

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI  
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI  
FARG‘ONA FILIALI**

**Qambarov Orzubek Faxriddinovich**

# **REGBI**

**O‘quv qo‘llanma**

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi o‘quv-metodik birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengash tomonidan Jismoniy tarbiya fani o‘qitish huquqini berish bo‘yicha kasbiy qayta tayyorlash kursi uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*

**Toshkent-2022**

**UO‘K 796.333(075.8)**

**KBK 75.575ya73**

**Q 19**

Qambarov, Orzubek Faxriddinovich

Regbi [Matn]: o‘quv qo‘llanma / O.F. Qambarov .- Toshkent: "Umid Design", 2022.-160 b.

ISBN 978-9943-8249-0-4

Mazkur o‘quv qo‘llanma regbi sport turiga bag‘ishlangan bo‘lib, unda talaba va tinglovchilarning jismoniy tayyorgarligini nazariy jihatlarini chuqurlashtirishga va amaliy yo‘nalishlari, regbi sport turining individual mashg‘ulotlarini olib borish metodikasi, yuqori malakali sportchilarning yillik sikldagi mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish, regbi anjomlari va jihozlari sport maydonchasining o‘lchamlariga doir chora-tadbirlar uslubiy tavsiya va ko‘rsatmalar beriladi.

Ushbu o‘quv qo‘llanma 5610544 – Sport faoliyati (Regbi) mutaxassisliklari talabalari hamda sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) qayta tayyorlash va malaka oshirish kursi tinglovchilari uchun. Shuningdek ushbu o‘quv qo‘llanmadan regbi sohasiga qiziqqan talabalar, doktorantlar, sport ta‘lim muassasasi trenerlari ham foydalanishlari mumkin.

### **Taqrizchilar:**

**B.B.Ibragimov** – O‘zbekiston Regbi federatsiyasi ijorchi direktori,  
p.f.b.f.d.(PhD)

**F.T.Abdullayev** – Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti “Sport boshqaruvi” kafedrasini mudiri, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

**UO‘K 796.333(075.8)**

**KBK 75.575ya73**

**Q 19**

O‘quv qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining 2022-yil dagi 233-sonli buyrug‘i bilan nashrga ruxsat berilgan.  
Ro‘yxatga olish raqami **233-0036**

ISBN 978-9943-8249-0-4

## MUNDARIJA

<b>I Bob. Regbi o‘yining kelib chiqishi, rivojlanish tarixi, maydon va jihozlari.....</b>	<b>6</b>
1.1. Regbining olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilishi .....	9
1.2. Regbi o‘yin maydoni, jihoz va anjomlari.....	11
<b>II Bob. O‘quv mashg‘uloti va tarbiyaviy ishlarni tashkil etish.....</b>	<b>13</b>
2.1. O‘quv mashg‘ulot ishlarini rejalashtirish.....	15
2.2. O‘tish davri (tiklanish) .....	15
2.3. Boshlang‘ich bosqich .....	16
2.4. Oliy sport mahorati guruhlarida (19 yosh va undan kattalar).....	18
2.5. Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar.....	19
2.6. Nazariy materiallarni o‘rganishning xususiyatlari.....	20
2.7. Harakatlarni o‘qitish uslubiyatining xususiyatlari haqida.....	20
<b>III Bob. Regbichilar jismoniy tayyorgarligi.....</b>	<b>21</b>
3.1. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubining xususiyatlari.....	21
3.2. Qobiliyat va shaxsiy qobiliyatlarni tarbiyalash.....	21
3.3. Kuch va uni rivojlantirish uslublari.....	21
3.4. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslublari.....	24
3.5. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari.....	27
3.6. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari.....	28
3.7. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari.....	29
3.8. Chidamlilik turlarining tasnifi.....	29
3.9. Aerob (umumiy) chidamlilikni mustaxkamlash usullari.....	31
3.10. Chidamlilikni tarbiyalash.....	32
<b>IV Bob. Yakkakurashchilar jismoniy sifatlarni tarbiyalashga doir mashqlar.....</b>	<b>34</b>
4.1. Oyoq mushaklarini rivojlantirishga doir mashqlar.....	35
4.2. Debsinuvchi oyoqni to‘g‘ri harakatini ta‘minlovchi mashqlar.....	36
4.3. Oyoq harakatlariga doir mashqlar.....	36
4.4. Gimnastika devorida bajariladigan mashqlar.....	37
4.5. Polda bajariladigan mashqlar majmui.....	39
4.6. Gimnastika skameykasida bajariladigan mashqlar.....	39
<b>V Bob. Yakkakurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan mashqlar majmui.....</b>	<b>40</b>
5.1. Qisqa masofalarga yugurayotganda nafas olish.....	49
5.2. Mashg‘ulot tuzilishi asoslari.....	53
5.3. Mashg‘ulotning to‘rt omili.....	53
5.4. Inson tanasining tuzilishi haqida qisqacha ma‘lumot.....	54
5.5. Jismoniy mashqlar gigiyenasi.....	55
5.6. Birinchi tibbiy yordam, massaj, o‘z-o‘zini nazorat qilish.....	55
<b>VI Bob. O‘qitish metodikasi asoslari, sport mashg‘ulotlari.....</b>	<b>57</b>
6.1. Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish.....	58
6.2. O‘yinlarni o‘tkazish va tahlil qilish.....	59

6.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	61
6.4. Regbi xususiyatiga ega bo'lgan maxsus mashqlar.....	64
<b>VII Bob. Regbi o'yining texnikasi va taktikasi asoslari.....</b>	<b>83</b>
7.1. Hujum va himoyada jamoa o'yini.....	110
7.2. O'quv mashg'ulot guruhleri (1-2 o'quv yili uchun).....	112
7.3. O'quv mashg'ulot guruhleri. (3-4 o'quv yili uchun).....	114
7.4. O'quv mashg'ulot guruhi (5-yil ta'lim).....	116
<b>VIII Bob. Regbichlarning jismoniy sifatlarini tadqiq qilish usullari.....</b>	<b>120</b>
8.1. Umumiy chidamlilik.....	120
8.2. Tezkor- chidamlilik.....	122
8.3. Kuch va chidamlilik.....	125
8.4. Kuch.....	128
8.5. Tezkorlik.....	132
8.6. Tezkor-kuch qobiliyati.....	135
<b>XIX Bob. Instruktorlik va hakamlik amaliyoti.....</b>	<b>139</b>
9.1. Musoboqalarda ishtirok etish.....	139
9.2. Sport takomillashuvi guruhleri.....	139
9.3. Musoboqalarni tashkil etish va o'tkazish.....	142
9.4. Hakam imo-ishoralari, atamalari, belgilari.....	146

## KIRISH

O‘zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.Mirziyoyev hozirda jadal rivojlanib borayotgan sport sohasiga juda katta e‘tibor qaratgan va bu borada bir qator qarorlar imzolangan. Jumladan, 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, 2017-yil 20 - apreldagi PQ-2909-sonli “Oliy ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori hamda mazkur sohaga tegishli me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni hal qilish, shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-oktabrdagi PQ-4500-sonli “O‘zbekiston Respublikasida Regbi sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qaroriga binoan ishlab chiqilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadida regbi sport turi bo‘yicha bir qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Hozirgi vaqtda regbi Respublikamizda jadal rivojlanayotgan sport turlaridan biridir. O‘zbekiston Regbi Federatsiyasi va uning hududiy bo‘linmalari tashkil etildi hamda faoliyat ko‘rsatmoqda, regbi bo‘yicha O‘zbekiston milliy terma jamoasi nufuzli Xalqaro musobaqalarda («Asian Olympic Pre-Qualifier», «Asian 7’s») faol ishtirok etib, sharaflı o‘rinlarni egallab kelmoqda, ushbu jamoa Osiyo mintaqasidagi davlatlar orasida kuchli sakkizlikka kiradi.

Regbi o‘zining soddaligi, harakatchanligi, shu bilan bir qatorda jozibali o‘yin mazmuni, kishini sehrlı harakat ko‘nikmalari bilan o‘ziga rom qiluvchi sport turi bo‘lgani tufayli nafaqat Jahon miqyosida, balki mamlakatimizda ham eng ommalashib borayotgani isbot talab qilmaydi.

Mazkur qo‘llanma 6 ta bobdan iborat bo‘lib, — Regbi sportiga tayyorgarlik, —Bolalar uchun TEG-Regbi qoidalari (16 yoshgacha), —WR Murabbiylik faoliyati (Regbiga kirish), —WR texnik ko‘nikmalarining asosiy omillari, —Regbi-7 bo‘yicha murabbiylik faoliyati, —Kuch va jismoniy tayyorgarlik qo‘llanmalaridir.

# I Bob. REGBI O‘YININING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI, MAYDON VA JIHOZLARI



Regbi-Angliya shaharlaridan birining nomiga atalgan bo‘lib, futbol va gandbol o‘yini elementlari mujassam bo‘lgan jamoaviy sport o‘yini hisoblanadi. Yengil atletikachilar, kurashchilar, bokschilar va xokkeychilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida, mashg‘ulotlar vaqtida regbi o‘yindagi asosiy mashqlar samarali qo‘llaniladi.

Regbi eng qadimgi to‘p bilan o‘ynaladigan o‘yinlardan biri bo‘lib. Bu o‘yin Qadimgi Rim va Xitoyda taraqqiy etgan. Keyinroq esa o‘rta asrlarga kelib, Italiya, Fransiya va Angliyada regbi o‘yiniga o‘xshash o‘yin o‘ynalgan. 1823-yil 7-aprel Regbi shahrida (Londonning 80 kilometr shimoliy-g‘arbiy qismida) mahaliy kollej jamoalari o‘rtasida futbol uchrashuvi bo‘lib o‘tdi. Bir nuqtada Uilyam Uebb Ellis ismli futbolchi o‘z jamoasini mag‘lubiyatdan qutqarishga urinib, to‘pni qo‘llari bilan ushlab, raqib darvozasiga yugurib borib gol urdi. Qoidalarni buzganlik uchun u darhol maydondan chiqarildi. Shunga qaramay, Ellisning yangiligi qabul qilindi: futbolning bir turi paydo bo‘ldi, bu o‘yin qo‘l bilan o‘ynashga imkon berdi. (Ba’zi tarixchilar Ellisning regbi ixtirosida muallifligiga e‘tiroz bildirishadi. Tarixiy o‘yin haqida hikoya sport folklorining bir qismi hisoblanadi. Shu bilan birga, Jahon kubogi ishtirokchilari regbi musoboqalarining eng nufuzli musoboqasi – "Ellis" nomi bilan kurashadigan asosiy sovrin.) "Rugby Game" angliyaning turli ta‘lim muassasalarida e‘tirof etildi. 1840-yillari oxirida futbolning muqobil qoidalari ishlab chiqilgan bo‘lib, unda o‘ynashga ruhsat berildi, oyoq va qo‘llar lekin sportchi faqat orqaga yoki yon tomonga o‘tishi. Vaqt o‘tishi bilan darvozalar va maydonda o‘yinchilar soni o‘zgargan o‘yinning mohiyati (to‘p endi faqat gol urish emas, raqib maydoniga tushish mumkin edi.

Regbining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, Uebb Ellis (Angliya) maktablaridan birining talabasi bo‘lib, futbol o‘yinida to‘pni qo‘llar bilan ushlab, regbining sinov maydoniga yuguradi. O‘sha paytda futbolning bir necha turlari bor

edi va o'yin qoidalari to'pni qo'l bilan tekizishga ruxsat berdi, ammo to'p bilan harakat qilish mumkin emas edi. Shuni ta'kidlash kerakki, bu gipotezada hech qanday dalil yo'q, lekin u regbi madaniyatida ildiz otgan va Uebb Ellis o'yinning ramzlaridan biriga aylangan edi. Regbi o'yini Angliyada o'ylab topildi. 1845-yilda talabalar tomonidan regbi qoidalarini shakllantirish uchun birinchi urinish amalga oshirildi va 1848-yilda Kembrij Unversiteti talabalari keyingi o'yinlarni o'tkazish uchun qoidalar sifatida ishlatiladigan qoidalar to'plamini chiqardilar. 1863-yilda "Blackheath" (Blekkhit) birinchi regbi klubi paydo bo'ldi, u ingliz futbol assosatsiya ishtroklaridan tashkil topgan va har bir kishi unga qo'shilishlari mumkin edi. Shu yilning oktyabr oyida Londonda bo'lib o'tgan uchrashuvda turli maktab va klublarning vakillari futbol va regbi futboliga yakuniy bo'linish yuz berdi.

1871-yilda Angliya regbi ittifoqi tashkil etildi. O'sha paytda o'yinning o'zi "Regbi-futbol" deb nomlangan. XIX-asrning oxirida ingliz regbi jamoasida bo'linish yuz berdi. Buning sababi shundaki, mamlakatning shimoliy qismidagi ba'zi klublar futbolchilarga pul to'lash huquqini saqlab qolishdi, chunki ko'plab futbolchilar o'yin tufayli ishdan bo'shshga majbur bo'ldilar. O'yin havaskor maqomga ega bo'lsada, uning uchun hech qanday to'lov amalga oshirilmadi. Qarama-qarshilikning natijasi ittifoqdan ba'zi jamoalarning chiqishi, Regbi qoidalarini o'zgartirish va yangi o'yin – regbilig asosida ta'lim olish edi. 1871-yil 27-mart, Angliya va Shotlandiya o'rtasida birinchi umum e'tirof etilgan xalqaro uchrashuv bo'lib o'tdi. Keyinchalik ularning jamoalari Irlandiya va Uelsda paydo bo'ldi bo'ldi va ular bilan birga uy Kubogi paydo bo'ldi.

1871-yilda Angliya birinchi rasmiy o'yin qoidalarini tuzgan Regbi (Rugby Football Union) ittifoqini tashkil qiladi. 1873-yilda shunga o'xshash ittifoq Shotlandiyada, 1874-yilda Irlandiya va shimoliy Irlandiyada keyinchalik Irlandiya regbi ittifoqi, 1881-yilda Uelsda paydo bo'ldi.

Uning hozirgi ko'rinishi darhol topilmadi. Misol uchun, regbi tarixida birinchi xalqaro o'yinda (1871-yil Angliya va Shotlandiya o'rtasida) maydonda har bir jamoadan 20 kishi ishtirok etdi. Bir necha-yil o'tgach, 15 ta regbichilar formati umum e'tirof etildi. Keyinchalik, urilgan gollarning tengligi bo'lsa, hisobga olish

va sinab ko'rishga qaror qilindi. Keyin uchta urinish bir maqsadga tenglasha boshladi va hakazo.

Asta –sekin regbi o'yini boshqa davlatlarda keng tarqalgan: birinchi navbatda ingliz koloniyalarida. 1875-yilda regbi ittifoqi Avstraliyada tashkil etildi. Xuddi o'sha yili Gape Tovendagi birinchi regbi uchrashuvi bo'lib o'tdi va Janubiy Afrikada 1889-yil Regbi kengashi tashkil etildi. Uch-yil o'tgach, yangi Zelandiya Regbi ittifoqi tashkil etildi va bu vaqtga kelib 700 ga yaqin regbi klublari ochildi.

1888-yilda Britaniya orollari jamoasi Avstraliya va Yangi Zelandiyaga tashrif buyurdi. 1886-yilda Xalqaro regbi kengashi XX-asrning oxiriga kelib, haqiqatan ham global bo'lib qoldi. (Xalqaro Rugby Kengashi, IRB) 1905-yildan beri AQSh Yevropaning eng kuchli regbi jamoalari bir qator turlar o'tkazdilar. 1987-yildan beri Regbi bo'yicha jahon chempionatlari o'yinlari boshlandi va o'yin geografiyasi sezilarli darajada kengaydi. Jahon chempionatining birinchi g'olibi yangi Zelandiya jamoasi edi.

1934-yil xalqaro Regbi havaskorlar Federatsiyasi (FIRA) tashkil topdi. 1900, 1908, 1920 va 1924-yillarga qadar Regbi o'yini Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. Hozirda Yevropa chempionatlari o'tkaziladi.

1995-yilda regbi "Erkin" maqomini berish va sportchilarning mehnatiga cheklovlarini bekor qilish to'g'risida qaror qilindi.





## 1.1. Regbining olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi

Regbi Olimpiya debyuti 1900-yilda Parijda bo'lib o'tdi. O'yin mezbonlari tarixda birinchi bo'lib regbi bo'yicha Olimpiyada chempioni bo'ldi, ikkinchi o'rinni Germaniya jamoasi, uchinchi o'rinni esa Buyuk Britaniya jamoasi egalladi. 1908-yilda London o'tkazilgan Olimpiyada o'yinlarida g'alaba Avstraliya terma jamoasi (Avstraliya va yangi Zelandiya futbolchilaridan tashkil topgan) tomonidan nishonlandi, bu turnirda yagona raqib Angliya terma jamoasi bo'ldi.

1904 va 1912-yillarda regbi olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilmagan. 1920-yilda AQSh terma jamoasi Olimpiya Anterpenida g'alaba qozondi va bu safar turnirning natijasi yagona o'yinda hal qilindi. Kelajakdagi chempionlar Fransiya terma jamoasiga qarshi. 1924-yil Parijda o'tkazilgan Olimpiyada o'yinlariga mezbon jamoa yana Amerikaliklarga g'alabani boy berdi. Ruminiyalik sportchilarga bronza medali toshirildi. Bir qator sabablarga ko'ra Parijda o'tkazilgan Olimpiyada o'yinlaridan keyin birinchi navbatda yagona federatsiyasi yo'qligi sababli regbi uzoq vaqt olimpiya o'yinlaridan yo'qolib qoldi.

IRB yirik xalqaro musoboqalar o'tkazish nazoratini oldi va XOQ tomonidan rasman tan olindi, vaziyat 1990-yildan o'zgarishi boshlandi. 1997-yilda regbi sesiyasida yana olimpiya sporti sifatida e'tirof etildi. Uning turlaridan biri Regbi-7 olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Sidney 2000 da ommaga sport turi sifatida namoyish etilgan.

**Regbi-7.** vatani Shotlandiya bo'lgan regbi-7 bugungi kunda deyarli 100 dan ortiq davlatlarda sport turi sifatida o'ynaladi. 1973-yilda regbi-7 birinchi rasmiy xalqaro turniri bo'lib o'tdi. Hozirgi kunda xalqaro musoboqalar taqvimida regbi-7 Olimpiyada o'yinlari dasturiga kiritilgan bo'lib, jahon kubogi, jahon chempionati ko'rgazmali intizom sifatida kiritilgan. 7 nafar futbolchi (3 nafar hujumchi va 4 nafar himoyachi), shuningdek 3 nafar zahira o'yinchi ishtirok etadi. O'yin davomiyligi 2 daqiqadan, 7 daqiqa ular orasida 1 daqiqali tanaffus bilan (finalda -2 daqiqadan, 10 daqiqadan, 25 daqiqadan). Agar kerak bo'lsa, qo'shimcha vaqt -5 daqiqadan oshmasligi kerak, jamoalardan biri ustunlikka erishsa o'yin darhol to'xtatiladi. Umuman regbi-7 qoidalari "katta" Regbi qoidalariga o'xshaydi.

**Regbi-13.** O'yinnig mohiyati klassik regbi kabi ballar amalga oshirilgan urinishlar va gol urish uchun beriladi, garchi ularning urinishi kamroq bo'lsa-da urinish-4 ball, penalti-2 va drop-gol-1 ball.

Maydondagi har bir jamoadan 13 nafar futbolchi (o'yin davomida ikki marta almashtirishga ruhsat beriladi). O'yinda 8 nafar emas, balki 6 nafar sportchi ishtirok etadi. To'p tashqariga chiqqanida, koridor emas, balki jang ham hosil bo'ladi. Klassikdan farqli o'laroq, regbi-13da rak va mol kabi tushunchalar yo'q. Agar to'pga ega bo'lgan futbolchi kurash jarayonida erga tushgan bo'lsa, u qoidalariga ko'ra, ko'tarilishi mumkin va raqib bilan yuzma-yuz turib, to'pni oyoq bilan hamkorlarga qaytarishga harakat qiladi.

Teg-regbi o'yini — bu kontaktsiz regbi o'yinining yoshi va imkoniyatlari turlicha bo'lgan erkak va ayollarga birday to'g'ri keluvchi zavqli va ko'ngilochar shakli. Ushbu o'yinda skram (sxvatka, scrum) va autdan to'p uzatishlar yo'q, tutib olish (zaxvat, tackle) esa taqiqlangan. O'yin ilk bor 1991 yil Angliyada yoshlarni regbi o'yiniga jalb qilish maqsadida Nik Leonard tomonidan tashkil qilingan. O'sha vaqtdan boshlab Teg-regbi o'yini mashhur bo'la boshladi va hozirga kelib, uni butun dunyoning turli mamlakatlarida zavq bilan o'ynaydilar.

Dastlab, uni faqatgina yosh yigit-qizlar o'ynaganlar, ammo keyinchalik yoshlari har xil va imkoniyatlari turlicha bo'lgan ko'plab erkaklar va ayollar o'yinga qiziqish bildirib boshlaganlaridan so'ng Teg regbi bugunga kelib, nafaqat yosh o'yinchilarni kontaktli regbiga jalb qilish usuli hisoblanadi, balki uning o'zi alohida o'yinga ham aylangan.

O'yin qoidalari Nik Leonard tomonidan tuzilgan va uning Tegregbi o'yinidagi 20-yillik tajribasi, ya'ni hakamlik faoliyati, murabbiylik lavozimi va o'qituvchilik faoliyati orqali orttirgan shaxsiy tajribasiga asoslangan.

**World Regby.** O'quv va mashg'ulot kursi ilk bor 1990-yilning o'rtalarida ishlab chiqilgan. 2003-yilga kelib, kurslarning mazmuni o'yinning jadal rivojlanishiga mos kelmay qolganligi ma'lum bo'ldi, shundan so'ng kurslarning tuzilishi va mazmuni tanqidiy qayta ko'rib chiqildi.

Ushbu ish uchun 2004-yil boshida regbi murrabiylari va hakamlarni rivojlantirish sohasida ishlaydigan mutaxassislar uchun seminar tashkil etildi. Seminar Lensbury (Angliya) shahrida o'tkazildi.

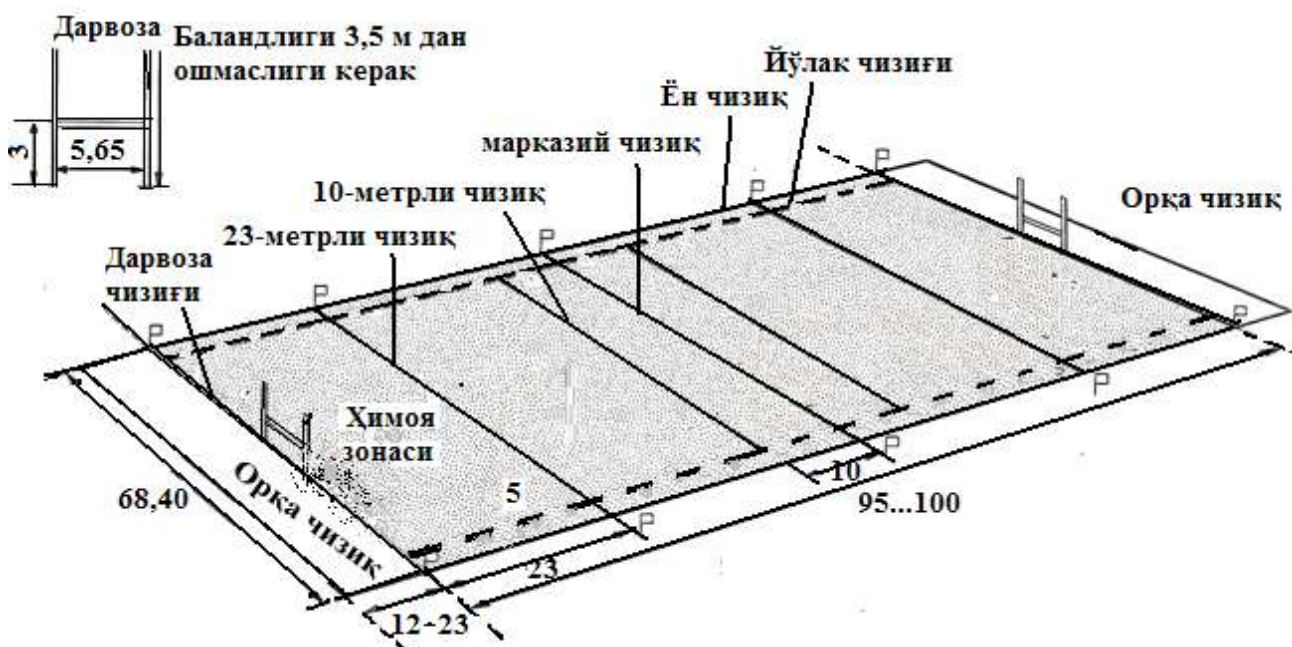
Ushbu seminar davomida ishlab chiqilgan asosiy vakolatlar to'plami yuqorida ko'rsatilgan tuzilishga muvofiq ushbu kurslarni yangilash va qayta ko'rib chiqish uchun asos bo'ldi.

2006-yilda kursning yangi to'plami ishlab chiqildi. Endi World Regby (WR) barcha kurslari vakolatlarni rivojlantirishga qaratilgan va har bir toifadagi mutaxassislarga iloji boricha ko'proq amaliy ko'nikmalarni egallashlari uchun mo'ljallangan.

## 1.2. Regbi o'yin maydoni, jihoz va anjomlari

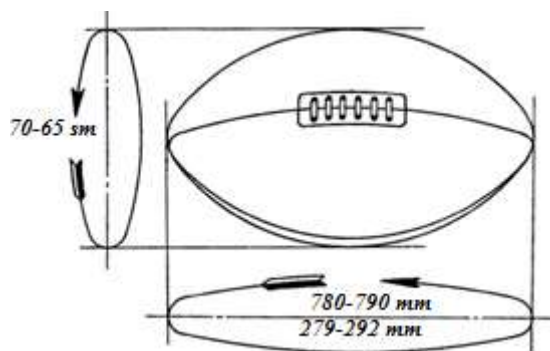
**O'yin maydoni.** Chimli qoplamali to'g'ri burchakli o'yin maydoni uzunligi 144 m va kengligi 70 m. Maydon ikki chetida H – ko'rinishidagi darvoza qo'yiladi (1-rasm).

Darvoza H– shaklga ega va eshik chizig'iga o'rnatiladi. Balandligi kamida 3,4 m, ularning orasidagi masofa 5,6 m, maydon yuzasidan chiziqqa masofa 3 m.



1-rasm. Regbi o'yin maydoni

**To‘p** – kamerali, charmdan tayyorlangan tuxumsimon ko‘rinishga ega. Uning katta hajmi 76,2 dan 78,7 sm, kichik hajmi 61,0 – 64,1 sm, katta diametri 27,9 dan 28,6 sm, to‘p og‘irligi 382 – 425 g ni tashkil etadi. Oval shaklga ega. Uning yuzasi turli xil narsalar yopishmasligi uchun maxsus birikma bilan qoplanishi mumkin, bu qo‘ldagi to‘pni yaxshiroq ushlab turishga imkon beradi. Chiziq bo‘ylab to‘p uzunligi 280-300 mm, uzunasiga doira 740-770 mm, o‘rta 58-620 mm, vazn 410-460 gr, to‘p ichidagi bosim (o‘yin boshida) 0,67-0,7 kg/sm<sup>2</sup> bo‘lishi kerak (2-rasm).



**2-rasm. Regbi to‘pi**

## **II BOB. O‘QUV MASHG‘ULOTI VA TARBIYAVIY ISHLARNI TASHKIL ETISH**

Regbi sport turi ta’lim jarayonining yo‘nalishi va mazmunini belgilovchi asosiy hujjat ushbu qo‘llanma hisoblanadi.

Boshlang‘ich tayyorlov guruhiga qabul qilish, murabbiy o‘qituvchilarni tanlash va regbi uchun istiqbolli bolalarni qidirish uchun ishlash kerak buning uchun bo‘limda umumta’lim maktablari bilan tuzilgan shartnomalarni, ularda regbi bo‘limlarini tashkil etish kerak. Murabbiylar tomonidan olib boriladigan mashg‘ulotlarni amalga oshirish kerak. Bu bo‘limlarda murabbiy-o‘qituvchilar regbi o‘yinlarini tashkil etib bolalarda qiziqish uyg‘otishi kerak. Regbi sportiga bolalarni qabul qilish har-yil sentyabr oyida amalga oshiriladi, istisno tariqasida eng qobiliyatli yosh regbichilar-yil davomida qabul qilinishi mumkin va ular ma’lum bir guruh darajasida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda yuqori turalari kerak.

Regbi sportiga murojaat etuvchi ota-onalar roziligi va tug‘ilganlik to‘g‘risida guvohnomaning nusxasi, tibbiy sug‘urta polisi bilan qabul qilish uchun ma’lum bir namunani to‘ldirishadi. Har bir mashg‘ulot guruhiga murabbiy-o‘qituvchi rahbarlik qiladi:

- o‘quv guruhlarida mashg‘ulotlar;
- mashg‘ulotning shaxsiy ish rejaga muvofiqligi,
- yozgi va qishki sog‘lomlashtirish oromgohlarida o‘quv mashg‘uloti,
- o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari;
- turli musoboqalarda ishtirok etish va h,k.

Ta’lim ishining asosiy shakli dars (guruh darsi) guruh darslaridan tashqari yosh regbichilar har kun ertalab gigienik gimnastika bilan shug‘ullanishlari shuningdek, jismoniy tarbiya va individual texnikani yaxshilash uchun murabbiy-o‘qituvchilarning bergan topshiriqlarini so‘zsiz bajarishi kerak. Regbi bo‘limidagi o‘quv ishlari kunduzgi tartibni va o‘rta maktabda bolalar darslarini hisobga olgan holda tashkil etiladi.

Regbi bo‘limi bosh murabbiyi yosh regbichilarning fanlarni o‘zlashtirishi, davomati, xulqi bilan yaqindan bilishi, sinf rahbari va ota-onalari bilan ham doimiy aloqada bo‘lishi kerak.

Nazariy va amaliy mashg‘ulotlar uchun materiallar sportchilarning yoshiga qarab maqsadli tanlanadi.

Texnik-taktik tayyorgarlik bo‘yicha har bir yosh guruhi uchun faqat asosiy o‘quv materiallari taqdim etiladi. Ilgari o‘rganilgan texnik va taktik harakatni mustahkamlash va takomillashtirish uchun murabbiy-o‘qituvchi zarur mashqlarni mustaqil ravishda tanlaydi.

13 yoshdan boshlab regbi bilan shug‘ullanayotgan sportchilarda o‘qituvchi-murabbiylar tomonidan instruktor-hakamlilik qilish ko‘nikmalari shakllantiriladi. Bir guruhdan ikkinchisiga o‘tish uchun ishtirokchilarsiz har bir yosh guruhi uchun dasturda nazarda tutilgan normativlarini topshirishi shart.

Trener-o‘qituvchilar va rahbariyat jamoani shakllantirishga alohida e‘tibor qaratishi lozim. Yosh regbichilar jamoasi umumiy manfaatlar do‘stlik va sheriklik hisi bilan bog‘langan bo‘lishi kerak. Guruhga qabul qilish katta guruhga o‘tkazish sovrindorlar jamolarini sharaflash, yoki sport toifalarini berish, medallar, diplomlar, kuboklar va hakazolarni topshirish an‘analarini qo‘llab-quvvatlanishi lozim.

Har bir murabbiy-o‘qituvchi regbi bo‘yicha pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, tibbiy-nazorat, o‘qitish va o‘qitish metodikasi haqidagi yangi materiallarni o‘rganishi doimiy ravishda o‘qib o‘rganib borish kerak.

Trener-o‘qituvchi o‘z shaxsiy namunasi, hatti-harakati, tashqi ko‘rinishi, ish va odamlarga bo‘lgan munosobati, shuningdek halollik, adolat, prinsiplilik, qatiyatlik, sezgirlik va taktiklik kabi yuksak axloqiy fazilatlarni namoyon qilishi bilan shug‘ullanuvchilarga katta tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatadi. Yosh regbichilarni muvafaqiyatli tarbiyalash uchun trener o‘z o‘quvchilarini yaxshi bilishi, nafaqat ularning sport yutuqlari balki o‘rta maktabda o‘qishi va hatti-harakati bilan bog‘liq bo‘lgan munosobati, sevimli mashg‘ulotlari, uy sharoitlari bilan ham qiziqishi kerak.

## 2.1. O'quv mashg'ulot ishlarini rejalashtirish

O'quv jarayonini tashkil etish tizimi uchta quyi tizimning o'zaro bog'liq ko'rsatkichlarini o'z ichiga oladi: rejalashtirish, hisobga olish, nazorat qilish.

O'quv mashg'ulot ishlarini rejalashtirish uzoq muddatda (istiqbolli), bir-yil (yillik) qisqa muddatlarda (davr, oy) amalga oshirilishi.

**Istiqbolli rejalashtirish:** hujjatlashtirish, reja matn shakli, asosiy ko'rsatkichlar jadvali.

**Joriy rejalashtirish** (yillik) uch davrdan iborat: O'tish, tayyorgarlik, musoboqa davri.

**Tayyorgarlik davri** mashg'ulotlarni qayta boshlash boshlanishdan boshlab birinchi kalendar tanloviga qadar qamrab oladi. Asosiy e'tibor umumiy jismoniy tayyorgarlik texnikani o'zlashtirish va takomillashtirish, ishtirokchilarda ma'naviy irodaviy fazilatlarini tarbiyalashga qaratilgan.

**Musoboqa davri** bu taqvim boshqa rejalashtirilgan musoboqalar o'tkaziladigan vaqtni qamrab oladi. Ushbu davr mobaynida o'yin texnikasini takomillashtirish va o'yin taktikasini o'zlashtirish, o'yin tajribasini olish, jamoalarni yagona, do'stona jamoaga jalb qilish bo'yicha ishlar davom etiriladi.

Kalendar va o'rtoqlik o'yinlari odatda haftada bir marotaba o'tkaziladi. Katta guruhdagi regbichilar o'rtasida Respublika miqiyosidagi musoboqalar tez-tez tashkillashtirish kerak.

Dasturga muvofiq musoboqalarga tayyorgarlik ko'rish maqsadida sog'lomlashtirish dam olish oromgohlarida o'quv-yig'in mashg'ulotlari o'tkaziladi. Sportchilar har kuni badantarbiya mashqlarini bajaradilar. Jismoniy tayyorgarlikda alohida kamchiliklarga ega bo'lgan regbichilar maxsus mashqlarni bajaradilar. Amaliy mashg'ulotlar odatda kuniga ikki marta o'tkaziladi. Eng yaxshi mahaliy va xorijiy o'yinlar yozuvlarini ko'rish va tahlil qiladilar.

**2.2. O'tish davri (tiklanish)** rejalashtirilgan musoboqalar tugagandan keyin boshlanadigan yangi sikldagi mashg'ulotlar boshlangunga qadar davom etadi. Bu davr jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini kamaytirgan holda sog'lom, dam olish sikllariga qaratilgan. Mashg'ulotning o'tish davrida

regbichilarning tayyorgarlik darajasida, ularning yoshiga va ular ishtirok etgan musoboqalarning soniga qarab turli yo‘nalishlarga ega bo‘lishi mumkin.

Musoboqa davrida katta yuklama olgan regbichilar uchun sinflar hajmi va intensivligini kamaytirish, turli xil mashqlarni (yurish, xoch, basketbol, gandbol, futbol, suzish va boshqalar) qo‘llash, o‘tkazilgan musoboqa davrida faol dam olishni ta‘minlash va ayni paytda ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini qo‘llab-quvvatlash kerak.

Regbi bo‘limida quyidagi hujjatlar bo‘lishi shart: dastur, o‘quv rejalari va individual guruhlar uchun o‘quv soatlarini taqsimlashning-yillik jadvallari, dars jadvali. Bundan tashqari har bir trener ish rejasi va darslarning xulosalariga ega bo‘lishi kerak.

Sportni takomillashtirish va oliy sport mahorati guruhleri bilan shug‘ullanadigan uchun jismoniy va texnik tayyorgarlik bo‘yicha individual rejalar tuziladi.

Katta yoshdagi regbichilarning belgilangan shaklda individual mashg‘ulot o‘tkazishlari kerak.

**2.3. Boshlang‘ich bosqich** – regbi o‘yini bilan umum ta‘lim maktablarida sport to‘garaklarida (7-8 yosh) tanishtirish.

Regbi to‘pi bilan aloqadorlikka asosiy e‘tibor, ko‘nikmalar va vosita ko‘nikmalarini rivojlantirish, muvofiqlashtirish va moslashuvchanlik (o‘yinlarda).

- ikki qo‘lda yurgan holatda to‘pni boshqarish;
- raqibni mag‘lub etish qobiliyati;
- to‘pni pas bilan o‘tkazish qobiliyati;
- o‘yinni davom ettirish uchun pas qabul qilish imkoniyati;
- raqib bilan aloqada to‘pni ushlab qolish qobiliyati;
- o‘yinchini to‘p bilan to‘xtatish uchun harakat qilish;
- o‘yinni davom ettirish uchun to‘pni o‘ynash imkoniyati.

Boshlang‘ich tayyorlov guruhleri va sportchilari bilan mashg‘ulotlarni olib borishda (9-10 yosh) quyidagi muammolarni hal qilishga e‘tibor qaratish kerak:



- harakat ko'nikmalarni rivojlantirish, muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik, regbi to'pi bilan ishlash (o'yinlarda);

- talabalar jismoniy tarbiya va regbi bo'yicha nazariy bilimlarni o'zlashtiradilar;

- o'yinchini to'p bilan yugurishga va qo'llab-quvvatlashga o'rgatish;

- o'yinchini to'p bilan yugurayotgan raqibni to'xtatib qolishga o'rgatish;

- o'yinda aloqa ko'nikmalarini regbichilarga o'rgatish;

- gigiena ko'nikmalarini shakllantirish va mustahkamlash.

- o'quv mashg'ulot guruhlarida birinchi va ikkinchi o'quv yilida (11-12 yosh)

quyidagilarga e'tibor qaratish kerak:

- tanani chiniqtirish;

- jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jismoniy fazilatlarini har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, ustuvor muvofiqlashtirish va yuqori tezlik qobiliyatlari (yuqori tezlik bilan bog'liq bo'lmagan vosita harakatlarining nostandart shakllarda namayon bo'ladi) o'yinda keng tarqalgan va samarali qo'llaniladigan barcha texnik usullarni o'rganishni kengaytirish;

- regbi o'yining turli sharoitlarida oqilona pozitsiyani shakllantirish.

O'quv mashg'ulot guruhlarida uchinchi, to'rtinchi, beshinchi o'quv yilida (13-15 yosh) quyidagilarga e'tibor qaratish kerak:

- har tomonlama jismoniy faoliyatni takomillashtirishni davom ettirish ayrimlarga ta'sirlarning ustuvor yo'nalishini kengaytirish tezkorlik-kuch qobiliyatlari, (haqiqiy kuchlanishning chegaralanishi bilan bog'liq emas) va aerob chidamlilik xarakteri. O'yinning texnik-taktik usullarini takomillashtirish zarur raqobat tajribasini olish va regbi bo'yicha malaka talablarini bajarish.

- jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar ko'nikmalarni takomillashtirish, regbichilarni o'qitish va o'qitish metodikasi asoslari. Trener, instruktor va hakamlarning malakasini oshirish;

Sport takomillashtirish guruhlarida (16-18 yosh) quyidagilarga etibor qaratiladi:

- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirish jismoniy qobiliyatlarining (muvoqilashtiruvchi, tezkor, tezkor-kuch, turli tipdagi chidamliliklar);

- har tomonlama rivojlanishini ta'minlash o'yinning texnik-taktik usullarini takomillashtirish, jamoa tarkibida egallab turgan individual qobiliyat va joyni hisobga olgan holda texnikani amalga oshirish;

- Regbi musoboqalarida muntazam ravishda ishtirok etib, o'yin tajribasiga ega bo'lib, regbi bo'yicha birinchi erkaklar toifasini olish uchun tasniflash talablarini bajarish;

- nazariy mashg'ulotlarning ahamiyatini oshirish, trener va hakamlar malakasini oshirish;

- jismoniy xususiyatlarini tuzatish, agar kerak bo'lsa.

