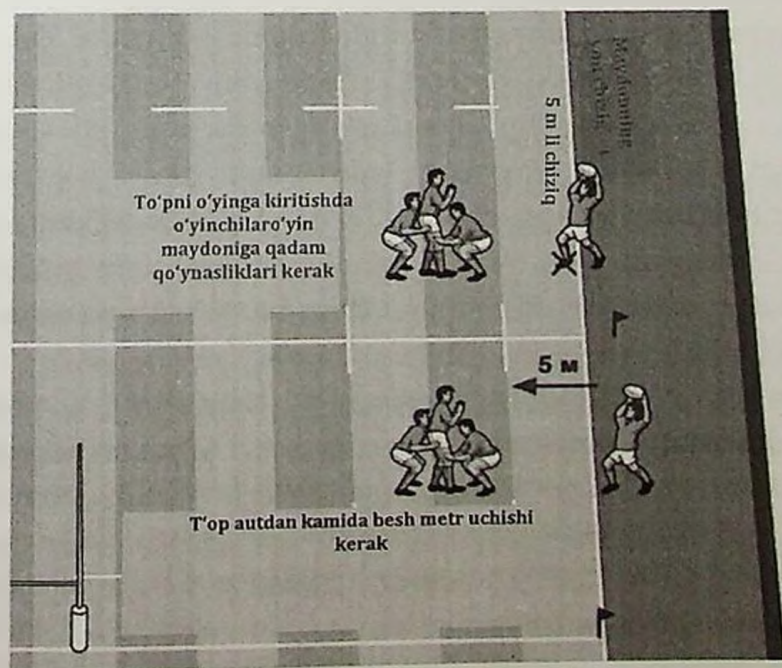
Agar o'yinchi bir yoki ikki oyog'i bilan yon chiziq (hisob maydoni yon chizig'i)ni yoki uning orqasini bosib turgan va o'yin maydoni chegarasida harakatsiz yotgan to'pni ko'tarayotgan bo'lsa, o'yinchi to'pni o'yin maydonida ko'targan va shu tariqa, to'pni autga (touch) (hisob maydoni autiga) chiqarib yuborgan deb hisoblanadi.

Agar o'yinchi bir yoki ikkala oyog'i bilan yon chiziq (hisob maydoni yon chizig'i)ni yoki uning orqasini bosib turgan va o'yin maydoni chegarasida harakatda bo'lgan to'pni ko'tarayotgan bo'lsa, o'yinchi to'pni aut (hisobga olish maydoni auti)dan ko'targan deb hisoblanadi.

Tashlashni amalga oshirayotgan o'yinchi to'g'ri joyda turishi lozim. U tashlash vaqtida o'yin maydoniga oyog'ini bosishi mumkin emas. To'p shunday tashlanishi kerakki, u yerga yoki

o'yinchiga tekkanga, yoki o'yinchi uni ushlaganga qadar tashlash chizig'i bo'ylab eng kamida 5 metrlik masofaga uchib borishi shart.

Agar yo'lakka (lineout, корридор) to'p tashlanishi noto'g'ri bajarilgan bo'lsa, raqib jamoasi to'pni yo'lakka (lineout, корридор) tashlash yoki 15 metrlik chiziqda skramni (scrum, схватка) birini tanlash huquqiga ega bo'ladi. Agar jamoa yo'lakka (lineout, корридор) tashlashni tanlasa va to'p yana noto'g'ri tashlansa, skram (scrum, схватка) belgilanadi. To'pni, birinchi tashlashni amalga oshirgan jamoa kiritadi.



9.21-rasm. To'p qanday tashlanadi

To'p yo'lakka (lineout, корридор) chalg'ituvchi (aldamchi) harakatlarsiz, tez tashlanishi shart.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

O'yinchi ataylab yoki takroran to'pni noto'g'ri yo'nalish bo'ylab, ya'ni tashlash chizig'idan chetga tashlamasligi zarur.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan jarima zarbasi.

Yo'lak (lineout, корридор) maqsadi – to'p autga (touch) chiqib ketganidan so'ng, uni ikki qator o'yinchilarning orasidan tashlash orqali o'yinni tez, xavfsiz va adolatli tarzda qaytadan boshlash.

Yo'lakni (lineout, корридор) hosil qiluvchi o'yinchilar. Yo'lakni (lineout, корридор) hosil qiluvchi o'yinchilar – bu, ikki qator bo'lib turgan va o'ziga xos yo'lakni (koridor) shakllantirgan o'yinchilar hisoblanadi.

To'pni qabul qilayotgan o'yinchi. To'pni qabul qiluvchi o'yinchi – bu, yo'lakni (lineout, корридор) hosil qilayotgan boshqa o'yinchilar to'pni uzatishayotganida yoki uni yo'lakni (lineout, корридор) orqasiga o'ynayotganda to'pni ilib olishga tayyor turgan o'yinchiga aytiladi. Har qanday o'yinchi ham to'pni qabul qilishi mumkin, ammo har bir jamoa to'pni yo'lakdan (lineout, корридор) ushlab olish uchun faqat bitta o'yinchiga ega bo'lishi kerak.

Yo'lakda (lineout, корридор) ishtirok etayotgan o'yinchilar. Yo'lakda (lineout, корридор) ishtirok etayotgan o'yinchilar – bu to'pni tashlayotgan o'yinchi va uning bevosita raqibi, Yo'lakda (lineout, корридор) to'pni ushlab olishga tayyor turgan ikki o'yinchi va Yo'lakda (lineout, корридор) hosil qiluvchi boshqa o'yinchilardir.

Bold>Boshqa o'yinchilar. Yo'lakda (lineout, корридор) ishtirok etmagan boshqa barcha o'yinchilar, koridor yakunlanganiga qadar to'pni tashlash chizig'idan kamida 10 metrlik uzoqlikda yoki o'z darvozasi chizig'ida, yoki agar u yaqinroq bo'lsa, uning ortida turishlari shart.

15 metrlik chizig'i. 15 metrlik chiziq – bu yon chiziqqa parallel bo'lgan va unda 15 metrlik masofada o'tuvchi chiziq hisoblanadi.

Yo'lakdan (lineout, корридор) keyingi skram (scrum, схватка). Yo'lakni (lineout, корридор) amalga oshirish vaqtida qoida buzilishi yoki o'yinning to'xtatilishi natijasida tayinlangan har qanday skram (scrum, схватка), to'pni tashlash chizig'i va 15 metrlik chiziq kesishgan joyida hosil qilinadi.

O'yinchilarning eng kam miqdori: Yo'lakni (lineout, корридор) hosil qilish (shakllantirish) uchun har bir jamoadan kamida ikkita o'yinchi talab qilinadi.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

O'yinchilarning eng ko'p miqdori: to'pni tashlayotgan jamoa, yo'lakda (lineout, корридор) ishtirok etuvchi o'yinchilarning eng ko'p miqdorini o'zi belgilaydi.

Raqib jamoa koridorni hosil qiluvchi o'yinchilarning sonidan ko'proq bo'lmasligi lozim, kamroq miqdoriga ega bo'lishi mumkin.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

To'p autdaligida, tashlash chizig'iga yaqinlashayotgan har bir o'yinchi, buni yo'lakni (lineout, корридор) hosil qilish uchun qilayapti deb taxmin qilinadi. yo'lakni (lineout, корридор) hosil qilmoqchi bo'lgan o'yinchilar buni tezkor bajarishlari shart. Ikkala jamoa o'yinchilari o'z joylarini egallaganlaridan so'ng va yo'lak (lineout, корридор) tugaganga qadar undan chiqib ketmasliklari zarur.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

Agar yo'lakni (lineout, корридор) to'pni tashlayotgan jamoa, yo'lakni (lineout, корридор) o'z qatorini odatdagidan kamroq miqdordagi o'yinchilar bilan hosil qilsa, ushbu qoidalarga muvofiq, ularning raqiblariga zarur miqdordagi o'yinchilarni yo'lakni (lineout, корридор) chiqarib yuborish uchun ma'lum bir vaqt berilishi lozim.

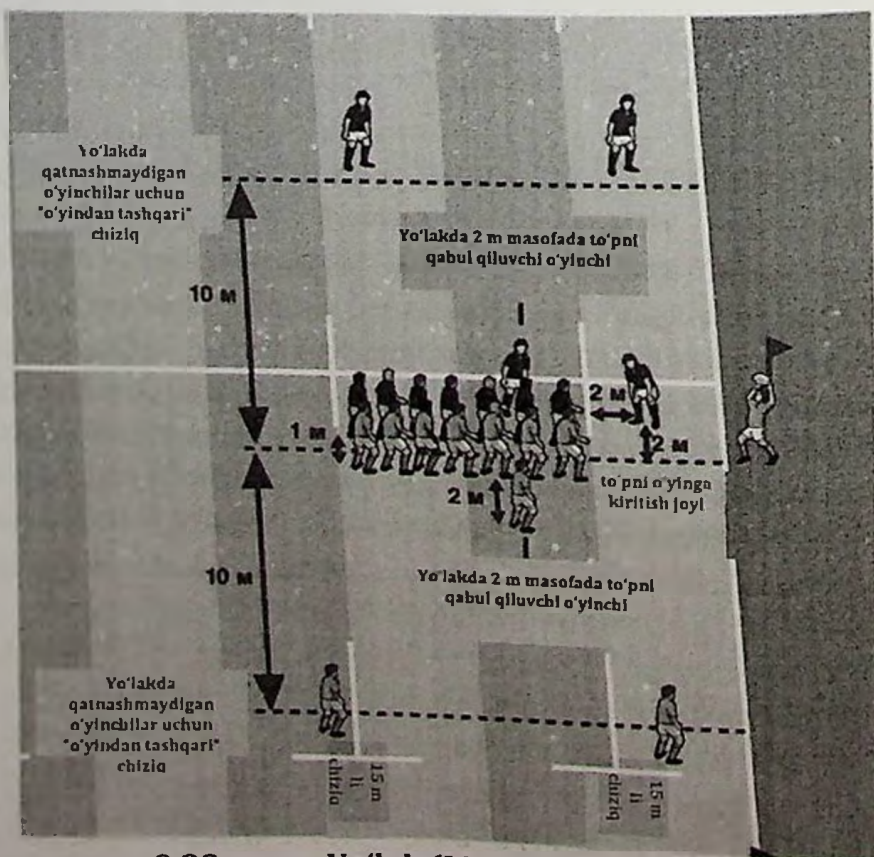
Jazo: 15 m chiziqdan erkin zarba.

Ortiqcha o'yinchilar yo'lakni (lineout, корридор) darhol tark etishlari shart. Ular, tashlash chizig'idan 10 metrlik masofada o'tuvchi "o'yindan tashqari chiziq" ortiga o'tishlari lozim bo'ladi. Agar yo'lakni (lineout, корридор), ular belgilangan chiziq ortiga o'tganga qadar yakunlansa, o'yinchilar yana o'yinga qo'shilishlari mumkin.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

Hosil qilinmagan yo'lak (lineout, корридор). Jamoa ongli ravishda yo'lak (lineout, корридор) hosil qilmasligi ta'qiqlanadi.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.



9.22-rasm. Yo'lak (Lineout, корридор)

Yo'lakni (lineout, корридор) hosil qiluvchi o'yinchilar qayerda turishlari lozim. Yo'lakni (lineout, корридор) oldingi o'yinchilar yon chiziqdan eng kamida 5 metrga uzoqda bo'lishlari zarur. Yo'lakni (lineout, корридор) orqadagi o'yinchilari esa, yon chiziqdan 15 metrdan ko'p masofaga uzoqlashmasliklari kerak. Yo'lakni (lineout, корридор) hosil qilayotgan barcha o'yinchilar, ana shu ikki chiziq oralig'ida turishlari lozim.

To'pni qabul qilayotgan o'yinchi qayerda turishi lozim. Agar jamoa to'pni qabul qiluvchi o'yinchidan foydalansa, bu o'yinchi yo'lakdan (lineout, корридор) o'z jamoadoshlaridan kamida 2 metrlik masofada va yo'lak (lineout, корридор) boshlanishidan 5 metrlik va 15 metrlik chiziqlari orasida turishi zarur.

Yo'lak (lineout, корридор) boshlanishi bilan, to'pni qabul qilayotgan o'yinchi yo'lak (lineout, корридор) ichiga o'tishi va yo'lakda (lineout, корридор) ruxsat berilgan barcha harakatlarni amalga oshirish mumkin, shu bilan birga u barcha tegishli ta'qiq (sanksiyalar)ga amal qilishi lozim.

Jazo: to'pni tashlash chizig'i qarshisida 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

Yon chiziq va 5 metrlik chiziq o'rtasidagi o'yinchi. To'pni tashlamayotgan jamoa, yo'lakni (lineout, корридор) shakllantrish vaqtida to'pni tashlash chizig'idan o'z tomonidagi 5 metrlik chiziq va yon chiziq o'rtasida turuvchi bitta o'yinchisiga ega bo'lishi zarur. Ushbu o'yinchi **tashlash chizig'idan kamida 2 metr** va 5 metr chizig'idan ham 2 metr masofada turishi lozim.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

Yo'lakda (lineout, корридор) qatnashayotgan o'yinchilar, to'p tashlanganga qadar o'z pozitsiyalarini (joylarini) o'zgartirishlari mumkin.

Ikkita bittalik to'g'ri chiziqlar. Yo'lakni (lineout, корридор) hosil qilayotgan ikkala jamoa o'yinchilari, bir-biriga

parallel bo'lgan bittalik ikkita chiziqda, yon chiziqqa to'g'ri burchak ostida saflanib turishadi.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

Yo'lakni (lineout, корридор) hosil qilayotgan ikkala jamoa o'yinchilari, ichki yelkalari oralig'ida erkin bo'shliqni saqlashlari zarur. Bunday bo'shliq, o'yinchilar bor bo'ylari bilan turganda aniqlanadi.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

1 metr oraliq. Har bir o'yinchilar safi o'z tomonidagi tashlash chizig'idan yarim metr masofada turishlari lozim.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

To'pni tashlash chizig'i darvoza chizig'idan 5 metrdan yaqin bo'lmagan masofada o'tishi kerak.

Yo'lakni (lineout, корридор) hosil qilgandan so'ng to'pni tashlaganga qadar, o'yinchilarga raqibini ushlash, turtish, hujum qilish yoki unga halaqit berish ta'qiqlanadi.

Jazo: jarima zarbasi.

Yo'lak (lineout, корридор) boshlanishi. Yo'lak (lineout, корридор), to'p tashlangan vaqtdan boshlanadi.

Yo'lak (lineout, корридор) yakunlanishi. Yo'lak (lineout, корридор), to'p yoki to'pni olib ketayotgan o'yinchi yo'lakni (lineout, корридор) tashlab chiqqanida yakunlangan hisoblanadi.

Bu quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- to'p yo'lakdan (lineout, корридор) uzatilgan, olib qo'yilgan yoki tepib chiqarilgan;

- to'p yoki to'pga egalik qilayotgan o'yinchi, yon chiziq va 5 metrlik chiziq oralig'idagi bo'shliqda bo'lsa;

- yo'lakni (lineout, корридор) hosil qilayotgan o'yinchi to'pni qabul qilayotgan va «parchalanayotgan» (ajralayotgan) o'yinchiga uzatsa;

- to'p 15 metrlik chiziq ortiga tashlangan yoki o'yinchi to'pni qabul qilgandan so'ng uni shu chiziq ortiga olib chiqqan;

- yo'lakda (lineout, корридор) rak (ruck) yoki mol (maul) hosil qilingan, va rak (ruck) yoki moldagi (maul) barcha o'yinchilarning ikkala oyoqlari ham tashlash chizig'iga qarshi tomonga o'tgan;

to'pni o'ynashning imkoni yo'qoladi. O'yin skramdan (scrum, схватка) qayta boshlanadi.

Raqibga tayanish. Yo'lakni (Lineout, корридор) hosil qiluvchi o'yinchi, to'pga sakrash uchun raqibiga tayanishi mumkin emas.

Jazo: 15 m chiziqdan jarima zarbasi.

Ushlab turish yoki itarish. Yo'lak (Lineout, корридор) hosil qiluvchi o'yinchi, to'pga egalik qilmayotgan raqibini ushlab turishi, turtishi, hujum qilishi, to'sqinlik qilishi man etiladi. Yo'lakda (Lineout, корридор) rak (ruck) yoki mol (maul) hosil bo'lgan holatlar bundan mustasno.

Jazo: 15 m chiziqdan jarima zarbasi

Ta'qiqlangan hujum. Yo'lakni (Lineout, корридор) hosil qilayotgan o'yinchiga raqibiga hujum qilish ta'qiqlanadi. Raqibini ushlab tutmoq etish (tackle, захват) va yoki to'pni o'ynash bundan mustasno.

Jazo: 15 m chiziqdan jarima zarbasi.

Ko'tarish va qo'llab turish. O'yinchilar to'pga sakrayotgan jamoadoshini, ko'tarayotganlar va(yoki) qo'llovchilar sakrayotgan jamoadoshlarini orqasidan shortisidan pastda, oldidan tosidan pastda ko'tarmaslik sharti bilan ko'tarishlari va qo'llashlari mumkin.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

Ko'tarish va qo'llashga tayyorlanish ruxsati. To'p uchun sakramoqchi bo'lgan jamoadoshini ko'tarish va qo'llamoqchi bo'lgan o'yinchilar, ko'tarayotganlar va(yoki) qo'llovchilar sakrayotgan jamoadoshlarini orqasidan shortisidan pastda, oldidan tosidan pastda avvaldan ko'tarmaslik sharti bilan bunga tayyorlanishlari mumkin.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

Sakrash, qo'llash yoki to'p tashlanganga qadar ko'tarish.
O'yinchi, to'pni tashlayotgan o'yinchi to'pni tashlamaguncha, sakrashi, ko'tarilishi va qo'llab turilishi man etiladi.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.



Raqibga tayanmaslik



Ushlamaslik va turtmaslik



Hujum qilmaslik



*Tashlanayotganto'pni
to'smaslik*



.Ko'tarishga tayorlanish



.Yo'lakda o'yinchini ko'tarish

9.23-rasm

O'yinchini yerga qaytarish. To'pga sakrayotgan jamoadoshlarini ko'tarib qo'llab turgan o'yinchilar, to'p biror bir jamoa tomonidan yutib olingandan so'ng yerga tushirishlari lozim.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

Tashlanayotgan to'pni to'sish. Yo'lakni (lineout, корридор) hosil qilayotgan o'yinchi, yon chiziqqa 5 metrdan yaqin bo'lgan masofada turishi va ana shu 5 metr masofada to'pning uchishiga to'sqinlik qilmasligi zarur.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

Agar to'p yo'lakni (lineout, корридор) hosil qilgan o'yinchining orqasiga tashlansa, mazkur o'yinchi yon chiziq va 5m chiziq o'rtasidagi bo'shliqqa o'tishi, biroq parchalanish (ajralish)ni hisobga olmaganida, koridor tugaganga qadar o'zining darvozasi chizig'iga tomon harakatlanmasligi kerak.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba

Ilib olish yoki yo'nalishini o'zgartirish. To'pga sakrash vaqtida o'yinchi yo ikki qo'lini ishlatishi, to'pni ilish uchun yoki uning yo'nalishini o'zgartirish uchun ichki qo'lini ishlatishi darkor. To'pga sakrayotgan o'yinchi to'pni ilish yoki uning yo'nalishini o'zgartirish uchun faqat tashqi qo'lini ishlatishi mumkin emas. Agar to'pga sakrayotgan o'yinchi, ikkala qo'lini ham ko'tarsa, uning xohlagan qo'li to'p bilan o'ynash uchun foydalanishi mumkin.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan erkin zarba.

Koridordagi himoya. To'pga sakrayotgan va to'pni yo'lakda (lineout, корридор) ilgan o'yinchini, yerga tushishi bilan darhol tutmoq etish (tackle, zaxvat) mumkin.

Yo'lakda (lineout, корридор) sakramasdan to'pni ilgan o'yinchini darhol tutmoq etish (tackle, zaxvat) mumkin.

Ikkala holatda ham bunday harakatlar mol (maul) hosil qilingunga qadar qilinishi lozim.

Jazo: 15 metrlik chiziqdan jarima zarbasi.

To'pni tashlayotgan o'yinchi uchun to'rtta variant mavjud:

To'pni tashlayotgan o'yinchi yon chiziqdan 5 m chegarada bo'lishi kerak.

To'pni tashlayotgan o'yinchi, to'pni tashlash chizig'idan 10 metrlik masofada orqada o'tuvchi «o'yindan tashqari chiziq»ga qaytishi mumkin.

To'pni tashlayotgan o'yinchi, to'pni tashlagandan so'ng darhol yo'lakga (lineout, корридор) qo'shilishi mumkin.

To'pni tashlayotgan o'yinchi, agar to'pni qabul qilayotgan o'yinchining joyi bo'sh bo'lsa, uni egallashi mumkin. Agar to'pni tashlayotgan o'yinchi boshqa joy (pozisiyaga) tomon harakatlansa, u «o'yindan tashqari» holatga tushib qoladi.

Jazo: 15 m chiziqdan jarima zarbasi.

Parchalanish: Yo'lakni (lineout, корридор) hosil qilgan o'yinchi, jamoadoshi tomonidan o'ynalgan yoki orqaga uzatilgan to'pni ushlab olish uchun yo'lakdan (lineout, корридор) chiqib ketsa, «parchanaladi».

Qachon: to'pni tashlayotgan o'yinchining qo'lidan to'p tark etmaguncha, o'yinchi «parchanalish» mumkin emas.

Jazo: tashlash chizig'i qarshisida 15 **metrlik** chiziqdan erkin zarba.

«Parchanayotgan» o'yinchi tashlash chizig'idan 10 metrlik uzoqqa ketishi mumkin emas va yo'lak (lineout, корридор) tugamaguncha harakatlanishi lozim.