#### **2.4. Oliy sport mahorati guruhlarida (19 yosh va undan kattalar).**

- guruhlarda o'quv yuklamaning hajmi va intensivligi sezilarli darajada oshadi;

- individual, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik mahorat darajasi ko'tariladi. Tanlovda ishtirok etish uchun tayyorgarlik ko'rayotgan yosh regbichilar musoboqa davrida yuqori darajadagi sport formasini saqlab qoladilar;

- oliy sport mahorati guruhlarida o'qitiladigan sport ustaligi nomzodining birinchi erkaklar toifasining tasniflash talablarini bajaradi;

- regbichilar o'zlarining nazariy bilimlarini, ayniqsa, sport mashg'ulotlari metodologiyasida, regbi o'yin qoidalarini mukammal o'rganadilar.

- ular sport rejimiga rioya qilishadi, sog'ligining holatini kuzatadi, jamoada ularning roli uchun modellashtirish xususiyatlariga mos keladilar.

Shunday qilib yosh regbichilarni uzoq muddatli tayyorlash va yagona o'quv tarbiya jarayoni talablari sifatida, jismoniy, axloqiy, estetik va mehnat ta'limi o'rtasida o'zaro bog'liqlikdan kelib chiqadigan muammolarni hal qilish nazarda tutilgan. Dasturning maqsadi salomatlikni mustahkamlash, nazariy bilimlar

darajasini oshirish va hakamlar va murabbiy-o'qituvchilarga toifa olish jarayonida qatnashadilar.

Dasturga asosan, o'quv soatlari va o'quv rejalarini taqsimlash jadvali bo'yicha murabbiy-o'qituvchilar har bir o'quv guruhi uchun mashg'ulotda qo'llaniladigan asosiy mashqlarni ko'rsatadigan dars rejalarini ishlab chiqadilar. Ish vaqti rejadan kelib chiqqan holda har bir dars uchun murabbiy-o'qituvchi ma'lum bir shaklda darsning mazmunini tashkil etadi.

O'quv yili yakunlangach, trener-o'qituvchilar har bir o'quv guruhida amalga oshirilgan o'quv-mashg'ulot, tarbiyaviy va ma'naviy-ma'rifiy ishlar to'g'risidagi-yillik hisobotlarni quyidagi masalalarni yoritib beradi: soatlarning-yillik o'quv rejasiga muvofiq to'g'ri taqsimlanishi; o'quv guruhining miqdoriy tarkibi, guruhni tark etganlar (sababini ko'rsatish) soni qabul qilinganlar soni va keyingi guruhga o'tkazish uchun tayyorlangan joylar modellash xususiyatlariga muvofiqligi, maxsus, texnik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha topshirilgan standartlar darajasi; tasniflash talablarini bajarish yoki tasdiqlash amalga oshiriladi, shuningdek, bajarilgan rejali ko'rsatkichlar va ishda yo'l qo'yilgan kamchiliklar ko'rsatiladi.

**Eslatma:** Quyidagi ilovalarda № 1,2,5,6,7,8,9,10 o'quv mashg'ulot ishlarining haftalik rejimi maksimal bo'lib tayyorgarlik va vazifalariga qarab belgilanadi. O'quv mashg'ulot bosqichidan boshlab ilovalarda ko'rsatilgan o'quv mashg'ulot ishlarining umumiy-yillik miqdori 25% oshmasligi mumkin.

## **2.5. Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar**

Dastlabki bosqichda sport mashg'ulotlari turli jismoniy mashqlarni o'z ichiga olishi kerak, ularning tarkibi faqat asta-sekin ixtisoslashgan, ammo bolalik davrida sport mutaxassisligi boshlanishi bilan jismoniy fazilatlarini har tomonlama tarbiyalashga va vosita ko'nikmalari fondini muntazam ravishda kengaytirishga e'tibor qaratishi lozim. Talabalarning faol harakatlaridan foydalanish qattiyalik, tashabbuskorlik, jasorat va boshqa irodaviy fazilatlarini tarbiyalash uchun doimo ortib borayotgan qiyinchiliklarni bartaraf etish kerak. Rivojlanishning turli

bosqichlarida ularning yosh xususiyatlariga mos keladigan vosita faoliyatining mazmuni, hajmi va intensivligini qat'iy ta'minlash kerak: 7-8, 9-10, 11-13, 14-15, 16-18, 19 va kattalar.

Bolalikda jismoniy fazilatlarni rivojlanishiga ijobiy ta'sir, o'zgaruvchan tabiatning yuklamalari yuqori tezlikda namayon bo'lgan aniq daqiqalar bilan taminlanadi. Sog'liqni saqlash holati, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari dinamikasi va sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ustidan muntazam tibbiy-pedagogik nazoratni taminlaydi.

## **2.6. Nazariy materiallarni o'rganishning xususiyatlari**

BTG va O'MG (1-2 o'quv yili) guruhleri mashg'ulot boshida 15-20 daqiqa suhbat shaklida o'tkaziladi. O'MG da (3-5 o'quv yilida.) nazariy mashg'ulotlar alohida dars sifatida (45 daqiqa) Ushbu darslarni olib borishda ko'rgazmali qo'llanmalar, o'quv filmlari, video disklar, nazariy mashg'ulotlar uchun mavzulardan keng foydalanish kerak. STG 1-3 o'quv yili va OSM guruhlarida o'yin taktikasi, psixologiya va boshqalar bo'yicha nazariy mashg'ulotlar o'tkazish maqsadga muvofiq.

## **2.7. Harakatlarni o'qitish uslubiyatining xususiyatlari haqida**

Dastlabki bosqichlarda, vosita qobiliyatlari va qobiliyatlari namuna bo'lsa, yangi turdagi harakat vositalariga eng qisqa yo'l bilan olib keladigan tayyorgarlik mashqlarini diqqat bilan tanlash kerak. Harakatlarni o'rganishda bolalar umumiy didaktik prinsiplariga asoslanadi. Yosh bilan harakatlarni rivojlanitirish jarayonida analitik-konstruktiv (ajratilgan) mashqlar usullarining o'ziga xos og'irligi ortadi, bu esa harakatlarning texnikasini batafsil ishlab chiqishga imkon beradi. Eng keng tarqalgan o'yin uslubi o'zgaruvchan muhitda shakllangan ko'nikmalarni qo'llash zarur bo'lganda, o'rganilgan vosita harakatlarini takomillashtirishda qo'llaniladi. Yoshi va tajribasi oshgani sayin vosita faoliyatini takomillashtirishda raqobot uslubiga tobora ko'proq ahamiyat beriladi.

## **III Bob. REGBICHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI**

### **3.1. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubining xususiyatlari**

Tanani shakllantirish davrida jismoniy fazilatlarni tarbiyalash uslubiga eng muhim talablar o'sib borayotgan organizmning ta'sir doirasi yuklamalarning funksional o'lchamlari, ta'sir etuvchi omillarning yoshga bog'liq rivojlanish bosqichlarining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiqligi.

### **3.2. Qobiliyat va shaxsiy qobiliyatlarni tarbiyalash**

Ishtirokchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish doimiy ravishda rag'batlantirish uchun ular turli xil harakatlar bilan harakatlarni muvofiqlashtirish, uning aniqligi va samaradorligini oshirish uchun mashg'ulotlar asta-sekin murakkab vazifalarni o'z ichiga oladi, bu harakatlarning mekansal va vaqtinchalik parametrlariga (yo'nalish, amplituda, temp va hakazo) qat'iy rioya qilishni talab qiladi, shuningdek "Yengillik va muvozonat".

Maktab yoshida statik va dinamik rejimlarda tananing muvozanatini saqlab qolish uchun, yo'naltirilgan rivojlantirish va qobiliyatga nisbatan osonroqdir.

Vestibulyar analizatorning funksiyalarini takomillashtirish, bu muvozanatni saqlab qolish qobiliyatiga bog'liq bo'lib, quyidagi mashqlarni qo'llab quvvatlaydi:

- aylanishlar;
- tez aylanishlar;
- bosh bilan turli tomonga aylanishlar;
- bosh bilan to'satdan to'xtab burilish harakatlari;
- bosh bilan yon va orqa tomonga harakatlanish;
- burilishlar bilan o'tish;
- akrobatik mashqlar;
- gimnastika snaryadlarida mashqlar bajarish (yosh darajasi 12-13).

### **3.3. Kuch va uni rivojlantirish uslublari**

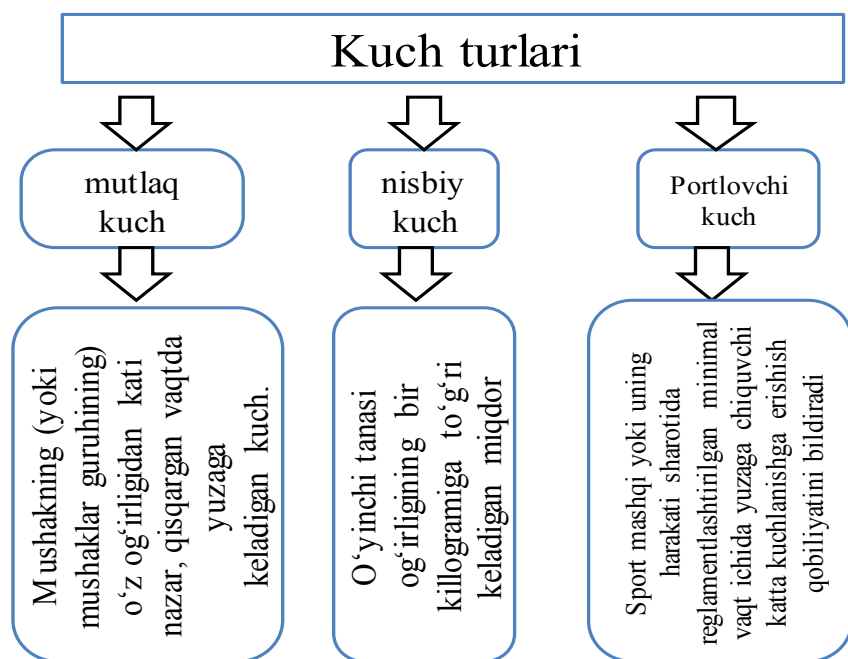
- Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

- **Kuch-** o‘z xarakteriga ko‘ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo‘lishi mumkin.

- Mutlaq kuch-mushakning (yoki mushaklar guruhining) o‘z og‘irligidan qat’iy nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

- Nisbiy kuch-o‘yinchi tanasi og‘irligining bir kilogrammiga to‘g‘ri keladigan miqdor.

- «Portlovchi kuch»-sport mashqi yoki uning harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan sportchilar sakrashda, tez yorib o‘tishda, uzoq masofaga to‘pni qattiq kuch bilan uzatishda foydalanadilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning elastik o‘zgarishini chiqariladigan dastlabki cho‘zilish ularda kinetik energiyani o‘z ichiga olganligi tufayli bo‘ladigan ayrim kuchlanish potensialining jamg‘arilishini ta'minlab beradi.



- Kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni 8-10 yoshdan tavsiya etish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirish uchun o‘zining tana og‘irligini yengib o‘tish mashqlari (qo‘llarga tayanib yotgan holda qo‘lni qo‘yib yozishliklar, o‘tirib turish) yoki sherikni qarshi ta'sir etishi (juftlikda bir-biriga qarshi turish, tortishishlar va h.k.) shu bilan birga og‘irliklar yordamida bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Har bir kuch mashqlari o‘zining yutuq va kamchiliklariga ega.

Og'irlik bilan bajariladigan mashqlar shuning uchun qulayki, ularning yordamida yo'g'on va mayda muskul guruhlariga ta'sir etish mumkin, ular yengil me'yorlanadi.

- Og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlarda to'ldirma to'plar, gantellar, shtankalar, gimnastika tayoqchasi va boshqa og'irliklar qo'llaniladi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarning boshlang'ich davrida sekinlashtirilgan sur'atga olib boriladi. Asta-sekin sur'atni oshirish mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari dam olib-olib almashinib bajariladi.

Barcha sport o'yinlari uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhim. Uni rivojlantirish uchun balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, ginnastika o'rindig'idan sakrash, turli to'siqlardan sakrash, og'irliklar bilan sakrashlardan foydalaniladi. Sakrovchanlikni 1-1,5 m balandlikdan sakrab o'tish mashqlaridan foydalanish yaxshi samara beradi.

**Kuch qobiliyatini tarbiyalash.** Mushak-skeleti tizimi kattalarga xos bo'lgan rivojlanish darajasida faqat 18-20 yosh. Birinchi bosqichdagi asosiy vazifalar barcha mushak guruhlarining garmonik rivojlanishning maqbul darajasini ta'minlash, yetarlicha mustahkam "mushak korseti" ni shakllantirishga yordam berish, nafas olish mushaklarini mustahkamlash, mashqlar bajarmasdan ayniqsa sekinlashadigan mushaklar guruhlariga ta'sir qilish (ma'lum bo'lganidek bolalarda qorin mushaklari nisbatan kam rivojlangan, Torso mushaklari, tizzaning orqa yuzasining mushaklari) o'g'il bolalarning eng intensivligi 11 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan davrda kuchayadi. Ishtirokchilarning kuch-qudratini oshirish uchun turli xil vositalar qo'llaniladi: gimnastik umumiy rivojlanish mashqlari yuklama va sherikning qarshiligi bilan; arqon tortish, yoki "otliqlar jangi" kabi kuch o'yinlari; statik mashqlar, birlashgan mashqlar, aralash mashqlar og'ir atletika va boshqa sport turlaridan tezlik va kuch mashqlari nafas olish mushaklari uchun mashqlar shu jumladan qarshilik bilan nafas olish mashqlariga alohida e'tibor berish kerak. 11-12 yosh regbichilar uchun kuch-quvvatini oshirish talablari oshib bormoqda. Umumiy rivojlanish mashqlari yanada sezilarli og'irliklar bilan amalga oshiriladi, aralash mashqlar keng qo'llaniladi (10 soniyagacha davom etadi,

oyoqlarning qo‘shimcha harakatlari hisobga olinadi) va boshqalar. 14-15 yoshga kelib sportchilar muhim kuchga ega bo‘ladilar. Maktab davrining ko‘p qismini og‘irliklar bilan mashq qilish asosan yuqori tezlik va kuchga ega bo‘lish kerak. Yosh regbichilarning kuchi barcha jismoniy fazilatlarining uyg‘un rivojlanishiga mos keladigan har bir yosh guruhi uchun maqbul darajada rivojlanadi. Oyoqlarning barcha mushaklarini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratiladi. Shu nuqtai nazardan ushbu mushaklar kuchini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar dasturida maxsus jismoniy tayyorgarlikka ta’luqlidir.

13 yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun to‘ldirilgan to‘pning vazni 2 kg, 14-15 yoshli o‘g‘il bolalar uchun 3 kg gacha, 16-18 yoshli sportchilar uchun 5 kg gacha.

Og‘irlik qiymatini tanlashda quyidagi ko‘rsatkichlarga amal qilish kerak:

- 1 takrorlash – maksimal vazni;
- 4-6 takrorlash – vazni, 60-70% ga teng vazn;
- 8-10 takrorlash – vazni 40-50% ga teng vazn;
- 15-20 takrorlash – yengil vazn.

Kuch mashqlari takroriy ketma-ketlik bilan amalga oshiriladi. Kuch mashqlari, dam olish mashqlari bilan almashtirish tavsiya etiladi. Kuch mashqlari ritmi nafas olish ritmi bilan muvofiqlashtirilganda ijobiy natija beradi. Mashqlar, seriyalar, takrorlashlar va dam olish intervallari yuklamaning hajmiga, sportchining yoshiga, uning tayyorgarligiga va ushbu mashg‘ulotning vazifalariga bog‘liq. Kuch mashqlarining davomiyligi (bir mashg‘ulot uchun).

- BTG uchun – 10-20 daq.
- O‘MG -1,2,3 uchun – 20-30 daq.
- O‘MG-4,5 uchun – 40 daq,
- STG uchun – 60 daqiqagacha.

### **3.4. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslublari**

Jismoniy fazilatlardan biri bo‘lgan tezkorlik deganda biz sportchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida eng ko‘p harakatlarni bajara olish qobiliyati tushuniladi.



O'yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Sportchilarning tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltalishida, 25-30 m masofada ko'rsatiladigan yurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o'xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan siklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga etkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekkis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim. Bolalarda tezlikni ko'rsatishda harakatlarning tabiiy shakllari va ularni bajarishning noan'anaviy shakllariga afzallik beriladi. Maksimal tezlikda mashq qilishning standart bajarilishi bolalik davrida "yuqori tezlikda to'siq" paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Buning natijasida katta ahamiyatga ega bo'lgan imkoniyatlar paydo bo'lishi mumkin.

13-15 yoshga kelib, tezlikni oshirish vositalarining bir qismi sifatida tobora muhim o'rin egallab, tezlik bilan sakrash, ko'pburchak, regurtitasiya, harakatdagi tezlashuv o'zgaruvchilari. Qisqa masofalarni (30, 40, 50, 60 va boshqalar) maksimal tezlik bilan qayta bartaraf etish uchun ma'lum bir joy olinadi.

Sportni takomillashtirish guruhлари (16-18 yosh) bilan mashg'ulotlarda yuqori tezlikda chidamlilikni rivojlantirish uchun yuqori tezlikda, yuqori tezlikda ishlaydigan mashqlar majmuasi qo'llaniladi. Tezlik yetakchi fazilatlardan biridir, chunki bu sportdagi yutuqlar darajasiga bog'liq.

Amalda regbi tezligi vaziyatni idrok etish va baholash tezligi sifatida qaraladi. Harakat boshida qaror qabul qilish va amalga oshirish, bir qabuldan ikkinchisiga o'tish, texnika sifatining turli tarkibiy qismlarining barcha ahamiyati bilan, regbichining o'yin harakatarini samaradorligi asosan boshlang'ich pog'ona va masofadan tezlikka bog'liq bo'lib, bu birinchi navbatda berilishi kerak.

Tezlik mashqlari oldin bo'lishi kerak 15-20 daqiqada tez harakatlarni amalga oshirish uchun mushaklar-sklet tizimiga kerakli tayyorgarlikni ta'minlaydi. 3-8 soniya, o'smirlar uchun mashqlar davomiyligi, yoshlar uchun 10-12 soniya mashqni takrorlashdan oldin beriladi, uning davomiyligi mashg'ulotlarni juda tez

suratda davom ettirishga tayyorligi bilan belgilanadi. Ushbu mashqlarni bajarishda raqobat usuli keng qo'llanilishi kerak.

Misol uchun darsda tezkor mashqlarni bajarish uchun bunday tartibning maqsadga muvofiqligi ko'rsatilgan:

A) qiyin sharoitlarda tezyurar mashqlar: tog'da 3-4 tezlashtirish, yoki zinapoyada maydonda regbi maxsus mashqlari.

V) yengil sharoitlarda qisqa muddatli tezlashtirish (tepalikning yon bag'rida, qiya yo'llarda), maydonda maxsus regbi mashqlari.

Bolalardagi tezlik mashqlari mushaklarning oqilona yengilligi, shu jumladan yuqori tezlikda, mashqlarni bajarish jarayonida mashqlar bilan birlashtirish kerak.

### **Tezkor-kuch qobilyatlarining mazmuni**

Tezkor-kuch qobilyatlari, bu insonning iloji boricha qisqa vaqt oraligida va optimal harakatda imkon qadar mumkin bo'lgan intilishning paydo bo'lishidir. Amaliyotda bu qobilyatni «portlovchi kuch» deb ham atashadi.

«Portlovchi kuch» qobilyati asab-mushak apparatining umumiy qobilyatini qisqa vaqt oraligida yuzaga keladigan taranglikka bo'lgan ta'siriga hamda taranglashish natijasida paydo bo'ladigan mushaklarning mutlaq kuchiga va mushaklarning tez o'sish qobilyatlariga bog'liqdir.

Tezkor kuch sifatlarining keng tarqalgan ko'rinishlaridan biri sakrash va uloqtirish xarakteriga ega mashqlar hisoblanadi. Bu mashqlardagi sport natijalari ko'p jihatdan sportchining tezkor kuch tayyorgarligi qandayligiga bog'liq. Lekin, turli sport turlari alohida komponentlarga turlicha talablar qo'yadi. Qaysidir sport turida natija ko'p jihatdan harakatning kuch komponentlariga bog'liq bo'lsa, boshqalarida tezlikka bog'liq bo'ladi. Masalan, nayza uloqtirishda sportchi mutlaq xajmdan 20% kuch sifatlarini va 90% tezlik sifatlarini amalga oshiradi. Sho'nga o'xshash O'zbek jang san'atida xam 80-90% tezkor kuch xisobiga amalga oshiriladi. Shtanga ko'tarishda esa 80% kuch sifatlarini va 30% tezlik sifatini amalga oshiradi. Bu omillardan kelib chiqib shuni aytish mumkinki, harakat tezligi

va yuklama og'irligi (kuchi) proporsional bo'ladi ko'tarilayotgan og'irlikning vazni oshgan sari mushaklar qisqarish tezligi kamayadi.

Tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish bosqichini baholash uchun turli nazorat mashqlari (testlar) qo'llaniladi. Spotchiga normal sharoitda uchtdan imkoniyat beriladi. Ulardan eng yaxshi ko'rsatkich tanlab olinadi va yakuniysi hisoblanadi. Tezkor kuch tayyorgarligining universal testlariga (M.V.Abalakov tizimi) turgan joyda ikki oyoqdan tepaga itarilish, joydan turib o'zunlikka sakrash, 20-30 m ga yugurib kelish, yadroni bosh tepasidan, orqasidan, pastdan to'g'riga ikki qo'llab uloqtirish va boshqalar kiradi.

### **3.5. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari**

Chidamlilikni tarbiyalash-deb muskul faoliyati jarayonida vujudga keladigan tolshga organizmning qarshi turish qobiliyati tushuniladi. U markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarligi, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faol harakatlar samaradorligi bilan baholanadi. Masalan: yakkakurash chidamlilikni rivojlantirish maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi: Umumiy chidamlilik deganda, sportchining ishni uzoq bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Uni uzoq muddatli bir tekis yugurish, shu bilan birga bir tekis davomli, harakatli sport to'rlarining mashqlari bilan tarbiyalanadi. (chang'i, suzish, velosiped sporti va x.k.).

Maxsus chidamlilik o'yin texnikasi uslublari uzoq davomli bajarish, o'quv mashg'ulot o'yinlarini kuchaytirilgan maydonlarda o'tkazish, o'yinlarni bajarish vaqtini uzaytirish, topshiriqlar va boshqa mashqlar orasida dam olish vaqtini qisqartirishga erishish kerak. Muvofiqlashtirilgan chidamlilikni ikki yoki undan ortiq o'yinchilar o'rtasida o'yin tuzilishini o'zaro bog'liq murakkab tizimli mashqlar charchashgacha olib borish bilan rivojlanadi.

Bolalar bilan ishlashda ularning imkoniyatlarini hisobga olgan holda, mashqlarni tanlash va yuklama me'yor iga rioya qilish, pedagog-vrach nazoratidan keng foydalanish maqsadga muvofiq.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashq yuklamalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, sportchilarning organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek, ya'ni undan ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan tizimli foydalanish kerak.

### **3.6. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari**

Egiluvchanlik – bu odamning harakati katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati. Bu sifat bo'g'inlar harakatining rivojlanganligi bilan aniqlanadi. «Egiluvchanlik» atamasidan butun tana bo'g'inlarida harakatchanlik mavjud bo'lganida foydalanish maqsadga muvofiq. Odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining quyidagi bir nechta turlari mavjud:

Faol egiluvchanlik- odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining ikkita asosiy turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik- bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.

Sust egiluvchanlik- bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplituda bajarish qobiliyati. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Bo'g'inlar harakatchanligi etarlicha bo'lmasligi ko'nikma va malakalarni sust o'zlashtirishiga sabab bo'ladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda sust va faol uslublardan foydalaniladi. Bo'g'inlar harakatchanligiga ta'sir etuvchi maxsus jismoniy mashqlar, organizm rivojlanish yoshini tabiiy borish bilan kelishilgan holda olib borilmog'i zarur. Egiluvchanlikni tarbiyalash 7-10 yoshlardan maqsadga muvofik. Faol egiluvchanlik qizlarda 11-13 yoshda va o'g'il bolalarda 13-15 yoshda maksimal ko'rsatkichga erishadi.

Organizmga mahalliy va umumiy ta'sirlar bog'liqligi sifatlarni tarbiyalashga erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda paylarni haddan tashqari cho'zilishi yoki alohida mushak guruhlarining zo'riqishi hisobiga qaddi-qomat buzilishiga olib kelmasligi kerak emas.

Bolalar bilan mashg'ulot olib borish jarayonida o'sib borayotgan bola organizmi bilan ishlayotganimizni esdan chiqarmaslik kerak. Chunki o'nga katta

jismoniy va ruhiy yuklamalar ta'sir ko'rsatadi. Agar o'sayotgan organizmga ruhiy anatomik-fiziologik xususiyatlar inobatga olinmasa, yuqori sport natijalariga erishishga umid qilish juda qiyin.

### **3.7. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari**

Chaqqonlikni tarbiyalash-chaqqonlikni bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuch va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatlari. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli yechish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Sportchi uning nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar, muvozanatini saqlay bilish va yo'nalishni saqlashning a'lo darajada rivojlanishi.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar). Odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatika, gimnastika va yengil atletikaga oid mashqlarni, to'pni uzatish, ilish, darbozaga otish, xalqaga tashlash texnikasi bilan birgalikda qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishni 7-10 yoshdan boshlash kerak. Boshlang'ich sinf o'quvchilari murakkab jismoniy mashqlar texnikasini osonlik bilan o'zlashtirib oladilar. Murakkab muvofiqlashtiruvchi harakatlarni aniq va tezda o'zlashtirib oladilar.

Mashg'ulotda va mashq soatlarida chaqqonlik mashqlari tayyorlov va asosiy qismining boshida bajarilishi lozim. Tolish sharoitida chaqqonlik oz samara bilan rivojlanadi. Jinsiy yetuklik davrida chaqqonlikni rivojlantirish sifatining ko'rsatkichlari sekin-asta tushib boradi, hatto umuman yomonlashib ketadi.

### **3.8. Chidamlilik turlarining tasnifi**

Chidamlilikni aniqlovchi eng muhim omillardan biri mushak faoliyatini quvvat ta'minlovchi mexanizmning kuchliligidir. Chidamlilik aerob, anaerob va

aralash (aerob-anaerob) xarakterga ega turlardan iborat (1-jadval). Jismoniy yuklamaning davomiyligiga ko‘ra, mushak faoliyatini quvvat (energiya) bilan ta'minlashda anaerob va aerob jarayonlar yoki ularning kombinatsiyalari yetakchi o‘rin tutadi.

Aerob chidamlilikning fiziologik asosi tananing kislorodni yutishi, o‘tishi va harakatlanishi bilan bog‘liq vositalar hisoblanadi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, aerob chidamlilik kam spetsifik hisoblanib, uning bosqichi mashq texnikasiga deyarli bog‘liq emas, shuning uchun u yuqori o‘zgaruvchanlikka ega. Bu omillarga asoslanib, ko‘pchilik uni umumiy chidamlilik deb aytiladi.

Anaerob chidamlilik (uni tezkor chidamlilik deb ham aytishadi) tananing kislorod yetishmaslik sharoitida ishni bajarish imkoniyatini ta'minlab beruvchi bir kator funksional vositalarini, vazifalarini aniqlab beradi.

**1-jadval**

<b>Maksimal yuklama vaqti</b>	<b>Kuvvat ajralishi (Kkal)</b>			<b>Tegishli xissa</b>	
	<b>Anaerob jarayon</b>	<b>Aerob jarayon</b>	<b>Jami</b>	<b>Anaerob jarayon</b>	<b>Aerob jarayon</b>
10 soniya	20	4	24	83	17
1 daqiqa	30	20	50	60	40
2 daqiqa	30	45	75	40	60
5 daqiqa	30	120	150	20	80
10 daqiqa	25	245	270	9	91
30 daqiqa	20	675	695	3	97
60 daqiqa	15	1300	1315	1	99

Anaerob chidamlilik juda ahamiyatli hisoblanib, harakat faoliyatini ancha tejaydi. Ish kuvvati qanchalik kamaysa, uning natijasi harakat holati (vazifa)ga shunchalik kam bog‘liq bo‘ladi. Chidamlilikni o‘lchash maqsadida ko‘plab usullar qo‘llaniladi, ularni beshta asosiy guruhga bo‘lish mumkin:

tuxtovsiz spetsifik yuklamani bajarish. Bunday mashqlar ko‘pincha laboratoriya yoki tabiiy sharoitlarda, turli anjom-uskunalarda bajariladi;

bir qancha o'lichamlarga ko'ra, asosiy yuklamalardan ajralib turadigan mashg'ulotli to'xtovsiz yuklamalarni bajarish. Bu guruhga tegishli testlarni yakkakurashlarda va sport o'yinlarida qo'llash mumkin;

qat'iy chegaralangan dam olish oraliqlari bilan bajariladigan spetsifiq maxsus yuklamalarni qaytarib bajarish. Masalan, berilgan vaqt davomida maksimal darajada zarba berishlar soni;

chegaralangan vaqt davomida katta xajmdagi mashg'ulot-nazorat vazifalarini bajarish. Bu guruhga tegishli testlar qoidaga ko'ra laboratoriya sharoitlarida, ergometrik vositalarda qo'llaniladi;

musobaqa uslubini qo'llash.

Chidamlilik bosqichi ish hamda tiklanish jarayonida yurak qisqarishi, nafas olish chastotasi, kislorodni maksimal qo'llash, mashg'ulotli mashqlar va nazorat mashqlarini, o'rin-joy va dinamik tasnifdagi harakatlarni bajarish orqali aniqlanadi.

### **3.9. Aerob (umumiy) chidamlilikni mustaxkamlash usullari**

Aerob chidamlilikni mustaxkamlash maqsadida amaliyotda standart to'xtovsiz va interval yuklamali qat'iy reglamentdagi mashqlar keng qo'llaniladi.

To'xtovsiz yuklamali standart qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubi aerob (umumiy) chidamlilikni oshirishni ta'minlaydi va turli uslubdagi mashg'ulotlarni qo'llashda mustaxkam baza yaratishga yordam beradi. Qat'iy reglamentlashtirilgan uslubga ko'ra bajariladigan mashg'ulotli mashqlar 10 dan 30 daqiqagacha davom etadi, yurak qisqarish chastotasi shu jarayonda 1 daqiqada 150-157 martaga etadi. Mashqni bajarishning bunday rejimi yurak urishi va kislorod bilan oziqlanish hajmini oshiradi. Lekin shuni xam esdan chiqarmaslik kerakki, xaddan tashqari ko'p davom etadigan (to'xtovsiz) ishda aksincha, kislorod hajmi ancha kamayib, salbiy ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun, qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubini chidamlilikni rivojlantirishning ilk davrlarida keng qo'llash va o'nga ko'nikish lozim.

Interval yuklamali qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubi bo'yicha mashg'ulot yurakning funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan.

Interval yuklamali mashg'ulotlarda bir kancha uslubiy talablarni bajarish lozim. Ish davomiyligi 1-3 daqiqa atrofida bo'ladi. Ish jadalligi yurak qisqarish jadalining o'sishiga (mashq oxiriga yaqin 1 daqiqada 170-180 ta uradi) yordam beradi. Dam olish intervali har bir mashq oraligida taxminan 45-90 soniya.

Ushbu uslub (interval yuklamali qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslu-bi) bo'yicha bajariladigan mashg'ulotlar samarasi 6-12 xaftadan keyin ko'zga tashlanadi. Bunda aerob chidamlilikning 10-30% ga o'sishda ko'zlatiladi.

Ikkala uslubda qo'shimcha omil sifatida mashqning past jadal bo'lgan qismida yurak qisqarish chastotasining ish jarayonida 1 daqiqa 170 dan, ohiriga kelib 140 marta urishga tushishi va jadallik almashishi ko'zlatiladi.

### **3.10. Chidamlilikni tarbiyalash**

Tadqiqot ma'lumotlariga ko'ra 11-12 yosh maktab o'quvchilari chidamlilik 2-3 m/s 200-400 metr tezlikda tezashtirilgan yugurish bilan almashtirishda (30-50 daqiqada qadam tezligida) bir-biriga qarama-qarshi tayyorgarlik va biri-biriga ishlov berish bilan boshlash tavsiya etiladi. Odatda bunday mashqlarni muntazam ravishda olib borishi natijasida 1-2 davomida masofalar davomiyligini sezilarli darajada oshirish mumkin. 200-400 metr tezlikda 2-3,5 m/sek va 30-50 metr tezlikda 4-4,5 m/s tezlikda, muntazam mashg'ulotlarda yengib o'tiladigan umumiy kilometr 2-3 km masofa va 10 km masofa bo'ylab masofani bosib o'tishi mumkin. Tananing yoshi ulg'ayganligi sababli, sabr-toqatni tarbiyalash uchun siklik mashqlarni (turli masofalarga, toshga, velosipedga, qayiqqa va hakazolarga), asiklik va aralash mashqlarni kengroq ishlatish qo'llaniladi. Bundan tashqari, ushbu mashqlar uchun asiklik va aralash mashqlardan foydalanishning asosiy tashkiliy-uslubiy shakli uzoq davom etadigan intensiv ish usuli bo'yicha dayresel mashqdir.

Maktab davrida sabr-toqatni tarbiyalash metodologiyasining o'ziga xos xususiyatlaridan biri asosan tananing aerobik qobiliyatini oshirishga qaratilgan ta'sirlardan bosqichma-bosqich o'tish (umumiy chidamlilik deb ataladigan ta'lim nuqtai nazaridan), submaksimal va maksimal kuchni o'z ichiga olgan turli tabiatdagi mashqlardan maxsus chidamlilikni oshirishga qaratilgan.



13-16 yoshgacha bo'g'imlarning shakllanishi tugaydi va ular kamroq moslashuvchanlik morfologik o'zgarishlarga aylanadi; ligament apparati kuchliroq bo'ladi va ta'sir qiladi, ligamentlarning elastikligi kamroq bo'ladi. Bularning barchasi harakatlarning maksimal amplitudasini kamaytirishda ifodalanadi.

Ma'lumki, moslashuvchan ta'lim asosiy vositalar, cho'zish mashqlari, asta-sekin ortib va mahalliy tabiat bilan bog'liq, ehtimol to'liq amplitudasi harakatlari gimnastika mashqlari bilan takrorlanadi.

Mashqlarda bunday nisbatlar tavsiya etiladi: taxminan 40% faol dinamik, 40% - passiv, 20% - statik mashqlar. Shuningdek takroriy sonlar harakatlarining tezligi yoki ta'sir qilish vaqti bo'yicha taxminiy tavsiyalar ishlab chiqildi. Shunday qilib yelkali kalla qo'shimchalaridagi harakatlar uchun 25-45 ketma-ket takroriy (11-17 yosh); faol mashqlar bilan templar soniyada o'rtacha bir marotaba takrorlash, passiv bo'lsa 1-7 soniya uchun bir takrorlash, statik pozitsiyalarda ta'sir qilish 4-6 soniya.

## IV Bob. YAKKAKURASHCHILAR JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASHGA DOIR MASHQLAR

### 4.1. Qo‘l mushaklarini rivojlantirishga doir mashqlar

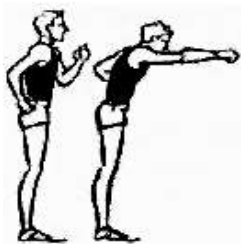
1. D.h. – oyoqlar yelka kengligidan kengroq, qo‘llar bukilgan holatda. 1-2-3 qo‘llarni yugurayotganday harakatlantirish; 4 - qo‘llarni to‘g‘rilab oldinroqqa uzatish va d.h. qaytish. Mashq 4-6 marta takrorlanadi (1-rasm).

2. D.h. – birinchi mashqdagi singari. Qo‘llar harakati xuddi yurib ketayotgandagidek holatda bajariladi. Sekin, o‘rta va tez maromda bajariladi (2-rasm).

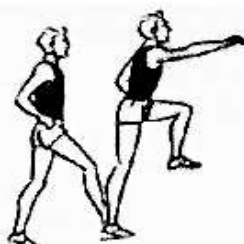
3. D.h. – birinchi mashqdagi singari. Qo‘llar harakati xuddi yugurib ketayotgandagidek holatda bajariladi. Sekin, o‘rtacha va tez maromda bajariladi.

4. D.h. – qo‘llarni tirsakdan bukib asosiy holatda turish. Siltanuvchi oyoqni oldinga toshi oldinga, yuqoriga bir vaqtda ko‘tarib keyin boldir tovonni oldinga pastga tashlanadi. Yurgan holda bajariladi. 2-4-seriyada 6-8 marta takrorlanadi (1-2-3 rasmlar).

**Metodik ko‘rsatmalar.** Bu keltirilgan jismoniy mashqlar o‘zbek jang san’ati sport turi bilan shug‘ullanuvchilar uchun qo‘l harakatlari qanday bo‘lishi haqida ayrim tasavvurlarni hosil qilishga imkon beradi. Ularni bajarayotib qo‘llarni oldinroqqa uzatishga harakat qilinadi.



1-rasm.



2-rasm.



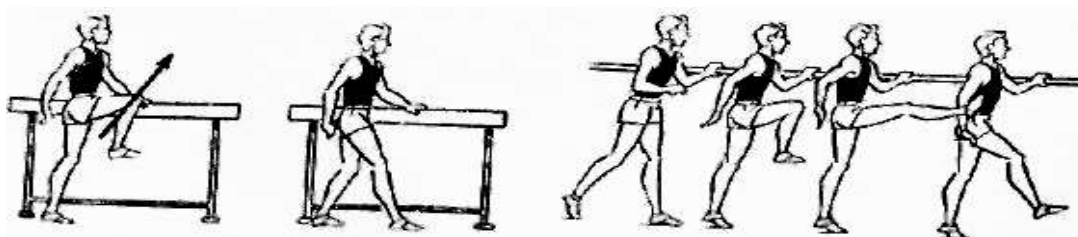
3-rasm.



#### 4.1. Oyoq mushaklarini rivojlantirishga doir mashqlar

1. D.h – barer oldida turgan holda, qo‘llar bilan barer plankasidan ushlanadi. Tizzadan bukilgan siltanuvchi oyoq tez ko‘tariladi va d.h.ga qaytiladi. 6-10 marta takrorlanadi. O‘rtacha va tez maromda bajariladi (4-rasm).

2. D.h. – gimnastika devorining yelka balandligidagi plankasidan ushlagan holda tik turgan holat. Siltanuvchi oyoq sonini gorizontal holatdan yuqoriga ko‘tarib to‘g‘rilanadi, tovon bilan oldinga debsiniladi. To‘g‘rilangan oyoqni tezda pastga tushirib, 2-3 seriyada 10-15-marta takrorlanadi (5-rasm).



4-rasm.

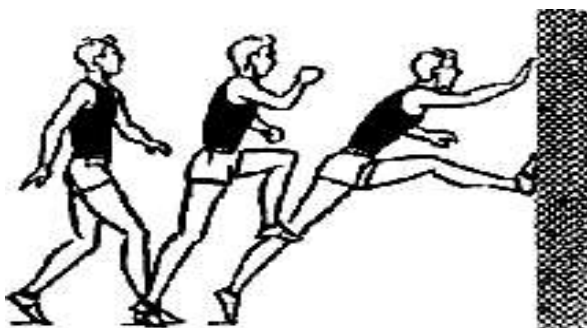
5-rasm.

3. O‘sha mashqning o‘zi uni faqat rezinali amortizator bilan bajariladi.

4. D.h. – devordan 110-150 *sm* uzoqlikda devorga qarab turiladi. Siltanuvchi oyoqni yuqori ko‘tarib, boldirni oldinga harakatlantirib oyoq panja tovonini devorga tekkiziladi. 8-10 marta takrorlanadi. Mashq yakunini tez maromda bajariladi (6-rasm).

5. O‘sha mashqni qadamlab yurganday yoki biroz yugurganday bajariladi. 6-10 marta takrorlanadi.

6. O‘sha mashq faqat gimnastika otiga tayangan holda bajariladi. 4-8 marta takrorlanadi.



6-rasm.

**Metodik ko‘rsatma.** 4-6 - mashqlarni bajarganda siltovchi oyoqni oldinga harakatlantirishda debsinishda tosoni oldingi harakatini kuchaytirish lozim. 6-

mashqda barerga hujum kilinganda siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida bukilmasligi zarur. Ushbu mashqlar yo'l qo'yilayotgan xatolarni tuzatishga, to'g'rilashga yordam beradi.