Jazo: tashlash chizig'i qarshisida 15 **metrlik** chiziqdan erkin zarba.

O'yinchilarga, to'p tashlanganga qadar o'z pozisiyalarini (joylarini) o'zgartirishga ruxsat beriladi.

Yo'lakni (lineout, корридор) hosil qilishda har bir jamoada ikkita «o'yindan tashqari chiziq» mavjud, ikkala «o'yindan tashqari chiziq» ham darvoza chizig'iga parallel bo'ladi.

Ishtirok etuvchi o'yinchilar. «O'yindan tashqari chiziq»lardan biri koridorda ishtirok etayotgan o'yinchilarga nisbatan qo'llaniladi (odatda, bu bir necha yoki barcha hujumchilar, bunga qo'shimcha holda olishuv yarim himoyachisi va to'pni tashlayotgan o'yinchi). To'p tashlanganga va o'yinchi yoki yerga tekkanga qadar, bunday «o'yindan tashqari chiziq» bo'lib, tashlash chizig'i hisoblanadi. Shundan so'ng, «o'yindan tashqari chiziq» sifatida to'pdan o'tuvchi chiziq hisoblanadi.

Ishtirok etmayotgan o'yinchilar. Ikkinchi «o'yindan tashqari chiziq» koridorda ishtirok etmayotgan o'yinchilarga nisbatan qo'llaniladi (odatda, bu himoyachilar bo'ladi). Ular uchun «o'yindan tashqari chiziq» tashlash chizig'i ortidagi 10 metrlik masofadan o'tadi yoki agar, yaqinroq bo'lsa darvoza chizig'idan o'tadi.

To'p o'yinchiga yoki yerga tekkanga qadar bo'lgan vaziyat. O'yinchi to'pni tashlash chizig'ini bosib o'tmasligi lozim. Agar o'yinchi to'pni tashlash chizig'ini, to'p o'yinchi yoki yerga tekkanga qadar bosib o'tsa, u «o'yindan tashqari» holatga tushib qoladi, ammo to'pga sakrash bundan mustasno. O'yinchi to'pga tashlash chizig'ining tashqarisidan turib sakrashi lozim.

Jazo: 15 m chiziqdan jarima zarbasi.

Agar o'yinchi sakrasa va to'pni tashlash chizig'ini kesib o'tsa, biroq to'pni ushlay olmasa, o'yinchi tezda «o'yinda» holatiga qaytish sharti bilan jazolanmaydi.

To'pga sakrayotgan o'yinchilar, xohlagan tomonga qadam bosishi mumkin, ammo to'pni tashlash chizig'ini bosib o'tishlari mumkin emas.

Jazo: 15 m chiziqdan jarima zarbasi.

To'p o'yinchiga yoki yerga tekkandan keyingi vaziyat. To'psiz o'yinchi, agar to'p yerga yoki o'yinchiga tekkandan keyin to'pdan oldinda bo'lib qolsa, «o'yindan tashqari» holatga tushib

qoladi. Raqibni tutmoq etish (tackle, zaxvat) yoki tutmoq etish (tackle, zaxvat) harakat qilishi bundan mustasno. Tutmoq etish (tackle, zaxvat) bo'lgan har qanday urinish to'p holatiga nisbatan o'zi tomonidan boshlanishi zarur.

Jazo: 15 m chiziqdan jarima zarbasi.

Hakam ataylab yoki beixtiyor «o'yindan tashqari» holatga tushib qolgan va to'pni egallashga yoki raqibini tutmoq etish (tackle, zaxvat) harakat qilmagan har qanday o'yinchini jazolashi shart.

Jazo: 15 m chiziqdan jarima zarbasi.

Yo'lakda (Lineout, корридор) ishtirok etayotgan ikkala jamoa o'yinchilari, yo'lak (lineout, корридор) yakunlanmaganiga qadar uni tashlab chiqishlari mumkin emas.

Jazo: 15 m chiziqdan jarima zarbasi.

To'pni uzun tashlash. Agar to'pni tashlayotgan o'yinchi uni 15 m chiziqning ortiga tashlasa, yo'lakda (lineout, корридор) qatnashayotgan o'yinchi, to'pni ushlab olish uchun maydon ichiga, to'p tashlayotgan o'yinchining qo'lini tark etgan zahoti yugurib kirishi mumkin.

Bu holatda raqib ham maydon ichiga yugurib kirishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni ushlab olish uchun maydon ichkarisiga yugursa, ammo to'p 15 metrli chiziqni kesib o'tmasa, bu o'yinchi «o'yindan tashqari» holatga tushib qoladi va jazolanadi.

Jazo: 15 m chiziqdan jarima zarbasi.

Yo'lakda (Lineout, корридор) rak (ruck) va mol (maul). Agar yo'lakda (lineout, корридор) rak (ruck) va mol (maul) hosil bo'lsa, yo'lakda (lineout, корридор) ishtirok etayotgan o'yinchi uchun «o'yindan tashqari chiziq» to'p turgan joydan o'tmaydi. Bu o'yinchi uchun endilikda «o'yindan tashqari chiziq» o'z jamoasining rakda (ruck) yoki molda (maul) qatnashayotgan orqadagi o'yinchisining orqa tovonidan o'tadi.

Rak (ruck) yoki mol (maul) tashlash chizig'idan tashqariga chiqsa, yo'lak (lineout, корридор) tugagan deb hisoblanadi. Buning uchun rakda (ruck) yoki molda (maul) qatnashayotgan barcha o'yinchilarning barcha oyoqlari tashlash chizig'idan tashqariga chiqishi zarur.

Yo'lakda (lineout, корридор) ishtirok etayotgan o'yinchi, yo rak (ruck) yoki molga (maul) qo'shilishi, yo «o'yindan tashqari chiziq» ortiga o'tishi va o'sha yerda qolishi zarur, aks holda bunday o'yinchi «o'yindan tashqari» holatga tushib qoladi.

Jazo: 15 m chiziqdan jarima zarbasi.

Rak (ruck) yoki mol (maul) bo'yicha qoidaning qolgan barcha tartiblari kuchga kiradi. O'yinchi rak (ruck) yoki molga (maul) raqib tomonidan qo'shilishi mumkin emas.

Jazo: jarima zarbasi.

O'yinchilar rak (ruck) yoki molga (maul) «o'yindan tashqari chiziq»ning oldidan qo'shilishlari mumkin emas, aks holda ular «o'yindan tashqari» holatga tushib qoladi.

Jazo: 15 m chiziqdan jarima zarbasi.

Yo'lak (lineout, корридор) da ishtirok etmayotgan o'yinchi, agar yo'lak (lineout, корридор) yakunlanganga qadar «o'yindan tashqari chiziq»ni kesib o'tsa, «o'yindan tashqari» holatga tushib qoladi.

Jazo: qoidani buzgan jamoaning «o'yindan tashqari chizig'i»dan qoida buzilgan joyning qarshisida, biroq yon chiziqqa 15 m dan yaqin bo'lmagan masofada jarima zarbasi.

To'pni tashlash vaqtida «o'yinda» holatiga qaytishga ulgurmagani o'yinchilar. O'yinchi, hattoki uning jamoadoshi «o'yindan tashqari chiziq»ning ortiga o'tmagan bo'lsa ham, to'pni tashlashiga ruxsat beriladi. Biroq, agar o'yinchi «o'yinda» holatiga tezda qaytishga harakat qilmasa, u «o'yindan tashqari» holatda qolib ketadi.

Jazo: qoidani buzgan jamoaning «o'yindan tashqari chizig'i»dan qoida buzilgan joyning qarshisida, biroq yon chiziqqa 15 m dan yaqin bo'lmagan masofada jarima zarbasi.

To'pni uzun tashlash. Agar to'pni tashlayotgan o'yinchi uni 15 m chiziqning ortiga tashlasa, uning jamoadoshi to'pni ushlab olish uchun oldinga, to'p tashlayotgan o'yinchining qo'lini tark etgan zahoti yugurib chiqishi mumkin. Bu holatda raqiblar ham oldinga yugurib chiqishlari mumkin. Agar o'yinchi to'pni ushlab olish uchun oldinga yugursa, ammo to'p 15 m chiziqni kesib o'tmasa, bu o'yinchi «o'yindan tashqari» holatga tushib qoladi va jazolanadi.

Jazo: qoidani buzgan jamoaning «o'yindan tashqari chizig'i»dan qoida buzilgan joyning qarshisida, biroq yon chiziqqa 15 m dan yaqin bo'lmagan masofada jarima zarbasi.

Yo'lak (lineout, корридор) rak (ruck) yoki moldan (maul). Yo'lakda (lineout, корридор) rak (ruck) yoki mol (maul) hosil bo'lsa, rakda (ruck) yoki molda (maul) ishtirok etayotgan barcha o'yinchilarning barcha oyoqlari, tashlash chizig'ining ortiga o'tmaguncha yo'lak (lineout, корридор) yakunlanmagan hisoblanadi.

Bungacha, rak (ruck) yoki molda (maul) ishtirok etmayotgan o'yinchilar uchun «o'yindan tashqari chiziq» tashlash chizig'idan 10 m masofada yoki agar, yaqinroq bo'lsa darvoza chizig'idan o'tadi. Ushbu «o'yindan tashqari chiziq»ni kesib o'tgan o'yinchi «o'yindan tashqari» holatga tushib qoladi.

Jazo: qoidani buzgan jamoaning «o'yindan tashqari chizig'i»dan qoida buzilgan joyning qarshisida jarima zarbasi.

9.11. Maydon hakamlari, Hakamlarining vazifalari

Hakam o'yin tashkilotchisi tomonidan belgilanadi. Agar hakam belgilanmagan bo'lsa, hakam jamoalarning ikki tomon-

lama roziligi bilan tanlanadi. Agar bunday kelishuv amalga oshmasa, hakam mezbon jamoa tomonidan belgilanadi.

Agar hakam taymni oxirigacha o'z vazifasini bajara olmasa, o'yin tashkilotchisi ko'rsatmasiga ko'ra almashtirilishi mumkin. Agar bunday ko'rsatmalar bo'lmasa, hakam o'zi o'ziga o'rindosh tanlaydi. Agar hakam bunga la'yoqatsiz bo'lsa, o'rindoshni mezbon jamoa aniqlaydi.

O'yin boshlangunigacha hakamning vazifalari: Qura tashlash. Hakam qura tashlashni tashkil qiladi. Jamoa sardorlaridan biri tangani otadi, boshqa sardor esa g'olibni aniqlash uchun tomonni tanlaydi. Qura tashlash g'olibi boshlang'ich zarbani amalga oshirish yoki maydon tomonini tanlash huquqiga ega bo'ladi. Agar qura tashlash g'olibi maydon tomonini tanlashga qaror qilsa, raqib jamoa boshlang'ich zarbani amalga oshirish huquqiga ega bo'ladi va aksincha.