#### **4.2. Debsinuvchi oyoqni to'g'ri harakatini ta'minlovchi mashqlar**

D.h. – barer yonida 90-120 *sm* masofada turiladi, ikkala qo'l bilan gimnastika devori pog'onasidan ushlanadi. Siltanuvchi oyoqni tizza bo'g'imida bukilgan holda barer yonidan o'tkaziladi. 2-4 seriyada 8-10 marta takrorlanadi. Debsinuvchi oyoqni imitatsiyasi dastlab sekinroq, keyin barer ustidan tezroq o'tkaziladi, oyoq tizza bo'g'imida bukilgan holda bo'lishiga e'tibor beriladi.

O'sha mashqning o'zi uni faqat rezina amortizatoridan foydalanib bajariladi. Mashqni bajarish vaqtida debsinuvchi oyoqni barer yonidan o'tkaziladi.

O'sha mashqning o'zi, faqat uni barersiz va rezina amortizatorsiz bajariladi.

O'sha mashqni o'zi, faqat ikki, to'rt va olti qadamda bajariladi. Barerga kelganda siltanuvchi oyoqni tizza bilan oldinga yuqoriga ko'tarib, keyin uni barerdan tez tushiriladi. Bu vaqtda qo'l bilan tayanchga tegiladi.

**Metodik ko'rsatma.** Barerdan debsinuvchi oyoqni o'tkazayotganda oyoq sonning yengil va tez o'tishiga etibor beriladi. Mashqlarni bajarayotganda gavda orqaga ketib qolmasligi, baland va tik ushlanishi lozim. Barerdan o'tayotgan tayanuvchi oyoq tizza bo'g'imida bukilgan bo'lsin, harakat oxirgi orqga holatdan boshlansin. Agar shug'ullanuvchi barer aro yugurayotgan oyoq panjasini boldirdan yuqoriroq tashlayotgan bo'lsa, tizza pastga tortadi unga oltinchi mashqni tavsiya etiladi. Debsinuvchi oyoqni yengashtirilgan barer bo'ylab o'tkaziladi.

#### **4.3. Oyoq harakatlariga doir mashqlar.**

Ikkita barer va gimnastika oti qo'yiladi, barerlar orasidagi masofa 2-3 *m* ni, ikkinchi barerdan gimnastika otigacha bo'lgan masofa 1,5 metrni tashkil qiladi. Ikkita barerdan qadamlab o'tib gimnastika otiga «hujum» tashkil qilinadi. Barerdan o'tayotganda siltanuvchi oyoq tez tushiriladi, gavnani oldinga ko'p egmaslikka harakat qilib, 4-6 marta takrorlanadi.

Barerlarni oldingi mashqdagidek joylashtiriladi va barerlar o'stidan sakrab o'tiladi.

3-4 *m* masofaga 3-5 barer joylashtiriladi. Barerlar orasidagi masofani asta sekin uzaytiriladi, yuqori startda qadamlab 4-6 marta takrorlanadi. O‘rtacha va tez sur‘atda bajariladi.

Balandligi 50-60 sm bo‘lgan 3-5 ta barer 6,0-7,5 *m* oraliq masofaga o‘rnatiladi. Past va yuqori startdan yugurib kelib bajariladi.

**Metodik ko‘rsatmalar.** Gimnastika otiga “hujum”dagidek turgan joydan bir va bir necha qadam tashlab bajariladi. Barcha mashqlarni bajarayotganda barerdan tez o‘tishga harakat qilinadi. Hujum vaqtida oyoq tovonni yon tomonlariga burilmasligiga e‘tibor qaratilishi lozim. Mashq bajarayotganda yelkani oldinga chiqarishga shoshilmaslik kerak. Buning uchun hujumni tos harakatidan boshlagan holda oyoqning bukilgan tizzasini yuqoriga-oldinga ko‘tarish talab qilinadi. Barcha mashqlarda debsinuvchi oyoqni yugurishdagi holatga tez o‘tkazishga harakat qilinadi. Barerlar orasidan o‘tayotganda gavnani tik tutib, engashib qolmaslik lozim. Barerlar balandligi, ular orasidagi masofa, shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorlanganlik darajasiga qarab o‘zgartirib borish mumkin.

#### **4.4. Gimnastika devorida bajariladigan mashqlar**

1. D.h. – gimnastika devoriga orqa bilan osilinadi, tizzadan bukilgan oyoqlarni 90° burchak xosil qilguncha ko‘tariladi va tushiriladi, oyoqlar tez ko‘tariladi va sekin tushiriladi hamda D.h.ga qaytiladi. 8-10 marta takrorlanadi (1-rasm).

2. D.h. – gimnastika devoriga yon bilan turiladi, qo‘l bilan gimnastika devori pog‘onasidan ushlanadi, bitta oyoqni devor yaqiniga qo‘yiladi, o‘ng va chap tomonlarga engashiladi, engashganda qo‘llar to‘g‘ri turadi, har bir tomonga 4-6 marta takrorlanadi sekin va o‘rta sur‘atda bajariladi (2-rasm).

3. D.h.- gimnastika devorida osilib turiladi, oyoqlarni juftlab har ikki tomonga siltanuvchi harakatlar bajariladi, mashq katta sur‘at va yuqori amplitudada bajariladi. 8-10 martadan takrorlanadi, o‘rtacha sur‘atda bajariladi (3-rasm).



1-rasm.



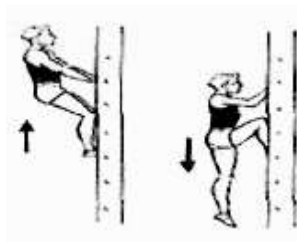
2-rasm.



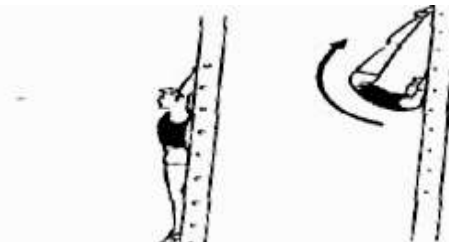
3-rasm.

4. D.h. – gimnastika devori pog'onalarida oyoqni juftlab poldan 1-1,5 m balandlik turish, pog'onadan ko'krak sathida ushlanadi, gavda pastga tushirib bitta pog'onada turish, ikkinchisini pastga to'g'ri holda oshiriladi, D.h. ga qaytish. 2-3 seriyada har bir oyoqda 8-10 marta takrorlanadi, sekin va o'rtacha sur'atda bajariladi, seriyalar orasidagi dam olish intervali 1-2 daqiqa (4-rasm).

5. D.h. – gimnastika devorida osilib turiladi. Osilib turgan holda oyoqlarni ko'tarish. Ko'targanda qo'llar bilan ushlagan holda yuqoridagi pog'onaga oyoq uchi tekkiziladi va D.h. ga qaytish. 4-6 marta 2-3 seriyada takrorlanadi, sekin va o'rtacha sur'atda bajariladi. Seriyalar orasidagi dam olish intervali 1-2,5 daq (5-rasm).



4-rasm.



5-rasm.

6. D.h. – barerga yuzlanib turish, to'g'rilagan oyoqni barerga qo'yish. Tayanadigan oyoq polda, qo'llar bilan barerdan ushlanadi, bitta oyoqqa o'tirib turish va D.h.ga qaytish. Har bir oyoqda 4-6 marta takrorlanadi (6-rasm).



6-rasm.

7. 40 - 60 sm balandlikdagi barerlar 1,5-2 m masofaga o'rnatiladi. Ikkala oyoqqa tayangan holda barerlardan sakrab o'tiladi. 3-4 marta takrorlanib, o'rtacha suratda bajariladi.

#### 4.5. Polda bajariladigan mashqlar majmui

D.h – polga o‘tiriladi, qo‘llarga tayaniladi. Chapga burilib barerdan o‘tirish, oldinga egilib D.h ga qaytiladi. Xuddi shuni o‘ng tomonga bajariladi. Har bir tomonga mashqlarni 6-8 marta takrorlanadi. O‘rtacha va tez sur‘atda bajariladi. O‘ng-ga burilishda chap oyoq bukilgan, o‘ng oyoq tizza bo‘g‘imida bukilmaydi (7-rasm).



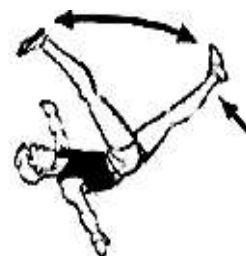
7-rasm.

D.h. – shpagat holatida o‘tirish. Gavda orqaga egiladi. Oyoqlar o‘rnini almashtirib, 6-8 marta takrorlanadi. Sekin va o‘rtacha sur‘atda bajariladi. Gavda orqaga buriladi, oldingi oyoq yuqoriga ko‘tarilmaydi (8-rasm).

D.h. – orqa bilan polga yotish, oyoqlarni yuqoriga ko‘tariladi, qo‘llarni yon tomonga uzatiladi. Oyoqlarni chalmashtirgan holda 8-10 marta bajariladi. Mashqni sekin, o‘rtacha va tez maromda bajariladi. Oyoqlarni keng amplitudada yoziladi (9-rasm).



8-rasm.



9-rasm.

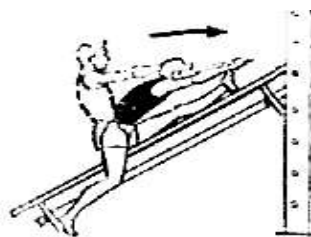
#### 4.6. Gimnastika skameykasida bajariladigan mashqlar

1. D.h. – skameykaga ostiga chiqish. Gavdani oldinga engashtirish. 6-10 marta takrorlash. Mashqni ohista hamda o‘rtacha maromda bajariladi. Oyoqlar tizza bo‘g‘imida bukilmaydi. Oldinga-pastga ko‘proq egilishga harakat qilish. Mashqni oyoqlarni juftlab va yelka kengligida ham bajarish mumkin.

2. D.h – skameykaga o‘tirgan holda oyoqlarni oldinga uzatiladi va ikki yon tomonga imkoni boricha keng yoyiladi. Gavdani oldinga engashtiriladi. 8-12 marta takrorlanadi. O‘rtacha maromda bajarib, engashganda oyoqlar bukilmaydi. 3-5 marta gavdani engashtirgandan keyin to‘g‘rilaniladi (10- rasm).



10-rasm.



11-rasm.

3. D.h – qiya qilib o‘rnatilagn skameykaga o‘tirgan holda gavdani oldinga orqaga engashtirib, uzunasiga shpagat xoligacha yo‘naltiriladi. Har bir oyoqda 10-15 marta takrorlanadi. Engashganda tayanayotgan oyoqni tizza bo‘g‘imida bukmagan holda o‘rtacha va sekin maromda bajariladi. (11-rasm).

4. D.h – orqa bilan skameykaga yotgan holda qo‘llarni bosh orqasidan to‘g‘riga uzatiladi, bitta oyoq tovoni bilan tayaniladi, ikkinchisi tizzadan bukiladi. Tosni poldan imkoni boricha balandroq ko‘tarib dastlabki holatga qaytiladi. Har bir oyoqda 8-12 marta takrorlanadi (12-rasm).



12-rasm.



# V Bob. YAKKAKURASHCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKKA QARATILGAN MASHQLAR MAJMUI

Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatishni o'rtacha masofaga yugurishdan bir necha mashg'ulot o'tkazgandan keyin boshlasa tuzuk bo'ladi.

Quyida ayrim vazifalar va ularni hal etish vositalari ko'rsatilib, metodik ko'rsatmalar ham berilgan.

*1-vazifa.* Shug'ullanuvchilarda qisqa masofalarga yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish.

## *Vositalar.*

1. To'g'ri yo'lkada yugurish va pastki startdan yugurib chiqish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish.

2. Kinogramma va kinoxalqalarni ko'rib chiqish.

3. Eng yaxshi yakkakurashchilarning yugurish texnikasini kuzatish

*2- vazifa.* To'g'ri masofada yugurish texnikasini o'rgatish.

## *Vositalar.*

1. 3-4 jadallikda 50-80 m ga tezlanishli yugurish.

2. Sonni baland-baland ko'tarib, oyoqlarni orqaga sidirib qo'yib yugurish (30-40 m).

3. Oyoqlarni orqaga sidirib qo'yib, bedana qadam yugurish (30-40 m).

4. Sonni orqaga tortib, boldirni yuqori silkib yugurish (40-50 m).

5. Sakrama qadamlar bilan yugurish (30-60 m).

6. Qo'llarni yugurish vaqtidagidek harakat qildirish. 7. 2, 3, 4 va 5- mashqlarni tezashtirilgan sur'atda bajarib, keyin yana oddiy yugurishga o'tish.

*Metodik ko'rsatma.* Barcha yugurish mashqlarini o'rganuvchilar avvaliga yakka-yakka bajaradilar ustoz esa texnikaga taalluqli ko'rsatmalar berib turadi. Texnika to'g'ri o'zlashtirilgan sari mashqlarni guruh bo'lib bajariladigan bo'lib

boradi. Tezlanishli yugurishda asta-sekin tezlikni oshira borish kerak, lekin yuguruvchining harakati siqiq bo'lishiga yo'l qo'ymaslik zarur. Ortiqcha tanglik paydo bo'lgan zahoti tezlikni oshirish to'xtatiladi.

Yuqori tezlikka erishgandan keyin tezlikni birdaniga to'xtatmasdan, aksincha, har gal yuqori kuch sarflamasdan (erkin yugurib) yugurishni davom ettirishga urinmoq kerak. Erkin yugurish masofasi asta-sekin oshiriladi. Tezlanishli yugurish - sprintcha yugurish texnikasini o'rganishdagi asosiy mashqdir. Barcha yugurish mashqlarini ortiqcha zo'r bermay, erkin bajarish lozim. Sonni baland-baland ko'tarib yugurayotganda va bedana qadam yugurayotganda gavdaning yuqori qismi orqaga tashlanmasin. Boldirni orqaga silkib yugurishda, gavdani oldinga engashtirmay: mixli tufli kiyib yugurgan ma'qul. Tavsiya qilingan mashqlar jismoniy tayyorlikka qarab 3-7 martagacha takrorlanadi.

*3-vazifa.* Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.

***Vositalar.***

1. Katta radiusga ega bo'lgan yo'lkaning burilishida (4-6 yo'lka) 50-80 m masofaga 3-4 jadallikda tezlanishli yugurish.

2. Birinchi yo'lkaning burilishida 3-4 jadallikda (50-80 m) tezlanishli yugurish.

3. 20-10 m radiusga ega bo'lgan doirada turli xil tezlikda yugurish.

4. Burilishda tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda to'g'ri yo'lga chiqib (80-100 m dan) yugurish. 5. To'g'ri yo'lga tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda burila boshlab (80-100 m dan) yugurish.

***Metodik ko'rsatma.*** Yo'lkaning burilishida erkin yugurish kerak, shuning uchun katta radiusli burilishda yugurish texnikasini to'g'ri o'rganib olgandan keyingina kichik radiusli burilishda yugura boshlash kerak. Birinchi mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga burilishda yugurish xususiyatini eslatib turish, harakatlarni to'g'ri bajarilishini nazorat qilib turishlarini tavsiya qilish kerak.

Yugurib burilishga kirayotganda markazdan qochuvchi kuch hosil bo'lmasdan ilgariroq gavdani burilish markazi tomon engashtira boshlashni

yakkakurashchilarga o'rgatish kerak. yakkakurashchilarning tayyorlik darajasiga qarab mashqlar 3-8 marta takrorlanadi.

*4-vazifa.* Yuqori start texnikasini va start tezlanishini o'rgatish.

***Vositalar.***

1. «Startga!» komandasini bajarish.
2. «Diqqat!» komandasini bajarish.
3. Yugurishni signalsiz, mustaqil boshlash (5-6 marta).
4. Gavdani oldinga qattiq engashtirib turib signalsiz yugurish boshlash (20 m gacha - 6-8 marta).
5. Signal bilan yugurish boshlash va gavdani oldinga qattiq engashtirib, sonni shiddat bilan oldinga uzatib start tezlanishini bajarish (6-8 marta).

***Metodik ko'rsatma.*** Yakkakurashchilar startdan yugura boshlashda, oldindagi oyoqda teskari tomondagi yelka bilan qo'lni oldinga chiqarishlariga e'tibor berish. Startni o'zlashtirgan sari gavda qiyaligini tobora yotiq yaqinlashtira borib, shundayligicha mumkin qadar uzoq yugurish. Texnikaning oddiy tomonlarini o'zlashtirib olgandan keyingina signal bilan startdan chiqishga o'tiladi.

*5-vazifa.* Past startni va startdan keyingi yugurishni o'rgatish.

***Vositalar.***

1. «Startga!» komandasini bajarish.
2. «Diqqat!» komandasini bajarish.
3. Yugurishni signalsiz, mustaqil boshlash (10-20 marta 20 metrgacha).
4. Yugurishni signal bilan (o'q uzilganda) boshlash.
5. «Diqqat!» komandasidan keyin turli xil vaqt o'tkazib berilgan signal bilan yugurishni boshlatish.

***Metodik ko'rsatma.*** Yugurishni boshlashga faqat startdagi holatlarni o'zlashtirgandan keyingina o'tish kerak.

Yuguruvchi startdan keyingi birinchi qadamlardayoq, gavdasini to'g'rilab olayotganda, start chizig'i bilan tirgaklar orasidagi masofani oshirish, gavdani to'g'rilashga xalaqit berishi uchun, startda turganda shug'ullanuvchining tepasiga reyka qo'yish mumkin. Yuguruvchining barvaqt gavda tiklashini yo'qotish uchun

eng yaxshi mashq - bir qo'lni erga etkazib, gavadani yotiq tutgan holda yuqori startdan yugurish boshlashdir.

Past startni o'rgatayotganda, signaldan oldin (falstart) yugurib chiqmaslikni uqtirish zarur. Buning uchun shug'ullanuvchilar «Diqqat!» komandasidan keyingi holatga komandasiz o'taveradilarda, faqat yugura boshlashdagi oxirgi signalni berish tavsiya qilinadi. Hamma harakatlarni to'g'ri bajaradigan bo'lgandan keyingina, o'q uzilganda past startdan chiqishni mashq qilsa bo'ladi. Takrorlash 3 dan 15 martagacha bo'lishi mumkin.

*6-vazifa.* Startdan keyingi yugurishdan masofa bo'ylab yugurishga o'tishni o'rgatish.

***Vositalar.***

1. Qisqagina masofani katta tezlikda yugurib o'tgandan keyin inersiya bilan yugurish (5-10 marta).

2. Inersiya bilan erkin yugurishdan keyin tezlikni o'stira borish: shu yugurish masofasi asta-sekin qisqarib, 2-3 qadamga keladi (5-10 marta).

3. Past startdan keying yugurishdan inersiya bilan erkin yugurishga o'tish (5-10 marta).

4. Past startdan keyingi yugurishdan keyin inersiya bilan erkin yugurgandan keyin tezlikni oshira borish; bunda erkin yugurish oralig'i asta-sekin kamaya boradi (6-12 marta).

5. O'zgaruvchan yugurish. Yuqori kuch bilan yugurishdan inersiya bilan erkin yugurishga 3-6 marta o'tib yugurish.

***Metodik ko'rsatma.*** Inersiya bilan erkin yugurishni oldiniga to'g'ri masofaning 60-100 m li bo'lagida o'rgatish kerak. Yuqori tezlikdagi yugurishdan tezlikni yo'qotmas inersiya bilan erkin yugurishga o'ta bilishni o'rgatishga alohida e'tibor berish kerak.

*7-vazifa.* Burilishdan yo'lkaning to'g'ri qismiga chiqayotganda to'g'ri yugurishga o'rgatish.

### ***Vositalar.***

1. Goh burilishning oxirgi choragida tezlanishli yugurish, goh burilishdan to'g'ri yo'lga chiqishda inersiya bilan yugurish (50-80 m 4-8 martadan).

2. Inersiya bilan yugurishdan keyin tezlikni oshira borish tezlik oshirish masofasi asta-sekin qisqarib, 2-3 qadamgacha keladi (80- 100 m 3-6 marta).

3. Ikkinchi mashqni burilishning to'la masofasida yugurib bajarib, to'g'ri yo'lka chiqish oldidan tezlikni oshira boshlashga intilish.

***Metodik ko'rsatma.*** Bu vazifani yakkakurashchilar birinchi ikki mashqni o'rganib olganlaridan keyin hal qilgan ma'qul. Inersiya bilan erkin yugurish vaqtini asta-sekin - yugurayotganda kuch berish shiddatini o'zgartira bilishni o'rganib olgandan keyingina - tobora qisqartira boriladi

*8-vazifa.* Burilishdagi past startni o'rgatish.

### ***Vositalar.***

1. Burilishda start tirgaklarini o'rnatish.

2. Start tezlanishi bilan to'g'ri chiziq bo'ylab yo'lka raxiga chiqib, burilishni boshlash.

3. Startdan keyingi tezlanishni to'liq tezlikda bajarish.

***Metodik ko'rsatma.*** Burilishdagi past startni o'rganishni to'g'ri yo'lkadagi past startni asosan o'rganib bo'lgandan keyingina boshlash kerak. Yuguruvchi yuqori tezlikka erishib, sal gavdasini to'g'rilagandan keyin burilishga kirib borsin uchun, oldiniga startni yo'lkaning to'g'ri qismiga ko'chirsa ham bo'ladi. Shundan keyin to'g'ri yo'lni asta-sekin qisqartira borib, start joyini yo'lning burila boshlagan eriga, ya'ni asli start joyiga olib boriladi.

*9-vazifa.* Marraga otilishni o'rgatish.

### ***Vositalar.***

1. Yugurayotganda qo'llarni orqaga tortib oldinga engashish (2-6 marta).

2. Asta va tez yugurayotganda qo'llarni orqaga tortib engashib lentaga etish (6-10 marta).

3. Yakka-yakka va guruh bo‘lib, sekin va tez yugurayotganda oldinga yelkani burib engashib, lentaga yetish (8-12 marta).

**Metodik ko‘rsatma.** Lentaga tashlanib marraga kelishni o‘rgatayotganda, erishilgan maksimal tezlikni masofa nihoyasigacha susaytirmay borish uchun zarur iroda kuchini tarbiyalash kerak. Yakkakurashchilarga yugurishni marra chizig‘iga etgan zahoti emas, undan keyin tugatishga o‘rgatish muhim. O‘rgatish muvaffaqiyatli bo‘lishi uchun, mashqlarni kuchlari teng yakkakurashchilar juft-juft bo‘lib bajarishlari yoki kuchsizroqlariga imtiyoz berib bajarish kerak.

*10-vazifa.* To‘la yugurish texnikasini yanada takomillashtirish.

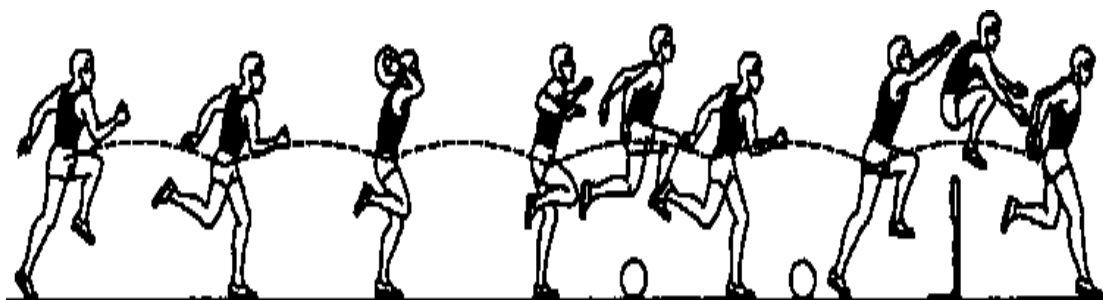
### **Vositalar.**

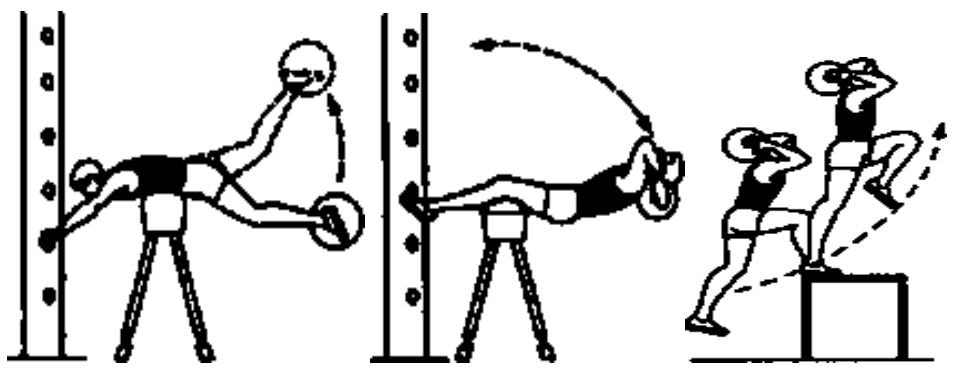
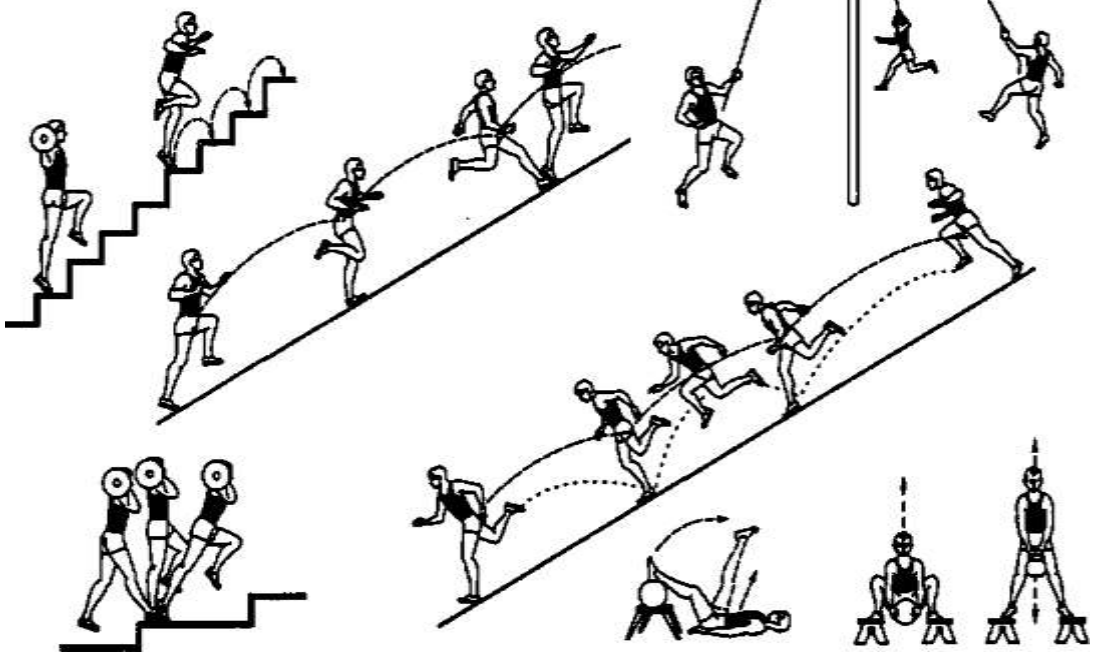
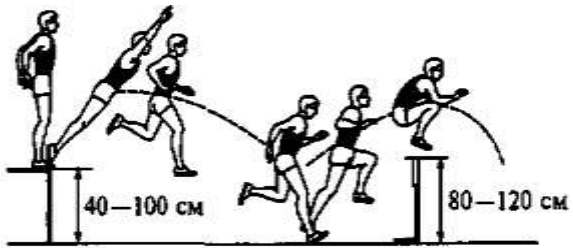
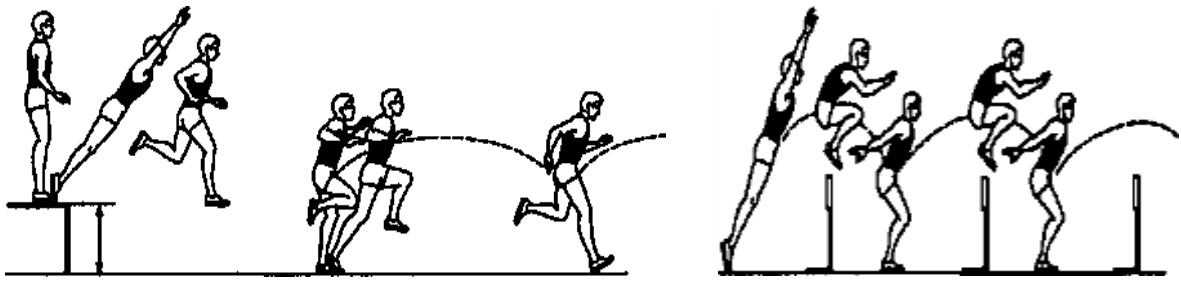
1. O‘rgatish uchun qo‘llangan mashqlarning barchasi va boshqa maxsus mashqlar.

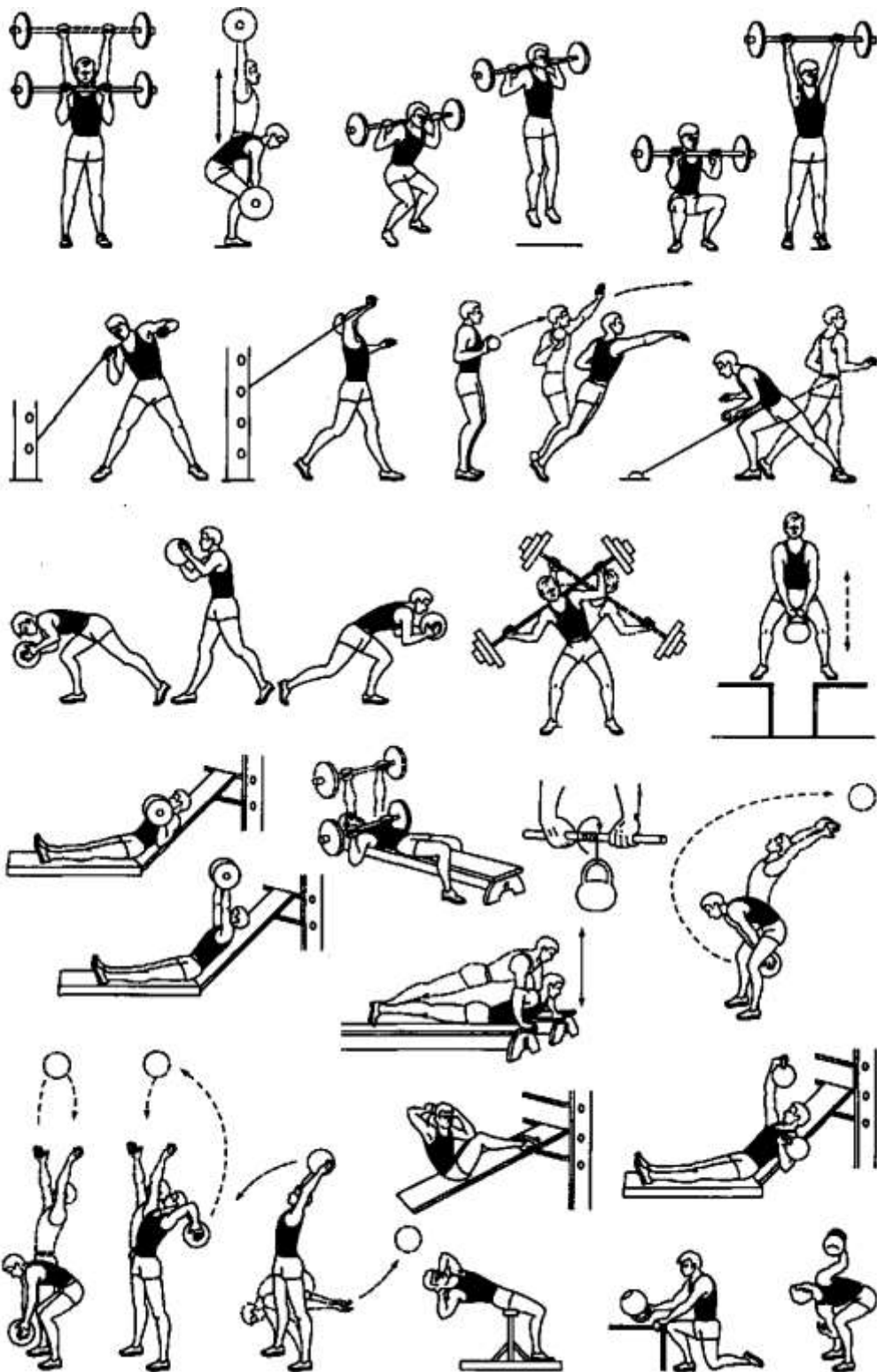
2 To‘liq masofani yugurib o‘tish.

3. Chamalashlar va musobaqalarda qatnashish.

**Metodik ko‘rsatma.** Qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirishning eng yaxshi yo‘li past shiddatda bir tekis sur‘atda yugurish; tezlanishli yugurib, tezlikni yuqori darajaga yetkazish; startdan turli jadallik bilan chiqib, tezlanishli yugurib, tezlikni yuqori darajaga yetkazishdir. Texnikani o‘zlashtirmay turib va yetarli tayyorgarlik ko‘rmay yuqori tezlikda yugurishga intilish deyarli hamma vaqt ortiqcha zo‘r kelishga sabab bo‘ladi. Bunga yo‘l qo‘ymaslik uchun, avvaliga 1-2 va 3-4 jadallikda yugurish kerak. Chunki yengil, bemalol, zo‘r bermay yugurganda yakkakurashchi uchun o‘z harakatlarini nazorat qilish osonroq bo‘ladi.







Shunday sharoitda mashq qilinsa, har qaysi kelasi mashgʻulotda tezlikni oʻrtirib borsa boʻladi. Lekin yakkakurashchi ortiqcha zoʻr kelib, mushaklariga ortiqcha kuch kelayotganini va harakati qiyinlashayotganini sezgudek boʻlsa, shu zahoti tezlikni kamaytirish kerak. Mahorat kamol topa borishi bilan ortiqcha zoʻr keladigan vaqt tobora keyinga surila boradi. Shunday qilib, yakkakurashchining



harakatida yengillik va bemalollik saqlanib qolib, yugurish tezligi tobora o'sa boradi. Past start texnikasiga muttasil e'tibor berib borish lozim. Start signaliga reaksiya vaqti qisqara borishiga alohida e'tibor berib, yugurishni barvaqt boshlab yuborishga yo'l qo'ymaslik kerak.

Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish tasvirlanganda mashqlarning faqat bir darsda necha marta takrorlanishi ko'rsatildi. Bir darsga kiritilgan mashqlar turi juda ko'p bo'lsa, mashqlar dozasini kamaytirish kerak bo'ladi.

### **5.1. Qisqa masofalarga yugurayotganda nafas olish.**

200 m ga yugurayotgan yakkakurashchi bajarayotgan ish jadalligi yuqori, 400 m ga yugurayotgan yakkakurashchi bajarayotgan ish jadalligi esa yuqori bo'ladi. Bu mashqlarni bajarayotganda juda ko'p kislorod talab qilinadi. Qisqa masofaga yugurish davomida yakkakurashchi qanchalik oz miqdorda kislorod o'zlashtirsa ham, buning ahamiyati kattadir. Eng yaxshi yakkakurashchilar startdan oldin 3-4 marta chuqur nafas olib chiqaradilar. Yuguruvchi «Startga!» komandasidan keyin talab qilingan holatga tura boshlaganda chuqur nafas olib chiqaradi. «Diqqat!» komandasidan keyin start olish vaziyatiga o'taturib oddiy nafas oladi. Signaldan keyin startdak yugura boshlayotganda, beihtiyor yarim nafas chiqarib, yana ozroq nafas oladi. Bunday beihtiyor yarim nafas chiqarib, ozroq nafas olish - gavda mushak guruhlarining startdan chiqayotganda keskin va kuchli qisqarib, keyingi salgina daqiqada ozgina bo'shashishining natijasidir. Masofa bo'ylab yugurayotganda yakkakurashchilar, odatda, qisqa va keskin nafas oladilar va shunday nafas chiqaradilar. Bu qadamlar ma'romiga tushishi ham, tushmasligi ham mumkin. Aslida esa bu - bo'g'iz teshigi ochiq turib, uzuq-uzuq chala nafas olishdir.

200 metrga yugurishda nafas olish va chiqarishga yanada ko'proq ahamiyat beriladi. Yuguruvchi birinchi 30-40 metrda zo'r berib nafas olishga ehtiyoj sezmasa ham, u birinchi qadamdanoq, tez-tez nafas ola boshlashi kerak. Marraga 50-70 metr qolganda yanada tez-tez nafas olishga majbur bo'ladi.

400 metrda yugurishda kislorodga bo'lgan talab juda yuqori bo'ladi, shuning uchun to'g'ri nafas olish juda katta ahamiyatga ega. Yakkakurashchilarga birinchi 30-40 metrda tez nafas olishga ehtiyoj sezmagani uchun, bunga e'tibor ham bermaydilar. Startdan oldin albatta bir necha marta chuqur nafas olib chiqarish kerak. Yakkakurashchilar startdan keyingi birinchi qadamlardanoq oldindan belgilab olingan nafas olish me'yoriga rioya qilishlari kerak. Nafas olish o'rtacha masofaga yugurishdagiga nisbatan tezroq va chuqurroq bo'lishi kerak. Kislorod yetishmagan sari 200-250 m dan keyin (tayyorligi yetarli bo'lmaganlarda - oldinroq) nafas olish tezlashadi. Bu qanchalik kech boshlansa, shunchalik yaxshi. Marraga yaqinlashgan sari yuguruvchi tobora tezroq nafas olishga majbur bo'ladi. Bunday nafas olish charchash sababli tabiiy hosil bo'lishini kutib turmaslik kerak. Aksincha, sal oldin nafasni ataylab tezlatish kerak.

### **Maxsus ko'rsatmalar**

To'satdan paydo bo'lgan vaziyatga to'g'ri javob berishiga yordam beradigan qobiliyat sifati tezlik, kuch, chidamlilik shuningdek analizatorlarning sezgirligi va sezuvchanligi darajasiga bog'liq.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mahoratni oshirish uchun mobil va sport o'yinlarini (basketbol, gandbol, futbol) gimnastik mashqlarni keng qo'llash tavsiya etiladi; to'p bilan mashqlarda aldovlardan foydalanib, harakat tezligini, tezligi va yo'nalishini o'zgartirish.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining hissiyligi uchun o'yinlar, o'yin mashqlarini keng qo'llash, raqobat elementlarini kiritish orqali to'plardan foydalanish tavsiya etiladi.

Yosh regbichining jismoniy tayyorgarligi vosita sifatlarini to'liq nazorat qilish bilan quriladi, unda natijalar ob'ektiv raqamli ko'rsatkichlar, metrlar, sekundamerlar, kilogrammlar va takroriy sonlar bilan baholanadi.

Yurish, sakrash, burilish va to'xtashning turli usullari regbi o'yining muhim tarkibiy qismi bo'lib, ularning bajarilishi o'yin davomida regbichilarning motor faoliyatining katta qismini o'z ichiga oladi. 9-10 yoshlilar sakrash, burilish va

to'xtash texnikasi va ularning kombinatsiyalariga ko'proq e'tibor berish: yugurish-aylantirish-yugurish, aylantirish-yugurish, to'xtash-sakrash va boshqalar.

Regbi o'yinining texnika va taktikasi bo'yicha mashg'ulotlar uchun material tanlashda murabbiy nafaqat tegishli yosh uchun tavsiya etilgan o'quv materiallaridan balki ilgari o'rganilagandan (takomillashtirish uchun) ham foydalanish kerak.

To'pga egalik qilish texnikasi bilan shug'ullanadigan trenerlarga katta e'tibor beriladi. Bu eng murakkab jarayon, shuning uchun barcha yosh guruhlar uchun texnikada o'qitish va takomillashtirish ko'pincha dasturga beriladi.

Regbini asosan qo'l bilan o'ynaydi. Barcha to'p o'yinlari singari ushbu sportdagi muvofaqiyatning asosi to'pni qo'l bilan uzatishning aniqligi.

Avvalo ular o'yin davomida tez-tez ishonchli ishlatadigan texnika va ularning kombinatsiyalarini o'rgatadilar.

To'g'ri uzatishni amalga oshirish uchun qo'llar, oyoqlar va ko'zlarning holatiga e'tibor berish kerak.

Shu bilan bir qatorda uzatish usuli yaxshilanadi: pasni qaytarish bilan birga qo'llarni to'g'ri pozitsiyasi juda muhimdir. Dastlab texnika eng oddiy sharoitlarda amalga oshiriladi; joyida, past tezlikda va hakazo.

Hujumchilar qisqa translatsiyalar bilan ajralib turadi. Boshqa turdagi translatsiyalar takomillashtiriladi: teskari uzatish, burilish bilan uzatish, to'pni orqadan uzatish.