O'yin vaqtida maydon hakamlarining vazifalari, O'yin maydoniga kirish va chiqish: O'yin davomida hakam o'yin maydonidagi vaziyatni baholovchi va qoidalarga muvofiq yechim qabul qiluvchi yagona arbitr hisoblanadi. Hakam har bir o'yinda hamma o'yin qoidalarini qo'llashi shart. Hakam vaqt hisobini olib boradi. Hakam ochkolarni hisoblab boradi.

Malakali tibbiyot hodimi vakili o'yin vaqtida o'yin maydoniga jarohat olgan o'yinchiga tibbiy yordam ko'rsatish uchun kirishi mumkin. Ular o'yin maydoniga faqatgina bu xavfsiz bo'lgandagina kirishlari mumkin.

- o'yinchilarga suv olib keluvchi shaxslar o'yin maydoniga faqatgina o'yinchining jarohati tufayli o'yin to'xtatilgandagina tushishi mumkin.

- jarima to'pi yoki urinish (Try, попытка) belgilangandan keyin jamoa darvozaga qarata zarba berish niyatini bildirgandan so'ng oyoq zarbasi uchun tagliklarni olib chiquvchi shaxs o'yin maydoniga chiqishi mumkin.

- hakam o'yinchilarga o'yin maydonini tark etishga ruxsat beradi.

- hakam almashtirishni (vaqtinchalik almashtirishni) bajarishga ruxsat beradi.

- murabbiylar o'yin maydoniga taymlar orasidagi tanaffusda, jamoasiga yordam berish uchun kiradilar.

Hakam qarorini o'zgartirish, Hakamni boshqa shaxslar bilan maslahatlashishi: Hakam o'z qarorini yon hakam bayroqchasini autga chiqqanini ma'lum qilish uchun ko'targan holatda o'zgartirishi mumkin. Hakam o'z qarorini agar hakam yordamchisi bayroqchasini autga chiqqanini yoki qo'pol o'yin qoidalarining buzilganligini ma'lum qilish uchun ko'targan holatda o'zgartirishi mumkin.

Hakam hakam yordamchilari bilan ularning vazifalari, qo'pol o'yin qoidalari yoki vaqt hisobi haqida maslahatlashishi, shuningdek hakam vazifalarini, «o'yindan tashqari» holatni xulosa qilishni hisobga olgan holda, boshqa aspektlarga aloqador yordam so'rashi mumkin. O'yin tashkilotchisi quyidagi vaziyatlarda aniqlik kiritish uchun texnik qurilmalardan foydalanadigan O'yinning televizion rasmiy vakili (TMO) deb tanilgan rasmiy shaxsni tayinlashi mumkin:

- to'p ochko hisoblanishi uchun hisob maydonidan tashqari yoki ichkariga tushganligi bo'yicha shubxa tug'ilganda.

- darvozaga yo'llangan zarba muvaffaqiyatli bo'lganligiga shubxa tug'ilganda.

- to'pning hisob maydoniga tushganicha yoki to'p «jonsiz» bo'lganiga qadar o'yinchilar autga yoki hisob maydonining tashqarisiga chiqqanligi bo'yicha shubha tug'ilganda.

- agar o'yin rasmiy vakillari urinishga olib kelganligi yoki urinishga xalaqit berishga olib kelgan o'yin maydonchasida qoida buzilganligi ehtimoli bor deb hisoblaganda.

- o'yin rasmiy vakillari fikriga ko'ra qo'pol o'yin ko'rsatilgan bo'lishi mumkinligi sababli vaziyatlarni ko'rib chiqish uchun.

- qo'pol o'yin ko'rsatilganligi uchun belgilanadigan sanksiyalarni aniqlash uchun.

O'yinning har qanday rasmiy vakili, TMO bilan birga, TMO vaziyatlarini ko'rishni tavsiya etishi mumkin. Bunday ko'rib chiqishlar TMOning laws.worldrugby.org veb sahifasida mavjud bayonnomasiga muvofiq amalga oshirilishi kerak. O'yin tashkilotchisi har bir taym yakunini xabar qilib turadigan xronometristni tayinlashi mumkin. Hakam boshqa hech qanday shaxslar bilan maslahatlashmasligi kerak.

9.12. Hakamning to'pga tegishi, O'yinchini chetlatish, Hakam xushtagiva, hakam yordamchilari.

Agar to'p yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi hakamga tegib ketsa, va bundan hech bir jamoa manfaat ko'rmasa, o'yin davom ettiriladi. Agar biror bir jamoa manfaat ko'rsa, hakam hujum e'lon qiladi va to'pni hujumga oxirgi to'pga ega jamoa kiritadi.

Agar biror bir jamoa hisob maydonida ustunlik olgan bo'lsa, va to'p hujum qilayotgan o'yinchi qo'lida bo'lsa, hakam o'rinishni tegish joyida belgilaydi. Agar biror bir jamoa hisob maydonida ustunlik (preimuyestvo) olmagan bo'lsa, va to'p himoya qilayotgan o'yinchi qo'lida bo'lsa, yerga uloqtirish tegish joyida belgilanadi.

Agar o'yinchi maydondan chetlashtirilgan bo'lsa, unda hakam imkon qadar qisqa vaqt ichida o'yin tashkilotchisiga yozma hisobot berishi kerak. - hakam o'zida hushtak saqlashi va o'yinning har bir taym boshlanishi va tugashini ifodalash uchun hushtak chalishi kerak.

- hakam hushtak chalib signal berishi va o'yinni istalgan vaqtda to'xtatish huquqiga ega.

- hakam ochko olinganda yoki to'p yerga tushganda hushtak bilan signal berishi kerak.

- hakam qoida buzarlilik bo'lganda hushtak chalib o'yinni to'xtatishi kerak. Agar hakam aybdorni ogohlantirsa yoki chetlashtirsa, hakam jarima zarbasi yoki jarima o'rinishini (ry, penalty) amalga oshirish uchun ikkinchi marta hushtak bilan signal berishi kerak.

- hakam to'p maydondan chiqib ketganida, o'yin uchun yetib bo'lmaydigan paytda yoki jarima belgilanganda hushtak bilan signal berishi kerak.

- hakam o'yin xavfli bo'lganda yoki o'yinchilardan biri jiddiy shikastlanganligi ehtimoli bo'lganda hushtak bilan signal berishi kerak.

Agar hakam o'yinni o'yinchi jarohatlanganligi uchun, shuningdek bunda to'p «jonsiz» bo'lmaganda to'xtatgan bo'lsa, o'yin hujumdan boshlanadi. To'pni hujumga oxirgi to'pga ega bo'lgan jamoa kiritadi. Agar hyech qaysi jamoa to'pga ega bo'lmagan bo'lsa, hujum qilayotgan jamoa to'pni kiritib beradi.

O'yin boshlangunicha yon chiziq hakamlari va hakam yordamchilarini tayinlash. Har bir o'yinda ikkita yon chiziq hakamlari yoki ikkita hakam yordamchilarini bo'lishi kerak. Agar ular o'yin tashkilotchisi tomonidan yoki uning ko'rsatmasiga asosan tayinlanmagan bo'lsa, har bir jamoa bittadan yon chiziq hakamini tayinlaydi.

Yon chiziq hakami yoki hakam yordamchisini almash-tirish. O'yin tashkilotchisi hakam, yon chiziq hakamlari yoki hakam yordamchilarini almashtirish uchun shaxsni tayinlashi mumkin. Bunday shaxs rezerv yon chiziq hakami yoki rezerv

hakam yordamchisi deb ataladi va keng o'yin maydoni (o'yin maydonchasi perimetri maydoni bo'ylab) ichida bo'ladi.

Yon hakamlar va hakam yordamchilari ustidan nazorat. Hakam ikkala yon hakamlar va hakam yordamchilarini nazorat qiladi. Hakam ularning vazifalari bo'yicha ko'rsatma berishi va ularning qarorlarini bekor qilishi mumkin. Agar yon hakam qoniqarsiz bo'lsa, hakam yon hakamni almashtirishni talab etishi mumkin. Agar hakam yon hakam harakati noto'g'ri deb hisoblasa, hakam yon hakamni o'yindan chetlashtirish va bu yuzasidan o'yin tashkilotchisiga hisobot taqdim etish huquqiga ega.

O'yin paytida yon hakamlar va hakam yordamchilari joylashishi. Maydonning har tarafida bittadan yon hakam va hakam yordamchisi bo'lishi kerak. Yon hakam va hakam yordamchisi darvozaga zarbani baholayotgan paytdan tashqari vaziyatlarda yon chiziqlar tashqarisida turadilar. Darvozaga zarbani baholayotgan paytda yon hakamlar yoki hakam yordamchilari darvoza ustunlari ortida hisob maydonida turadilar. Hakam yordamchisi xavfli o'yin yoki noto'g'ri harakat to'g'risida hakamga xabar berish paytida o'yin maydonchasiga chiqishi mumkin. Hakam yordamchisi buni faqat o'yin to'xtatilganida amalga oshirishi mumkin.

Har bir yon hakam yoki hakam yordamchisi o'z qarorlari to'g'risida signal berish uchun o'z yonida bayroqcha yoki shunga o'xshash predmet bo'lishi kerak.

Darvozaga qarata zarba natijasi to'g'risida signal. Jarima zarbasi yoki urinishini amalga oshirish maqsadida darvozaga qarata zarbani amalga oshirish paytida yon hakamlar yoki hakam yordamchilari zarbaning natijasi to'g'risida unga signal berib yordam ko'rsatishi kerak. Bitta yon hakam yoki hakam yordamchisi darvozaning har bir ustuni ortida turadi. Agar to'p darvoza to'sini ustidan va darvoza ustunlari orasidan o'tsa, unda

yon hakamlar yoki hakam yordamchilari golni bildirish uchun bayroqchani ko'taradi.

Aut to'g'risida signal. Agar to'p yoki to'p bilan o'yinchi autga chiqsa, yon hakam yoki hakam yordamchisi bayroqchani ko'taradi. Yon hakam yoki hakam yordamchisi to'p o'yinga kiritilishi kerak bo'lgan joyda turishi va to'pni uloqtirish huquqiga ega jamoani ko'rsatishi kerak. Agar to'p yoki to'p bilan o'yinchi hisob maydonidan autga chiqsa ham yon hakam yoki hakam yordamchisi signal berishi kerak.

Bayroqni qachon tushirish kerak. To'p uloqtirilganidan so'ng quyidagi vaziyatlardan tashqari yon hakam yoki hakam yordamchisi bayroqni tushirish kerak:

Istisno 1: Agar to'pni koridorga uloqtirayotgan o'yinchi o'yin maydonchasiga oyoqning har qaysi qismi bilan bosib kirsa, yon hakam yoki hakam yordamchisi bayroqni ko'tarib turadi.

Istisno 2: Agar to'pni uloqtirishga huquqi bo'lmagan jamoa tomonidan amalga oshirilsa, yon hakam yoki hakam yordamchisi bayroqchani ko'tarib turadi.

Istisno 3: Agar tezkor uloqtirilganda maydonni tark etgan to'p boshqa to'p bilan almashtirilganda, yoki to'p yon chiziqdan chiqib, "jonsiz" bo'lganida, to'pni uloqtirayotgan o'yinchidan tashqari biror kishi teginsa, yon hakam yoki hakam yordamchisi bayroqchani ko'tarib turadi.

Yon hakam yoki hakam yordamchisi emas, balki faqatgina maydondagi hakam to'pni to'g'ri joydan uloqtirilganligini hal qiladi.

Qo'pol o'yin ko'rsatilganligi to'g'risida signal. Hakam yordamchisi qo'pol o'yin ko'rsatilganligi yoki noto'g'ri harakat to'g'risida o'z bayroqchasini gorizontal holda ko'tarib, yon chiziqqa to'g'ri burchak ostida maydonga ko'rsatish orqali signal beradi. *Qo'pol o'yin ko'rsatilganligi to'g'risida signal berilgandan*

so'ng. O'yin tashkilotchisi hakam yordamchilariga qo'pol o'yin ko'rsatilganligi to'g'risida signal berishga vakolat berishi mumkin. Agar hakam yordamchisi qo'pol o'yin ko'rsatilganligi to'g'risida signal bersa, u yon chiziq tashqarisida qolib, o'yinni keyingi to'xtatilishiga qadar o'z vazifalarini bajarishda davom etishi kerak. Hakamning taklifi bilan yon hakam yoki hakam yordamchisi o'yin maydonchasiga kirib hakamga qoida buzilganligi to'g'risida xabar berishi mumkin. Hakam zaruriyat holda tegishli choralar ko'rishni mumkin. Har qaysi jazo 10 – Qo'pol o'yin qoidasiga muvofiq belgilanadi.

Agar o'yinchi hakam yordamchisining signali va hisobotidan keyin o'yindan chiqarilsa, hakam yordamchisi hakam va o'yin tashkilotchisiga o'yin yakunidan keyin iloji boricha tezroq bo'lib o'tgan voqea to'g'risida yozma hisobot berishi kerak. ***Zaxira yon hakam yoki hakam yordamchisi.*** Zaxira yon hakam yoki zaxira hakam yordamchisini tayinlashda unga o'yinchilarni almashtirish (vaqtinchalik almashtirish) bo'yicha hakam vakolati berilishi mumkin.

O'yin maydonchasiga kim chiqishi mumkin. Jamoa shifokori yoki jamoaning o'ynamayotgan a'zolari hakamning ruxsati bilan maydonga chiqishi mumkin.

Maydonga chiqish bo'yicha cheklovlar. O'yinchi jarohat olganida, oldingi bandda ko'rsatilgan shaxslar ularga hakamning ruxsati bo'lgan holda maydonga chiqishlari mumkin. Aks holda ularning maydonga chiqishlari uchun to'pning «jonsiz» bo'lishlarini kutishlariga to'g'ri keladi.

Hakamlik jestlari va ularning ko'rinishi



1. Bog'lanish. Qo'l yelkalar chizig'iga parallel. To'pni kirituvchi jamoa uchun qo'lni gorizontol holatda jamoa tomon yo'naltiring.



2. Jarima zarbasi. Qo'l yelkalar chizig'iga parallel. Qo'l tirsagida 90 garadus bukilgan, yuqori qo'l qoidabuzarlik qilmagan jamoaga ishora qiladi.



3. Sinab ko'ring va qo'shimcha bilan uchun harakat. Hakam o'lik to'p chizig'iga qaytdi. Qo'l vertikal ko'tarilgan.



4. Afzallik (Ustunlik). Qo'l 90 graduz yonga cho'zilgan, beldan baland, qoidabuzar bo'lmagan jamoa tomon, taxminan besh soniya davomida.



5. Penalti. Qo'l yelkalar parallel, Qo'l yuqoriga qoidabuzarlik qilmagan ishora qiladi.



6. Urinish yo'q. Qo'llar o'zaro bog'langan, keyin esa tananing oldida ochiladi.



7. 22m hududni tark etish. Qo'l 22 metrli chiziqlarning markaziga ishora qiladi.



8. Oldinga yoki oldinga uzatish. Qo'llar xuddi xayoliy to'pni oldinga uzatayotgandek ishora qiladi.



9. Bog'lanish 90 darajadan ko'proq aylantirildi. Aylanadigan ko'rsatkich barmog'i, boshning tepasida.



10. Taqillash. Qo'lni ochiq qo'l bilan boshning ustiga cho'zish va oldinga va orqaga harakat qilish.



11. Maulda o'ynab bo'lmaydigan to'p. Maul boshlanishida qo'lingizda bo'lmagan tomonni bog'lanish bilan taqdirlang. Boshqa qo'lni go'yo afzallik ko'rsatayotgandek uzating va keyin qo'lni qarama-qarshi yelkada tugagan holda tana bo'ylab aylantiring.



12. O'ynab bo'lmaydigan to'p - to'p yoki kurashda. Qo'l gorizontol holatda to'pni otish uchun jamoaga ishora qiladi, so'ngra boshqa qo'l va boshqa jamoaning darvoza chizig'iga qaratib, uni orqaga va oldinga siljitadi.



13. Oldingi qatordagi o'yinchi tomonidan oyoqqa urish. Oyoq ko'tarildi, oyoq tegdi.



14. To'p darvozada ushlab turildi. Qo'llar orasidagi bo'shliq to'pning erga ulanmaganligini ko'rsatadi.



15. To'g'ri emas, chiziq chizig'iga tashlang. Yelkalar teginish chizig'iga parallel. Boshning ustidagi qo'l to'g'ri emas, balki . to'pning yo'lini ko'rsatadi.



16. To'g'ridan-to'g'ri emas, bog'lanishga tashlang. Otish harakatiga taqlid qiluvchi qo'llar tizza darajasida tekis emas.



17. Chiziqdagi bo'shliqlarni yopish. Ikkala qo'l ko'z darajasida, yuqoriga ishora, kaftlar ichkariga. Qo'llar siqish harakatida uchrashadi.



18. Chiziqda erta ko'tarish va ko'tarilish. Ikkala musht ham oldinda, bel darajasida siqilib, ko'tarish ishorasini qildi.



19. To'pni darhol qo'yib yubormaslik. Ikkala qo'l ham ko'kragiga yaqin, xuddi xayoliy to'pni ushlab turgandek.



20. Chiziqdagi o'yinchiga tayanish. Qo'l gorizontal, tirsagida egilib, kafti pastga imo-ishora qilinadi.



21. Ushlagan yoki taqillagan o'yinchi aylanmayapti. Barmoq va qo'lning tanadan uzoqlashishi bilan dumaloq harakat.



22. To'pni noto'g'ri tomondan kiritish. Qo'lni gorizontal holatda ushlab turing, so'ngra qo'lni yarim doira shaklida supurib tashlang.



23. O'yinchiga qasddan yiqilib tushish. Egri qo'l yiqilgan o'yinchining harakatiga taqlid qilish uchun ishora qiladi. Signal, o'yinchi yiqilgan tomonga qarab beriladi.



24. Ushlangan o'yinchini qo'yib yubormayapti. Qo'llar xuddi o'yinchini ushlab turgandek birlashtirildi va keyin o'yinchini qo'yib yuborganday ochildi.



25. Orqa oyoq oldida, yon tomondan bog'lanish yoki maulga qo'shilish. Qo'l va qo'l gorizontol holatda ushlab turiladi, yon tomonga harakatlanadi.



26. Qasddan yiqilib tushadigan bog'lanish yoki maul. Tananing ustki qismi pastga tushirilgan va xuddi tepada turgan raqibni pastga tushirganday o'ralgan.



27. Raqibni pastga tushirish. Tushgan musht va qo'l egilgan. Imo-ishora raqibni pastga tushirishga taqlid qiladi.



28. Raqibni tayanch bilan tortish. Musht va qo'l to'g'ri, elka balandligida siqilgan. Imo-ishora raqibni tortib olishga taqlid qiladi.



29. Bog'lanmaslik. Bir qo'l bog'langandek cho'zilgan. Boshqa qo'l to'liq bog'lanish darajasini ko'rsatish uchun qo'lni yuqoriga va pastga siljitadi.



30. Ruk yoki skrumda to'pni boshqarish. Qo'lni yer darajasida, supurish harakatini, xuddi to'pni ushlab turgandek.



31. Chiziq chizig'ida zarba. Qo'l gorizontal, tirsak ko'rsatilgan. Qo'l va yelka xuddi raqibni urayotgandek tashqariga harakatlanadi.



32. Tutqich (rak) yaqinida yerga sho'ng'ish. To'g'ri qo'l ishorasi, sho'ng'in harakatiga taqlid qilish uchun pastga ishora.



33. Raqibni belgilangan chiziqqa chiqarish. Ikkala qo'l yelka darajasida, kaftlarni tashqariga qaratib, surish ishorasini qiladi.



34. Chiziqda tashqarida (ofsayd). Qo'l va qo'l gorizontal ravishda ko'krak qafasi bo'ylab huquqbuzarlik tomon harakatlanadi.



35. Ochiq o'yinda to'siq. Qo'llar ko'krak oldida bir-biriga to'g'ri burchak ostida, ochiq qaychi kabi kesib o'tadi.



36. Bog'lanishni shakllantirish. Tirsaklar egilgan, qo'llar boshning ustidagi barmoqlar bir-biriga tegib turadi.



37. 10 metr qonuniga ko'ra ofsayd yoki jarima va jarima zarbalarida 10 metr emas. Ikkala qo'l boshning tepasida ochiq.



38. Fizioterapevt kerak. Bir qo'lning ko'tarilishi jarohat olgan o'yinchiga fizioterapevt kerakligini ko'rsatadi.



39. Yuqori kurash (qo'pol o'yin). Qo'l bo'yin oldida gorizontaal harakat qiladi.



40. Mushtlash (noto'g'ri o'yin). Tushgan musht ochiq kaftni mushtlaydi.



41. Dissent (hakamning qaroriga e'tiroz bildirish). Gapirishga taqlid qilish uchun qo'lni ochish va yopish bilan cho'zilgan qo'l.



42. Shtamplash (noto'g'ri o'yin) Huquqbuzarlikni bildirish uchun shtamplash harakati yoki shunga o'xshash ishora.



43. Ofsaydni tanlash: penalti yoki bog'lanish. Penalti uchun bitta qo'l. Boshqa qo'l penalti o'rniga skrum olinishi mumkin bo'lgan joyni ko'rsatadi.



44. Bog'lanish, tutish (ruck) yoki maulda ofsayd. Yelkalar teginish chizig'iga parallel. Qo'l to'g'ri pastga osilgan, ofsayd chizig'i bo'ylab yoy bo'ylab suziladi



45. Doktor kerak. Ikkala qo'lning bosh tepasida ko'tarilishi jarohat olgan o'yinchi uchun shifokor va/yoki nosilka kerakligini ko'rsatadi.



46. To'xtash va soatni boshlash uchun vaqt hisoblagichi. Qo'l havoga ko'tariladi va soat to'xtatilishi yoki ishga tushirilishi kerak bo'lganda hushtak chalinadi.