Texnik mashg'ulotlarda to'pni ushlashga e'tibor berish kerak; to'g'ri pozitsiyani egallash, to'pning ostiga turish, to'pda qo'llar va oyoqlar pozitsiyasi barqaror bo'lishi kerak va tana tinch holatda bo'lishi kerak. To'pni tanlash usulini takomillashtirish kerak.

Shuningdek o'yin uslubiga katta e'tibor qaratiladi: qo'l bilan zarba, yerdan va reboundan zarba. Barcha guruhlar bilan shug'ullanishda to'p bilan ishlash yaxshilanadi; tez boshlash va tezlashtirish, masofadan tezlik, harakat yo'nalishini o'zgartirish. Regbi o'yinining murakkab elementi to'pni ilib olish bo'lib mashg'ulotning butun davrida e'tiborga olinishi kerak.

Orientatsiya (maydonni ko‘rish qobiliyati) ya’ni ularning sheriklar va raqib jamoalar ning o‘yinini doimiy kuzatib borish, vaziyatni baholash va to‘pni olishdan oldin yoki qabul qilish vaqtida tezkor qaror qabul qilishni o‘rgatish, to‘pni o‘zlashtirgandan so‘ng darhol qarorga muvofiq harakat qilishni boshlash.

Jamoa harakatini o‘rganish o‘yin davomida amalga oshiriladi. Ishtirokchilar maydonda to‘g‘ri joylashish va jamoaning bir qismi sifatida tegishli o‘yin maydonida muvaffaqiyatli harakat qilishni o‘rganadilar. O‘yin oldidan jamoalarga o‘yin davomida bajarilishi kerak bo‘lgan 2-3 ta topshiriq beriladi. O‘yinning taktika asoslari o‘rganilganda ishtirokchilar yanada murakkab taktik vazifalarni bajarish bilan bog‘liq bo‘lgan vazifalarni bajaradilar.

### **Uslubiy talablar.**

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy ahamiyati, regbi boshlang‘ich ixtisoslashuvining ko‘p qirrali xususiyati. Shu munosabat bilan dastlabki ixtisoslashuv tor doiradagi mashqlarga tushmasligi kerak, ammo turli hollarda (hujumchi, yarim himoyachi, himoyachi).

2. Didaktik yo‘nalish. Regbi texnika va taktikasi asoslarini o‘rganish dastlab yengil sharoitlarda, soddalashtirilgan shaklda va o‘yin shaklida amalga oshiriladi, lekin albatta to‘g‘ri asosga muvofiq.

3. Ko‘tarilgan organizmning funksional imkoniyatlariga muvofiq yuklamalarni cheklash.

4. Eng qisqa vaqt ichida maksimal sport natijalariga erishishga yo‘l qo‘ymasligi. Birinchi sport musoboqalaridan oldin juda ehtiyotkorlik bilan tayyorgarlik ko‘rish kerak.

5. Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishda maktab jarayonini qurishning o‘ziga xos xususiyatlarini xisobga olish zarurati.

## 5.2. Mashg‘ulot tuzilishi asoslari

Mashg‘ulot uch qismdan iborat: tayyorlov, asosiy va yakuniy. Mashg‘ulotning tayyorlov va asosiy qismlari davomiyligi:

7-8 yosh	30 daq
9-10 yosh	45 daq
11-12 yosh	60 daq
13-14 yosh	80 daq
15-16 yosh	100 daq
17-18 yosh	120 daq

### Boshlang‘ich tayyorlov guruhlar uchun:

**Tayyorlov qism.** Davomiyligi 10 daqiqa. Ushbu qism o‘quvchilarni tashkil qilish ularni psixologik jihatdan ongli, faol o‘quv materiallarini o‘zlashtirish va ushbu mashg‘ulotdagi boshqa vazifalarni bajarish uchun tanani tayyorlash, mashqlarning taxminiy soni 10 ta, odatda har bir mashqni takrorlashning o‘rtacha taxminiy soni 10 ta. Mashqlar asosan dinamik bo‘lishi va asosiy mushak guruhlarini qamrab olishi kerak.

**Asosiy qism.** Davomiyligi 35 daqiqa. Murakkab darsning asosiy qismidagi mashqlar tarkibi ko‘p qirrali ta’sirga ega bo‘lishi kerak va mashqlarni birlashtirib ko‘nikmalarni ijobiy o‘tkazish va salbiy transferning ta’siriga yo‘l qo‘ymaslik uchun foydalanish kerak. Yangi ayniqsa texnik jihatdan murakkab bo‘lgan vosita harakatlarini o‘rganish odatda asosiy qismining boshida amalga oshiriladi va asosiy qismning o‘rta yoki yaqin qismda ilgari o‘rganilgan ko‘nikmalarni mustahkamlaydi.

**Yakuniy qism.** Davomiyligi 5 daqiqa. Egiluvchanlik mashqlari 5×10 marta.

## 5.3. Mashg‘ulotning to‘rt omili

**9-10 yosh** – 45 daqiqa

1. Jismoniy tayyorgarlik – 10 daqiqa,
2. Texnik tayyorgarlik – 25 daqiqa,

3. Musoboqaga tayyorgarlik - 10 daqiqa.

**11-12 yosh** – 60 daqiqa

1. Jismoniy tayyorgarlik – 10 daqiqa,

2. Texnik tayyorgarlik – 25 daqiqa.

3. Taktik tayyorgarlik tayyorgarlik (shaxsiy/jamoaviy) (jismoniy va taktik tayyorgarlikning rejimi) – 9/6,

4. Musoboqaga tayyorgarlik - 10 daqiqa.

**13-14 yosh** – 80 daqiqa

1. Jismoniy tayyorgarlik – 15 daqiqa,

2. Texnik tayyorgarlik – 30 daqiqa,

3. Taktik tayyorgarlik (shaxsiy/jamoaviy) (jismoniy va taktik tayyorgarlikning rejimi) – 15/10

4. Musoboqaga tayyorgarlik - 10 daqiqa.

**15-16 yosh** – 100 daqiqa

1. Jismoniy tayyorgarlik – 20 daqiqa,

2. Texnik tayyorgarlik – 30 daqiqa,

3. Taktik tayyorgarlik (shaxsiy/jamoaviy) (jismoniy va taktik tayyorgarlik) – 15/20,

4. Musoboqaga tayyorgarlik - 15 daqiqa.

**17-18 yosh** – 120 daqiqa

1. Jismoniy tayyorgarlik – 25 daqiqa,

2. Texnik tayyorgarlik – 30 daqiqa,

3. Taktik tayyorgarlik (shaxsiy va jamoaviy) (jismoniy va taktik tayyorgarlik) – 20/25 daqiqa,

4. Musoboqaga tayyorgarlik - 20 daqiqa.

#### **5.4. Inson tanasining tuzilishi haqida qisqacha ma'lumot**

Inson tanasining tuzilishi haqida ma'lumot. Suyak tizim, ligament aparati va mushaklari ularning tuzilishi va o'zaro ta'siri. Qo'shimchalarning mustahkamlanishida mushaklarning roli. Ichki organlarning tuzilishi haqida asosiy ma'lumotlar. Qon aylanish tizimi. Yurak va qon tomirlari. Nafas olish va gaz

almashinuvi. Ovqat hazm qilish organlari, oqim, metabolizm, issiqlik reguliyatsiyasi. Asab tizimi va periferik. Uning tarkibiy elementlari va asosiy vazifalari. Markaziy asab tizimining yetakchi roli va butun organizmning faoliyati.

Jismoniy mashqlar insonning vosita fazilatlarini takomillashtirishga ta'siri (tezlik, kuch, qobiliyat, chidamlilik).

Harakatlarni muvofiqlashtirishni takomillashtirish va ularning bajarilishining aniqligi ta'lim ta'siri ostida.

Sport ta'siri ostida nafas olish va qon aylanish funksiyalarini takomillashtirish. Jismoniy mashqlarning metabolizmga ta'siri.

### **5.5. Jismoniy mashqlar gigiyenasi**

Gigiyena tushunchasi. Jismoniy mashqlar gigiyenasi, uning ahamiyati va asosiy vazifalari.

Mehnat, dam olish va sport rejimining gigienik asoslari. Shaxsiy gigiyena, kun tartibi va oziq-ovqat. Tananing qattiqlashishi uchun tabiatning asosiy kuchlarini (quyosh, havo, suv) ishlatish. Joylar, kiyim-kechak va regbi poyabzallari uchun gigienik talablar.

Regbi o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishda meteorolog sharoitlarni hisobga olish.

Vitaminlar va ularning regbi dietasidagi ahamiyati. Yuqumli kasalliklar tushunchasi.

### **5.6. Birinchi tibbiy yordam, massaj, o'z-o'zini nazorat qilish**

Jarohat tushunchasi. Sport jarohatining xususiyatlari. Jarohatlarning sabablari va ularning oldini olish regbi mashg'ulotlariga nisbatan qo'llaniladi.

Birinchi yordam (shifokorga). Yaralar va ularning turlari. Ko'karishlar, mushaklar va suyaklarning yorilishi. Qon ketish va ularning turlari. Dislokatsiya, suyaklarning shikastlanishi, yoriqlar (yopiq va ochiq). Past haroratli harakatlar: sovuqlik, umumiy muzlash. Yuqori haroratli haraklar: kuyish, quyosh

nuri, issiqlik zarbasi. Jarohat, hushidan ketish, qon ketishini to'xtatish, birinchi yordam usullari. Suvda cho'kishga birinchi yordam. Sun'iy nafas olish texnikasi.

Sport massajining asoslari. Uqqalashning (massaj) asosiy usullari: stroking, ishqalanish, silkinish. Mashqlar va musoboqalar oldidan va keyin uqqalash mashqlarini qilish. Uqqalashga qarshi ko'rsatmalar

### **Tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish**

O'z-o'zini nazorat qilishning obektiv ma'lumotlar: vazn, dinamometriya, spriometriya, qon bosimi.

Subektiv ma'lumotlar: farovonlik, uyqu, kayfiyat. O'z-o'zini nazorat qilish. "Sport formasi" tushunchasi. Charchoq. Regbichi uchun faol dam olish vazifalari.



## **VI Bob. O‘QITISH METODIKASI ASOSLARI, SPORT MASHG‘ULOTLARI**

Harakatlanish ko‘nikmalarini shakllanishining qisqacha tavsifi. Mushaklarning faoliyati. Jismoniy rivojlanishi, tananing normal ishlashi, sog‘liq va samaradorlikni ta‘minlash uchun zarur shartdir. Regbilarni o‘qitishning asosiy fiziologik qoidalari va turi guruhlarining malakasi bo‘yicha trening ko‘rsatkichlari.

Harakatlanish va vegetativ fuksiyalarning fiziologik asoslari tushunchasi, regbida dinamik stereotiplarni shakllantirishda miya yarim korteksining ijodiy faoliyati.

Jismoniy mashqlar holatining fiziologik ko‘rsatkichlari (suyak apparati, mushak tizimi, vegetativ funksiyalar, markaziy asab tizimining holati) dam olishda, dozalangan.

Takrorlash bosqichma-bosqichlik, ko‘p tomonlama, ta‘lim jarayonida individualizatsiya tamoyillarining fiziologik asoslari.

Regbichilarning vosita faoliyatida turli analizatorlarning (vosita, vizual, eshitish, vestibulyar) funksiyalari qiymati.

Sport mashg‘ulotlarining asosiy tamoyillari, ixtisoslashuvi, har tomonlama, ongli, asta-sekinlik, takroriylik, ravshanlik. Ta‘lim tamoyillarining o‘zaro aloqasi.

Sport mahoratini oshirishda muntazam-yil davomida mashq qilishning o‘rni.

Texnika va uni takomillashtirish usullari. Asosiy texnik metodlarni o‘qitish ketma-ketligi.

Xatolarni oldini olish va tuzatish usullari. Texnik, taktik, jismoniy, irodali, irodaviy va ruxiy tayyorgarlikning o‘zaro aloqasi.

Jamoa, guruh, individual o‘yin taktikasini tayyorlash va uni takomillashtirish. Ta‘limning turli davrlarida texnik va taktik tayyorgarlikning o‘rni va mazmuni. Regbichilarning yoshi tayyorgarligiga qarab umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarni tanlash va qo‘llash usullari.

Regbichilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi va ularni takomillashtirish jarayonining birligi o'rtasidagi yaqin munosabatlar.

Salomatlikni mustahkamlashning, organlari va tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirishning, sportchining vosita fazilatlarini rivojlantirishning muhim omili sifatida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Regbichilar bilan mashg'ulotlarda ishlatiladigan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining qisqacha tavsifi.

Asosiy vosita sifatlarining rivojlanishi o'rtasidagi munosabatlar.

Ertalabki mashg'ulot, shaxsiy mashg'ulotlar, mashqdan oldin mashq qilish va o'ynash.-yil davomida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari. Turli yoshdagi regbichilarga qo'yiladigan jismoniy tayyorgarlikning asosiy talablari.

Regbichilar uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlari va standartlari.

Psixologik tayyorgarlik usullari va kuchli irodaviy fazilatlarni tarbiyalash. Regbi sport mahoratini oshirish uchun kuchli irodaviy fazilatlarni va ruxiy tayyorgarlikni rivojlantirishning ahamiyati.

Kuchli irodaviy fazilatlarni rivojlantirishning asosiy usullari va sport mashg'ulotlarida regbichilarni psixologik tayyorlashni takomillashtirish.

Regbichilarda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etish qobiliyati jiddiy jismoniy faoliyatini o'tkazish bilan bog'liq.

Yaqinlashib kelayotgan musoboqalar uchun regbichilarni bevosita ruhiy tayyorlash.

### **6.1. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish**

O'quv jarayonini boshqarish asoslari sifatida rejalashtirishning roli va ahamiyati.

Turli malakali regbichilarni tayyorlashni rejalashtirishda e'tiborga olish kerak bo'lgan asosiy fikrlar.

Sport musoboqalari taqvim rejasining xususiyatlari va uning sport mashg'ulotlari rejasi bilan aloqasi.

Ta'lim va o'zaro nazorat qilish jurnali, uning ahamiyati va jurnalni saqlash.

O'quv jarayonini rejalashtirish, istiqbolli va-yillik rejalar.

Dars mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishning asosiy shakli hisoblanadi. Murakkab va tematik mashg'ulotlar tushunchasi, ularning xususiyatlari.

Ta'lim va o'yin sikllari tushunchasi.

Jismoniy mashqlar rejasi.

Ishni hisobga olish: dastlabki, yakuniy.

Musoboqalarda muntazam ishtirok etish regbichilarning texnik va taktik tayyorgarligini doimiy ravishda oshirish va takomillashtirish uchun muhim shartdir.

## **6.2. O'yinlarni o'tkazish va tahlil qilish**

O'yin regbichilarga berilgan taktik vazifalarni ahamiyati va reja topshiriq bo'yicha o'ynash qobiliyati. Jamoalarning o'yinini taktik jihatdan regbichining taktikasi, o'yinchilarni individual tayyorlash, ob-havo sharoitlari va boshqa omillarga bog'liqligi. O'yinlar tahlil qilish. Yaqinlashib kelayotgan o'yinning ahamiyati va jamoaning turli holatining xususiyatlari. Raqib haqida ma'lumot: jamoa o'yining taktikasi va individual aloqalar, o'yinning kuchli va zaif tomonlari, taxminiy tarkibi, individual o'yinchilarning xususiyatlari.

Jamoaning tarkibini aniqlash. Kelgusi o'yinning taktik rejasi. Raqobat jarayonida taktik rejaning o'zgarishi mumkin. O'yin davomida jamoa kapitanining roli. O'tgan o'yinni tahlil qilish. Butun jamoaning o'yinlarini, individual aloqalarni va sportchilarni tahlil qilish.

**Amaliy mashg'ulotlar.** Barcha guruhlar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik. Umumiy rivojlanish mashqlari. Qo'llar va elkama-belbog'lar uchun mashqlar: fleksion va kengayish, aylanish, to'pni olib tashlash va joyida harakatda chayqalish.

Bo'yin muskullari uchun mashqlar: boshning turli yo'nalishlarida burilishlar va aylanishlar.

Magistral uchun mashqlar: to'g'ri pozitsiyani shakllantirish mashqlari, turli xil boshlang'ich pozitsiyalarda-burilishlar burlishlar va aylanishlarning magistral

aylanishi; yotgan holatda oyoqlarni ko'tarish va tushirish. Oyoq mashqlari: oyoqlar bilan turli harakatlar, ikkala va bir oyoqda o'tirishlar, linges, qo'shimcha bahor harakati bilan linges.

**Qarshilik mashqlari:** juftlik mashqlari-torso burilishlari va burilishlar surish, chayqalishlar, sherik bilan o'tirib turish, sherikni yelkama-yelka va orqa tomonga olib borish, qarshilik elementlari bilan o'ynash.

**Qisqa va uzun arqon bilan mashq qilish:** oldinga, orqaga bir va ikkala oyoqqa otish, burilish, burilib sakrash, o'tirib turish.

**Yuk bilan mashq qilish:** to'ldirilgan to'plar bilan mashq qilish turli xil boshlang'ich pozitsiyalarda (tik turish, o'tirish, yotish), burilish va o'tirishlar.

**Akrobatika mashqlar.** Gimnastika gilamida (oldinga, orqaga) o'mbaloq oshishlar, salto, yugurib kelib salto otishlar.

**Harakatli va estafetali o'yinlar.** To'p bilan o'yinlar; qarshilik elementlari bilan ishlaydigan o'yinlar gimnastik otlar bilan, gimnastik qobiqlardan to'siqlarni bartaraf etish, ko'chirish, joylashtirish va narsalarni yig'ish bilan qarshi. Yuklarni tashish, maqsadga tashalash, to'pni otish va ushlab turish, ro'yxatdagi elementlarning turli kombinatsiyalarida sakrash va yugurish.

**Yengil atletika mashqlari.** 30, 60, 100, 200 m va 400, 500, 800, 1500 m bo'ylab harakatlanish. 3-8 km gacha bo'lgan masofa. Uzunlik va balandikka sakrash va qochish. Otish.

**Gimnastika mashqlari.** Snaryadlarda mashqlar: gimnastika devori, gimnastika arqoni, gimnastika narvoni, gimnastika o'rindig'i, gimnastika halqasi, gimnastika brussiyasi, gimnastika ko'prigi va tramplindan gimnastika otidan tayanib sakrash mashqlari.

**Sport o'yinlari.** Gandbol, futbol, basketbol, shaybali va chim ustida xokkey, futbol.

**Suzish.** Suzish usullaridan birini o'zlashtirish: burilishlar, vaqtni hisobga olmagan holda 25, 50 va 100 metrlarga suzish.

### **6.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

(barcha guruhlar uchun)

#### **Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar**

Tez yoʻnaltirishga (toʻldirma toʻp, 3-5 kg ogʻirlikdagi qumsumkalar, bar disk, oʻsmirlar va yoshlar uchun bar sportchining ogʻirligi uchun 40-70% dan ortiq vazn) bilan oʻtirib turish. Bir oyogʻiga oʻtirish-“qurol”, keyin esa yuqoriga koʻtariladi. Qorin boʻshligʻiga yotish-sherigining qarshiligi yoki kauchuk amortizator bilan tizzalardagi oyoqlarning fleksiya (tizzaning orqa yuzasining mushaklarini mustahkamlash).

Toʻpni masofaga uloqtirish (ikki qoʻl, bir qoʻl, oyoq).

#### **Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar**

Qisqa sigmentlarni (10-30 m) turli xil boshlangʻich pozitsiyalardan (yuz, yon va orqa tomonga) takrorlash; oʻtirish, keng tarqalgan holatida boʻlish, sekin harakat qilish, sakrash yoki turgan joyida turli xil harakatlarni bajarish. Yoʻnalish oʻzgarishi bilan ishlash (1800 ga cha). Oʻtish. Yugurish. Tezlik oʻzgarishi bilan ishlash: tez ishlagandan soʻng, harakatni sekinlashtirish yoki boshqa yoʻnalishda yangi turtki bering. Turli xil pozitsiyalarda turgan yoki asta-sekin sheriklar yordamida ilon yurishlar bilan harakatlaning. Harakt usulini tez oʻzgartirish bilan harakat qilish (masalan, orqa tomondan ishlaydigan oddiy harakatdan tezkor oʻtish). Tezlashuv va toʻp bilan qoʻllar (20, 30, 40, 50, 60 m sigmentlari).

**Irodani rivojlantirish uchun mashqlar.** Oʻrtacha va notekis yerlarda harakat qilish, 3 dan 8-10 km gacha boʻlgan masofa. Stadionda yuqori tezlikda harakat qilish, 100 dan 300 m gacha boʻlgan masofa. Takroriy soni bosqichma-bosqich oshirish bilan “oqim” usuli bilan turli mashqlarni bajaring. Ikki tomonlama gandbol oʻyinlari, basketbol, regbi oʻyining ayrim elementlarini qoʻllash bilan futbol oʻyini. Oʻyinda sportchining chidamliligini rivojlantirish: 45-50 daqiqagacha (ikki yarim) vaqtni oshirish yoki 3×3,5×5, va boshqalar.

**Chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar.** Turli akrobatik mashqlar (murakkab otlar, otlar kilbitlar va boshqalar) erkin va klassik kurashning boshlangʻich usullari va gilam yoki gimnastika matraslarida. Toʻp bilan oʻyin.

Ochiq o'yinlar. Kichkina maydonchadagi o'yinlar. Turli to'siqlarni bartaraf etish o'yinlari.

**Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar.** Qo'llar va oyoqlar katta amplitudada turli yo'nalishlarda harakatlanishi. Magistralning aylanishi. Gimnastik devordagi mashqlar. Aldov ko'prik va orqaga burilish.

**To'psiz to'g'ri harakatlarni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar.** Oddiy, orqaga oldinga; qadamlarning turli o'lchamlari va harakat tezligi tufayli ritmni o'zgartirib, oldinga va orqaga qadam( chapga va o'nga).

### **O'quv mashg'ulot ishlari**

#### **Davrlar bo'yicha o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil etish**

Bo'limining o'quv-mashg'ulot ishlari-yil bo'yi prinsipga asoslanadi. Regbi mavsumiyliги tufayli-yillik sikl uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, asosiy, o'tish davri.

**Tayyorgarlik davri** (dekabr-mart). Ushbu davr mobaynida bo'limning tashkiliy tuzilishi mavjud.

Tayyorgarlik davridagi mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlikdan, texnik metoddan va nazariy mashg'ulotlarni o'rganishdan iborat. Amaliy mashg'ulotlar haftasiga 2-3 marta, lekin ikki soatlik mashg'ulot kamida ikki marotaba o'tkaziladi. Haftada bir marta mashg'ulotlar o'yin uslubini o'rganish va sportchilarni takomillashtirish maqsadida o'yin zalida o'tkaziladi va mashg'ulotlar kuch, reaktiv-tezligi va tanani baquvvat qilish, tanani kelgan kuchga qarshi kurashishga o'rgatish uchun kurash zalida o'tkaziladi (haftalar bilan almashtirish mumkin). Mashg'ulotlarga akrobatika elementlarini kiritish tavsiya etiladi, bu juda yaxshi natijalar beradi. Haftada bir marotaba mashg'ulot ochiq havoda o'tkaziladi.

Guruh a'zolari tomonidan ushbu mashg'ulotlarga kelishning muntazamliligiga alohida e'tibor berish kerak; bunday tadbirlar chidamlilikni rivojlantiradi va sportchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiradi. Tayyorgarlik davrida nazariy mashg'ulotlar oyiga bir yoki ikki marotaba amalga oshirilishi kerak. Nazariy mashg'ulotlarda bo'lim a'zolari o'yin qoidalari bilan tanishadilar, Regbi o'yining taktikasi asoslarini o'rganadilar. Yoshlar orasida

Regbi haqida kam ma'lumotga ega bo'lganligi sababli. Uning yangiliklari juda katta ahamiyatga ega, ular bahorning boshlanishi bilan regbi jamoasi o'yin formasini topishga yordam beradi. Asosiy davr aprel-may oylarida ko'klam chiqishi bilan boshlanadi. Davr davomiyligi musoboqa taqvimiga qarab turli xil tuziladi. Asosiy davr ikki bosqichga bo'lingan musoboqalashuv. Uchrashuvdan oldingi bosqichning vazifasi jamoadagi o'yinchilardan saralab olib terma jamoani shakllantirish.

Dastlabki bosqichda jamoaning asosiy va zahira tarkibi barqarorlashadi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marta 2 soatdan o'tkaziladi. To'pni egallash texnikasini takomillashtirish ushbu bosqichning o'quv-mashg'ulot ishlarida asosiy masalardan biri bo'lib qolmoqda. Ammo sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berilishi kerak.

Amaliy mashg'ulotlar bilan bir vaqtda, bu safar tashkil etilgan jamoa bilan nazariy mashg'ulotlari muhim o'rin tutadi. Taqvim musoboqalarini boshlashdan oldin. Kelajakdagi raqib bilan bir yoki ikki o'rtoqlik uchrashuvini o'tkazish foydali bo'ladimi? O'quv mashg'ulot ishlarining natijalari va jamoaning o'yinlarga tayyorgarligi darajasi aniqlangan bo'lsa, individual kamchiliklar aniqlanadi. Muxtasar qilib aytganda bunday o'yinlar musoboqa oldidan jismoniy kuchga ega bo'lishi kerak. Musoboqa bosqichi-bu jamoaning kalendar musoboqalarda ishtirok etishi. Regbida u butun yoz ya'ni may oyidan, oktyabr oyigacha davom etadi. Har bir o'yin oldidan jamoaning umumiy o'rtoqliklarini o'tkazish kerak, unda mumkin bo'lgan tarkib, o'yinchilar o'yin sifati va raqib jamoasining taktik xususiyatlari batafsil muhokama qilinadi. Kelgusi o'yinning taktik rejasi ko'rib chiqiladi, har bir o'yinchi taktik rejasi ko'rib chiqiladi va har bir o'yinchi va jamoaning vazifalari aniqlanadi. O'yindan keyingi kun ( yoki bir kundan keyin), uning tahlili o'tkaziladi. Taktik vazifalarni individual o'yinchilar va jamoa tomonidan tahlil qilinadi. O'tgan o'yinning barcha kamchiliklari aniqlanadi va ularni tuzatish yo'llari rejalashtiriladi. Musoboqa bosqichida barcha regbichilar yaxshi sport formasida bo'lishlari shart.

O'yinlar orasidagi intervallarda mashg'ulotlar muntazam ravishda o'tkaziladi, ularning chastotasi musoboqa taqvimiga qarab belgilanadi, biroq haftasiga kamida uch marotaba o'yinlar o'tkaziladi. Bunday treninglar quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi: texnikani takomillashtirish, individual taktik vazifalarni tahlil qilish va o'rganish. O'tgan o'yinni tahlil qilishda o'rganilgan kamchiliklarni tuzatishga alohida e'tibor qaratish.

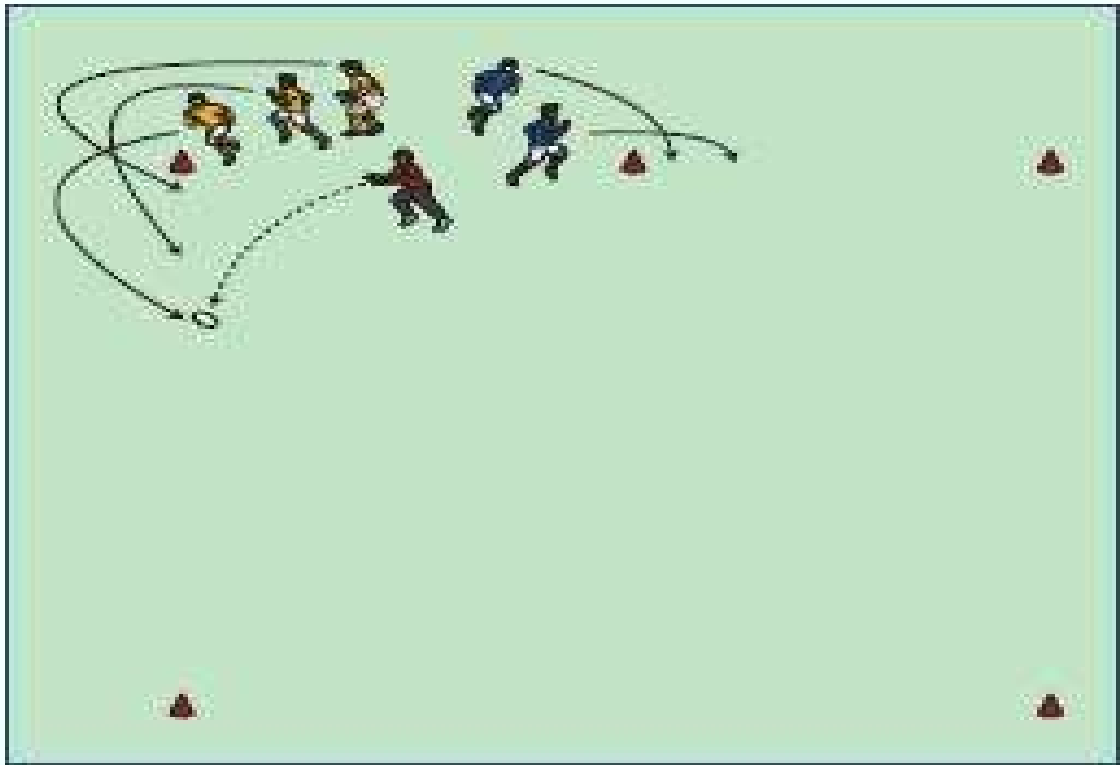
**O'tish davri.** Taqvim o'yinlari oxirida oktyabr oyining so'ngidan boshlab, dekabr oyigacha o'tish davri hisoblanadi, ba'zan yanvarga qadar davom etadi. Ayni paytda mashqlar muntazam ravishda davom ettiriladi, haftasiga 2 marotaba basketbol, volleybol o'ynaladi, yengil atletika mashqlari va og'ir atletika mashqlari bilan shug'ullaniladi. O'tish davrida yuklamalarni asta-sekin kamaytirish, faol dam olishga o'tish kerak. Ayni paytda regbi maxsus mashqlari to'xtatiladi.

Regbida boshqa sport o'yinlarida bo'lgani kabi, sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiriladigan yengil atletika, gimnastika va boshqa mashqlarni qo'llash foydalidir. Umumiy jismoniy rivojlanishni kuchaytiradigan mashqlar bilan bir qatorda, sportchilarda o'yin qobiliyatlarini rivojlantiradigan basketbol, qo'l to'pi va boshqalarni o'qitish va o'qitish ishlarida qo'llash maqsadga muvofiq va juda samarali. Futbol o'ynash o'yin uslublarini o'rganishga yordam beradi.

#### **6.4. Regbi xususiyatiga ega bo'lgan maxsus mashqlar**

**1-Mashg'ulot.** To'p bilan oldinga hujum qilib harakatlanayotgan o'yinchini qo'llab-quvvatlash. Ikkita hujumchi o'yinchi bir himoyachi o'yinchiga qarshi, 3×2 va 4×3 hujumchi himoyachiga qarshi o'ynash. Hujum qilgan guruh murabbiydan to'pni qo'lga kiritib, birinchi chiziqqa chopadi. Himoyachi chiziqni aylanib o'tib o'yin maydoni markaziga boradi.





## **2- mashg'ulot.**

### **To'p bilan jamoviy hujum uyushtirish.**

- 8 hujumchi o'yinchiga qarshi 8 himoyachi o'yinchilar. Mashg'ulot payti kam miqdordagi o'yinchi bilan boshlash mumkin.
- Murabbiydan to'pni qabul qilib olgan hujumchi o'yinchi, to'pni o'yinga kiritadi va maydon bo'ylab xuddi rasmdagi kabi harakatlanadi.
- Murabbiy to'pni hujum qilgan guruhga topshiradi, undan keyin himoyachilar maydon bo'ylab belgilangan joylarga himoyaga turadilar.

- To'pni qo'lga kiritish uchun doimo aktiv harakat qilish.



### 3-mashg'ulot.

#### To'p bilan oldinga harakatlanib raqib jamoaga hujum qilish.

Mashg'ulot samaradorligi oldingiga nisbatan oshsa, murabbiy ko'ptok bilan belgilangan vaqtda hujumni amalga oshiradi.



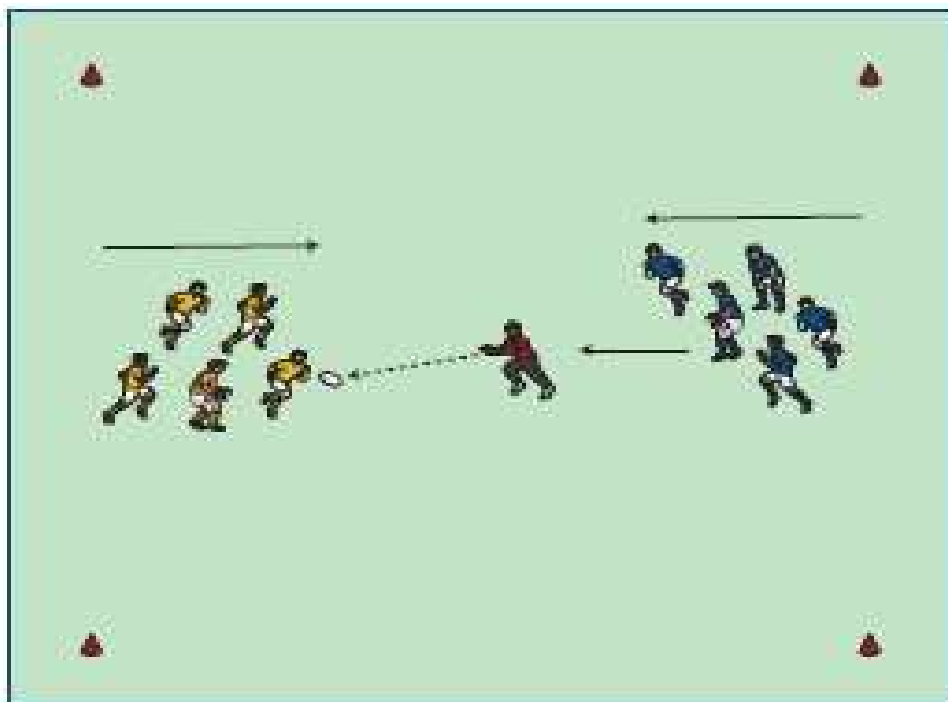
#### 4- mashg'ulot. Himoya va hujum joyini aniqlab to'p bilan oldinga harakatlanish.

Ikkita o'yinchilar guruhi murabbiyi bilan, o'yin maydonidan taxminan 3-4 metr uzoqlikda.

Murabbiy birinchi guruhga qayrilib to'pni olib hujumga o'tadi.

Hujumchi o'yinchilar himoyachilar qanday joylashganini aniqlab, keyin to'p bilan hujumga harkat qilishi kerak.

Himoyachilar hujumchilarni to'xtatib qolishga harakat qilishlari kerak.



**5-mshg'ulot. Maydon o'rta chizig'idan himoyadagi o'yinchiga hujum qilish.**

Guruhdagi 8 o'yinchi to'liq tarkib himoyachilarga qarshi. Hujum qilgan guruh to'pni qo'lga kiritib, to'p bilan oldinga hujumga o'tadi.

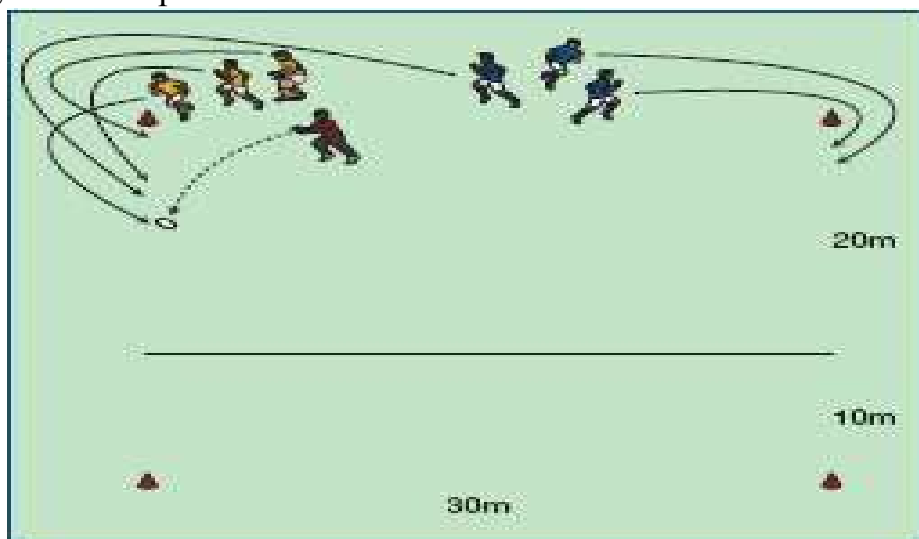
Himoyachi o'z pozitsiyasi bo'yicha to'siqlardan o'tib o'yin chegara chizig'iga yetib boradi. Agar himoyada 8 nafar sportchi o'ynasa, 5 nafari birinchi chiziq bo'ylab, qolgan 3 nafari (rasmda berilganiday) harakatlanadi. Himoyachilar kombinatsiyasi, chiziqlar soni va o'yin maydonining kengligi turli xil vaziyatlarni yaratish uchun o'zgartirish mumkin.



**6-mashg'ulot.** Qarama-qarshi chiqqan himoyachini aldab o'tish. Hujumchi o'yinchi yugurib borib birinchi chiziqdagi to'pni qo'lga kiritadi. Himoyachi o'yinchilar birinchi, ikkinchi, uchinchi, chiziq'larga yugurib boradilar. Agar himoyachi oldindan to'pni o'tkazib yuborgan bo'lsa, uni quvib maydon oxirigacha ta'qib qilishi kerak.



**7-mashg'ulot. Keng va tor joylarda o'ynash.** O'yinchilar o'yin maydonining katta qismida harakat qilishadi, himoyachilarning biri ularni ta'qib etib, xuddi shu yo'nalishda hujumni amalga oshiradi. Ikki nafar himoyachi o'yin maydonini kesib o'tib hujumchilarni to'xtatib qolishga harakat qiladi. Agar hujumchi himoyachini aldab o'tsa, to'pni raqibga oldirmasdan, yana hujumni amalga oshiradi faqat qisqa masofadan. Himoyachilar tor maydoni yopib hujumni to'xtatishga harakat qilishadi.



**8 mashg'ulot. Koptok bilan harakatlanayotgan o'yinchini qo'llab-quvvatlash.** 4 ga 4, 1 raqam to'pni qabul qilib, hujumdagi o'yinchilar to'pni olish uchun to'pni oldirib qo'ymaslik uchun harakat qiladi va unga himoyadagi o'yinchi ro'baro' chiqadi.

3 ta qolgan himoyachilar mashg'ulot maydoni bo'ylab aylana hosil qiladilar, qolgan uch nafar hujumchilar to'p bilan kelgan o'yinchini qo'llab-quvvatlash uchun chiqadilar.

Agar birinchi himoyachi to'p bilan kelgan o'yinchini to'xtatib qolishga muvaffaq bo'lsa, qolgan hujumda ishtirok etgan o'yinchilar, raqib qarshisiga chiqish yoki chiqmaslik, koptok bilan harakatlanayotgan spotchini qo'llab-quvvatlash uchun, himochiya o'yinchilari qanday qilib birinchida turgan himoyachiga yordam berish, keyingi momentgacha, hujumdagi va himoyadagi o'yinchilar topshirig'ini o'zgartirish.



**9-mashq .Zigzaglar bilan ishlash.** 8-10 o'yinchi bir-biridan 2-3 m masofada joylashgan ustunda joylashgan. Ushbu mashqda to'p bilan ishlashingiz mumkin. Ustunning oxiriga yetib borgan o'yinchi oxirgi o'yinchidan 2-3 m masofada joy oladi. (1-rasm) O'yinchilarni iloji boricha yaqinroq bo'lishiga harakat qilish kerak, bu o'yinchilarning har biri qo'llarini tortadi. Tez-tez ishlaydigan regbichi to'pni o'yinchining qo'lidan uzoqlashtiradi va erkin qo'l bilan tik turgan regbichilarning qo'llarini qo'yadi. Ushbu mashq bir muncha vaqt davomida amalga oshirilishi mumkin.



**1-rasm. Zig-zag usulida yugurish**

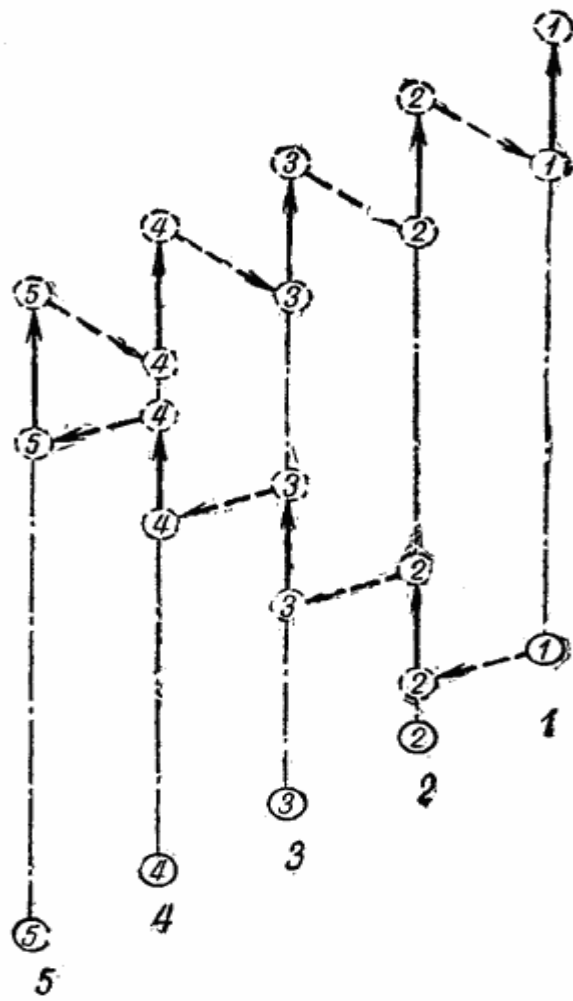
**10- mashq. To‘pni doira ichida o‘tkazish.** 6-8 sportchilar bir-biridan 4-5 m masofada aylana bo‘lib, to‘pni uzatish va to‘p bilan ishlashni yaxshilaydi. To‘pning to‘g‘ri parvozigga e‘tibor qaratiladi. Asta-sekin tezlik elementi mashqqa kiritiladi, vazifalar murakkablashadi. Shunday qilib, 6 o‘yinchi ikkita to‘p bilan mashq qilishni boshlaydi va ularning sonini to‘rtga keltiradi, ayni paytda transfer tezligini oshiradi. To‘pni ko‘krakka tutib, keyin bir qo‘l bilan harakatlanadi. Asta-sekin oradagi masofa ortadi.

**11- mashq. Bir doira ichida to‘pni o‘tkazish va tutish.**

6-8 o‘yinchi oldingi mashqda bo‘lgani kabi aylanada aylanadi va to‘pni harakatga o‘tkazish va qo‘lga olishni yaxshilaydi. Sportchilar aylanada harakat qilishadi, to‘pni yuguruvchining orasidan o‘tkazadilar. To‘pni uzatib, o‘yinchi aylana bo‘ylab harakat qilishni davom ettirib, magistralni orqaga qaytaradi. To‘pni belbog‘ yoki ko‘kragi bilan sherigiga o‘tkazishi kerak, lekin to‘pni oldirib qo‘ymasligi lozim. Ushbu mashqning muhim xususiyati shundaki, to‘pni uzatgan sportchi uni eng yuqori tezlikda ushlab oladi. U uchib ketgan to‘pni ushlab olish uchun keskin burilish qiladi. Asta-sekin avvalgi mashqlarda bo‘lgani kabi vazifalar murakkablashadi.

**12- mashq. To‘pni burchakka o‘tkazish.** 5-6 o‘yinchi maydonning bir ichida bir-biridan 5-6 m masofada joylashgan. To‘p ekstremal sportchilardan birida. Ushbu o‘yinchi maydonning qarama-qarshi ichiga yugurishni boshlaydi. Harakatdagi o‘yinchilarni old chiziqqa qurish 35-40° burchak ostida bo‘lishi kerak. Birinchi o‘yinchi bir qadam tashlab, to‘pni ikkinchi o‘yinchiga bir oz orqaga yoki old chiziqqa paralel ravishda uzatadi. To‘pni maksimal tezlikda ushlab olish kerak.

Tez-tez sportchilar to'p uzatiladigan joyga tik turgan holda xatoga yo'l qo'yadilar. Buning sababi shundaki to'pni qabul qiladigan sportchi transfer bilan bir qatorda harakat qiladi va to'p uning sherigi tomonidan o'tkazilganda, to'pni qabul qiluvchi o'yinchi yugurish tezligini keskin pasaytirishga majbur bo'ladi ba'zida butunlay to'xtaydi. Sportchi to'pni topshirgandan so'ng, u tezlik-tezligini sezilarli darajada pasaytiradi. (2-rasmga qarang).



**2-rasm. To'pni burchakka o'tkazish**

To'pni burchak bilan uzatishni yaxshilashda quyidagilarni e'tiborga olish kerak: to'pni sherikning belbog'iga yoki ko'krigiga o'tkazish kerak; to'pni maksimal tezlikda olish kerak; to'pni uzatgan o'yinchi imkon qadar tezroq to'p bilan sherigining orasida bo'lishi uchun bu bilan ishlash tezligini keskin pasaytiradi.

Ba'zi sportchilar 1800-2000 m (maydon uzunligi 100 m) yuqori tezlikda harakat qilishlari mumkin.

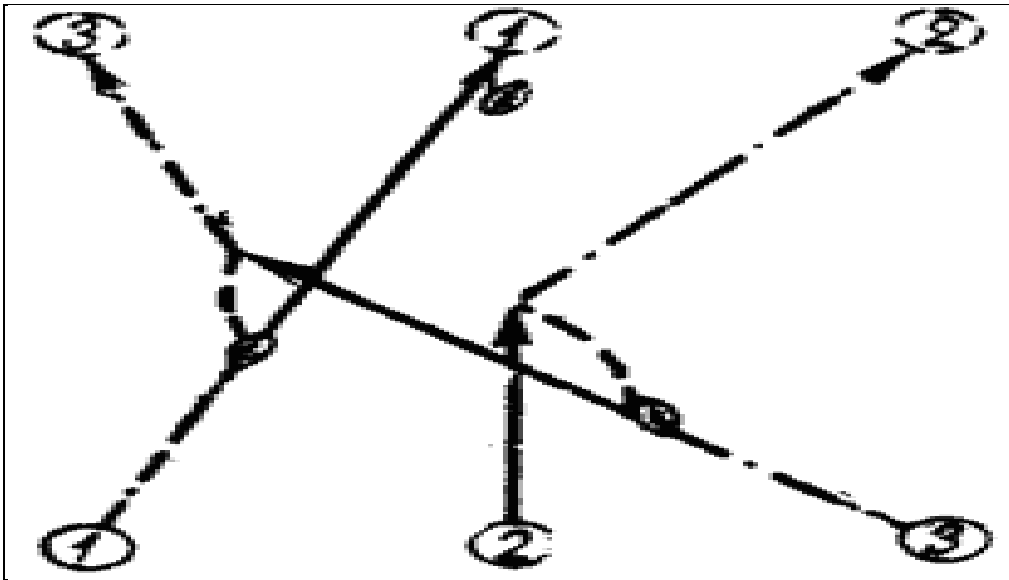
**13- mashq. Yuqoridan to‘p uzatish.** Yuqoridan to‘p uzatish, asosan, burchak uzatishning bir turi hisoblanadi. Biroq, bu mashq mustaqil ravishda ajratish kerak, chunki u ba’zi xususiyatlariga ega. Avvalgi mashqda bo‘lgani kabi, bir nechta o‘yinchi burchak qurilishida maydon bo‘ylab harakat qilishadi. To‘pni uzatish erdan yuqori (xayoliy raqib orqali) amalga oshiriladi. An’anaviy uzatishdan farqli o‘laroq yuqori uzatish bir chetga emas, balki orqaga qarab amalga oshiriladi (3-rasm), taxminan  $45^\circ$  ostida old chiziqqa. Haqiqat shundaki, o‘yinchi yuqori tezlikda harakat qilganda, to‘p yuqoridan balandroq yuboriladi, chunki inersiya qonunini sportchilarning harakati yo‘nalishi bo‘yicha ham uchadi. Agar bunday transfer old chiziqqa paralel ravishda yoki bir oz orqaga qaytarilsa, to‘p transfer qilingan nuqtadan pastga tushadi. Va bu qoidalar alaqachon ruhsat berilgan o‘yin sifatida ko‘rib chiqilishi kerak. Shuning uchun to‘pni keskin qaytarib olish kerak.



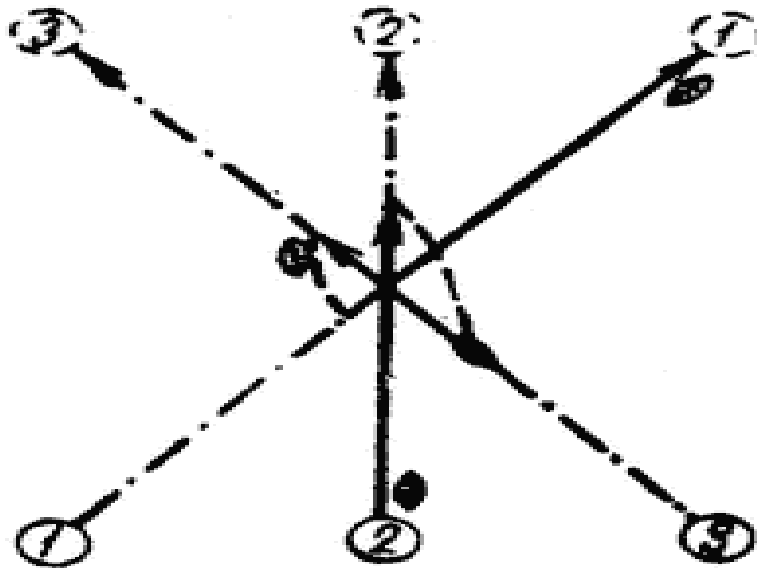
**3-rasm. Yuqoridan to‘p uzatish**

**13-mashq. To‘pni "Qaychi" usuli bilan.** Mashqda uchta regbichi ishtirok etadi, ular maydonning bir burchagidan boshqasiga o‘tishni boshlaydilar. Dastlabki holatda to‘p o‘rta o‘yinda Oldinga harakat, o‘rtadagi sportchi (4-rasm) to‘pni 3-sonli reydgga o‘tkazadi va 2- o‘yinchi o‘ng tomonning pozitsiyasini egallaydi. Endi markazda 3-o‘yinchi bor. O‘z navbatida bu sportchi chap tomonga burib, to‘pni qabul qilib markaziy sportchi zonasida bo‘ladi.





**4-rasm. To‘pni qaychi usulida uzatish**

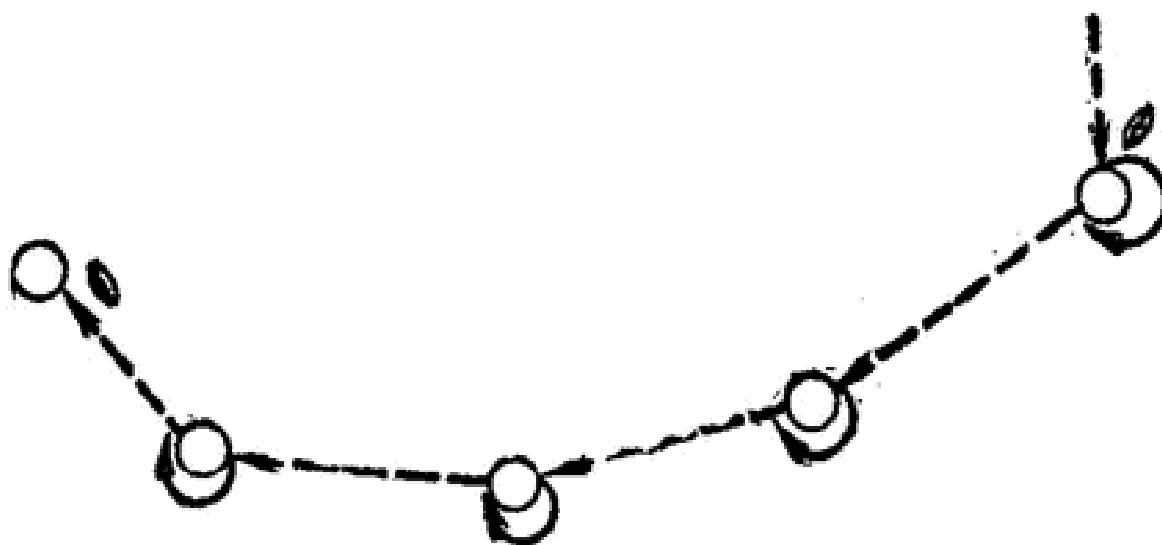


**5-rasm. To‘pni ikki qo‘sh qaychi bilan uzatish**

14- mashq. “Qo‘sh qaychi” ning uzatilishi biroz murakkab. Ushbu uzatishning o‘ziga xos xususiyati quyidagilardan iborat. O‘yinchi № 1 (5-rasm), avvalgi mashqni bajarish bilan bir qatorda, to‘pni orqa tomonga-o‘ngdagi 3 raqamiga uzatadi, lekin u ldinga siljiydi. 3 raqamli 1 o‘yinchi orasida (ya’ni, uning oldiga turgan xayoliy raqibini ko‘ra olmaydi), to‘pni 1 o‘yinchisiga uzatadi, u orqada-chapda ishlaydi va erkin o‘ng tomonga keskin tushadi. Ushbu mashqni bajarishda 1 raqami boshqa ikki sportchi (2 va 3) tomonidan yopilgan vaqtda to‘pni olisht juda muhimdir. Bunday transfer raqibdan to‘pni uzatishning haqiqiy yo‘nalishini yashirish uchun mo‘ljallangan.

### **15- mashq. To'pni aylantirish bilan pastga tushirish.**

5-6 sportchilar bir-biridan 7-8 m masofada bir doira ichida joylashgan. Sportchi to'pni ikki qo'lida ushlab turadi. U sherigining yon tomoniga sakrab tushadi, butun tanani cho'zadi, qo'llarini keskin ravishda to'g'irlyadi va to'pni sherigiga uzatadi, o'zi esa qo'llariga tushadi. Bunday transfering texnikasi bundan oldin batafsil tahlil qilingan. Jismoniy mashqlar paytida tezlik va murakkablik elementlarini asta-sekin kiritish kerak. Asta-sekin masofa 10-12 m ga oshadi, keyin to'pni olgan o'yinchi, o'z navbatida, imkon qadar tezroq tushib ketadi, ya'ni to'pni olish bilan deyarli bir vaqtning o'zida sakrashni boshlaydi. (6- rasm).



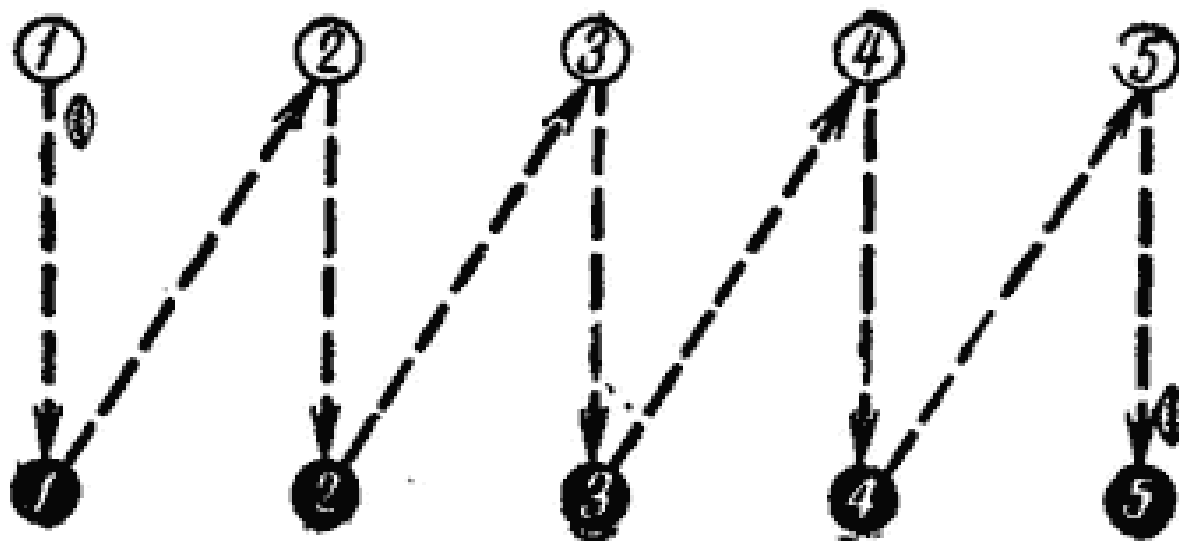
### **6-rasm. To'pni aylantirish bilan pastga tushirish**

Yig'ilishda to'pni sportchilarga aylantirish bilan o'tkazish sherigiga yaxshi moslashgan, ular maydonni yaxshiroq ko'rish uchun ishlatiladi. Jismoniy mashqlar o'ng va chap tomonlarda o'zgarishi kerak.

Sportchilarga jasoratni oshirishga katta e'tibor berishi kerak, chunki ko'kragiga emas, balki qo'li ustiga qo'ngan.

**16- mashq. To'pni bir qo'l bilan o'tkazish.** O'yinchilar 4-5 sportchidan iborat ikkiga bo'linadi va 25-30 metr uzoqlikda bo'ladilar. Jismoniy mashqlar qilish paytida, o'yinni to'g'ri tarzda bajarishga e'tibor qaratish kerak (o'yin texnikasi) qismini bir qo'l bilan olishni o'rganish kuchi va to'pni aniq ushlab turish haqida.

Sportchilar to'pni o'z raqiblariga tashlab, to'pni o'ynash qiyin bo'lgani uchun to'liq o'yinchi va imkon qadar kuchli uzatish uchun harakat qiladilar. Aniqlovchi regbichi har qanday to'pni ushlab turishi kerak. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida raqobatdosh joriy qilish. Har bir noto'g'ri tashlangan yoki to'planmagan to'p jamoaga penalti belgilanadi. Jismoniy mashqni bajarayotganda to'pni o'tkazish 1- raqamli sportchidan "1-raqib" ga, "raqib" № 1-dan 2-gachasi o'yinchiga va boshqalarga (7-rasm) teskari tartibda qaytariladi.



**7-rasm. Bir qo'l bilan to'pni uzatish**

**17-mashq. To'pni yerdan ko'tarish.** Bir nechta o'yinchilar (6-8 kishi) aylanada, shuningdek, avvalgi mashqlarda joylashgan. Mashq maksimal miqdordagi to'plar bilan amalga oshiriladi (1-2 bo'yicha to'plarning soni mashq bajaradigan o'yinchilarning umumiy sonidan kam).

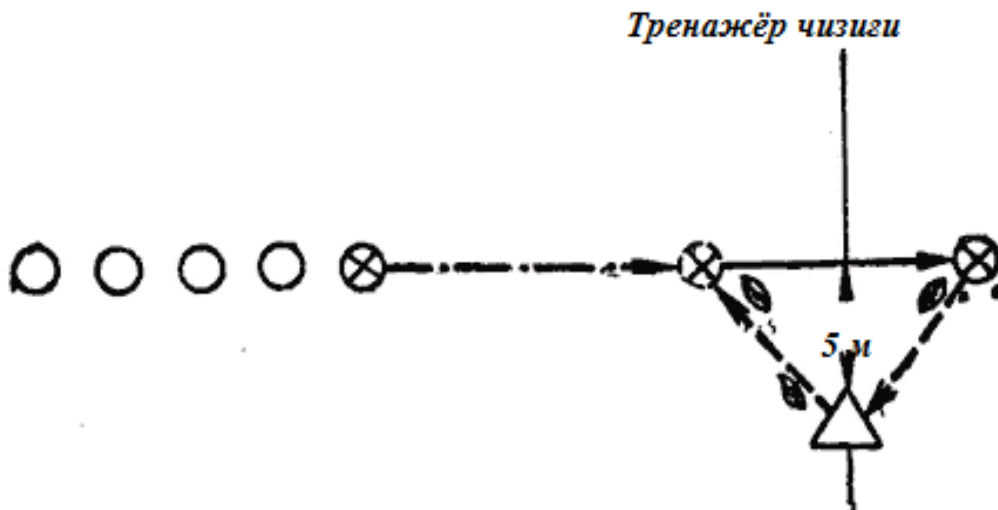
Sportchilar aylana bo'ylab harakat qilishadi va yer yuzasida yotgan to'plarni navbat bilan ko'taradilar. To'p chuqur burchak bilan ko'taradi; to'pni ko'tarib, o'yinchi 2-3 qadamlari orqali uni yana yerga qo'yadi. To'pni erga qo'yish kerak emas, balki otish kerak, chunki bu harakat bu bir vaqtning o'zida takomillashib boradi va harakatni qayd etishda zarur bo'lgan to'pni ushlab turishning aniqligi oshiradi.

**18- mashq. To'pni ko'tarib o'yinga yugurish yoki o'yinchiga qarab yerga sakrash.** Bir doira ichida chopayotgan to'pni ko'tarish. Ushbu mashqlar oldingi kabi amalga oshiriladi, faqat to'p yerga joylashtirilmasligi va o'ynaydigan

o'yinchilarning orqa tomoniga o'tish bilan qo'ldan chiqariladi. Asta-sekin, sakrash to'pni qabul qilganligi sababli, o'tish kuchliroq bo'lib, to'pni yerga tekkizish uchun ehtimol orqada o'ynaydigan o'yinchiga yaqinroq bo'ladi. Regbichidan to'pni qanchalik yaqinlashtirsa bu o'yinchi to'pni oval shaklga ega deb hisoblasa va u eng kutilmagan yo'nalishga qaytishi mumkin bo'lsa bu o'yinchining zarbasiga javob berish qanchalik qiyin. Bir mashqda yerga qo'yilgan to'pni olish va bu usullarni almashtirish yoki ularni murabbiy tomonidan tezda o'zgartirish mumkin. Oxirgi holat (murabbiy jamoasi texnikasini o'zgartirishi) sportchilarda tashqaridan reaktiv his-tuyg'ularni juda yaxshi rivojlantiradi.

**19- mashq. Yugurayotgan pleyriga qarab yerda yuguradigan to'pni ko'tarish.** Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan regbichilar murabbiydan 15-20 metr masofada joylashgan. Kuchli zarbasi bilan to'pni harakatlanadigan o'yinchiga qaratib, murabbiyga tezkorlik bilan kiradigan birinchi sportchi. Sportchi yig'ilganlarni qo'lga olish yoki to'pni yuqori tezlikda olish uchun harakat qilish kerak va to'pni ovlash vaqtida asta-sekin murabbiy bilan olish nuqtasi o'rtasidagi masofa kerak. To'pni ko'tarish yoki olish uchun o'yinchi murabbiyning qo'lidan kamida 5 metr masofada murabbiyning chizig'ini unga uzatadi. Bu murabbiyning chizig'ini bosib o'tishi kerak, chunki bu holatda regbichi rebutsiyaning muhim qoidalaridan birini kuzatadi-to'pni qaytarib beradi. (8-rasm)

To'pni o'z o'qi atrofida aylantirganda, ya'ni uning asosiy o'qi atrofida aylanayotganda to'pni har xil tezlikda aylantirmoq kerak, kuchli o'qqa siljishsiz, yerga bir tekis aylanadi va aksincha, keskin uchidan ikkinchisiga aylantiradi, to'p eng kutilmagan ketish yo'nalishlari.



**Rasm 8. To‘pni ko‘tarib o‘yinga yugurish yoki o‘yinchiga qarab erga sakrash**

**20-mashq. To‘pni ko‘tarib o‘yinga kirish.** Sportchilar, avvalgi mashqda bo‘lgani kabi, qurilgan. Biroq murabbiy to‘pni qo‘l bilan silkitib yubormaydi, u harakatni bajaruvchi sportchiga tekme bilan yuboradi. Bu eng yaxshi o‘ynagan sportchining ko‘kragiga yoki kamar darajasida uchib ketishi uchun tepadan tekme bilan amalga oshiradi. Biroq, sportchilarga zarar etkazmaslik uchun zarba ta‘sirini kuchaytirish kerak.

Zarba turli usullar bilan o‘zgartirilishi mumkin:

1. To‘p yerdan pastga tushiriladi, shuning uchun uni ushlab turuvchi sportchi butun tanasi bilan past (chuqur) moyillikk erishib, uni qo‘lga olishlari mumkin.

2. O‘yinchini o‘yinchidan bir oz yuqori ko‘tariladi. 0.5 soniyali sporchi uni mashq bajaradigan, o‘yinchini havodan ushlab qoladi, shuning uchun u o‘zi yuqori tezlikda harakat qiladi. Bunday zarba bilan to‘pni harakatlanuvchi o‘yinchiga emas, balki taxminan murabbiyning chizig‘i bo‘yicha yuboriladi. (59-rasmga qarang). Ushbu va avvalgi mashqlarda murabbiy signaliga asoslangan topshiriqni ham kiritish mumkin, agar o‘yinchi to‘pni egallab olgan bo‘lsa ( Lekin bundan oldin emas!). Murabbiy jamoaga topshiriq beradi, undan keyin o‘yinchi tezda uni amalga oshirishi kerak. Topshiriqlar quyidagicha bo‘lishi mumkin:

1) "O‘ynash" –o‘yinchini belgilangan maqsadga erishishi uchun oyog‘ini oyoq ostiga qo‘yadi. To‘pni qo‘lga kiritgandan so‘ng, atigi 2-3 soniyadan oshmasligi kerak;

2) "Ushlab turish" –o‘yinchi oldindan "Sham" bilan to‘pni uradi va uni o‘ziga tortadi;

3) "Transfer" –o‘yinchi to‘pni murabbiyning qo‘liga topshirishni holga keltiradi.

**21-mashq. To‘pni "Sham" usulida zarba qilish.** Sportchilar guruhlariga bo‘linadi (har biri 2-3 kishi) va maydonda bir-biridan 15-2 metr masofada joylashgan.

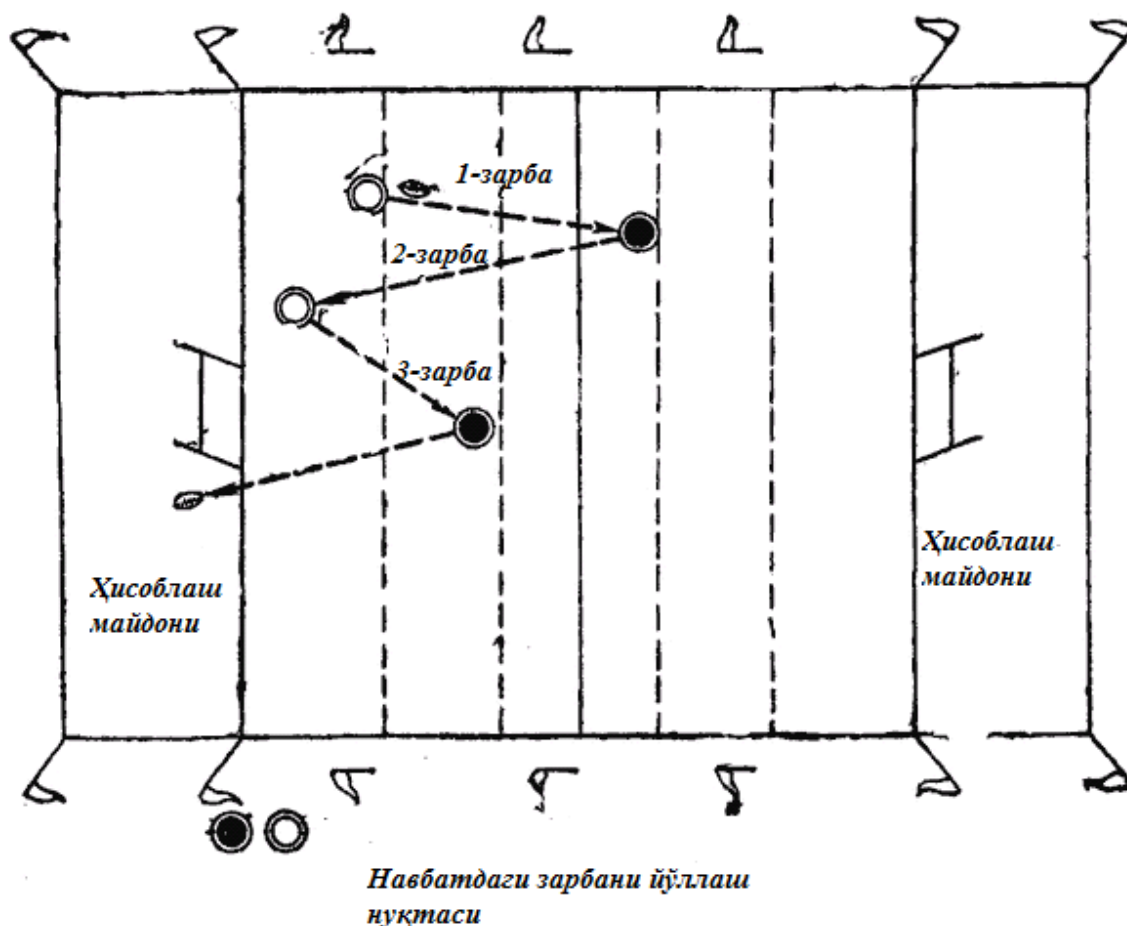
O‘yinchilar "Parvozda" navbatchilik qilishadi. To‘pni imkon qadar yuqori va o‘yinchilarning biriga imkon qadar yuqori yuboriladi. Balni tutish turli usullar bilan amalga oshiriladi: yuzaga, orqaga va yon tomonga. To‘pni ushlashni yaxshilash bilan siz quyidagi holatlarga e‘tibor berishingiz kerak, lekin u bu nuqtadan pastga qarab harakat qilishni boshlashi va imkon qadar tezroq ushlab turishi uchun shu nuqtadan uzoq masofada bo‘lishi kerak.

Ayniqsa, to‘pni orqasiga qaytarib olish juda qiyin.

**22-mashq. To‘pni "uchish" usulida ushlash.** Taklif etilgan mashq oldingi holatga juda o‘xshash va uning asosiy qismi. Ushbu mashq oldingi holatga qaraganda bir nechta turli vazifalarni qo‘yganligi sababli ta’kidlanishi kerak. Mashqning asosiy maqsadi to‘p tashlashning to‘g‘riligi (avvalgi mashqda:to‘pni qo‘lga olish va tashlash kuchi). 3-4 kishidan iborat guruhlarning bir guruhlari uchburchak yoki kvadrat hosil qiluvchi bir-biridan 20-35 metr masofada joylashgan. Har bir sportchining vazifasi to‘pni nisbatdan kichik balandlikda (yerdan 4-5 metr), ammo uning sheriklariga iloji boricha aniqroq bo‘lishdir. To‘liq sheriklikning qo‘lida bo‘lishga harakat qilishning hojati yo‘q, to‘p unga uchib ketishi yetarli. Bunday zarbalarning bir turi bosh yoki yelkaning ustidagi zarba. Boshdan zarba berishda siz to‘pni "Sham" bilan ko‘tarmasliklari uchun diqqat qilish kerak, lekin imkoni boricha dumalab olinadi va aytib o‘tilgandek, 4-5 metr balandlikda yerdan uchib ketgan va ayniqsa, qorong‘i pozitsiyasi juda qiyinlashadi.

**23-mashq. "Orqaga qaytish"da zarba.** Xuddi shu guruhda o‘ynagan sportchilar to‘pni bir-birlari bilan to‘ldirishadi. Ta’sir aniqligi va aniqligi bilan o‘yinchilarning orasidagi masofa asta-sekin ortadi. Bunday zarba, yerga qadar 3

metr balandlikda uchib ketishi uchun amalga oshirilishi kerak (maqsadning burchagi yerdan 5 metr balandlikka oʻrnatiladi). Toʻpni bir-biriga, oʻyinchidan-oʻyinchiga yetkazib berish qoʻlga zarb bilan almashtirish mumkin. Maqsadga tortish maydonning turli nuqtalaridan kamida 25-30 metr masofada amalga oshirilishi kerak (9 rasm). Taxminan sxema shakli 9 rasmda koʻsatilgan.



**9-rasm. Orqaga qaytish**

**24-mashq. Toʻpni tekkizish.** Bunday zarba har bir sportchi tomonidan alohida takomillashadi. Ushbu gʻalabaga erishish uchun toʻpni darvoza chizigʻiga tekizish. Har bir sportchi "Raketa" usulida toʻpni urib, toʻpni zabt etishga toʻgʻri keladi. Bundan tashqari, trening jarayonida siz ushbu oʻyinchi uchun yomonroq boʻlgan narsalarga koʻproq eʼtibor berilishi kerak. Treyderlik jarayonida yerdan olingan jarohatni yaxshilashga har bir sportchi oʻzi uchun (alohida) masofani va bosqichning oʻlchamini belgilaydi. Darvozaga boʻlgan masofa asta-sekin 40-50 metr koʻtariladi va yondashuvga yaqin nuqtalardan toʻp tashlashlarga koʻproq eʼtibor qaratish lozim.

**25-mashq. "Orkestr" usulining reboundagi g'alabasi.** O'yinchilar ikki guruhga bo'linadi va maydonning ichida joylashadi, bu jamoalar o'yinchilari birlari bilan to'pni to'ldiradi va qaytarib zarba berishadi. Jamoalar shu zahotiy oq zarba berishga harakat qilishadi. Jamoa raqibning maydoniga tushirish uchun imkon qadar zor berishga intiladi. Jamoaning har bir zarbasiga gol kiritadi. Tanlov elementi mashqni qiziqarli etadi.

**Kompleks mashqlar.** Zamonaviy mashqlarni bajarish jismoniy va texnik jihatdan to'liq o'rgatilgan, regbi o'yinchisidan yaxshi bajarish mumkin bo'lgan bir nechta maxsus mashqlarning birlashmasidir.

Jazo shartlariga rioya qilmaslik uchun jarima belgilanadi.

Shunday qilib, tavsiya etilgan mashqlar qiziqarli raqobatdosh xususiyatga ega va o'quv mashg'ulotlarida qo'llanishi mumkin.

**1-kompleks mashq. "Rugby strip".** Boshlang'ich belgisida, o'yinchi to'pni A qatorida to'playdi va eng qisqa vaqt ichida teskari orqa chiziqqa yetib borishga harakat qiladigan, butun maydon bo'ylab bitta orqa chiziqdan yuguradi. Yo'l davomida sportchi quyidagilarni bajarishi kerak:

- 1) golga tekme qilish va yana to'pni o'z qo'lga olishi;
  - 2) to'pni oyoqlari bilan ushlab turish va qo'llar bilan olish; 3) to'pni o'z qo'li bilan yo'nalishini o'zgartirish;
  - 4) g'alaba qozonishdan boshlangan zarba bilan gol kiritish;
  - 5) to'pni gol chizig'ida turgan holatda olib orqa chiziqqa urinib ko'rish.
- Ushbu mashqni bajarish uchun regbi maydonini belgilash. (10-rasm).

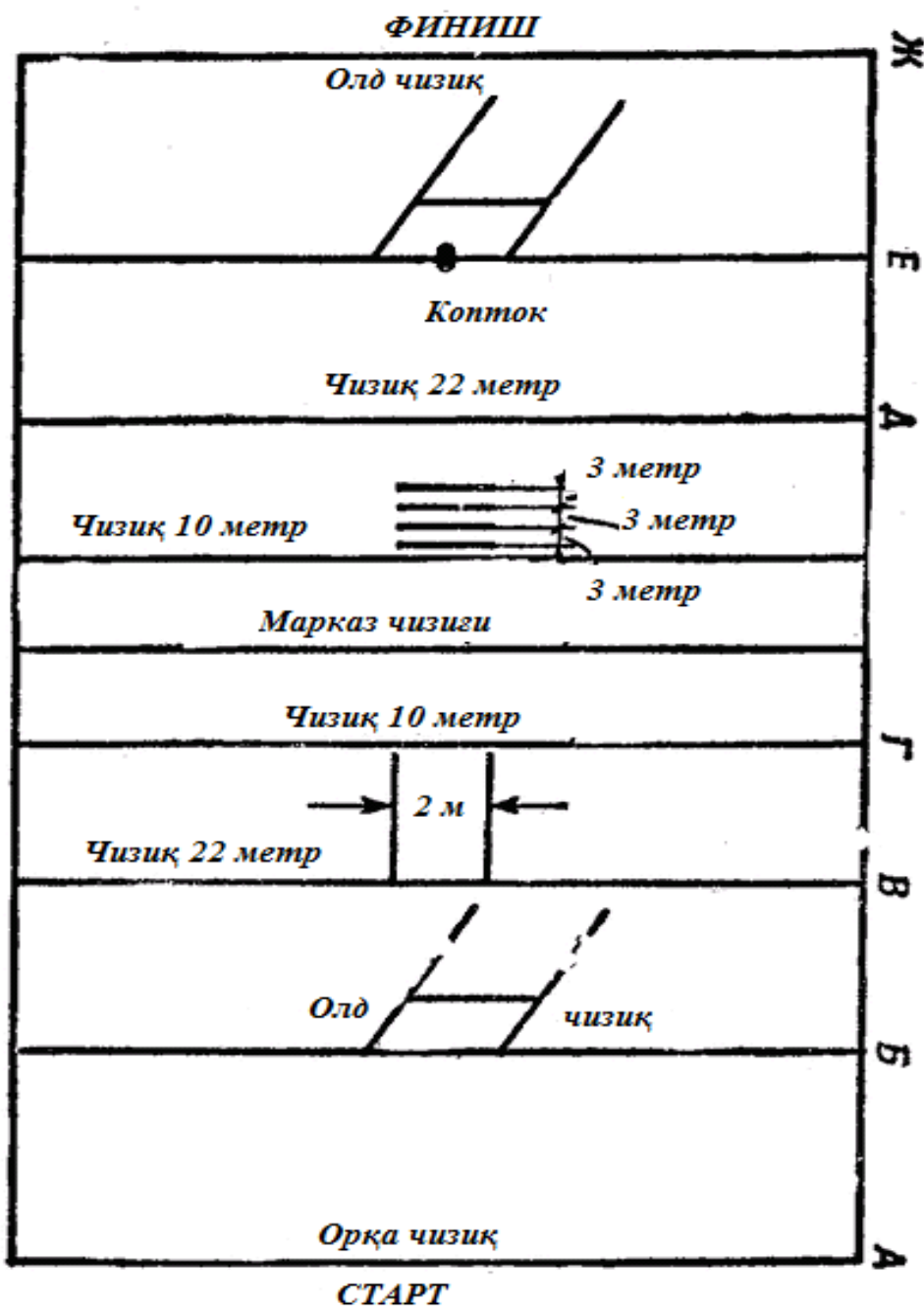
### **Jismoniy mashqlarni ajratish.**

1. Sportchilar A va V o'rtasida o'ynay boshlaydi, o'yinchi har qanday yo'l bilan to'pni to'playdi. Keyinchalik sportchi to'pni ushlab turadi (yerga yoki qaytganidan keyin) va uni to'plashni boshlagan B sathiga (22 metrli chiziq) qo'yadi.

2. Oyoqni ushlab turish. To'p B yo'nlishidan 2-metr kenglikdagi yo'lak bo'ylab G chizig'iga o'tkaziladi.



O'ngdan yoki chapdan koridordan chiziqni kesib o'tsa, o'yinchi uni faqat o'z oyog'i bilan qaytarishi kerak. Yo'nalish oxirida, ya'ni G yo'nalishni kesib o'tgach, o'yinchi to'pni o'z qo'liga olib, yo'nalishni o'zgartirishni boshlaydi.



3. Yo'lning o'zgarishi bilan harakat qilish. Bu chiziq G chiziqqa va D chizig'i o'rtasida bo'lib o'tadi va o'yinchi to'rtta to'siqni o'ng tomonga burib, endi chap tomonga (110 sm balandlikda) ko'tarilishi kerak. To'rtinchi to'siq D sathining oldida 9 m masofada joylashgan. To'rtta to'siq bir-biridan 3 metr masofada joylashgan.

4. Maqsadga urildi. Yoʻnalishdagi oʻzgarish bilan ishlagandan soʻng, D chizigʻi va E chizigʻi orasidagi (oldingi chiziq) sportchi toʻpni darvoza chizigʻi bilan tepib yuboradi.

Ushbu zarbaning natijasi qanday boʻlishidan qatʻiy nazar, oʻyinchi Ye-yoʻnalishda harakat qiladi va yerdan toʻpni boshqadan oladi.

Hujjatlarni yozib borish. Sportchi toʻpni toʻp bilan chambarchas bogʻlaydi va F chizigʻiga yoʻnaltiradi, va toʻp yerga tashlanadi. Ushbu vaziyat mashgʻulotning tugash vaqti boʻlib, u bir muddatga belgilangan.