47. Bosh jarohatini baholash talab qilinadi. O'g'irlangan qo'l egilib, boshga tegib ketadi.



48. Dam olish vaqti. Qo'llar T shaklini hosil qiladi.



49. Otish uchun tegining va jamoa. Bir qo'li bilan bayroqni ko'taradi, teginish belgisiga o'tadi va u erda turadi, ikkinchi qo'li bilan ulotirish huquqiga ega bo'lgan jamoaga ishora qiladi.



50. Otish uchun tegining va jamoa. Bir qo'li bilan bayroqni ko'taradi, teginish belgisiga o'tadi va u erda turadi, ikkinchi qo'li bilan ulotirish huquqiga ega bo'lgan jamoaga ishora qiladi.



51. Darvozaga zarba berish muvaffaqiyatli. To'p to'sin ustidan va ustunlar orasiga o'tib ketganini bildirish uchun bayroqni ko'taradi.



52. Darvozaga zarba berish muvaffaqiyatli. To'p to'sin ustidan va ustunlar orasiga o'tib ketganini bildirish uchun bayroqni ko'taradi.



53. Noto'g'ri o'yin. Bayroqni gorizontol holatda ushlab turadi va maydonni teginish chizig'iga to'g'ri burchak ostida ko'rsatadi.

O'z o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Regbi maydoni va darvozasi o'lchamlari to'g'risida nimalarni bilasiz?
2. Regbi sport turida qanday amplua o'yinchilari mavjud?
3. Regbi sport turida necha xil to'p farqlanadi?
4. Hakamlar tomonidan jazolashda qo'llaniladigan qanday kartochkalarni bilasiz va ularning o'lchamlari?
5. Sust o'yin deganda nimani tushunasiz?
6. Regbi to'plari to'g'risida nimalar bilasiz?
7. Diskvalifikatsiya to'g'risida nimalar bilasiz?
8. O'yinni boshlash uchun bir jamoada eng kamida nechta o'yinchi bo'lishiga ruxsat etiladi?
9. Bolalar jamoasi uchun o'yin davomiyligi va taymlar orasidagi tanaffus qancha?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Грюневальд Б. Принципы успешной подготовки регбистов. –М.: Академия Регби. 2011.
2. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
3. Стив Абуд На высоких скоростях. –М.: Союз регби, 2008.
4. Уилл Ф. Травматизм в регби. –М.: Академия регби, 2005.
5. Хендерсон Э. Готовность к регби. –М.: Совет регби, 2009.
6. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Теория и методика регби. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й
7. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Пвышение спортивно-педагогического мастерства. ўқув қўлланма. УДЖТСУ 2021й
8. "Правила игры союза регби" World rugby 2022
9. Sh.F. Tulaganov, X.Q. Fozilov, R.Sh Nabiyev, O.V. Galkin, J.O', Parpiyeva "Tanlangan sport turida mutaxassislikka kirish (regbi)" Toshkent 2024-yil

GLOSSARIY

Jamoalar tarkibi - har bir jamoada bir vatning o'zida 15 kishi (o'yinga 18 tadan 22 tagacha o'yinchilar zyavka qilinadi): 8 nafar hujumchi 7 nafar himochi, ularning har biri o'z vazifasini bajaradi.

Darvoza - ular H shaklida va chiziq ustiga o'rnatiladi. Balandligi kamida 3,4 metr, ularning orasidagi 5,6 metrni tashkil eadi, maydoning sirtidan tortib o'tish joyidagi masofa 3 metrga teng.

Regbi to'pi - shakli oval, sirti maxsus kompozitsiya bilan qoplangan qo'llarda erkin harakatlanish imkonini beruvchi mol terisidan tayyorlanadi. Chiziq bo'ylab to'pning uzunligi 280-300 mm, bo'ylama doira 740-770 mm, transfer aylanasi 580-620 mm, og'irligi 410-460 gr, to'pning ichidagi bosim 0.67-0.7 kg / sm² ga teng.

O'yin vaqti - o'yin vaqti 40 daqiqa 2 taymda, ularning har biri (5-10 daqiqali vaqt oraliq'ida qo'shilgan yig'ilgan vaqtni va kerak bo'lganda qo'shimcha vaqt hisoblanmaydi. Tanaffusdan keyin jamoalar darvozalarni o'zgartiradilar.

Ballarni hisoblash - bu bir necha usullar bilan amalga oshiriladi: birinchi urinishdan so'ng, gol urgandan so'ng, urgan gol uchun, jarimadan gol kiritgandan so'ng.

Sport formasi (ekipirovka) - shortik, mayka, paypoq, butsi shuningdek himoya vositalari (qo'lqop, boshga shlem, tishlarni himoyalovchi kapa, tizzalarga himoya vositalari).

Darvozadan qaytgan to'pni urish - birinchi urinishdan qaytgan to'pni darvozaga yo'llash huquqini qo'lga kiritish. Uni darvoza chiziqqa perpendikulyar o'tib amlaga oshirish. To'pni amalga oshirish (to'p darvozalar orasidan tepaga uchib borishi

kerak) 2 bal bilan baholanadi. Shunday qilib bitta hujumda bir jamoa 7 ochko ishlashi mumkin.

Jarima to'pi zarbasi - jazo o'yin qoidasini buzgan jamoaga nisbatan belgilanadi. Erkin zarbadan gol urish 3 baldan iborat.

Regbi o'yinida standart holatlar va kombinatsiyalar- bularga quyidagilar kiradi: rak, mol, koridor, to'pni ushlab olish, to'pni maydon tashqarisiga chiqib ketishi.

Rak - o'yinnig bosqichi, har bir jamoadan bir yoki bir necha o'yinchilar oyoqqa turganda va kuch bilan harakatlanda o'yin maydonida ular o'rtasida bo'lgan to'pning atrofida to'planadi.

Mol - Har bir jamoadan bir necha o'yinchilar oyoqqa turib kuch bilan birbiriga va darvoza tomon harakatlanayotganda to'pni ushlab turgan o'yinchi atrofida to'planadi.

Hakamlilik - u yarim himoyachi va ikki nafar hakalar tomonidan amalga oshiriladi.

10 metrli chiziq - O'rta chiziqqa parallel ravishda 10 metr masofada joylashgan ikkita nuqta chiziqdan biri.

22 metrga tushib ketish - Erkin to'p gol o'tkazib yuborilgan va o'lik to'p chizig'idan o'tib ketgan yoki himoyachi o'yinchi tomonidan o'yinni qayta boshlash uchun zarbadan foydalaniladi. To'p himoyachi jamoa tomonidan raqibning maydonning yarmiga to'g'ri kelgan to'pdan to'planishi kerak.

22 Metrli chiziq - Darvoza chizig'iga parallel ravishda maydonning kengligi bo'ylab va undan 22 metr masofada joylashgan maydondagi uzluksiz belgilash chiziqlaridan biri.

Tasodifan ofsayd - Regbichi beixtiyor ofsayd holatiga tushib qoldi va o'yindan tashqari holatda bo'lganida raqib bilan aloqa qilishdan qocha olmadi. Jamoa oxirgi marta to'pga egalik qilgan joyda scram (схватка) belgilanadi.

Afzallik (приемущество) - Sud amaliyotidan olingan usul. Hakam to'p o'yinda bo'lsa va o'yin qoidalarini bundan keyin

buzmasa, o'yinni to'xtovsiz davom ettirishga ruxsat beradi. Agar qoidabuzarlikda aybdor bo'lmagan jamoa ustunlikka ega bo'lsa, o'yin qoidalar buzilganidan keyin davom etishi mumkin.

Hujum - To'pga egalik qilganda jamoaning harakatlari.

Hujum chizig'i - Maydonning kengligi bo'ylab hujumda ishtirok etishga imkon beradigan holatda bo'lgan o'yinchilar qatori.

Tozalash - Qo'llab-quvvatlovchi o'yinchining to'pni tugatgandan so'ng, to'pga kirishga urinayotgan raqib o'yinchilarini "tutib" olib, aloqa joyidan o'tib ketadigan harakati.

O'lik to'p chizig'i - O'yin maydonchasining ikki chetidagi chiziqlar. Darvoza zonasining orqasida, darvoza chizig'idan maksimal 22 metr masofada joylashgan.

Mudofaa - To'p boshqa birovda bo'lganida jamoaning harakatlari.

Mudofaa chizig'i - O'yinchilar qatori maydonning kengligi bo'ylab cho'zilgan va oldinga siljishga va raqibning hujumkor o'yinchilariga qarshi kurashishga tayyor.

Oziqlantirish - 9-raqam (yarim himoyachi) tomonidan to'pni skrum (cxватка)ga tashlash.

Flanker - Ikki hujumchidan biri, odatda 6 yoki 7-raqam Flankerlar skrumning tashqi tomonidagi ustunlarga yopishadi.

O'yin rejasi - Muvaffaqiyatga erishish uchun jamoa hujumda va himoyada nimaga erishishi kerakligini tasvirlaydi.

Grubber - To'p yer bo'ylab oldinga dumalab tushadigan zarba.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Brayan O. Regbi. –M.: Akademiya Regbi, 2007.

2. Brown R.S., Simperingham K., Morin J.-B. Impact of Migration on the Ball Mechanics of the Sprint: Understanding the Technical Requirements of Rugby. 34 international conference on biomechanics in sport, Editors: Michiyoshi Ae, Yasushi Enomoto, Norihisa Fujii, Hideki Takagi. Tsukuba, Japan, 18-22 July 2016. pp. 522-525.

3. Brown, S. R. The effects of ball carrying on sprint mechanics: an insight into the technical demands of rugby/ S. R. Brown, K. Simperingham, J.-B. Morin // 34 International Conference of Biomechanics in Sports, Editors: Michiyoshi Ae, Yasushi Enomoto, Norihisa Fujii, Hideki Takagi. - Tsukuba, Japan, July 18-22, 2016. - P. 522-525.

4. Cross, M.R. Mechanical Determinants of Sprinting Acceleration in Rugby Athletes / M.R. Cross, S.R. Brown, J.B. Morin, M. Brughelli, R. De, P. Samozino // 23-rd annual Congress of the European college of sport science. Sporn science at the cutting edge. Poster session. - Dublin, Ireland, 4 - 7 July, 2018. - P. 1.

5. Cunningham, D. J., Movement Demands of Elite Under- 20s and Senior International Rugby Union Players / D.J. Cunningham, D.A. Shearer, S. Drawer, B. Pollard, R. Eager, N. Taylor, C. J. Cook, L. P. Kilduff // PLoS ONE. - 2016. - № 11. - pp. 1-13.

6. den Hollander S. Skills Associated with Line Breaks in Elite Rugby Union / S. den Hollander, J. Brown, M. Lambert, P.Treu, S.Hendricks // Journal of Sports Science and Medicine. - 2016. № 15, - pp. 501-508. DOI: 10.1123/ijsspp.2016-0728

7. Jones, M.R. Quantifying positional and temporal movement patterns in professional rugby union using global positioning

system / M.R. Jones, D.J. West, B. T. Crewther, C. J. Cook, L.P. Kilduff // European Journal of Sport Science. 2015. - Vol. 15 - №. 6, - pp488-496.

8. Marrier, B. Training periodization over an elite Rugby Sevens season: from theory to practice Workload in Rugby-7s / B. Marrier, Y. LE Meur, C. Leduc, J. Piscione, M. Lacome, G. Igarza, C. Hausswirth, J.-B. Morin, J. Robineau // International journal of sports physiology and performance. - 2019. - vol. 14. - lss. 1. - pp. 113-121.

9. Mayo B. The Effect of Resistance Training in a Hypoxic Chamber on Physical Performance in Elite Rugby Athletes / B. Mayo, C. Miles, S. Sims, M. Driller // High altitude medicine

10. McMaster D.T. Predictors of sprint ability in elite womens rugby sevens athletes / D. T. McMaster, F. Sella, N. Armstrong, B. Anderson, C. Beaven, N. Gill // The University of Waikato. Poster. - New Zealand, October, 2017.

11. Morris, J. Movement variability in rugby union punt kicking / J. Morris, M. Sayers, M. Stuelcken // 34 International Conference of Biomechanics in Sports, Editors: Michiyoshi Ae, Yasushi Enomoto, Norihisa Fujii, Hideki Takagi. - Tsukuba, Japan, July 18-22, 2016. - P. 811-814.

12. Nunes, R. Physical performance is influenced by match position on rugby union / R. Nunes, I. Loturco, E. Bezerra, L. Guglielmo, R.L.Sakugawa // NSCA 2018 national conference. Poster - Indianapolis, IN, USA, 11-14 July, 2018.

13. Pasin, F. Performance and anthropometric characteristics of Elite Rugby Players / F. Pasin, B. Caroli, V. Spigoni, A. Dei Cas, R. Volpi, C. Galli, G. Passeri // Acta Biomed. - 2017. - Vol. 88. - №. 2. - pp. 172-177.

14. Reardon, C. Application of Individualized Speed Thresholds to Interpret Position Specific Running Demands in

Elite Professional Rugby Union: A GPS Study / C. Reardon, D.P. Tobin, E. Delahunt // PLoS ONE. - 2015. №10(7). - pp. 1-12.

15. Schuster, J. Physical preparation recommendations for elite rugby sevens performance / J. Schuster, D. Howells, J. Robineau, A. Couderc, A. Natera, N. Lumley, T. J. Gabbett, N. Winkelmann // International Journal of Sports Physiology and Performance. - 2017. - Vol. 13. - Iss: 3. - pp. 255-267

16. Wild, J. Countermovement Jump Predictors of Linear Speed in Elite Rugby Sevens Players / J. Wild, D. Howells, J. Moran, C. Mcleoud, B. Drury // United Kingdom Strength and Conditioning Association 2018 Annual Conference. Poster session. - Milton Keynes, United Kingdom, 3 - 5 August, 2018.

17. Грюневальд Б. Принципы успешной подготовки регбистов. - М.: Академия Регби. 2011.

18. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.

19. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.

20. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. ...канд. пед. наук. - М., 1996.

21. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. ...канд. пед. наук. - М., 1981.

22. Основы подготовки регбистов / Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.

23. Программа по регби. / Иванов В.А., Антонов Е.И., Агафонова А.В. - М.; 2007. - 67 с. 7. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.

24. Сорокин А. Регби. - М.: ФиС, 1968. - 120 с.

25. Стив Абуд На высоких скоростях. –М.: Союз регби, 2008.
26. Уилл Ф. Травматизм в регби. –М.: Академия регби, 2005.
27. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. - М.: ФиС, 1970 г.
28. Хендерсон Э. Готовность к регби. – М.: Совет регби, 2009
29. Sh.F. Tulaganov, X.Q. Fozilov, R.Sh Nabiyeu, O.V. Galkin, J.O', Parpiyeva "Tanlangan sport turida mutaxassislikka kirish (regbi)" / o'quv-qo'llanma T:- "Makon Savdo Print" Toshkent, 2024. – 164 b.

MUNDARIJA

Kirish.....	5
-------------	---

I BOB YOSH REGBICHILARNI TANLAB OLISH USLUBLARI

1.1. Turli davrlarda regbichilarni tanlab olish.....	8
1.2. Yosh regbichilarni tanlab olishning ilmiy asoslari.....	12
1.3. Sportchini sportga mo'ljallash (oriyentatsiya) va uni tanlashning fiziologik asoslari.....	17
1.4. Tanlab olishda regbichilar organizmining fiziologik xususiyatlarini hisobga olish	20
1.5. Regbichilarda yosh xususiyatlarni inobatga olib, harakat sifatlarining rivojlanishini o'rganish.....	25

II BOB REGBICHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH

2.1. Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish turlari	32
2.2. Tayyorgarlik davrida regbichilarning yuklamalarini rejalashtirish	38

III BOB SPORT SOHASIDA TAKOMILLASHUVNI REJALASHTIRISH

3.1. Umumiy tayyorgarlik bosqichi	46
3.2. Tortuvchi mikrosikl	51
3.3. Maxsus tayyorgarlik bosqichi.....	55
3.4. Musobaqa oldi bosqichi	65
3.5. Musobaqa davri	68
3.6. Trenirovka mashg'ulotining tuzilishi.....	75
3.7. O'tish davri.....	79

IV BOB. SM, ROZSM, MAXSUS SINFLARDA, OLIMPIYA ZAHIRALARI BILIM YURTLARIDA YOSH REGBICHILARNI TAYYORLASH (BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHI, O'QUV MASHG'ULOT GURUHI VA SPORT TAKOMILLASHUVI GURUHLARI)

4.1. Regbichilarni boshlang'ich tayyorlov guruhi, o'quv mashg'ulot guruhi va sport takomillashuvi guruhlarini bo'yicha tayyorlash.....	84
4.2. Yosh regbichilarni tayyorlash	91
4.3. Sport-sog'lomlashtirish bosqichi.....	93
4.4. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.....	97
4.5. O'quv-mashg'ulot bosqichi	102
4.6. Sport takomillashuvi va oliy sport mahorati bosqichlari	106

4.7. Yillik tayyorgarlik sikllarining reja-sxemasi.....	108
V BOB MALAKALI REGBICHILARNING O'QUV- MASHG'ULOT YIG'INLARINI, SPORT ISHLARINI, NAZORAT QILISH VA HISOBGA OLIB BORISH, SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMI REJALASHTIRISH	
5.1. O'yinchilar tayyorgarligini rejalashtirish.....	123
5.2. O'yinchilarning tayyorgarligini tashkil qilish.....	131
5.3. O'yinchilarni tayyorlash loyihasi	136
5.4. Mashg'ulot faoliyatini dasturlashtirish	140
5.5. BO'SM da tayyorgarlik jarayonini dasturlashtirish	141
5.6. Oliy mahorat bosqichida regbichilarning tayyorgarlik jarayonini dasturlashtirish.	146
5.7. Tayyorgarlik makrotsiklini dasturlashtirish	150
5.8. Tayyorgarlik bosqichlarini dasturlashtirish.....	153
5.9. Tayyorgarlik mezotsikllarini dasturlashtirish.....	156
5.10. Tayyorgarlik mikrotsikllarini dasturlashtirish.....	159
5.11. Mashg'ulot kunini dasturlashtirish	161
5.12. Mashg'ulot darsini dasturlashtirish.....	163
5.13. Regbichi qizlar tayyorgarligini ularning o'ziga xos biologik ritmi fazalarida dasturlashtirish.	164

VI BOB O'YINCHILAR TAYYORGARLIGINI INDIVIDUALLASHTIRISH

6.1. Tushunchalar ta'rifi.....	170
6.2. Har xil amplyadagi o'yinchilar musobaqa faoliyatining ahamiyati	172
6.3. O'yinchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlikni individuallashtirish.....	176
6.4. Jinsiy belgilar bo'yicha tayyorgarlikni individuallashtirish.....	178

VII BOB MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI TAKOMILLASHTIRISH USULIYATI

7.1 Regbichilar jismoniy tayyorgarligining maqsadi, vazifalari va tamoyillari.....	185
7.2. Umumiy va ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikning birligi	187
7.3. Regbichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish yo'llari	189
7.4. Kuchni jismoniy sifati tarbiyalash va rivojlantirish.	194
7.5. Tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.	202
7.6. Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish vazifalari	206
7.7. Tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalash metodi.....	209

7.8. Yakka harakat tezkorligi va barakat maromini rivojlantirish metodi.....	210
7.9. Tezkorlik qobiliyatlarini namoyon etishning majmual shakllarini rivojlantirish metodi.....	212
7.10. Chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.....	218
7.11. Qiyin harakat reaksiyalarida chaqqonlikni tarbiyalash.....	219
7.12. Chaqqonlik harakatlarini tarbiyalash	221
7.13. Chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.	224
7.14. Chidamlilikni tarbiyalash vositalari.....	228
7.15. Chidamlilikni tarbiyalash metodlari.....	232
7.16. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash metodikasi.....	235
7.17. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodi.....	236
7.18. Egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.	244
7.19. Egiluvchanlikni rivojlantirish vazifa, vosita va metodlari.	246
7.20. Egiluvchanlikni rivojlantirish metodining o'ziga xos xususiyatlari.....	251
7.21. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat (test) mashqlari.....	252

VIII BOB TEXNIK, TAKTIK USULLARNI TAKOMILLASHTIRIB BORISH USULIYATI

8.1. Texnik tayyorgarlik.....	263
8.2. Harakat malakalarini shakllantirish.....	263
8.3. Texnik tayyorgarlik metodlari	265
8.4. Hatolarni tuzatish metodikasi.....	271
8.5. Taktik tayyorgarlik.....	272
8.6. Tushunchalar ta'rifi.....	272
8.7. Taktik tayyorgarlik metodlari.....	274
8.8. O'yin tayyorgarligi.....	277
8.9. O'yin tayyorgarligi vositalari	278
8.10. O'yin tayyorgarligi metodlari.....	279

IX BOB: MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA HAKAMLIK QILISH USLUBIYATI, JAMOA. O'YINCHILARNI ALMASHTIRISH. O'YINCHILAR FORMASI, MUSOBAQALAR VAQTIDA JAMOAGA RAHBARLIK QILISH, HAKAMLIK USLUBIYOTI

9.1. O'yinchilarning shaxsiy jihozlari va O'yin maydoni	282
9.2. Darvoza, bayroqlar va to'p.....	290
9.3. O'yinchilar soni	292
9.4. O'yinchilar formasi va o'yin vaqti.....	299

9.5. Musobaqalarni boshqarish	305
9.6. Ustunlik (Advantage, преимущество), Ochkolarni yig'ish (ball jamg'arish)	312
9.7. Regbida qo'pol o'yin	317
9.8. Ochiq o'yindagi «o'yindan tashqari» va «o'yinda» holatlari	328
9.9. Boshlang'ich zarbalar, Ushlab qolish (tackle, захват),	336
10.10. Aut va yo'lak (Touch and Lineout, аут va корридор)	354
9.11. Maydon hakamlari, Hakamlarining vazifalari	376
9.12. Hakamning to'pga tegishi, O'yinchini chetlatish, Hakam xushtagiva, hakam yordamchilari.	379
GLOSSARIY	394
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	397
Mundarija	401