**Sinov mashqlari:**

1) 25 sekund ichida butun "regbi ipini yechish uchun - 120 bal; darvoza toʻriga tegib, 20 ochko toʻpladi. Penaltilar seriyasi ballari:

1) har bir soniyada bitta penalti. 25 sekundan ortiq;

2) 22 metrli chiziqni toʻxtatganda 10 penalti ballari;

3) toʻp darvoza ustunlari orasidan oʻtib ketmasa, holibning birinchi zarbasida 10- bal jazoni;

4) toʻpni oyoq bilan urganida 5- penalti ballari;

5) toʻsiqlarning har bir tegishi toʻsiqlarning har bir tegishi (tanasi yoki toʻp) uchun yoʻnalishni oʻzgartirish bilan ishlaganda.

## VII Bob. REGBI O‘YININING TEXNIKASI VA TAKTIKASI ASOSLARI

**Texnika usuli.** Texnik bu sportga maksimal darajada foyda keltiradigan va o‘yin qoidalari bo‘yicha ruxsat etilgan formada va tarkibiy texnikada o‘ziga xos xususiyatlar to‘plami " (doktor Leon Teodorecchi).

Regbi o‘yining maqsadi regbining maqsadli maydoniga to‘p kiritishdir. To‘p ushlagan sportchining qo‘llari bilan ushlab turishga ruxsat beriladi. Bu regbining asosiy mazmuni bo‘lib, unga o‘yinning qo‘shimcha qoidalarini kiritish kerak. Texnik usullardan o‘yinni o‘tkazib yuboradigan yoki o‘tkazib yuborishi kerak, unda o‘yin o‘ziga xos shikoyat va jamoaviy xarakterni yo‘qotadi.

Mini regbi o‘yinlarining asosiy texnik elementlari quyidagilardan iborat:

Klubi (pass), shu jumladan: to‘pga egalik qilish, to‘p bilan ishlash, to‘pni to‘g‘ridan-to‘g‘ri uzatish va to‘plash; ta‘qib qilish;

Aks ettirish; soxta harakatlar; kurashda asosiy pozitsiyalar. Barcha texnikani yaxshi egallash juda muhimdir, chunki regbida barcha o‘yinchilar mudofaa va hujumlarda ishtirok etadilar va bu vaziyatlar juda tez o‘zgaradi. O‘yinda juda kam statik daqiqalar bor. Asosan, o‘yin qo‘llar va hisoblagich bilan o‘yinga asoslangan. Sportchi to‘pni egallashga, uni sherigi bilan tezda o‘tkazishga va raqibga qarshi kurashda ham hujum, ham himoyada kerakli taktik usulni qo‘llashi kerak. Bundan tashqari, texnikaning tanlovi har doim o‘yin samaradorligi, o‘yin-kulgi va xafsizlik nuqtai nazaridan o‘yin ruhiga mos kelishini ta‘kidlash lozim. Texnikaviy va ta‘lim bosqichma-bosqich amalga oshirilib, bir nechta bosqichdan iborat. Texnologiyani o‘zlashtirish, texnikani o‘rganish taktikadan ajralmasligi kerakligini yodda tutish kerak. Shundan kelib chiqadigan tushuntirish va ba‘zi bir elementlarni o‘rganish taktikadan ajralmasligi kerakligini unutmaslik kerak. Agar taktikalar va texnologiyalar bir-biridan ajratilgan bo‘lsa, regbi nafaqat uning tarkibini yo‘qotibgina qolmay, balki o‘yinning ruhini, uning mohiyatini buzadi.

**To'pni etkazib berish texnikasi.** Transfer yo'nalishi regbi o'yinining o'ziga xosligi shundaki, to'pni faqat orqaga qaytarish mumkin. Jamoa maqsadiga erishish uchun to'pni qaytarib olishga ishonadi. To'pni trayektori raqibning gol maydoniga paralel ravishda o'tib ketadigan har qanday transfer, har doim raqib bu texnik xatolikdan foydalanmasa, o'yin to'xtatilishi kerak bo'lgan oldingi uzatuvchi hisoblanadi (11-rasm, a, b, v).

Avval aytib o'tganimizdek, transfer faqat orqaga qarab amalga oshiriladi, ammo bu talabni bajarish uchun to'p bilan o'ynash mumkin:

- a) to'pni qo'lida ushlab turish, u bilan birga harakat qilish ;
- b) to'pni otish;
- c) to'pni ushlab turish.

To'pni egallash qobiliyati, ayniqsa dastlabki tayyorgarlik davrida juda muhim ahamiyatga ega. Yosh o'yinchi to'pni to'g'ri ushlab turishni o'rganishi kerak, chunki bu asosiy element uzatishni amalga oshirish uchun qo'lning barcha joylarini o'zgartirmasdan butun usul bilan chambarchas bog'liq. To'pni yugurib boshqarish



**11-расм**

1. Ikki qo‘l bilan to‘pni barmoqlar bilan barmoqlari bilan uzatib, to‘pning o‘rta qismidan yuqorisida, qolganlari esa to‘pning tashqi qismida joylashtiriladi (12-rasm).



*12-рasm*



*13-рasm*

Kaflar to‘pga mahkam yopishmasligi kerak. To‘pning katta o‘qi erga burchak ostida yo‘naltirilishi kerak. Yelkama-yelka va qo‘llar qulay bo‘lishi kerak bu to‘p bilan ishlashga harakat ekanligiga imkon beradi.

2. Agar o‘yinchi harakatni amalga oshirish uchun yoki maksimal tezlikda harakat qilsa, to‘pni bir tomondan ushlab turishi kerak. Bunday hollarda to‘p bilan qo‘lini ko‘kragigi bosadi. To‘pni ikki qo‘ldan biriga tez va qisqa harakat bilan amalga oshirishi kerak, o‘yinchi to‘pni tirsagiga egilgan qo‘l va bilak orasida joylashtirishi kerak. Bu holatda to‘pni ushlab turish osonroq bo‘ladi, shuningdek harakat paytida erkin qo‘l bilan harakat qilish osonlashadi.

**To‘p uzatish.** To‘pni to‘g‘ri yetkazish va to‘g‘ri qabul qilish qobiliyati regbi o‘yini u uslubiga eng muhimi. Uzatishni bajarish uchun regbichi:

- o‘tkazish vaqtida oyoqlarining holatini kuzatib borishi;
- to‘pni ikki qo‘l bilan to‘g‘ri ushlab turishi;
- qo‘llar harkatini to‘g‘ri bajarish;
- maydondagi o‘yinchilarning pozitsiyasini va ayniqsa hamkorlari va bevosita raqibini kuzatib borishi;

-to'pni qabul qilishning aniqligi va hujumning rivojlanish tezligiga bog'liq bo'lgan to'pning balandligi va yo'nalishini to'g'ri tanlash.

O'yinda, odatda sherikning passivligi yoki transfer vaqtini muvaffaqiyatsiz tanlash tufayli uzatish mumkin bo'lmagan holatlar mavjud. Bundan tashqari to'pni keskin ravishda o'tkazish va uni sherikka yo'naltirish tavsiya etiladi. Shu bilan birga to'pning sherigiga tushadigan joyini hisobga olish kerak. Agar sherik raqib o'yinchisiga yaqin bo'lsa va uning oldida kuchsiz bo'lsa, u to'pni ushlab tura olmaydi, chunki u bloklanadi. Shuning uchun to'pni yuborib, raqibning pozitsiyasini hisobga olish kerak. Agar tashqi himoyachini mag'lub qilish kerak bo'lsa, to'pni yoy bo'ylab yuborish mumkin, agar ichki bo'lsa, to'pning trayektoriyasi to'g'ri bo'lishi kerak.



*14-rasm*

**Turgan joyidan to'pni uzatish.** To'pni uzatishda oyoqlar pozitsiyasiga alohida e'tibor berishi kerak (14-rasm). Oyoqlarning ishini yaxshilash uchun, uzatish yo'nalishiga mos keladigan tomondan joylashgan oyoqni ichki oyoq deb ataymiz chapdan chapga o'tkazilganda chap oyoq bo'ladi (11-rasmga qarang). Yarim himoyachi yarim himoyachilar va hujumchilar to'pni orqa chiziqqa berishni xohlashganda juda tez joylashadi. Sportchilar uni tezda o'zlashtirib shu bilan uzatish texnologiyasining dastlabki ko'nikmalarini egallashadi. Shuni esda tutish kerakki, transferni amalga oshirayotganda o'yinchi to'pni uzatgan hamkorni ko'rishi kerak. Boshning sherigiga aylanishi bilan bir vaqtda tananing aylanishi ham amalga oshadi. Boshni sherik tomonga yo'naltirgandan so'ng darhol ichki oyoq uzatish yo'nalishida ochiladi.

Yugurib kelib to'pni uzatish-o'yinda eng ko'p tarqalgan. Uni muvaffaqiyatli amalga oshirishning asosiy sharti qo'l va oyoq harakatlarini aniq muvofiqlashtirishdir. Bundan tashqari, ishga tushirish uchun to'g'ri dasturni amalga oshirish uchun yugurish yo'nalishidan biroz katta qadam tashlanadi. Qo'llab – quvvatlash to'pning ustida amalga oshiriladi va oyoq barmog'ini biroz ichkariga qaratish kerak, buning natijasida oyoq aylanishi osonlashadi. Shu bilan birga qo'llar to'pni oldinga olib boradigan sherigiga aylanadi. Birinchidan, to'p orqaga qaytariladi va keyin ko'krak oldida qo'llarning harakati bilan sherigiga yuboriladi (15-rasm).



15-рaсм

To'pni o'tkazish vaqtida tashqi oyoqqa tayanish kerak. Oyoqlarning bu pozitsiyasi uzatishni amalga oshirishni osonlashtiradi, ko'proq tahlil va aniqlikni ta'minlaydi, shuningdek qorin bo'shlig'ini, qorinni himoya qilishga yordam beradi (qorin raqib hujumidan himoyalanaadi, faqat tos bo'shlig'ining bir qismi himoyasiz qoladi). Bundan tashqari bunday holatda hujumkor raqibini to'xtatish, tashqi oyoqqa kuchli tayanib ta'qibni yengilashtiradi. Agar to'pni o'tkazish qobiliyati mashg'ulotlarda juda tez o'rganishi mumkin bo'lsa unda transfer uchun to'g'ri vaqtni tanlash kerak, bu faqat eng yaxshi o'yinchilar tomonidan tez o'zlashtirilgan uslub. Ushbu ko'nikmalar uzoq amaliyot bilan takomillashishi mumkin. Raqibni ushlab turgandan keyin va raqib tomonidan qo'lga olish xavfi mavjud bo'lgan xavfli hududda kurashishdan oldin uzatishni amalga oshirish tavsiya etiladi.

**To'pni qo'lga olish.** To'pni qo'lga olish transfer kabi muhim texnik element. Ushbu usulni bajarishda kerak bo'ladi:

- a) o'yinchilarning to'p bilan harakatlarini diqqat bilan kuzatib borish;
- b) raqibga emas, balki to'pga ko'proq e'tibor qaratish;
- v) to'p bilan o'yinchi haqida aniq pozitsiyani olish.

Agar ushbu talablar bajarilsa, qabul qiluvchining qo‘li to‘pni qabul qilish vaqtida to‘pni uzatgan o‘yinchiga uzaytiriladi. To‘pni to‘g‘ri ushlab turishning ajralmas sharti yelkama belbog‘ining yengilligiga va ayniqsa barmoqlari bilan.

To‘pni qabul qilishdan oldin, o‘yinchi maydonda raqiblar va hamkorlarning o‘rnini yaxshi baxolash kerak. Shu maqsadda raqib va to‘p bilan o‘yinchini ko‘rish uchun eng foydali pozitsiyani egallashi kerak. To‘pni qabul qilgandan so‘ng ko‘krak oldida ushlab turishi kerak. Bu vaqtni yo‘qotmasdan uzatishni osonlashtiradi.

**Qo‘l to‘pi transfer mashqlarini o‘rganish.** Regbi o‘yinchilari 1-o‘yinchi to‘pni qo‘lida o‘ng tomonga olib boruvchi belgisi bilan ushlaydi. Nishonga yaqin va qisqa masofadan olib boradi va o‘yinchilar ustunining oxiriga qo‘shiladi. Sportchi to‘pni olganidan so‘ng 1 sportchi bilan bir xil o‘yinni amalga oshiradi (16-rasm).



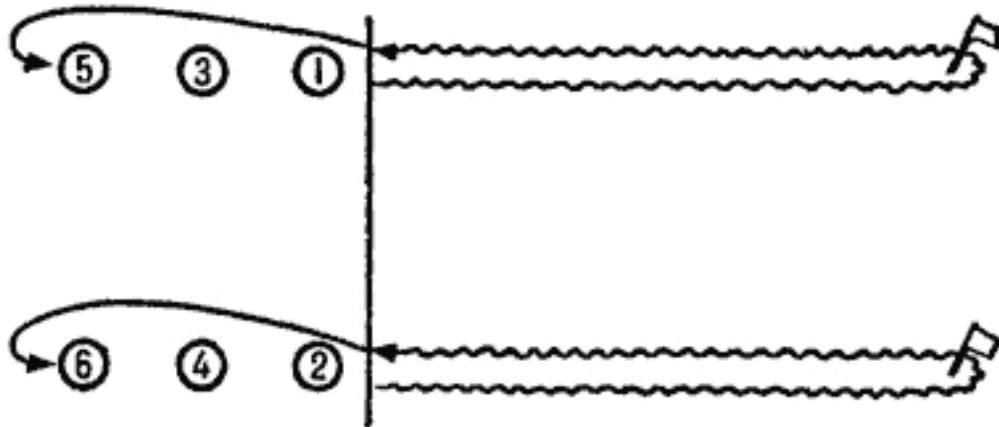
### *16-rasm*

Uslubiy ko‘rsatmalar. Qal‘aning o‘ng tomonida palma bor. Barmoqlar to‘pning o‘rta qismida ochiladi; qo‘llar va yelka chashkasi qulaylashadi; to‘p bel qismidan o‘tkaziladi.

To‘p bilan mashq qilish. Jismoniy mashqlar quyidagicha: har bir ustunning birinchi o‘yinchi to‘pga egalik qilib, bir signalda ma‘lum bir yo‘nalishda harakat qiladi va maydoni maydonda ko‘rsatilgan belgiga o‘tkazadi. Shundan so‘ng u qochib ketadi va o‘yinchilar ustunining oxirida joylashgan (16-rasm). Jismoniy mashqlar odatda qiziqarli bo‘lib, o‘yinchilarni xavf ostida qo‘ymaslik uchun ko‘p marotaba takrorlashi mumkin. Jismoniy mashqlar davomida to‘pni egallashning barcha usullarini to‘g‘ri qo‘llash kerak. O‘tkazish texnikasini o‘zlashtirish bo‘yicha mashg‘ulotlar soniya hisoblagich bilan amalga oshirilishi mumkin. Bunday holda, poyga boshlangan A nuqtasidan masofa V nuqtasiga qaytib kelish joyi sportchilar



tayyorlash darajasiga mos kelishi kerak. Sportchi signal bilan to‘p bilan ishlashni boshlaydi va ayni paytda sekundomerni boshlaydi. Qopqoq o‘ynagan o‘yinchi A nuqtasiga qaytganda (17-rasm).

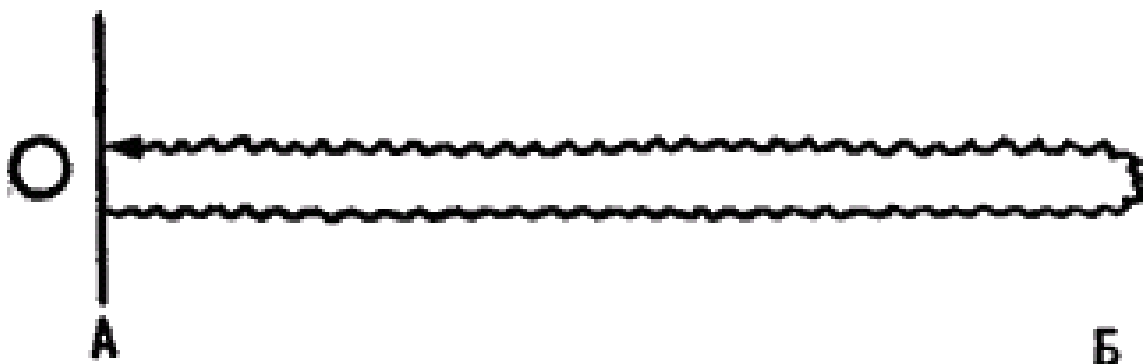


*17-rasm*

Ushbu mashqlarni bajarayotganda, o‘yinchilarning masofani imkon qadar yaqin ushlashi amalga oshirilishi mumkin bo‘lgan texnik xatolarga e‘tibor berish kerak.

#### **Markazdan to‘pni uzatishni rivojlantirish mashqi**

1. O‘yinchilar aylananing markaziga qaragan, bir-biridan 2-3 metr masofada turgan doiraga joylashtiriladi. Birinchisi transmissiya chapga, keyin takroriy, takroriydan so‘ng yetkazish yo‘nalishi o‘zgaradi. (18-rasm).



*18-rasm*

Mashg'ulotni bajarayotganda, hujumni to'pni qabul qilgan sherigiga yo'naltirgan bo'lishi kerak. 2. O'yinchilar 1-raqamli mashqdagiga o'xshash ammo aylananing markaziga chap va o'ngga o'tkaziladi. Tananing burilishlari o'tkazishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. 3. Xuddi shu qurilma, ammo aylananing markazidagi bitta o'yinchi bilan to'p sheriklariga yuboriladi (19-rasm).

Jismoniy mashqlar bajarishda, markazda o'ynagan sportchi, ichki to'pni uzatish yo'nalishi bo'ylab egallashini va to'pni yengil qabul qilishni nazorat qilishini ta'minlash kerak.

4. To'pni tanlash yoki to'pni tepadigan o'yinchi. Sportchilar bir doira ichida joylashtiriladi va bir yoki ikkita o'yinchi o'yinning markazida yoki murabbiyning buyrug'iga ko'ra bo'ladi. Markazda joylashgan sheriklar o'yinchi bilan to'pga tegishi to'pni egallab olishi kerak.

Markazda o'ynagan sportchilar o'rnini egallagan o'yinchilar yoki noto'g'ri transfer qilganlar bilan almashtirishlari mumkin. O'yinning barcha ishtirokchilari to'pni o'ng va chap tomonda o'ynashi mumkin, ammo ikkita o'yinchidan o'tishlari ta'qiqlanadi. Ushbu mashqni murakkablashtirib bitta o'yinchini to'p bilan tekizishga harakat qilayotgan ushbu o'yinchini doiradan tashqariga joylashtirishingiz mumkin. Transforni to'xtatish yoki o'yinchini to'p bilan tekizishga harakat qilayotgan ushbu o'yinchi aylanada joylashgan o'yinchilarning diqqatini tortadi. Ushbu o'yin yordamida raqib oldida yoki orasida masofani baholash hissi paydo bo'ladi.

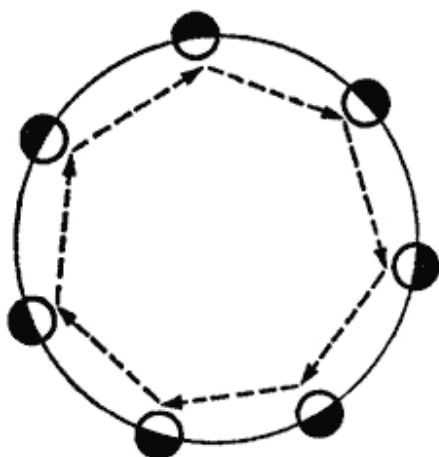
5. Yo'ldosh bo'ylab joydan ko'chiring. O'yinchilar ikki (yoki undan ko'p) qatorda joylashgan, to'p o'yinchi 1-o'yinchi hisoblanadi. Birinchi (1) dan oxirgi (8) o'yinchiga va orqaga ketma-ket o'tishlari mavjud (20-rasm).

6. Sportchilar bir ustunga birma-bir joylashib, to'pni bir-biriga oshiradi. To'pni qabul qilgan oxirgi o'yinchi 180 ° chapga o'girib, to'pni teskari tomonga burib o'tishi kerak. Ushbu mashqda siz transfer vaqtida tananing keskin burilishiga e'tibor qaratishingiz kerak.

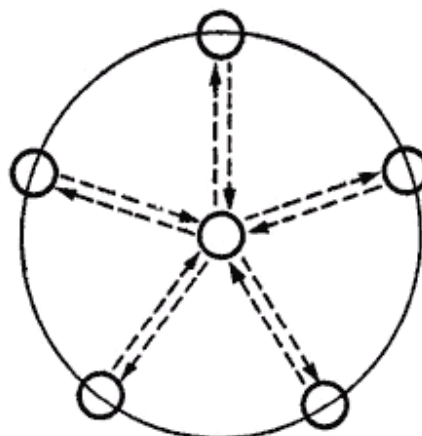
7. Xatni tiklash bilan joydan ko'chiring. Sportchilar bir-biridan 2-3 metr masofada joylashgan qatorga joylashtiriladi. O'yinchilar B to'pni B o'yinchiga

yuboradi, lekin uning ortida chiziq bo‘ylab harakat qiladi va "A" pozitsiyasini egallagan oxirgi o‘yinchining orasida joylashgan. Xuddi shu ishni B, C, D, D o‘yinchilari qilishadi (21-rasm).

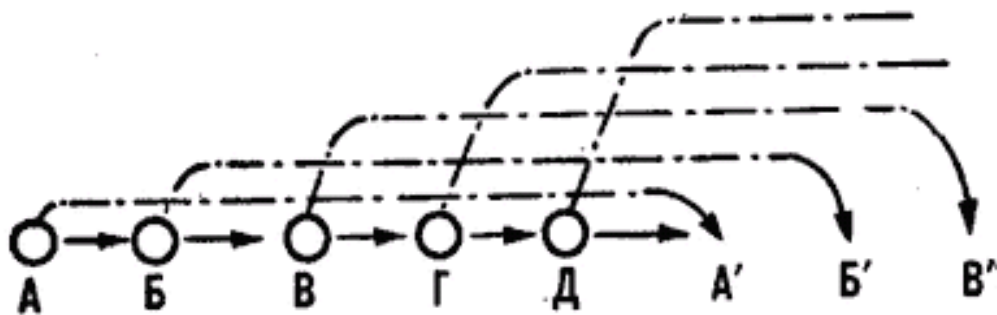
8. Jismoniy mashqlar musoboqa shaklida amalga oshirilishi mumkin, unda eng ko‘p sonli qatorni qayta tiklash bo‘yicha jamoa ma’lum bir vaqt ichida g‘olib chiqadi.



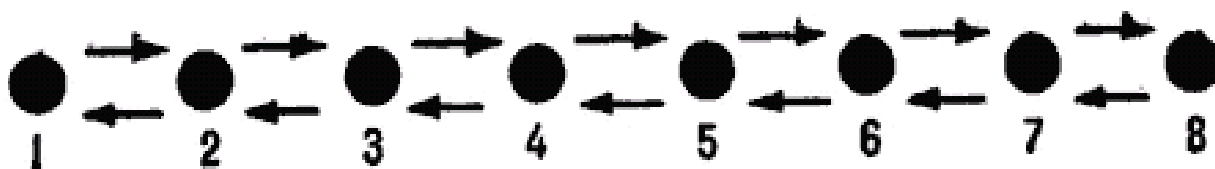
20-rasm



19-rasm



21-расм

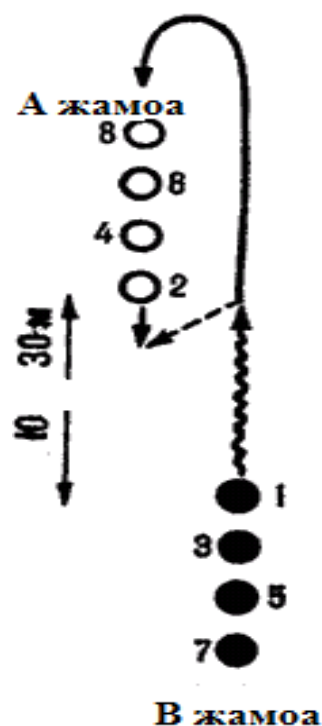


22-расм

**Yugurib ketayotganda to'p uzatishni mashq qilish.** "Shuttle" usuli vazifadan belgilangan masfadan turib ikkita ustunga (A va B) o'rnatilgan. B ustundagi birinchi o'yinchi (1) to'pni A ustuniga olib boradi va to'pni 2-raqamli o'yinchiga o'tkazadi, undan so'ng u A ustunning oxiriga yetadi va unda qoladi (22-rasm).

Sportchilar murabbiy belgisidan yoki sportchining maydonda tuzilgan belgiga yetgan vaqtida o'tkaziladi. A ustunidagi 2-sportchi mashqni takrorlaydi. Mashg'ulotni bajarayotganda, o'yinchilar ikki to'p bilan ishlayotgan to'pni ushlab turishini ta'minlashi kerak; poygada to'pni o'ynatib, muloyimlik bilan olib, to'g'ri chiziqqa yuboriladi.

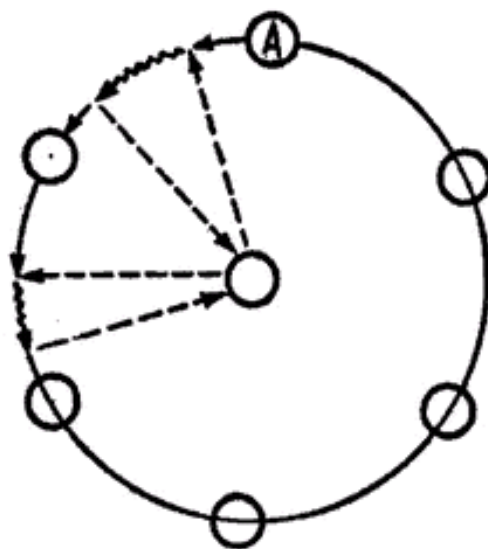
"Manege". Sportchilar bir doira ichiga joylashtiriladi, ularning markazida to'p bilan sportchi. O'yinchilar ma'lum bir yo'nalishda harakat qilishadi va aylananing markazida o'ynagan sportchi o'ynaydi. Masalan, masofani bosib o'tgandan so'ng to'pni aylananing markaziga va boshqalarga qaytaradi. (23-rasm).



*23-расм*

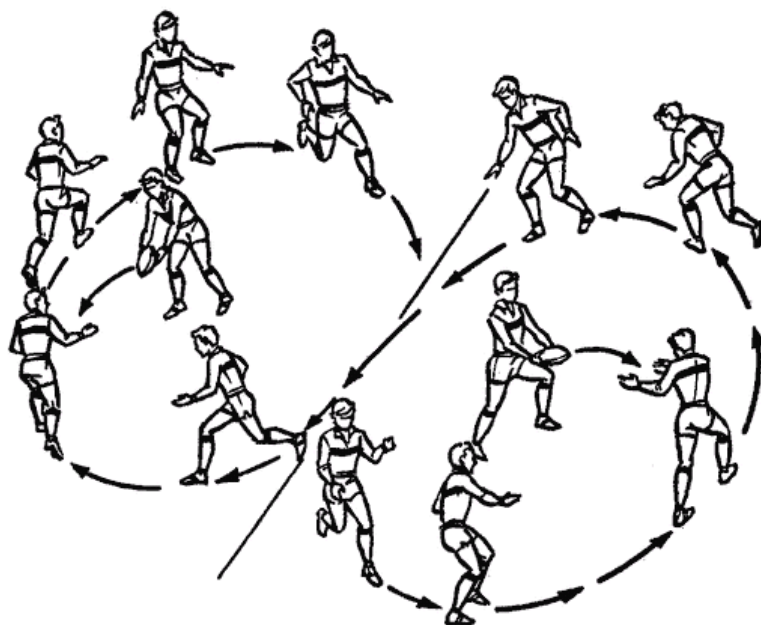
Uslubiy ko'rsatmalar. Davr markazida o'ynovchi sportchi bir vaqtning o'zida to'pni uzatish bilan o'ynagan o'yinchi tomon burilib ketadi. To'pni qabul qiladigan sportchi mushakni markazidagi o'yinchi tomon yo'naltirishi, unga qarash va to'pni yengil qabul qilish uchun qo'llarini to'pga uzatish kerak. To'pni qabul qilish va uzatish oyoq tashqarisidan amalga oshirilishi kerak. Barcha sportchilar to'pni qabul qilib, o'yin tugagandan keyin harakatning yo'nalishi va barcha sportchilar to'pni markazdagi sportchi o'zgaradi.

Shunga o'xshash mashqlar o'yin vaqtida amalga oshirilish mumkin (24-rasm). Markaz chizig'ining har ikki tomonida, yuqorida mashq bajarilgan ikki doiralar shakllanadi. Signalda sportchilar 22 metr chiziq bo'ylab harakatlanadilar va uni kesib o'tib, boshlang'ich inshootni tashkil qilib, mashg'ulotni davom ettiradilar. Dastlabki turdagi sportchilar soniga teng bo'lgan transferlar sonini tashkil etuvchi jamoani yutadi.



24-rasm

**To'pni qabul qilish va joyidan uzatish mashqlari.** Sportchi A to'pni B maydonchasidan oladi va uni sportchi o'z navbatida turgan joyidan ma'lum nuqtaga o'tadi. Bunda to'p B to'pig'idan olinadi, u ikki qo'l bilan to'pni ushlab turishi va boshqa belgiga tutib, uni ishqibozlarga topshirishi kerak. Shundan keyin o'yinchi B sportchining ustuniga jag' bilan kirib, oxirida joy olish kerak (25-rasm).



25-rasm

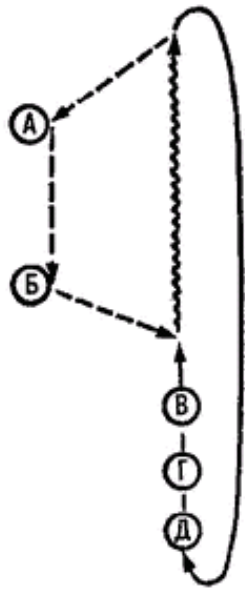
Mashg'ulot dastlab to'pni yerga tekizganida qiyinlashishi mumkin. Bunday holda u joydan yoki harakatdan olib tashlanishi kerak. Albatta, bu qiyinchilikni to'pni olgandan so'nggina kiritish kerak.

Yuqorida keltirilgan mashqlar to'p hujumi texnikasi va shaxsiy hujumlarga ustozlik qilishga yordam beradi. Biroq, o'yinchilarning o'yin sharoitlariga qiyinlashishi uchun ko'p hollarda zarur bo'ladi. Buning uchun quyidagi mashqlar taklif qilinadi.

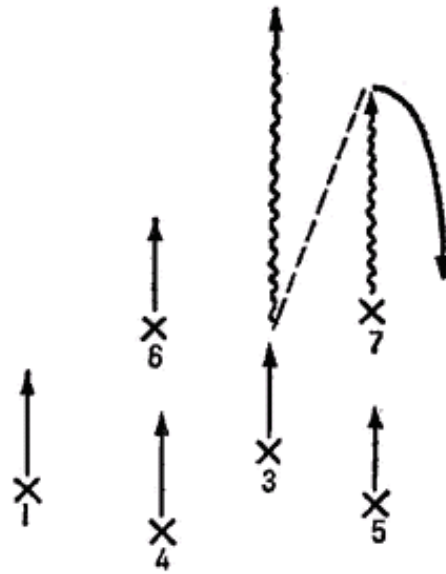
1. "Har bir sherigiga qaytish". Guruhdagi har bir o'yinchiga ketma-ket raqam beriladi. O'yinchilar ma'lum bir shaklga emas, bir aylana bo'lib joylashadilar. Yig'ilgan o'yinchi guruh oldida harakat qiladi va to'pni har qanday hamkorga qaytarish. U to'pni olgandan so'ng sheriklarini chorlab, raqib o'yinchilariga tayanib yiqitishga harakat qiladi.(ular 26-rasmda). To'p bilan o'ynagan o'yinchi butun guruhni bosib o'tib xoxlagan o'yinchiga biron bir yo'nalishga qaytarib yuborishi mumkin. Ushbu sportchilar odatdagidek o'ynaydi va hujumni qo'llab-quvvatlaydi.Shunday qilib o'yindagi ishtirokchilar to'p hujumchisi, o'yinchining pozitsiyasiga qarab hujumchilarni bilishadi.

2. To'pni o'yinchiga yetkazish zig-zagi. Sportchilar bir xil yo'nalishda ikkita ustunga joylashadilar. O'yinchilar orasida 2-3 metr masofa saqlanadi. Sportchi A to'pni 1-o'yinchiga o'tkazadi, u esa navbat bilan V o'yinchiga yuboradi. Oxirgi sportchi to'pni olganidan so'ng butun guruh bilan o'ynaydi.(27-rasm).

Ushbu mashg'ulot regbi o'yinchilarini to'pdan olgan yo'nalishga tish uchun mahoratini oshirishga qaratilgan va ayniqsa hujumchilar uchun foydali bo'ladi.



26-рasm

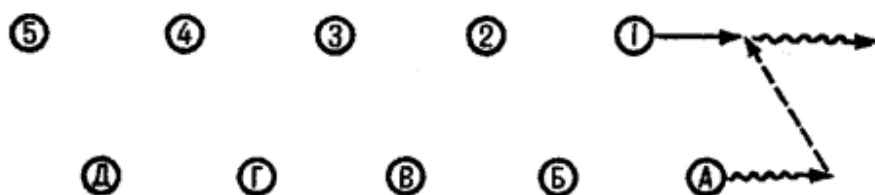


27-рasm

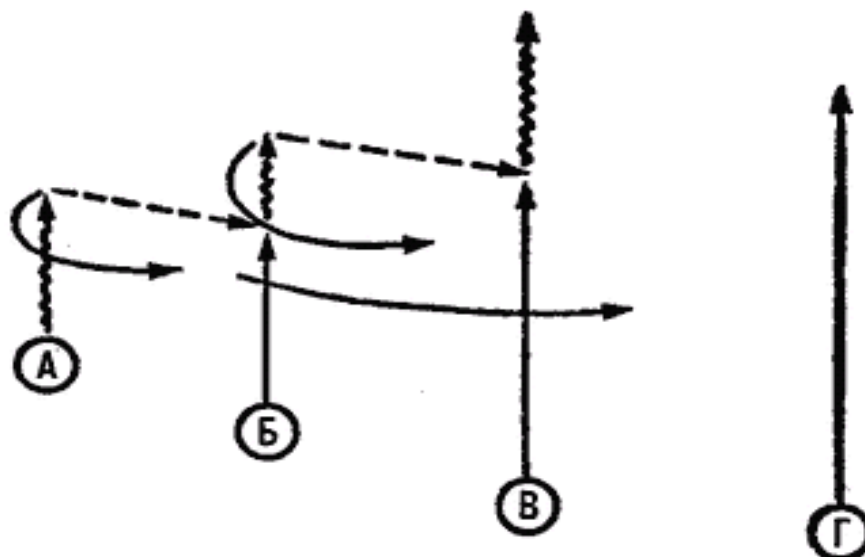
3. Hujum chizig'iga o'tish va harakat qilish. Mashg'ulot mashqlari Transmissiya joyida tasvirlangan. Transferdan so'ng, o'yinchi raqib jamoa chizig'ining oxirigacha harakat qiladi. Ushbu mashq boshlang'ich regbi o'yinchilariga maydonda harakat qilishda ko'nikmalarga ega bo'lishga yordam beradi va o'yinchini to'pga egalik qilishda odatiy holga aylantiradi (28-rasm).

Xuddi shu mashq «eskalator» deb nomlangan o'yin shaklida amalga oshirilishi mumkin (29-rasm).





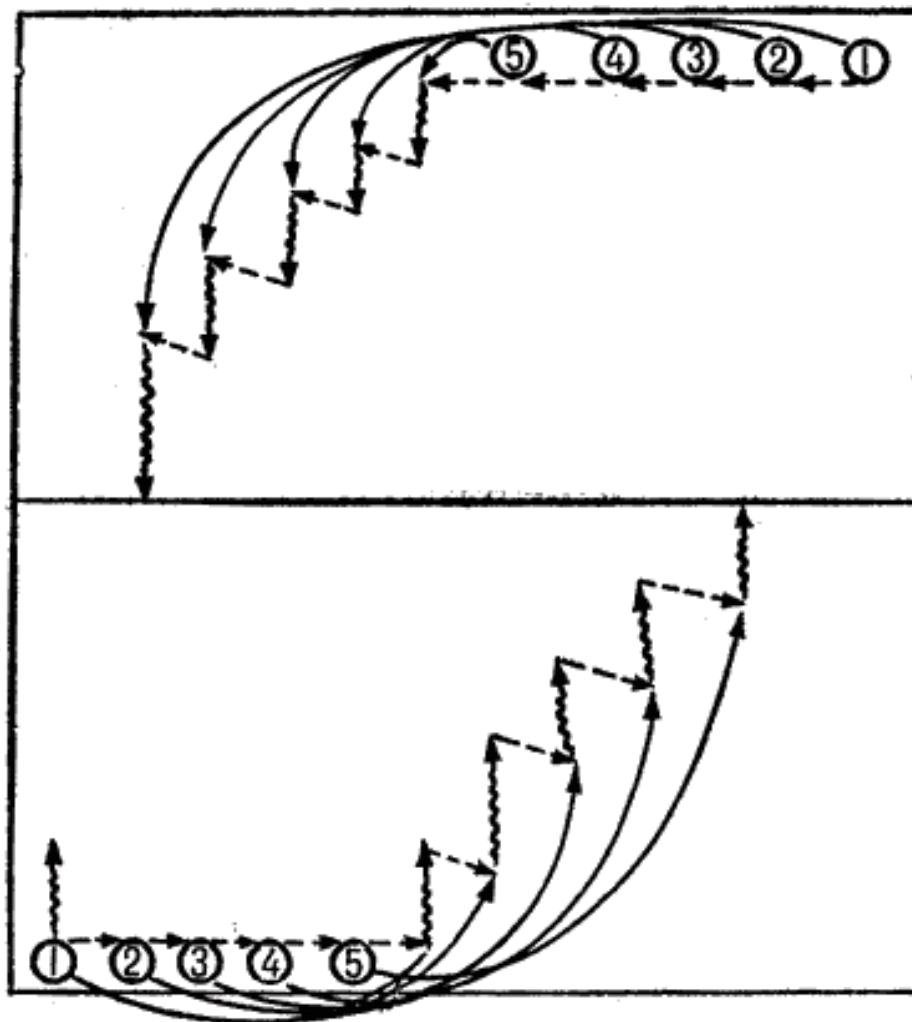
28-расм



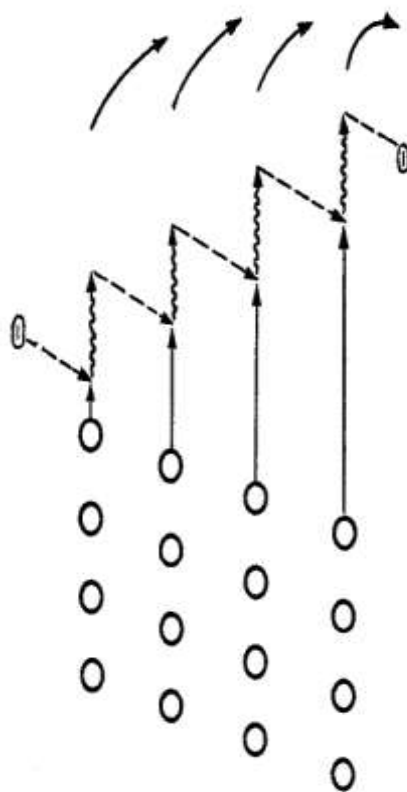
29-расм

5 nafar sportchidan tashkil topgan har bir jamoa (regbi-5 da o'ynashda) maydoninig o'z yarimida, old darvoza yonida joylashgan ( agar regbi maydoni gol chizig'ida bo'lsa). Sportchilar to'pni bir-biriga o'tkazadilar (1-o'yinchidan 5 gacha). Sportchi o'ynaganidan keyin sportchilarning orqa tarafida harakat qiladi va 5-o'yinchi to'pni egallagandan so'ng markazda o'ynashni davom ettiradi va o'yinchiga o'tkazadi. 2-o'yinchi bilan bir xil ishlarni amalga oshiradi. 4- klassik hujum chizig'i. O'yinchilar har biri 4 nafar sportchidan tashkil topgan ikki guruhni tashkil qiladi. Birinchi guruh o'yinchilari maydonning o'rtasida bir-birning orasida joylashgan bo'lib orasida joylashgan bo'lib, ular orasidagi masofa 1-2 metrdan oshmasligi kerak. O'yinchilarning daslabki zanjiri (1-qator) sportchining boshlang'ich klassik hujumini amalga oshiradi, to'p esa zanjirning birinchi

sportchisidan so‘ngi o‘yinchiga o‘tadi. Zanjirdagi so‘ngi sportchi to‘pni boshqa sportchiga oshiradi. (30-rasm). Maqsad o‘yinchilarning to‘pni o‘rtaga tashlashi uchun sportchilarni odatiga aylantirish.