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
----------------	---

ГЛАВА I. МЕТОДЫ ОТБОРА ЮНЫХ РЕГБИСТОВ

1.1. Отбор регбистов в разные периоды	8
1.2. Научные основы отбора юных регбистов	12
1.3. Спортивная ориентация спортсмена и физиологические основы отбора	17
1.4. Учет физиологических особенностей организма регбистов при отборе	20
1.5. Изучение развития двигательных качеств с учетом возрастных особенностей регбистов	25

ГЛАВА II. ПЛАНИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ РЕГБИСТОВ

2.1. Виды планирования многолетней подготовки	32
2.2. Планирование нагрузок регбистов в период подготовки	38

ГЛАВА III. ПЛАНИРОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТЕ

3.1. Этап общей подготовки	46
3.2. Подводящий микроцикл	51
3.3. Этап специальной подготовки	55
3.4. Предсоревновательный этап	65
3.5. Соревновательный период	68
3.6. Структура тренировочного занятия	75
3.7. Переходный период	79

ГЛАВА IV. ПОДГОТОВКА ЮНЫХ РЕГБИСТОВ В СДЮШОР, РСДЮШОР, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КЛАССАХ И УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА (ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА И ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ)

4.1. Подготовка регбистов в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных и спортивного совершенствования	84
4.2. Подготовка юных регбистов	91
4.3. Этап спортивно-оздоровительной подготовки	93
4.4. Этап начальной подготовки	97
4.5. Учебно-тренировочный этап	102
4.6. Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	106
4.7. Схема годичного цикла подготовки	108

ГЛАВА V. ПЛАНИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ, КОНТРОЛЯ И УЧЕТА

5.1. Планирование подготовки игроков	123
5.2. Организация подготовки игроков	131
5.3. Проект подготовки игроков	136
5.4. Программирование тренировочной деятельности	140
5.5. Программирование процесса подготовки в ДЮСШ	141
5.6. Программирование подготовки регбистов на этапе высшего мастерства	146
5.7. Программирование макроцикла подготовки	150
5.8. Программирование этапов подготовки	153
5.9. Программирование мезоциклов подготовки	156
5.10. Программирование микроциклов подготовки	159
5.11. Программирование тренировочного дня	161
5.12. Программирование учебного занятия	163
5.13. Программирование подготовки регбисток с учетом фаз их биологического ритма	164

ГЛАВА VI. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ

6.1. Определение понятий	170
6.2. Значение соревновательной деятельности игроков различных амплуа	172
6.3. Индивидуализация подготовки с учетом возрастных особенностей игроков	176
6.4. Индивидуализация подготовки по половым признакам	178

ГЛАВА VII. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

7.1. Цели, задачи и принципы физической подготовки регбистов	185
7.2. Единство общей и специализированной физической подготовки	187
7.3. Пути повышения специальной физической подго-товки регбистов	189
7.4. Воспитание и развитие силы как физического качества	194
7.5. Воспитание и развитие быстроты как физического качества	202
7.6. Задачи развития скоростных способностей	206
7.7. Методы воспитания скоростных способностей	209

7.8. Методы развития индивидуальной скорости движения и ритма	210
7.9. Методы комплексного проявления скоростных способностей	212
7.10. Воспитание и развитие ловкости как физического качества	218
7.11. Воспитание ловкости в условиях сложных двигательных реакций	219
7.12. Воспитание двигательной ловкости	221
7.13. Воспитание и развитие выносливости как физического качества	224
7.14. Средства воспитания выносливости	228
7.15. Методы воспитания выносливости	232
7.16. Методика воспитания общей выносливости	235
7.17. Методы развития специальной выносливости	236
7.18. Воспитание и развитие гибкости как физического качества	244
7.19. Задачи, средства и методы развития гибкости	246
7.20. Особенности методики развития гибкости	251
7.21. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости	252

ГЛАВА VIII. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

8.1. Техническая подготовка	263
8.2. Формирование двигательных навыков	263
8.3. Методы технической подготовки	265
8.4. Методика исправления ошибок	271
8.5. Тактическая подготовка	272
8.6. Определение понятий	272
8.7. Методы тактической подготовки	274
8.8. Игровая подготовка	277
8.9. Средства игровой подготовки	278
8.10. Методы игровой подготовки	279

ГЛАВА IX. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ И СУДЕЙСТВА, КОМАНДА. ЗАМЕНА ИГРОКОВ. ФОРМА ИГРОКОВ. РУКОВОДСТВО КОМАНДОЙ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ. СУДЕЙСТВО

9.1. Личное снаряжение игроков и игровое поле	282
9.2. Ворота, флаги и мяч	290

9.3. Количество игроков	292
9.4. Форма игроков и время игры	299
9.5. Управление соревнованиями	305
9.6. Преимущество (Advantage) и набор очков	312
9.7. Грубая игра в регби	317
9.8. Положение «вне игры» и «в игре» в открытой игре	328
9.9. Начальные удары, захват (tackle)	336
9.10. Аут и коридор (Touch and Lineout)	354
9.11. Судьи на поле и их обязанности	376
9.12. Прикосновение судьи к мячу, удаление игрока, свисток судьи, помощники судьи	379
ГЛОССАРИЙ	394
Список использованной литературы	397
Содержание	401

CONTENTS

Introduction	5
--------------------	---

CHAPTER I. METHODS OF SELECTING YOUNG RUGBY PLAYERS

1.1. Selection of rugby players in different periods	8
1.2. Scientific foundations of selecting young rugby players	12
1.3. Sports orientation of the athlete and physiological foundations of selection	17
1.4. Consideration of physiological characteristics of rugby players' bodies during selection	20
1.5. Study of the development of motor qualities considering the age characteristics of rugby players	25

CHAPTER II. PLANNING THE LONG-TERM TRAINING OF RUGBY PLAYERS

2.1. Types of long-term training planning	32
2.2. Planning of loads for rugby players during the preparation period	38

CHAPTER III. PLANNING THE PROCESS OF SPORTS IMPROVEMENT

3.1. Stage of general preparation	46
3.2. Preparatory microcycle	51
3.3. Stage of special preparation	55
3.4. Pre-competition stage	65
3.5. Competition period	68
3.6. Structure of a training session	75
3.7. Transition period	79

CHAPTER IV. TRAINING YOUNG RUGBY PLAYERS IN SPECIALIZED SPORTS SCHOOLS, OLYMPIC RESERVE SCHOOLS, SPECIAL CLASSES (INITIAL TRAINING GROUP, TRAINING GROUP AND SPORTS IMPROVEMENT GROUPS)

4.1. Training rugby players in initial preparation, training and sports improvement groups	84
4.2. Training of young rugby players	91
4.3. Sports and health-improving stage	93
4.4. Stage of initial training	97
4.5. Training stage	102
4.6. Stage of sports improvement and highest sports mastery	106
4.7. Scheme of the annual training cycle	108

CHAPTER V. PLANNING THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING, TRAINING CAMPS, MONITORING AND RECORDING

5.1. Planning the training of players	123
5.2. Organization of players' training	131
5.3. Project of players' preparation	136
5.4. Programming of training activities	140
5.5. Programming the training process in Youth Sports Schools ...	141
5.6. Programming the training process of rugby players at the stage of highest sports mastery	146
5.7. Programming the training macrocycle	150
5.8. Programming the stages of training	153
5.9. Programming the mesocycles of training	156
5.10. Programming the microcycles of training	159
5.11. Programming the training day	161
5.12. Programming the training lesson	163
5.13. Programming the preparation of female rugby players considering phases of their biological rhythm	164

CHAPTER VI. INDIVIDUALIZATION OF PLAYERS' TRAINING

6.1. Definition of concepts	170
6.2. The importance of competitive activity of players of different positions	172
6.3. Individualization of training considering players' age characteristics	176
6.4. Individualization of training by gender	178

CHAPTER VII. METHODOLOGY FOR IMPROVING SPECIAL PHYSICAL QUALITIES

7.1. Goals, tasks, and principles of rugby players' physical training	185
7.2. Unity of general and specialized physical training	187
7.3. Ways to improve rugby players' special physical training	189
7.4. Education and development of strength as a physical quality ...	194
7.5. Education and development of speed as a physical quality	202
7.6. Tasks of developing speed abilities	206
7.7. Methods of developing speed abilities	209
7.8. Methods of developing individual movement speed and rhythm	210
7.9. Methods of complex manifestation of speed abilities	212
7.10. Education and development of agility as a physical quality .	218

7.11. Development of agility in conditions of complex motor reactions	219
7.12. Education of motor agility	221
7.13. Education and development of endurance as a physical quality	224
7.14. Means of developing endurance	228
7.15. Methods of developing endurance	232
7.16. Methodology for developing general endurance	235
7.17. Methods of developing special endurance	236
7.18. Education and development of flexibility as a physical quality	244
7.19. Tasks, means and methods of developing flexibility	246
7.20. Features of the methodology of developing flexibility	251
7.21. Control (test) exercises to determine the level of flexibility development	252

CHAPTER VIII. METHODOLOGY FOR IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS

8.1. Technical training	263
8.2. Formation of motor skills	263
8.3. Methods of technical training	265
8.4. Methodology for correcting errors	271
8.5. Tactical training	272
8.6. Definition of concepts	272
8.7. Methods of tactical training	274
8.8. Game preparation	277
8.9. Means of game preparation	278
8.10. Methods of game preparation	279

CHAPTER IX. METHODOLOGY OF ORGANIZING COMPETITIONS AND REFEREEING, TEAM MANAGEMENT, SUBSTITUTIONS, PLAYERS' UNIFORMS, TEAM LEADERSHIP DURING COMPETITIONS, REFEREEING PRACTICE

9.1. Personal equipment of players and the playing field	282
9.2. Goals, flags and the ball	290
9.3. Number of players	292
9.4. Players' uniforms and game duration	299
9.5. Management of competitions	305
9.6. Advantage and scoring	312
9.7. Rough play in rugby	317
9.8. Offside and onside positions in open play	328

9.9. Kick-offs, tackles	336
9.10. Touch and lineout	354
9.11. Field referees and their responsibilities	376
9.12. Referee's contact with the ball, player dismissal, referee's whistle, referee assistants	379
Glossary	394
List of References	397
Contents	401

QAYDLAR UCHUN

**Sh.F., Tulaganov, A.Sh. Mo'minov, V.V. Mun,
X.Q. Fozilov, A.F Tulaganov, J.O' Parpiyeva.**

REGBI SPORT TURIDA REJALASHTIRISH VA HAKAMLIK FAOLIYATI

Darslik

Muharrir: Erhanova N.A

Musaxxix: Ro'ziyeva Z

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

shr. List. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372

Bosishga ruxsat etildi: 19.08.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Cambria" garniturası.

Shartli b/t 24,0. Nashr hisob t 24,9

Adadi 30 dona. 35-buyurtma

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ.

nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Mirobod tumani, Qo'yliq-4, 3-uy,

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 46

ISBN 978-9910-8741-7-8



9 789910 874178