30-rasm



31-расм

5. Ishtirokchilarning oz sonli qismi va kichik maydonga o'tishini o'ynash. Mashg'ulotning asosiy maqsadi o'yinchilarning bir-biridan bir xil masofada bo'lishi odatini rivojlantirishdir; (kamida 2 metr) do'stingizdan imkon qadar ko'proq maydonni qoplash va ayni paytda sherigiga har qanday vaqtda qoidalarni buzmasdan to'pdan o'tishga qulay imkoniyatlar yaratib beradi. Bundan tashqari, ushbu mashqlar to'pga egalik qilmaydigan sportchilarni rivojlantirishga, hujumda bevosita ishtirok etadigan o'yinchilarga yordam beradi. Jamoa to'p tashlash huquqini yo'qotadi, agar to'p o'yin qoidalariga ko'ra o'tkazilmasa yoki to'p bilan o'ynagan o'yinchi raqib tomonidan ushlanib qolsa. Quyidagi harakatlanish vaqtida va to'xtab turish vaqtida boshlang'ich regbi o'yinchilari orasida eng ko'p uchraydigan xatolar ro'yxati keltirilgan.

To'p bilan yugurish, poldan qaytgan to'pni qabul qilish, to'p oshirish va qabul qilish kabilar regbi o'yini texnikasiga kiradi. Ikki va bir qo'llab to'pni olib yurish ham qo'l bilan o'ynashga kiradi.

To'pni egallashning yuqori texnikasi-sport mahoratining asosi, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning regbichiga aloqasi.

To'pni regbi-o'tkazish muayyan o'yin sharoitida uzatish texnikasi, o'z vaqtida, aniqlik va samaradorlik.

To'pni qabul qilish va ularni turli xil o'yin sharoitlarida qo'llash.

Texnikani tahlil qilish va ularni turli xil o'yin sharoitlarida qo'llash.

Regbichilar uchun nazorat mashqlari va texnik tayyorgarlik standartlari.

**To'pni oyoq bilan urish** (qo'llar bilan, yerdan).

Strategiya, tizim, taktika o'yin uslubi tushunchasi. Strategiya bu maqsadlar uchun o'yin rejasi, taktikalar bu rejaning aniq bajarilishi. Jamoalarning kuchli tomonlarini ishlatish, raqibning imkoniyatlarini hisobga olish, raqibni ag'darish, mudofaa qilish.

Individual chiziqlar va jamoa o'yinchilarining taktikasi. Jamoaviy va individual o'yin, ularning kombinatsiyasi. Belgilangan kurash. O'yinchilarning taktik variantlarini tahlil qilish. Qo'llar, oyoqlar, jangovor o'yinchilarning pozitsiyasi.

O'zboshimchalik bilan kurash tushunchasi. Erkin kurashning shakllanishi va unda o'yin qoidalari. Har qanday jangda hujumchilarning taktikasi.

Yo'lak qurish, strategiya o'yinlari mumkin bo'lgan kombinatsiyalar.

Hujum va himoyada hujumchilarning o'yinlari, ularning uch o'lchovli va yopiq chiziq bilan o'zaro aloqasi.

Hujum va himoyada ucburchak. Uch tomonlama pozitsiyalar. Mumkin kombinatsiyalar. Raqibga hujum qilish usullari.

Dastlabki zarbalarni bajarishda taktik variantlar. 22 metr chizig'i va jarima maydoni.

**Jamoani tuzish uchun umumiy qoidalar.** Jamoa tarkibida o'yinchilarning xususiyatlari. Musoboqa boshlangunga qadar murabbiy jamoani shakllantirishga kirishadi. Ushbu davr mobaynida jamoani shakllantirish jarayonini turli xil variantlarda amalga oshirib, davr oxiriga kelib barcha o'yinlar o'z joylariga joylashtiriladi. O'yinchilarni joylarda joylashtirganda, ularni boshqa joylarga

ko'chirish imkoniyatini ko'rib chiqish, ya'ni sportchilarni ko'p qirraligini oshirish kerak. Jamoa o'yinchilarini joylashtirish prinsipi nima?

Regbi jamoasi 15 sportchidan iborat.

Jamoadagi o'yinchilarning turli joylariga qarab ular turli vazifalarni bajaradilar, ya'ni:

8 sportchi (1-dan 8-gacha) - oldinga;

2 sportchi (№ 9 va 10) –yarim himoyachilar;

4 sportchi (№ 11, 12, 13 va 14) –hujumning to'rtidan uchi yoki uch chorak;

1 sportchi (№ 15) himoyachidir (ba'zida final deb ataladi).

Hujum (1-8). Hujumchilar jamoaning ilg'or qismini tashkil qiladi. O'yin davomida ular asosiy yuklamani olishadi. Ular raqibdan to'pni tanlash uchun kurashadilar, raqibning gol maydonini tashkil qilishadi va rivojlantirishadi. Kurashda ularning roli to'p yarim himoyachisi ochiq o'yin davomida, ular to'pni hujum etish davom ettirish uchun o'zi ega bo'lmasdan qaytib chiziqni topib ozod etiladi, to hozirgi qadar hujumni olib intilishi kerak, qaytarib olish uchun emas yarim himoyachilar va uchtadan chorak finalga chiqishadi. Yaxshi uch chorak hujumkor o'yin ko'rsatmasdan, ular qanchalik yorqinroq o'ynashsa ham, natijalarni faqat tasodifan qo'lga kiritishadi, shuning uchun jamoa bosh murabbiyi birinchi bo'lib faol, qo'pol hujum chizig'iga ega . O'yinchilarning vazni kurashda katta e'tiborga loyiq, biroq o'sish bu hodisa uchun hujum ahamiyatiga ega. Shuning uchun bu sportchilarni yuqori malakali va og'ir vaznli sportchilardan tanlash lozim, biroq ularni olib ketish va yaxshi harakat va faollikni qurbon qilish kerak emas. Hujumkorlarning muhim o'yinlaridan biri bu ularning o'yinlari bo'lib, ular odatda skrumchilar deb ataladi. Ba'zan boshqa har qanday sport o'yini regbi va jamoaviy kuch kurashda qiziqqon odamlardan tartibsiz emas. Ushbu bo'limda faqat poyafzal turishini tahlil qilamiz. Xuddi shu jang o'ynining taktikasi quyidagi taktik vazifalarni tahlil qilishda muhokama qilinadi. O'yinning qiyinligi ikki guruh sportchilar to'p uchun uyushtirilgan o'yin 7-dan 9-gacha bo'lgan sportchiga qarshi kurashayotgan har bir jamoadan. Birinchi safda ( birinchi qatordagi o'yin qoidalariga 3 ta sportchilar bo'lishi kerak) 3 sportchilar, ikkinchi yo'nalish-2

sportchilar va uchinchi chiziq - 3 sportchilar. Ba'zan ya'ni 3+2+3. jamoa. 3+4+1 sxemasiga muvofiq kurashish; 3+4; 3+4+2 va boshqalar.

Ilgari, 2+3+2 tizimi ishlatilgan (birinchi qatorda ikkita sportchi, ikkinchi qatorda uchta sportchi va uchinchi qatorda ikkita sportchi). Hozirgi vaqtda ushbu tizim birinchi bosqichda kamida uch kishi ishtirok etadigan qoidalarni joriy etish bilan yo'qoldi. 1931yilda Janubiy Afrika terma jamoasi tizimi ishlatiladi 3+4+1. Ushbu tizim o'z afzalliklariga ega:

1) yarim himoyachisi, birinchi va ikkinchi chiziqlari ya'ni faqat oyoqlari uchun qisqa masofaga borib to'pni qaytarib oladi;

2) ikkinchi darajali o'ta xafli raqiblar raqibga yaqinroqdir va agar raqib raqibning o'yinini boshdan kechirsa, ular unga tezroq kirishi va hujumni oldini olishi mumkin.

Bunday bellashuvni muvaffaqiyatli yakunlash uchun quyidagi shartlar talab qilinadi:

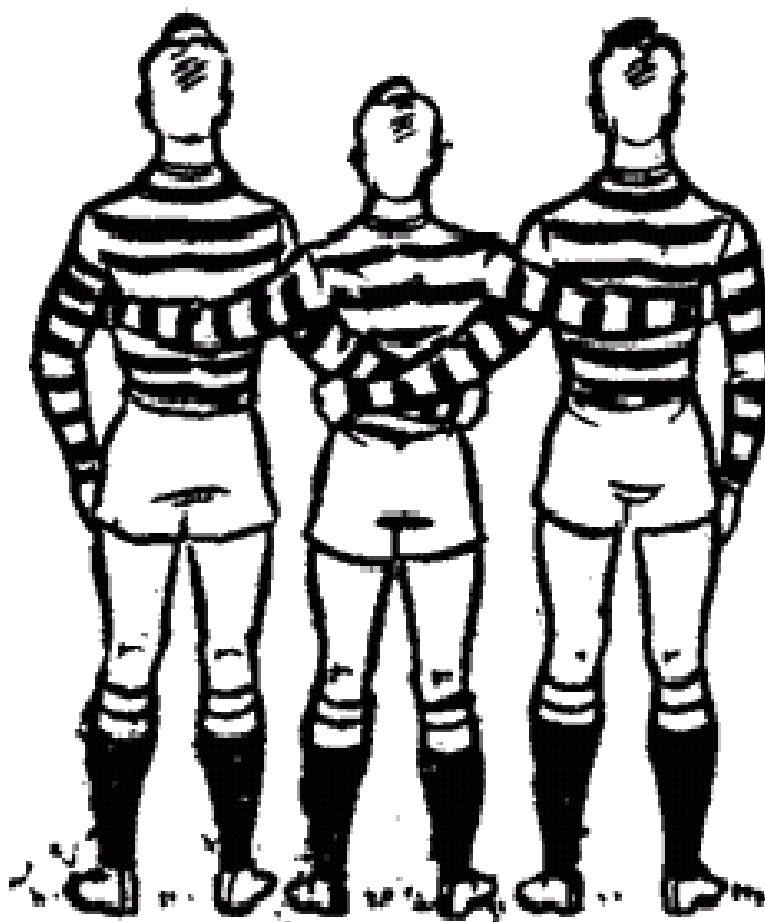
1. Regbi o'yinchilari balandlikda va yaxshi qurilgan taniqli sportchi o'yinning markazi bilan tanlangan.

2. Ikkinchi o'yinda jamoaning eng kuchli sportchilari o'z vazniga ko'ra birinchi qatorni saqlab qolish uchun kuchli turtki berishi mumkin.

3. Oxirgi safda o'ynagan o'yinchi o'yinni yaxshi bilishi va yuqori kombinatsion fazilatlarga ega bo'lishi kerak. Bu shuningdek, ikkinchi safning ikkita haddan oshuvchilariga ham tegishli. O'yinchilar qobiliyatsiz bo'lgan taqdirda 3+4, bu o'yin osonlik bilan old to'rtidan uchi mustahkamlashadi 3+2+3. Ba'zan uchinchi chiziq ozod hujum qilish tizimi, to'pni qabul qiladi. Ayniqsa 3+4 Avstraliya jamoalari tomonidan ko'p ishlatiladi. Yevropa jamoalari (Ruminiya, Chexoslovakiya, Fransiya) 3+2+3 sxemasidan tez-tez foydalanadi, ya'ni 8 kishi.

Biz kurashni 3+2+3 sxemasi msolida ko'rib chiqamiz, o'yinning o'yinchilari uchun yaxshi oyoq qo'llar oyog'i kerak. Bundan tashqari, ular regbichining bunday muhim xususiyatlariga jasorat va jismoniy tayyorgarlik ko'rishlari kerak.

Birinchi qator Scrum markazi (1-son) qisqa bo‘yli, juda yaxshi tayyorlangan jismoniy baqquvat sportchilardir.



**32- rasm. Saflanish. 1-chiziq**

Ikkinchi bosqich(4 va 5-raqamlar, chapdan o‘ngga) eng og‘ir va eng yengil kuchli jamoa o‘yinchilaridir. Boshqacha aytganda, kurashchilarning kuch-qudrati natijalarini asosan hal qiladigan sportchilar shular har bir ikkinchi chiziqning og‘irligi kamida 85 kilogramm bo‘lishi kerak. Ba’zi jamoalarda bu o‘yinchilar 100 kilogarmmdan ortiq vaznga ega bo‘lib o‘yinchinig qolgan qobiliyatlari (ishlaydigan, to‘pni egallash).

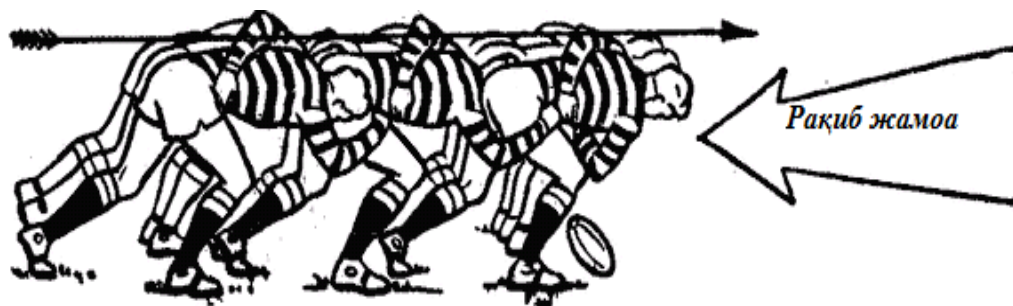
Ikkala sportchi bir-birlarini bir qo‘li bilan o‘ynaydi, eng zo‘r dastlabki o‘yinchilarini erkin qo‘l bilan qattiq ushlab turadi. Bunday holda, har ikkinchi darajali sportchining birinchi qatordagi sportchilarning orqa tomoniga, o‘rtasi va o‘ta zor sportchi o‘rtasida bosh bilan o‘ralishi kerak. Ikkinchi darajali sportchining o‘yinini to‘xtatishga urinib ko‘rgan birinchi darajali kuch harakatlarining hisobotlari shu qadar qattiqroq. Ayniqsa o‘yinining markazidagi harakatlarni

bog'lashdan ehtiyot bo'lish kerak, aks holda o'ynash qiyin bo'ladi. Uchinchi yo'nalish (6, 7 va 8) o'yinchilarning yengilroq, ammo ikkinchi qatordan ko'ra mobilroq va odatda uchinchi qatorda murakkab o'yin sharoitida harakat qilishda ishonchli bo'lgan sportchilarni qo'yishadi. Natijada, qo'llar va oyoqlar bilan o'ynashning ajoyib jismoniy sifati va yuqori texnologiyasidan tashqari, uchinchi qator o'yinchilari o'yinni yaxshi tushunishlari kerak. Shu tarzda, Ruminiyaning eng yaxshi sportchilari, Aleksandr Penchu va Viorel Moraru uchinchi qatorda o'ynaydigan sportchilar o'ynaydi. Fransiyaning eng kuchli sportchisi Jan Pra ham xuddi shu ruhda o'ynaydi.

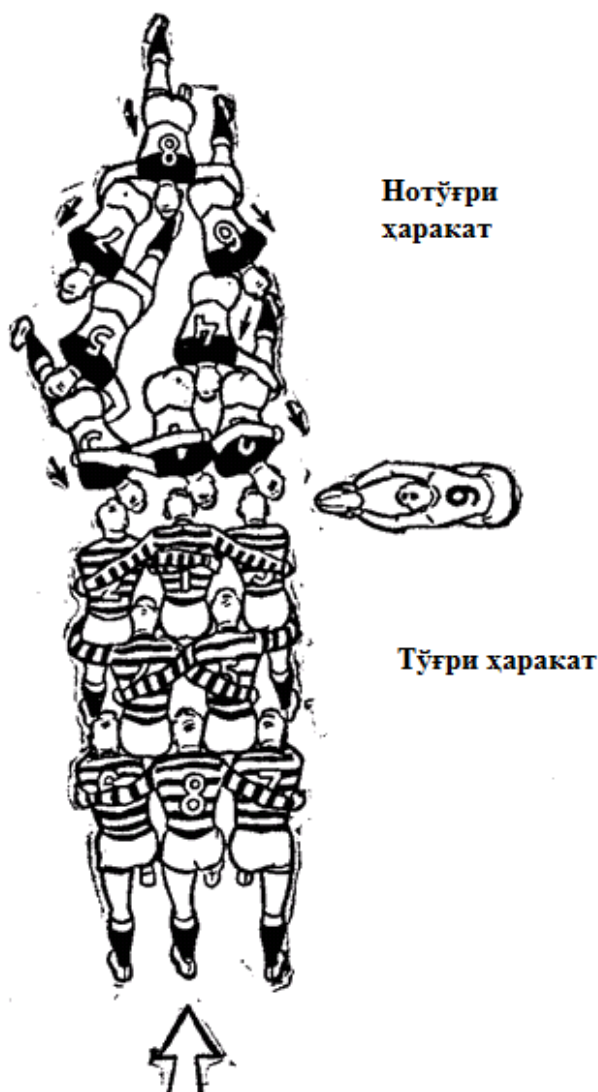
Uchinchi yo'nalish bunga o'xshashdir. Ekstremal (6 va 7-raqamlar) o'yinchilarning ikkinchi qavatining ichki qismini yopib tashqi o'yinchini ushlab, ikkinchi o'ringa ega sportchilarning ikkinchi chizig'ini, ikkinchi o'ringa ega sportchilarning orqa tomonlariga qarshi hujumga turishadi. O'rtadagi o'yinchi (№ 8) eng yuqori qismni ushlab, qo'ltiq ostiga qo'yadi.

O'yinga tayyorgarlik ko'rishdan oldin uning tuzilishini, ba'zi xususiyatlarini va o'yinchilarning o'zaro munosabatini bilib olishingiz kerak. Xususiyatlar quyidagilardan iborat: ikkinchi va uchinchi o'rinlar tez-tez sheriklarning elkasini tortib, ularning harakatlarini pastga qaratib, ularni erg tashlab qo'yish, qo'llab-quvvatlashdan mahrum qilishdir. Bu ko'pincha uchinchi qator o'yinchilarga nisbatan amalga oshiriladi, keyin esa to'p uchun kurash davom etadi, ya'ni ikkinchi qatorga ko'tariladi. Ikkinchi va uchinchi bosqichlar oldinga siljmaydigan o'yinda yana bir noqonuniylik mavjud, lekin ularning hamkorlarini yerdan olib borishga qo'rqishadi, keyin esa itarish kuchi juda kichik qattiq va kuchli kurash osonroq, ammo raqibning yanada uyg'un o'yinni yo'qotishi mumkin. 32-rasm. Raqamli kurashchilarning to'g'ri yo'nalishini ko'rsatadi.





**32-rasm. Hujumchilarning birlashgan kuchi yo‘nalishi  
(yon tomondan ko‘rinishi)**



**33-rasm. Hujumchilarning birlashgan kuchi yo‘nalishi (reja)**

O‘yinning o‘ziga xos xususiyatlari shundaki, ikkinchi va uchinchi qatorlarning say harakatlari turi yo‘nalishlarda emas balki bir yo‘nalishda amlga oshirilishi kerak (33-rasm). Jamoaviy say harakatlar birligini bu sifat doimiy kurash tarkibini muntazam ravishda o‘qitish orqali rivojlanadi. O‘yinda to‘p bilan faqat

oyoqda o'ynashga ruhsat beriladi. Har bir o'yinchining vazifasi to'pni sheriklarining oyoqlari orqali to'pni orqaga surishdir maqsad to'pni o'yindan tashqariga chiqarib yuborishdir. To'p butunlay o'yindan chiqib ketganidan so'ng, to'pni qo'l bilan o'yinga kiritish mumkin. Bu odatda yarim himoyachi tomonidan amalga oshiriladi. Ammo ba'zan kurash markazi to'pni ikkinchi qatorga qaytarilgandan so'ng, ikkinchi va uchinchi qatordagi sportchilar to'pni asosiy vazifasi, regbining janglari bilan kuch musoboqasini unutib, raqibni mag'lubiyatga uchratib, to'pni o'yindan olib chiqa olmaydilar. Bunday hollarda raqib kuch ishlatish tashabbusini o'zlashtirib, osonlik bilan o'ynashi mumkin. Eng muhimi, agar o'yinning markazi tomonidan to'p uchinchi chiziqqa olib chiqsa, ushbu o'yinchi kuch ishlatishga qarshi kurashda boshqalardan ko'ra kamroq ishtirok etadi va eng yaxshi holatda bo'ladi. U o'yinda to'pni yaxshi ko'radi, shuning uchun tasodifiy emas, balki yarim himoyachiga olib kelishi mumkin. Yarim himoyachi uni tezda qo'lga olib, hujumini boshlashi uchun, o'yindan to'pni mo'tadil kuch bilan olib chiqishi kerak. Yuqorida keltirilgan tavsiyalar, agar to'p ularning oyoqlariga urilsa, qolgan sportchilar o'yinda to'pni egallash degani emas. Aksincha har bir o'yinchi agar u qulay bo'lsa, to'pni imkon qadar tezroq tortib olishga harakat qilishi kerak. Barcha sportchilar jismonan baquvvat bo'lishlari kerak. Ular har bir jamoaning asosiy kuch himoyasi hisoblanadi, o'yinning umumiy og'irligi odatda 600-650 kg (8 kishi). O'zboshimchalik bilan hujum qilish. Hakam tomonidan tayinlangan jangdan tashqari, regbi taktik usulini qo'llaydi. O'zboshimchalik bilan o'ynash o'yinchilar iltimosiga binoan amalga oshiriladi. Jamoaning o'yinchilar bilan o'zboshimchalik janglarini amalga oshirganda to'pni ikki qo'l bilan ushlab turadigan bir o'yinchi raqibga qaytib, darvozasiga qarab yerga egiladigan tarzda egiladi. Ikkinchi qatorda sportchilar markazni har ikki tomondan belbog' bilan o'rab olishadi, shuning uchun to'p bilan qo'llari orqada qoladi (34-rasm o'zboshimchalik bilan kurashning birinchi chizig'ini qurish).

**Yarim himoya.** Yarim himoyachi hujumchilar va uch chorak o'rtasida muhim o'rin tutadi. Ular hujumchidan to'pni qabul qilib olib, keyingi chiziqqa uzatadi, bu esa hujumni amalga oshirish uchun samarali usuldir. Bu jamoada

muhim o‘rin tutadi. Yarim himoyachilar haqiqiy o‘yin ko‘rsatmalaridir. Ular hujumni boshlashadi . Yarim himoyachi № 9 to‘pni o‘yinchilarga uzatadi va qayta qabul qilib oladi. № 10 yarim himochi bilan o‘rtadagi aloqani ushlaydi. Ushbu sportchilar hujumning yo‘nalishini to‘g‘ri tanlashi uchun o‘yin muhitida juda yaxshi harakat qilishlari kerak. Ikkala yarim himoyachi ham hujum va himoyada teng ishtirok etishlari kerak. Himoyada ularning roli kam emas chunki raqibning yarim himoyasini kuzatib, raqib hujumlarini to‘xtatish imkoniga ega. Yarim himoyachilar o‘tkir, tezkor bo‘lishlari lozim, biroq ayni paytda yetarli vaznga e’tibor berishlari kerak

**Uch chorak** uchinchi va oxirgi hujum chizig‘ini ifodalaydi. Shuning uchun ularning vazifasi hujumchilar tomonidan boshlangan hujumni tugatish va yarim himoyachilar tomonidan davom ettirishdir. Ular asosan to‘pni qo‘lga olishga harakat qiladi. Ular juda tez harakat qiladilar. Shu bilan birga yaxshi tayyorgarlik hali uch tomonlama o‘yinning muvaffaqiyatini hal qilmaydi. Bu sportchilar to‘pni yaxshi egallashlari, uni yuqori tezlikda ushlab olishlari va sherigiga o‘z vaqtida uzatishlari kerak. Odatda uch chorak hujum bilan boshlangan hujumlarni yakunlaydi va o‘yin zo‘riqishiga juda ko‘p bo‘lgan muhitda to‘pni o‘z vaqtida o‘tkazish hal qiluvchi vazifani bajarishi mumkin.

**Himoyachi.** Ehtimol eng muvozanatli xotirjam o‘yinchi chunki u maydon oxirida joylashgan. Shuning uchun himoyachilarning hatti-harakati asosan himoya qilishga bog‘liq. Himoyachi uchun yuqori axloqiy fazilatlar majburiydir, ammo bu hammasi emas. Himoyachi to‘pni aniq ushlab turishi, yuqori tezlikda uchib ketishi, qo‘lga olish san‘atiga yaxshi egalik qilishi va ikkala oyog‘i bilan mukammal o‘ynashi kerak. Himoyachi har qanday qiyin vaziyatda to‘pni uzoqdan va tez urishga qodir bo‘lishi kerak. Ular hujum qilgan (75-80 kg) vaznda yaqinlashadilar.

**Jamoalarning tuzilishi va o‘yinchilarning maydon chizig‘ida turishi.** Har bir sport o‘yinlarida bo‘lgani kabi Regbida ham individual o‘yinchilar va chiziqlar ta’sirida anarxiya va tartibsizlik bo‘lmasligi kerak. Har bir o‘yinchi muayyan funksiyalarni bajarishni tahlil qilish bundan tashqari jamoada muayyan yo‘nalishlarni aniqlaydi ya’ni muayyan vazifalarni o‘z ichiga oladi. To‘rtta chiziq

bor: Hujum chizig‘i, yarim himoyachilar, hujumning to‘rtinchi qismi (uch chorak) va himoya. Keling chiziqlar shartli ravishda qanday farqlanishini ko‘rib chiqaylik. Regbi asosiy qonunga amal qiladi.”Hamma hujumda va hamma himoyada”.



**34-rasm. 1-chiziqda o‘zboshimchalik bilan kurashish.**

Individual chiziqlar o‘yinchilarning doirasi qanday joylashadi.

27-rasmda o‘yinchilarning joylashuvi va harakatlanishi ko‘rsatilgan. Sxemani ko‘rib chiqsak hujumchi o‘yinchilar oldinda joylashgan, ular ortidan yarim himoyachilar, uch chorak va himoyachini yopib qo‘yganini ko‘ramiz. O‘yinchilarning maydon bo‘ylab joylashiga e‘tibor qarating. Ular A dan J gacha bo‘lgan har bir zonada kamida o‘yinchi joylashtirishgan. Shunday qilib chiziqlarning sxematik diagrammasi ko‘rinadi. Har bir murabbiy har bir chiziqning murabbiylariga (hujum, yarim himoyachi va h.k) o‘z hududida harakatlanayotgan

turli yoʻnalishdagi regbichilar bir-birlarini tushunishlari kerak. 8 va 11 hujumda bir-birini qoʻllab-quvvatlashi, himoyadagi esa himoyalashi kerak.

**Rak va molning asosiy roli.** Regbi, makon yaratishni va ulardan foydalanishni talab qiluvchi manyovrli oʻyin boʻlsada, regbi ham kontakli sport turlariga kiradi. Bundan tashqari, kontakli vaziyatlar oʻyinchilar hujum qilishi uchun zarur boʻlgan joyni yaratadigan mexanizm boʻlishi mumkin. Ochiq oʻyinlarda eng koʻp tarqalgan aloqa vaziyatlari olishuv, rak va mol.

**Olishuv.** Faqatgina toʻp bilan oʻynagan oʻyinchi raqib jamoa oʻyinchisi tomonidan olinishi mumkin. Yaqindan toʻp bilan oʻynagan oʻyinchi bitta yoki bir nechta raqib oʻyinchilari tomonidan ushlab turilgan va u yerda boʻlgan boʻlsa, yaʼni oʻyinchi ushlab turiladi. Bir yoki ikkala tizasi yerda boʻlsa oʻyinchi yerda oʻtribti yoki yerda yotgan boshqa bir oʻyinchi bor. Oʻyinni davom ettirish uchun toʻp bilan oʻynagan oʻyinchi toʻpni qoʻlga kiritilgan soʻng darhol boshlashlari kerak ; ushlab turilgan oʻyinchini toʻp bilan ozod qilishi kerak va har ikki oʻyinchi toʻpdan uzoqlashishi kerak. Bu boshqa oʻyinchilarga toʻpga yaqinlashishga va kurashga imkon beradi va shu bilan oʻyinning yangi bosqichini boshlaydi.

**Rak.** Agar toʻp yerga tushib qolsa va har bir jamoadan oyoqqa turadigan bir yoki bir nechta oʻyinchi bir-biri bilan muloqotda yigʻilsa rak shakllanadi. Oʻyinchilar toʻpni oʻz qoʻllari bilan harakatga keltirishi yoki toʻpni raqib jamoani ustiga yugurish uchun oyoqlarini tezlatishi kerak, shunda toʻpning soʻnggi oʻyinchining orqa oyogʻi ostida paydo boʻladi va toʻpni qoʻl bilan koʻtarish mumkin.

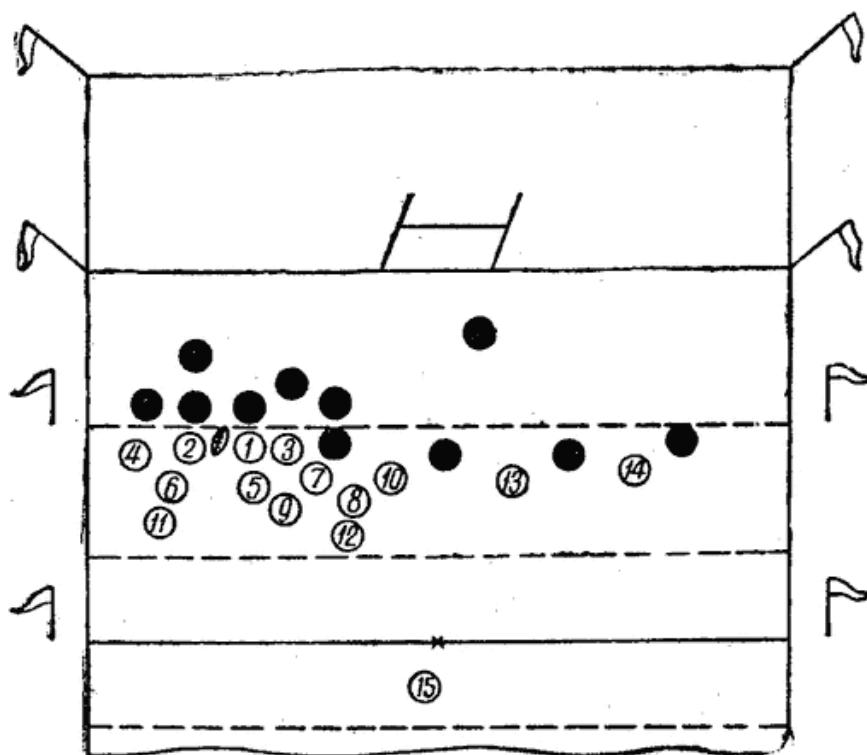
**Mol.** Agar mol bir yoki bir nechta raqib tomonidan ushlanib qolinsa va ayni paytda ikki jamoa bir-biri bilan muloqot qilsa to'p yerga tushmasligi kerak. To'pli jamoa muxlislarni o'z maqsadlariga yo'naltirish orqali hududida o'ynashga harakat qilishi mumkin. Keyinchalik sportchilar orasidagi o'yinchilar orasidan o'tib, keyinchalik sportchilar markazga qo'shilmaydigan o'yinchiga yoki o'yinchi to'pni olish uchun markazdan ajralib, to'p bilan ishlashni boshlaydigan o'yinchiga o'tkazishi mumkin.

### **7.1. Hujum va himoyada jamoa o'yini**

Muayyan misollar va taktik vazifalarni hal qilishdan oldin, jamoaning ba'zi tuzilishini ko'rib chiqamiz.

O'yin davomida tez-tez tashabbusga ega bo'lgan jamoa o'yinchilari markaz yoki maydonning har qanday chekkasiga juda qattiq hujum qilishadi va ayni paytda ularning aniqligi oqilona chegaralarni egallaydi. O'yin hayajonidagi sportchilar himoya qilish zarurligini unutishadi, maydonning boshqa tomonini kuchli tarzda ochadilar. Bunday hollarda, agar raqib jamoasi hujumini to'xtatsa va tashabbusni o'z qo'lga olsa, u tezda himoyasiz qolgan maydonning chetida hujumini amalga oshirishi mumkin. Hujum paytida jamoalar himoyani ham unutmasliklari kerak.

Har bir o'yinchi doimo qarshi hujumni to'xtatishga tayyor bo'lishi kerak. 35-rasmda berilganidek (№ 10, 13 va 14 raqamdagilar), jamoa hujumchilari bo'lingan deb aytishimiz mumkin qolganlari to'pni qo'lga kiritishga harakat qilishmoqda.



**Rasm 35. Hujum payti o'yinchilarning maydonda joylashuvi**

O'yinchilarning bunday joylashuvida hujum qilgan jamoa hujumni o'ng tomonga o'zgartirishi mumkin shu tomondan hujumda 4 sportchi bilan (№ 13 va 14) yarim himoyachi № 10 o'yinni g'alaba bilan yakunlashi mumkin. To'rtinchi sportchi № 12 ham yordamga tayyor turishi kerak.

**Regbi o'yin texnika-taktikasin o'rganish va takomillashtirish**  
Boshlang'ich tayyorlov guruhleri (1-2 o'quv yili uchun).

**O'yin texnikasi.** Shaxsiy texnika. Harakat. Regbichilar stendi. Yo'nalish o'zgarishi bilan tekis chiziqda harakat qilish kerak. Tez boshlash va tezlashtirish, soxta harakatlar (aldov). Aldash ta'limi: sekinlashuv yoki kutilmagan to'xtashdan so'ng boshqa yo'nalishda silkinish, magistralni bir yo'nalishda harakat qilish qobiliyati. Qo'llar bilan o'ynash usuli. To'pni ikkita qo'lda ushlab turish usullari (to'pning o'qi bo'ylab qo'llar), bir tomondan.

To'pni uzatish: qo'llarning pozitsiyasi (to'pning orqasida, to'pning tortishish markazidan biroz pastroq), qushlarning, yelkaning, oyoqlarning holati: Uzatishning o'z vaqtidaligi va aniqligi. Trans milliy qabul qilish: Qo'llarning pozitsiyasi, oyoqlarning pozitsiyasi.

To'pni qo'lga olish va tanlash. Qo'lga olish, ko'krak darajasida uchib, past, tomonda Yuqoriga uchuvchi to'plarni qo'lga olish "Sham". Ikki va bir qo'l bilan yerga qo'yilgan to'pni tanlash.

Oyoq bilan o'ynash usuli. To'pni qo'l bilan urish: to'pning pozitsiyasi, oyoq harakati.

Qo'lga olish. Yondan taqib qilish. Orqa to'siqlar: yuqori, o'rta va pastki. Qo'lga olishni aks ettirish.

Chalg'ituvchi harakatlar. Transforni aldash. Keyinchalik soxta uzatish.

**O'yin taktikasi.** O'yinchilarning vazifalari: o'yinchilarning maydonda joylashuvi. Hujumchilar, yarim himoyachilar, uch chorak va himoyachi o'yinchilar haqida asosiy tushunchalar.

Standart qoidalarni chizish. Dastlabki zarba. O'yinchilarning pozitsiyasi. Dastlabki zarba va o'yinchilarning harakati.

Erkin zarba chizig'idan zarba. O'yinchilarning zarba yo'nalishi bo'yicha joylashuvi.

Jarima zarbasi. Erkin zarba ("Yorliq"). O'yinchilarning pozitsiyalari.

Belgilangan kurash. 2x1 tizimida jang qilish. To'pni qaytarib olish. To'pni maydondan chiqarib tashlash. Yo'lak. To'pning orqasiga sakrash. O'yinchi to'pning orqasida sakrashni qo'llab-quvvatlash.

## **7.2. O'quv mashg'ulot guruhlari (1-2 o'quv yili uchun)**

### **O'yin texnikasi**

Shaxsiy texnika. Harakat. Yo'nalish o'zgartirish bilan to'g'ri chiziqda izlash texnikasini takomillashtirish. Soxta harakatlar (aldov). Tez boshlash, tormozlash va tezlashtirish. Sekinlashuv yoki kutilmagan to'xtashdan keyin-boshqa yo'nalishda silkinish. Magistralni bir yo'nalishda harakat qilish qobiliyati.

Qo'llar bilan o'ynash usuli. To'pni uzatishni takomillashtirish: qo'llarning pozitsiyasi (to'pning orqasida, to'pning tortishish markazidan biroz pastroq), qo'llar, yelkalar, oyoqlarning holati. Uzatishning o'z vaqtidaligi va aniqligi. To'pni uzunlamasiga aylantirish bilan yuqoridan bir qo'li bilan uzatish. To'pni



uzunlamasiga aylantirish bilan pastdan bir qo‘li bilan o‘tkazish. Yon chiziqdan to‘pni tashlash.

To‘pni qo‘lga olish. To‘pni, tanani, qo‘llarni, oyoqlarni ushlab turganda qo‘llar va oyoqlarning pozitsiyasi qulay bo‘lishi kerak. Ko‘krak darajasida uchib yurgan to‘pni yaxshilash, old tomondan past, yon tomondan past berish.

Yerdan to‘pni tashlash. To‘pni joyida va harakatda tanlashni takomillashtirish. Bir va ikki qo‘l bilan yerga yotqizilgan to‘pni tanlash.

Oyoq bilan o‘ynash usuli. Qo‘l bilan berilgan zarbalarni yaxshilash.

Qo‘lga olish. Yon va orqa to‘siqlarni takomillashtirish.

Chalg‘ituvchi harakatlar. To‘pni boshqa tomonga o‘tishi bilan transferni aldash. Keyinchalik pasni taqlid qilish.

To‘pni tanlash. Qo‘lga olish vaqtda to‘pni tanlash va maydondan chiqib ketish.

### **O‘yin taktikasi**

O‘yinchilarning vazifalari. O‘yinchilarning maydonda joylashishi. Hujumchilar, yarim himoyachilar, himoyachilar o‘yinlarin takomillashtirish.

Standart qoidalarni chizish. Dastlabki zarba. Dastlabki zarba bilan o‘yinchilarning pozitsiyalari.

Jarima zarbasi. Hujumni tashkil qilish uchun jarima zarbasidan foydalanish.

Belgilangan kurash. 2×1 tizimida kurashish. To‘pni qaytarib olish. To‘pni kurashdan maydondan tashlash. Maydonda hujumni tashkil etish.

Yo‘lak. Yo‘lakda to‘pni o‘ynatishni takomillashtirish. O‘yinchi to‘pning orqasida sakrashini qo‘llab-quvvatlash. Yo‘lakda hujumni tashkil etish.

Himoya taktikasi. Standart qoidalarni chizish. Dastlabki zarba. Raqibning muvafaqiyatsiz hujumidan keyin “Fan” bilan qarshi hujum.

Erkin zarba chizig‘idan zarba. Jamoani himoya qilayotgan o‘yinchilarning harakatlari va pozitsiyalari.

Jarima zarbasi. Erkin zarbada himoya qiluvchi jamoa o‘yinchilarining harakatlari.

Belgilangan kurash. O‘yinda to‘pni yo‘qotganda o‘yinchilarning harakati.

Yo‘lak. Yo‘lakda to‘pni yo‘qotgandan keyin mudofaa harakatlarini takomillashtirish.

### **7.3. O‘quv mashg‘ulot guruhlari. (3-4 o‘quv yili uchun).**

**Shaxsiy texnika.** Harakat. Yugurish texnikasini yanada takomillashtirish. Soxta harakatlar (aldov). Aldovni takomillashtirish: sekinlashuv yoki kutilmagan to‘qnashuvdan so‘ng-boshqa yo‘nalishga silkinish, magistralni bir yo‘nalishda harakat qilish qobiliyati. Qo‘llar bilan o‘ynash usuli. To‘pni uzatish. Tishli qurilmalarni takomillashtirish. Parvozdan pastda ikkita qo‘l bilan uzatish. Uch o‘lchovli va o‘lchovli va tajovuzkorlarning transfer xususiyatlari. Raqibning faol qarshiligi bilan to‘pni uzatish. Turli tezliklarda va turli masofalarda ishlab chiqish. Yon chiziq tufayli to‘pni tashlash usuli. To‘pni uzunlamasiga aylantirish bilan bir qo‘li bilan uzatishni takomillashtirish . To‘pni qo‘lga olish. Turli balandliklarda uchadigan to‘pni qo‘lga olish usullarini yanada takomillashtirish: old tomondan past, ko‘krak darajasida, yon tomonda past. To‘pni bir qo‘li bilan ushlang. Yo‘lakda to‘pni qabul qilish (tashqariga tashlanganda). Raqibni bir vaqtning o‘zida bosib olishda to‘pni turli yo‘llar bilan qo‘lga olish. To‘pni himoya qilish (guruhlash) va chetga chiqishi bilan birga qo‘lga olish. To‘pni tanlash. To‘pni tanlash usullarini takomillashtirish: to‘pni o‘yinchidan o‘yinchiga o‘tkazish.

Oyoq bilan o‘ynash usuli. To‘pni qo‘ldan zarba bilan yaxshilash. Autdagi raketa usuli.

Reboundan zarba berish usuli. Darvozadan zarba berish usuli . To‘pni yuqori “sham” bilan tekizish usuli.

Raqibidan to‘pni olish. Barcha turdagi to‘sislarni takomillashtirish: past yonboshlovchi, orqa tomondan to‘sis, oldindan to‘sis, yuqori zanjirli to‘sis.

"Qalam"ni qabul qilish orqali to‘sislar aks etishini takomillashtirish. O‘yinchi bilan o‘ynash usuli.

Driblingdan himoya qilish. Driblingga qarshi kurash usuli sifatida to‘pni bir vaqtning o‘zida o‘ynash bilan to‘p va dribling o‘rtasidagi regbichining tushishi.

Chalg‘ituvchi harakatlar. Ilgari o‘rganilmagan chalg‘ituvchi harakatlarni takomillashtirish. Harakatning yo‘nalishini o‘zgartirish va to‘pni teskari

yoʻnalishda oʻtkazish. Keyinchalik pasni qabul qilish. Raqibni tezlik va harakat yoʻnalishi oʻzgarishi bilan urish. Jamoaviy usul. Jang qilish usuli. Yarim himoyachilarning jang markazi (huker) va uchinchi qator regbichilar bilan oʻzaro aloqasi. Belgilangan jangda oʻyinchilarning oyoqlari. Belgilangan jangda oʻyinchilarning tana pozitsiyasi. Toʻpni maydondan chiqarib tashlash. Toʻpni jangda ushlab turish (qoidalar doirasida).

Yoʻlakda oʻynash usuli. Yoʻlakda oʻyinchilarni saflash va toʻpni oʻynash usullari. Yoʻlakda toʻpni ushlab turish. Yoʻlakda mumkin boʻlgan kombinatsiyalar. Oʻyinchi toʻpning orqasida sakrashini qoʻllab-quvvatlash.

### **Oʻyin taktikasi**

Hujum taktikasi. standart qoidalarni chizish. Dastlabki zarba. Dastlabki zarba bilan oʻyinchilarning mumkin boʻlgan pozitsiyalari. Dastlabki zarbadan mumkin boʻlgan oʻyin variantlari: qisqa zarba, uzoq zarba, hujumkor tomonga qarshi boʻsh joyga urish.

22 metrli chiziq bilan urishdan keyin oʻyinni tashkil qilish (dastlabki zarba bilan oʻxshashlik).

Jarima zarbasi. Maydonning turli qismlarida hujum va mudofaa chizigʻi oʻyinchilari tomondan jarima zarbalari: jarima maydonchasi uchun jarima zarbasi, jarima zarbasidan hujumni tashkil etish

Belgilangan kurash. Muayyan oʻyin sharoitlariga qarab, jangni qurish ( $3 \times 4 \times 1$ ) dan foydalanish. Sinov chizigʻiga yaqin (1,5 m gacha) kuch-quvvat surish qiymati. Jangni burish ( $45^\circ$  gacha)

Oʻzboshimchalik bilan kurash. Yerdagi toʻp bilan oʻzboshimchalik bilan kurash va qoʻllaridagi toʻp va muayyan vaziyatlarda ularni qoʻllash. Har qanday jangda hujumchilarning taktikasi. Yoʻlak. Toʻpni tanlashning mumkin boʻlgan variantlari (koridorning boshi, koridorning oʻrtasi va koridorning oxiri). Yoʻlak orqali mumkin boʻlgan imkoniyatlar. Toʻpni egallash toʻp bilan qoʻlda yoki toʻp bilan oʻzboshimchalik bilan hujumni tashkil qilish.

Hujumda hujumchilar o'yini. Hujumchilarni maydonda qurish: uzoq va qisqa chiziq, zich guruh. O'yindan chiqib ketish. Belgilangan jangda yarim himoyachini to'xtatib qolish.

Hujumda uch marta o'ynash. Uch-to'rt holatda (uch-to'rt chiziq to'g'ri bo'lishi kerak, regbichilar orasidagi interval-doimiy). Himoya taktikasi. Standart qoidalarni chizish. Dastlabki zarba. To'pni olib boradigan jamoa o'yinchilarining joylashuvi. Dastlabki zarbadan keyin qarshi o'yinni tashkil etish. 22 metrli chiziq bilan zarba. 22 metrli chiziq bilan zarba berishda o'yinchilarning pozitsiyalari va o'zaro ta'siri.

Jarima zarbasi. O'yinchilarning pozitsiyalari va erkin zarbada o'yinni himoya qilishni tashkil qilish.

Belgilangan kurash. Belgilangan kurashda to'pni yo'qotmasdan himoya qilishni tashkil qilish.

O'zboshimchalik bilan kurash. O'yinchilarning qo'lida to'p va yerga to'p bilan o'zboshimchalik bilan kurashishdagi himoya harakati.

Yo'lak. Koridorda o'ynalganda o'yinni himoya qilishni tashkil etish.

Mudofaa hujumchilari o'yini. Belgilangan kurashdan keyin to'pni himoya qilish: yaqin hududni kurashdan himoya qilish imkoniyatlari; kurashdagi uzoq hududni himoya qilish uchun mumkin bo'lgan variantlar. Yo'lakdan keyin himoya qilish (o'yinning belgilangan kurashga o'xshashligi).

Erkin o'yinda himoya qilish.

Darvozadan tushgan zarbadan himoya qilish(Drop-gol). O'yinchilarning pozitsiyalari va ular bilan bog'liq bo'lgan harakatlar.

### **Musboqada ishtirok etish**

Taqvim rejaga kiritilgan musoboqalar tuman, shahar birinchiliklarida ishtirok etish 30 ta o'yin.

#### **7.4. O'quv mashg'ulot guruhi (5-yil ta'lim)**

**O'yin texnikasi.** Individual texnika. Harakat. Yugurish texnikasini yanada takomillashtirish. Soxta harakatlarni (aldov) yanada takomillashtirish.

Qo'llar bilan o'ynash usuli. To'pni uzatish. O'rganilgan qo'llanmalarning barcha turlarini yanada takomillashtirish. O'rganilgan dasturlarning barcha turlarini yanada takomillashtirish: uzatishning o'z vaqtidaligi va aniqligi qiymati. Uch-to'rt uzatishni takomillashtirish: o'z vatida uzatishni amalga oshirish, qabul qilib eng kam soniga to'pni o'tkazish. Ishning mustahkamligi qiymati. Raqibning faol qarshiligi bilan to'p uzatishni takomillashtirish.

Turli tezliklarda va turli masofalarda to'p uzatishni takomillashtirish. Hujumchilarning to'p uzatishini takomillashtirish: qisqa uzatish, tezkor uzatish. Yon chizig'idan to'pni tashlash texnikasini takomillashtirish. Yo'lak o'yinchilari tomonidan to'pni qabul qilish va qayta o'ynash usuli.

Teskari uzatish usuli. To'pni burilish bilan uzatish usuli. To'pni orqadan uzatish usuli. To'pni maksimal harakatlanish tezligida turli yo'llar bilan uzatish. To'pni qo'lga olish. Turli balandliklarda uchadigan to'pni qo'lga kiritish usullarini yanada takomillashtirish: old tomondan past, ko'krak darajasida, yon tomondan past. Bir qo'l bilan to'pni qo'lga kiritishni takomillashtirish. Raqibni bosib olishda to'pni turli usullar bilan qo'lga kiritishni takomillashtirish.

To'pni tanlash. To'pni tanlash usullarini yanada takomillashtirish: to'p o'yinchi, o'yinchi yonida o'ynaydi.

Oyoq bilan o'ynash usuli. To'pni qo'llar bilan zarba berishni yanada takomillashtirish. Yon chiziq orqasida raketa urish texnikasini takomillashtirish. Reboundan zarbani yaxshilash. Yerdan darvozaga zarba berish texnikasini takomillashtirish. Yuqori "Sham" oyog'i bilan to'pni uzatish texnikasini takomillashtirish. Raqibning orqasida to'pni oyoq bilan siljitish usuli. Dribbling texnikasini takomillashtirish usuli. Guruh dribbling tushunchasi : o'yinchilarni qurish va qayta qurish tartibi.

Raqibdan to'pni olish. Qo'lga olish. Orqa qopqoqni takomillashtirish. Kam yonboshlarni takomillashtirish. Jadal ta'qib qilishni takomillashtirish to'pni egallab olish va uni o'ynash uchun raqib oldida to'pni to'sish usuli.

Chalg'ituvchi harakatlar. Ilgari o'rganilgan chalg'ituvchi harakatlarni yanada takomillashtirish.

Jamoaviy texnika. Kurashish texnikasi. Chiziqlar bo'ylab to'p uchun kurashish  $3 \times 4 \times 1$ ,  $3 \times 2 \times 3$ ,  $3 \times 3 \times 2$ ,  $3 \times 4$ ,  $3 \times 2 \times 1$ ,  $3 \times 2$ ; ushbu chiziqlarning xususiyatlari. Kurashchilarning o'zaro munosabatlari. Belgilangan to'p uchun kurashda o'yinchilarning oyoq harakatlari.

Belgilangan kurashda o'yinchilarning tana pozitsiyasi. Belgilangan kurashdan to'pni chiqarish mumkin bo'lgan variantlar. Yarim himoyachining birinchi chizig'i o'yinchilari bilan o'zaro munosabatini hisobga olgan holda to'pni kurashga tanlash usuli. To'pni jangdan olib tashlash (to'pni markaziy o'yinchi (Huker) bilan o'ynash usuli).

To'pni jangdan chiqarib tashlash: bu holatda hujumchilarning vazifasi. To'pni jangda ushlab turish: to'pni raqib hududiga sudrab borishga urinish, jangni burish, to'g'ridan-to'g'ri uchinchi chiziq o'yinchilariga hujum qilishga urinish. O'zboshimchalik bilan kurashish. O'zboshimchalik bilan kurashda o'yin qoidalari. O'zboshimchalik bilan kurashning shakllanishi: V shakldagi o'zboshimchalik bilan kurash. Tajovuskor o'ynash usuli va ularning o'zboshimchalik bilan kurashda zaro ta'siri. Yo'lak. Yo'lakda regbichilarni qurish turlarini takomillashtirish: uzoq va qisqa koridorlar. Yo'lakda to'pni egallash usuli.

### **O'yin taktikasi**

Hujum taktikasi. Standart qoidalarni tuzish. Barcha turdagi standart pozitsiyalarda o'ynashni takomillashtirish: dastlabki zarba, 22 metrli chiziqdan zarba. O'yinchilarni joyini o'zgartirish.

Jarima zarbasi. Maydonning turli qismlarida hujum va himoya chiziqlari o'yinchilar tomonidan jarima zarbasini yaxshilash: Jarima chizig'i uchun jarima zarbasi, jarima zarbasidan hujumni tashkil qilish.

Belgilangan kurash. Muayyan o'yin vaziyatlariga qarab turli xil kurashlarni ( $3 \times 4 \times 1$ ,  $3 \times 2 \times 3$ ,  $3 \times 3 \times 2$ ,  $3 \times 4$ ,  $3 \times 2 \times 1$ ,  $3 \times 2$ ) qo'llash.

O'yin maydonidagi zarbaga qarab, belgilangan kurashda hujumchilarning taktikasi. O'zboshimchalik bilan kurash. Har qanday kurashda hujumchilarning taktikasi. Turli xil o'zboshimchalik bilan kurashlarni takomillashtirish: qo'lida to'p ("mol") va yerdagi to'p bilan.

Yo‘lak. Yo‘lakda turli xil binolarni takomillashtirish. To‘pni tanlashning mumkin bo‘lgan variantlari.(koridorning boshi, koridorning o‘rtasi va koridorning oxiri). Yo‘lak orqali mumkin bo‘lgan imkoniyatlar. Qisqa koridorda yopiq tomonga o‘tish. “Mol” dan keyin koridorga hujumchilarning tuzulishi. Tez tashlashdan foydalanish. To‘pni egallash va to‘p bilan yoki yerdagi to‘p bilan kurashishni tashkil etish. To‘pning orqasida o‘ynayotgan o‘yinchini qo‘llab-quvvatlashni tashkil etish. Hujumda hujumchilarni qurishni tashkillashtirish:uzoq yoki qisqa chiziq, zich guruh. Kurashdan chiqib ketish. Belgilangan jangdan uch marta hujum qilish. Belgilangan kurashda yarim himoyachini saqlab qolish. Uch chorak yoki yarim himoyachini o‘zboshimchalik bilan jang qilish yoki erkin kurashdan himoya qilish. Himoyachilar tomonidan to‘g‘ridan-to‘g‘ri hujum. Hujumda yarim himoyachilar va himoyachilar o‘yini.

Himoyachining pozitsiyasi. Himoyachining hujumga kutilmagan aloqasi. Oyog‘iga hujum qilish.

Hujumda uch marta o‘ynash. Uch o‘lchovli pozitsiyalar. Raqib mudofa paslarini yaratish. Mumkin bo‘lgan taktik imkoniyatlar hujum o‘yin uch-to‘rt (uzatish to‘p estremal uch-to‘rt, breakout markazi, hujumda tepishlar).

Himoya taktikasi. O‘zaro yordam, xafsizlik maqsadida himoyani takomillashtirish. O‘yinchilarning o‘yinda rejasi va o‘rnatilishiga asoslangan himoyadagi harakatlari. Standart pozitsiyalarni o‘ynatganda himoyani takomillashtirish: dastlabki zarba, 22 metrli chiziqdan zarba. Jarima zarbasi. Jarima zarbasidan himoya qilish zarbasi. Jarima zarbasidan himoya qilishni takomillashtirish. Belgilangan kurash. Belgilangan jangda to‘pni yo‘qotganda himoyani takomillashtirish. O‘zboshimchalik bilan kurashda o‘yinchilarning himoya harakatlarini takomillashtirish. Yo‘lak. Yo‘lakni chizish paytida himoya harakatlarini takomillashtirish. Erkin o‘yinda hujumchilarning mudofa harakati. Uch chorak himoya o‘yini takomillashtirish. Yarim himoyachilarning himoya harakati. Himoyada himoyachining pozitsiyasi. Darvozadan tushgan zarbadan himoya qilishni yaxshilash. O‘yinchilarning pozitsiyalari va o‘yinchining yopilishi bilan bog‘liq harakatlar.

## VIII Bob. REGBICHLARNING JISMONIY SIFATLARINI TADQIQ QILISH USULLARI

### 8.1. Umumiy chidamlilik

#### Kuper testi

3000 m (1500 m, 13-14 yoshli sportchilar uchun) masofani ishlatish uchun olingan vaqt.

Sportchining yoshi	O‘yin pozitsiyasi		Me‘yorlar (soniya)		
			A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli
13 yosh (1500 m)	Bo‘linmagan		< 7,0	7,0-7,20	7,21-7,40
14 yosh (1500 m)	Hujumchilar		< 6,40	6,40-7,0	7,01-7,30
	Himoyachilar		< 6,10	6,10-6,30	6,31-6,50
15 yosh (3000 m)	Hujumchilar		< 13,20	13,20-13,40	13,41-14,0
	Himoyachilar		< 12,30	12,30-12,50	12,51-13,15
16 yosh (3000 m)	Hujumchilar	1chiziq	< 13,0	13,0-13,20	13,21-13,50
		2 chiziq	< 12,50	12,50-13,10	13,11-13,40
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		< 12,0	12,0-12,30	12,31-12,45
	Himoyachilar	№ 12, 13	< 12,10	12,10-12,30	12,31-12,45
		№ 11, 14			
№ 15					
17 yosh (3000 m)	Hujumchilar	1chiziq	< 12,40	12,40-13,0	13,01-13,30
		2 chiziq	< 12,30	12,30-13,0	13,01-13,30
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		< 11,40	11,40-12,0	12,01-12,30
	Himoyachilar	№ 12, 13	< 11,50	11,50-12,21	12,21-12,40
		№ 11, 14			
№ 15					
18 yosh (3000 m)	Hujumchilar	1chiziq	< 12,30	12,30-13,0	13,01-13,30
		2 chiziq	< 12,20	12,20-12,50	12,51-13,20
		3 chiziq	< 12,10	12,10-12,40	12,41-13,0
	Yarim himoyachilar		< 11,30	11,30-12,0	12,01-12,20
	Himoyachilar	№ 12, 13	< 11,40	11,40-12,0	12,01-12,20
		№ 11, 14			
№ 15					

#### BLEEP – 1 (BLEEP – Test 20 m)

Bu test har qanday vaqtda va har qanday sharoitda 11-13 yoshli sportchilarning chidamliligini baholay oladi. 20x10-30 metrli maydon yoki sport zali bo‘lishi mumkin. Bir vaqtning o‘zida 5-6 sportchi ishtirok etishi mumkin.



1 daqiqa (to‘liq va qismlari 0.25; 0.5; 0.75) uchun o‘yinchilar tomonidan boshqariladigan segmentlar soni o‘lchanadi.

Sportchining yoshi	Me‘yorlar		
	A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli
11 yosh	> 11	11-10,8	10,7-10,5
12 yosh	> 11,5	11,5-11,0	10,9-10,5
13 yosh	> 12	12,0-11,6	11,5-11,0

### RSA (Repead Speed Ability)

#### Moksimon yugurish, 150 metr ga.

25 metrli distansiyada har 5 metrda 4-5 sportchidan start chizig‘idan olinadi.

Moksimon yugurish quyidagi sxema bo‘yicha amalga oshiriladi:

**1.0** – qisqa 5m + 5m; borib - qaytish

**2.0** – qisqa 10m +10m; borib - qaytish

**3.0** – qisqa 15m + 15m; borib - qaytish

**4.0** – qisqa 20m+ 20m; borib - qaytish

**5.0** – qisqa 25m + 25m; borib - qaytish - 30 soniya davomida sportchi

tomonidan boshqariladigan to‘liq segmentlar va ularning qismlari soni aniqlanadi.

Urinishlar 6 marta ,ular orasidagi dam olish, 30 soniyadan.

Natijalarni hisoblash:

1. Har birida sportchi bilan qoplangan masofani 6 formulaga ko‘ra aniqlanadi:

$(L-4)*50+100$ , qaerda L – xuddi shu yugurishda joylashgan segmentlar soni.

2. Sinov paytida sportchining umumiy masofasini aniqlang

( L summasi olti ).

Sportchi yoshi	O‘yin pozitsiyasi	Me‘yorlar		
		A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli
14 yosh	Hujumchilar	> 670	670-650	649-630
	Himoyachilar			

<b>15 yosh</b>	Hujumchilar		> 690	690-670	669-650
	Himoyachilar		> 690	690-680	679-655
<b>16 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 700	700-680	679-660
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 710	710-691	690-680
	Himoyachilar	№ 12, 13			
		№ 11, 14			
№ 15					
<b>17 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 710	710-691	690-680
		2 chiziq	> 710	710-691	690-680
		3 chiziq	> 710	710-691	690-680
	Yarim himoyachilar		> 725	725-715	715-705
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 720	720-710	710-690
		№ 11, 14			
№ 15					
<b>18 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 710	710-691	690-680
		2 chiziq	> 715	715-700	700-690
		3 chiziq			
	Himoyachilar		> 740	740-731	730-720
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 730	730-720	719-710
		№ 11, 14			
№ 15					

## 8.2. Tezkor- chidamlilik

BLEEP – 1 (BLEEP – Test 20 m)\_(sinov testi – sm «1.Umumiy chidamlilik»)

Sportchi yoshi	O‘yin pozitsiyasi		Me‘yorlar		
			A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli
<b>14 let</b>	Hujumchilar		> 12,0	11,9-11,6	11,5-11,0
	Himoyachilar		> 12,3	12,3-11,7	11,6-11,0
<b>15 yosh</b>	Hujumchilar		> 12,4	12,4-11,9	11,8-11,3
	Himoyachilar		> 12,6	12,6-12,0	11,9-11,5
<b>16 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 12,5	12,5-12,0	11,9-11,5

		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 13,4	13,4-12,9	12,8-12,3
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 13,3	13,3-12,9	12,8-12,3
№ 11, 14					
№ 15					
<b>17 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 12,7	12,7-12,2	12,1-11,7
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 14,0	14,0-13,5	13,4-12,8
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 13,7	13,7-13,2	13,1-12,7
		№ 11, 14			
№ 15					
<b>18 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 13,0	13,0-12,5	12,4-12,0
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 14,5	14,5-14,0	13,9-13,4
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 14,0	14,0-13,5	13,4-12,9
		№ 11, 14			
№ 15					

### **AGILTY - tezlik**

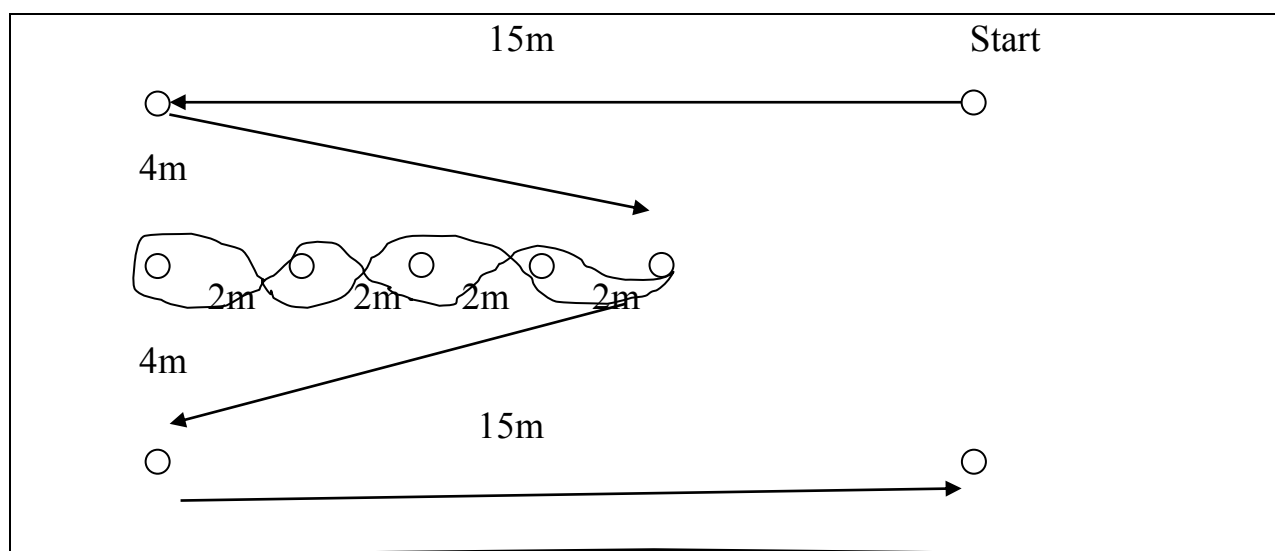
Sportchi ko'ptokni "Start" nuqtasidan olib jamoa bilan "Finish"

Vaqt to'p ko'tarilishi va qo'nishidan oldin belgilanadi.

Quyidagi jadvalda ushbu nazorat tadbirining yo'nalishi va sportchining yo'nalishi ko'rsatilgan.

Sportchi yoshi	O'yin pozitsiyasi	Me'yorlar		
		A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
<b>11 yosh</b>	Bo'linmagan	< 16.0	16.1-16.6	16.61-17.0
<b>12 yosh</b>	Bo'linmagan	< 15.0	15.1-15.6	15.61-16.0

<b>13 yosh</b>	Bo‘linmagan		< 14.7	14.7-15.2	15.21-15.6
<b>14 yosh</b>	Hujumchilar		< 14.7	14.7-15.2	15.21-15.6
	Himoyachilar		< 14.5	14.5-15.0	15.01-15.5
<b>15 yosh</b>	Hujumchilar		< 14.2	14.2-14.9	14.91-15.5
	Himoyachilar		< 13.9	13.9-14.5	14.51-15.0
<b>16 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	< 14.0	14.0-14.5	14.51-15.1
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		< 13.5	13.5-14.0	14.01-14.5
	Himoyachilar	№ 12, 13			
		№ 11, 14			
№ 15					
<b>17 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	< 13.7	13.7-14.2	14.21-14.8
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		< 13.2	13.2-13.7	13.71-14.2
	Himoyachilar	№ 12, 13	< 13.0	13.0-13.5	13.51-13.8
		№ 11, 14	< 13.2	13.2-13.7	13.71-14.2
№ 15		< 13.2	13.2-13.7	13.71-14.2	
<b>18 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	< 13.2	13.2-13.7	13.71-14.2
		2 chiziq	< 13.0	13.0-13.5	13.51-13.8
		3 chiziq	< 12.5	12.5-13.0	13.01-13.5
	Yarim himoyachilar		< 12.5	12.5-13.0	13.01-13.5
	Himoyachilar	№ 12, 13	< 12.3	12.3-12.7	12.71-13.2
		№ 11, 14	< 12.5	12.5-13.0	13.01-13.5
№ 15		< 12.5	12.5-13.0	13.01-13.5	



### 8.3. Kuch va chidamlilik

Yotgan holatda Shtanga bilan jim (marta soni)

Polga depsingan holda ko'krakdan tepaga bajariladi.

Mashqni bajarish jarayonida murabbiy yoki sportchi himoyada turishi.

Sportchi tomonidan bajarilgan jimlar sonini belgilang.

Sportchi yoshi	O'yin pozitsiyasi		Og'irlik yuki	Me'yorlar		
				A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
13 yosh	Bo'linmagan		35 kg	> 10	10-8	7-5
14 yosh	Bo'linmagan		40 kg	> 10	10-8	7-5
	Himoyachilar					
15 yosh	Hujumchilar		45 kg	> 10	10-8	7-5
	Himoyachilar					
16 yosh	Hujumchilar	1 chiziq	55 kg	> 12	12-10	9-7
		2 chiziq				
		3 chiziq				
	Yarim himoyachilar		50 kg	> 12	12-10	9-7
	Himoyachilar	№ 12, 13				
№ 11, 14						
		№ 15				
17 yosh	Hujumchilar	1 chiziq	60 kg	> 15	15-13	12-10
		2 chiziq				
		3 chiziq				
	Yarim himoyachilar		55 kg	> 15	15-13	12-10
	Himoyachilar	№ 12, 13				
№ 11, 14						
		№ 15				
18 yosh	Hujumchilar	1 chiziq	70 kg	> 15	15-12	11-8
		2 chiziq				
		3 chiziq				
	Yarim himoyachilar		65 kg			
	Himoyachilar	№ 12, 13				
№ 11, 14						
		№ 15				

### Treaksion bitseps (marta ,soni)

Burchakli trenajyorda polda o'tirgan holatda devorga yoki platformaga tether yukda birlashtirilgan qo'l tayoqni oldinga cho'zish. Tirsak bo'g'imlariga, sinovda qo'llarni 90 daraja burchakda bajariladi. Jismoniy mashqlar paytida oyoqlar va umurtqa pog'onasi tekislanadi.

Sinov uchun vazifa –bu mashqni maksimal sanoq songa bajarish.

Sportchi yoshi	O‘yin pozitsiyasi		Og‘irligi	Me‘yorlar			
				A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli	
13 yosh	Bo‘linmagan		20 kg	> 12	12-10	9-7	
14 yosh	Hujumchilar		20 kg	> 16	16-12	11-9	
	Himoyachilar						
15 yosh	Hujumchilar		25 kg	> 15	15-12	11-9	
	Himoyachilar			> 13	13-10	9-6	
16 yosh	Hujumchilar	1 chiziq	30 kg	> 15	15-12	11-9	
		2 chiziq					
		3 chiziq					
	Yarim himoyachilar			Himoyachilar	> 12	12-10	9-6
	№ 12, 13						
	№ 11, 14						
№ 15							
17 yosh	Hujumchilar	1 chiziq	35 kg	> 12	12-10	9-6	
		2 chiziq					
		3 chiziq					
	Yarim himoyachilar		Himoyachilar	> 14	14-12	11-8	
	№ 12, 13						
	№ 11, 14						
№ 15							
18 yosh	Hujumchilar		40 kg	> 12	12-10	9-6	
		2 chiziq					
		3 chiziq					
	Yarim himoyachilar		Himoyachilar	> 14	14-12	11-8	
	№ 12, 13						
	№ 11, 14						
№ 15							

### Gavdani Yerdan yuqoriga ko‘tarish (1 daqiqada necha marotaba)

D.H. – Tekshirilayotgan sportchi daraja burchakda qo‘llarini egish mashqini bajaradi. Tirsak bo‘g‘imlarida. Jismoniy mashqlar bajarish jarayonida oyoqlar va umurtqa pog‘onasi tekislanadi.

Tekshirilayotgan sportchiga berilgan mashqlar maksimal sonlarda bajariladi.

Sportchi yosh	O‘yin pozitsiyasi	Me‘yorlar		
		A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli .
11 yosh	Bo‘linmagan	> 22	22-21	20-19
12 yosh	Bo‘linmagan	> 27	27-25	24-22
13 yosh	Bo‘linmagan	> 33	33-31	30-28
14 yosh	Hujumchilar	> 38	38-35	34-30
	Himoyachilar	> 36	36-35	34-30
15 yosh	Hujumchilar	> 40	40-36	35-33

	Himoyachilar		> 38	38-36	35-33
<b>16 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 43	43-40	39-37
		2 chiziq	> 44	44-42	41-39
		3 chiziq	> 44	44-42	41-39
	Yarim himoyachilar		> 40	40-38	37-34
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 40	40-38	37-34
		№ 11, 14	> 40	40-38	37-34
№ 15		> 40	40-38	37-34	
<b>17 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 44	44-42	41-39
		2 chiziq	> 44	44-42	41-39
		3 chiziq	> 44	44-42	41-39
	Yarim himoyachilar		> 42	42-40	39-37
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 42	42-40	39-37
		№ 11, 14	> 42	42-40	39-37
№ 15		> 42	42-40	39-37	
<b>18 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 45	45-43	42-40
		2 chiziq	> 45	45-43	42-40
		3 chiziq	> 45	45-43	42-40
	Yarim himoyachilar		> 47	47-45	44-42
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 46	46-44	43-42
		№ 11, 14	> 46	46-44	43-42
№ 15		> 47	47-45	44-42	

**Tanani ko‘tarish (vaqt o‘lchovi 2 daqiqa; oyoqlar mustahkam ushlanadi)**

Sinov uchun vazifa – 2 daqiqaga maksimal bajarish sanoqda.

Sportchi yoshi	O‘yin pozitsiyasi		Me‘yorlar		
			A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli .
<b>16 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 40	40-35	34-30
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 45	45-40	39-35
Himoyachilar	№ 12, 13				
	№ 11, 14				
	№ 15				
<b>17 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 50	50-45	44-40
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 60	60-56	55-50
Himoyachilar	№ 12, 13				
	№ 11, 14				
	№ 15				
<b>18 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 55	55-50	49-45
		2 chiziq			

		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 65	65-60	59-55
Himoyachilar	№ 12, 13				
	№ 11, 14				
	№ 15				

#### 8.4. Kuch

Oyoqni polga yoki ko'tarmaga qo'yib ko'krakdan tepaga ko'tarish.

Mashqni bajarayotgan vaqtda murabbiy yoki jamoadan bir sportchi xafsizligiga qarab turadi.

Sportchi tomonidan ko'tarilgan eng katta og'irlik belgilanadi.

Sportchi yoshi	O'yin pozitsiyasi		Me'yorlar (kg)		
			A'lo	Yaxshi	Qoniqarli .
16 yosh	Hujumchilar	1chiziq	> 80	80-70	70-60
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 65	65-60	60-50
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 60	60-50	50-40
		№ 11, 14			
№ 15		> 65	65-60	60-55	
17 yosh	Hujumchilar	1chiziq	> 90	90-80	80-70
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 85	85-75	70-65
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 80	80-70	70-60
		№ 11, 14			
№ 15		> 85	85-75	75-60	
18 yosh	Hujumchilar	1chiziq	> 110	110-95	95-85
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 100	100-90	90-80
	Himoyachilar	№ 12, 13			
		№ 11, 14			
№ 15					

**Shtanga bilan o'tirib turish.**



### **Yotgan holatda oyoqlarga jim (maks og'irlik)**

A) Yotgan holatda jim yordamida oyoq mushaklari kuchini aniqlash.

Maxsus trenajerda bajariladi. Tekshirilayotgan sportchi orqasi bilan yotgan holatda STOP ni bosib trenajer maydonida bajaradi. Nogi pri etom Oyoqlar yelka kengligida bo'lib bir-biriga paralel turadi. So'ngra sportchi oyolaridagi yukni olib to'g'irlyadi. Ushbu pozitsiyada tekshirilayotgan sportchi tizza va kalta bo'g'imlarini "Chuqur egar" holatiga egilishini amalga oshiradi.

Mashqni bajarayotgan vaqtda murabbiy yoki jamoadan bir sportchi xafsizligiga qarab turadi.

Sportchi bajarishga qodir bo'lgan eng katta og'irlik olinadi.

B) Oyoq mushaklarining kuch qobiliyatini yelkada shtanga bilan o'tirib turish orqali aniqlanadi.

Sportchi yelkasida shtanga bilan oyoqlari va tizzalarini "Chuqur egar" holatiga bog'lab keyin ularni to'g'irlyadi.

Mashqni bajarayotgan vaqtda murabbiy yoki jamoadan bir sportchi xafsizligiga qarab turadi.

Ushbu mashqni bajarishga qodir bo'lgan eng katta og'irlik belgilanadi.

<b>Sportchi yoshi</b>	<b>O'yin pozitsiyasi</b>		<b>Me'yorlar</b>		
			<b>A'lo</b>	<b>Yaxshi</b>	<b>Qoniqarli .</b>
<b>17 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	> 110	110-95	95-80
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 100	100-85	84-70
	Himoyachilar	№ 12, 13			
		№ 11, 14			
№ 15					
<b>18 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	> 120	120-100	100-80
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 115	115-95	95-80
	Himoyachilar	№ 12, 13			
		№ 11, 14			
№ 15					

### **Turnikda tortilish**

Turnikda visa holatida qo'llarni to'g'ri ushlab. Jag'ning chizig'iga tegmasdan oldin amalga oshirilgan tortilishlar soni aniqlanadi. Har qanday usulda.

Sportchi yoshi	O'yin pozitsiyasi		Me'yorlar		
			A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
11 yosh	Bo'linmagan		> 4	4-3	2
12 yosh	Bo'linmagan		> 5	5-4	3-2
13 yosh	Bo'linmagan		> 8	8-6	5-3
14 yosh	Hujumchilar		> 10	10-8	7-5
	Himoyachilar		> 10	10-8	7-5
15 yosh	Hujumchilar		> 10	10-8	7-5
	Himoyachilar		> 12	12-9	8-6
16 yosh	Hujumchilar	1 chiziq	> 11	11-9	8-6
		2 chiziq	> 11	11-9	8-6
		3 chiziq	> 12	12-9	8-6
	Yarim himoyachilar		> 13	13-11	10-8
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 13	13-11	10-8
		№ 11, 14	> 13	13-11	10-8
№ 15		> 13	13-11	10-8	
17 yosh	Hujumchilar	1 chiziq	> 12	12-9	8-6
		2 chiziq	> 12	12-9	8-6
		3 chiziq	> 13	13-9	8-6
	Yarim himoyachilar		> 15	15-12	11-9
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 14	14-12	11-9
		№ 11, 14	> 14	14-12	11-9
№ 15		> 14	14-12	11-9	
18 yosh	Hujumchilar	1 chiziq	> 12	12-10	9-7
		2 chiziq	> 12	12-10	9-7
		3 chiziq	> 13	13-11	10-8
	Yarim himoyachilar		> 17	17-14	13-10
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 16	16-14	13-10
		№ 11, 14	> 16	16-14	13-10
№ 15		> 16	16-14	13-10	

### Tanani ko'tarib tushurish (press)

Asl holati: orqa tomon bilan yotib oyoqlar egilgan.

1 – darajasi: qo'llar tizzalarda.

2 – darajasi: tirsaklar tizzalarda.

3 – darajasi: ko'kragini kesib o'tgan qo'llar bilan tizzalarga.

4 – darajasi: qo'llar boshning orqa tomoniga yopishtirilgan. Tirsaklar tizzalarda.

5 – darajasi: qo‘lning kistlari. Tirsaklar tizzalarda

6 – darajasi: 5 – darajasi, qo‘lda og‘irlik 2,5 kg. Tirsaklar tizzalarda

7 – darajasi: 5 – darajasi, qo‘lda og‘irlik 5,0 kg. Tirsaklar tizzalarda

8 – darajasi: 5 – darajasi, qo‘lda og‘irlik 7,0 kg. Tirsaklar tizzalarda

Test oyoqlarni erdan ajratishdan oldin amalga oshiriladi.

Sportchi yoshi	O‘yin pozitsiyasi		Me‘yorlar		
			A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli .
<b>11 yosh</b>	Bo‘linmagan		4	3	2
<b>12 yosh</b>	Bo‘linmagan		4	3	2
<b>13 yosh</b>	Bo‘linmagan		5	4-3	2
<b>14 yosh</b>	Hujumchilar		5	4	3
	Himoyachilar		5	4-3	2
<b>15 yosh</b>	Hujumchilar		6	4-5	3
	Himoyachilar		6	4-5	3
<b>16 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	6	5	4
		2 chiziq	6	5	4
		3 chiziq	6	5	4
	Yarim himoyachilar		6	5	4
	Himoyachilar	№ 12, 13	6	5	4
		№ 11, 14	6	5	4
№ 15		6	5	4	
<b>17 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	6	5	4
		2 chiziq	7	6	5
		3 chiziq	7	6	5
	Yarim himoyachilar		7	6	5
	Himoyachilar	№ 12, 13	6	5	4
		№ 11, 14	6	5	4
№ 15		7	6	5	
<b>18 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	7	6	5
		2 chiziq	7	6	5
		3 chiziq	8	7	6
	Yarim himoyachilar		8	7	6
	Hujumchilar	№ 12, 13	7	6	5
		№ 11, 14	7	6	5
№ 15		8	7	6	

### Dinamometr

Ushbu metodika kistning kuchini aniqlash imkonini beradi.

O'ng va chap qo'l bilan standartda amalga oshiriladi. Sinov uchun dinamometrni maksimal kuch bilan siqish.

Har bir sportchiga ikki imkoniyat beriladi. Eng yaxshisi qayd etiladi.

Sportchi yoshi	O'yin pozitsiyasi		Me'yorlar		
			A'lo	Yaxshi	Qoniqarli .
<b>11 yosh</b>	Bo'linmagan		> 12	12-10	9-6
<b>12 yosh</b>	Bo'linmagan		> 15	15-12	11-9
<b>13 yosh</b>	Bo'linmagan		> 20	20-17	16-14
<b>14 yosh</b>	Hujumchilar		> 25	25-20	19-15
	Himoyachilar		> 23	23-19	18-14
<b>15 yosh</b>	Hujumchilar		> 28	28-25	24-20
	Himoyachilar		> 25	25-20	19-15
<b>16 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	> 35	35-30	29-27
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 33	33-28	27-24
Himoyachilar	№ 12, 13	> 32	32-28	27-24	
	№ 11, 14				
	№ 15				
<b>17 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	> 40	40-37	36-32
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 38	38-34	33-29
Himoyachilar	№ 12, 13	> 37	37-34	33-29	
	№ 11, 14				
	№ 15				
<b>18 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	> 45	45-41	40-38
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 42	42-39	38-36
Himoyachilar	№ 12, 13				
	№ 11, 14				
	№ 15				

## 8.5. Tezkorlik

### Yuqori startdan 30 metrga yugurish

Start chizig'idan tekshiriladi D.H. «Yuqori start» murabbiy ko'rsatmasi bilan maksimal tezlikda bajariladi.

Har bir sportchiga bir marotaba imkoniyat beriladi: 1 –sinov,

2 –nazorat. Oxirgi “Yaxshi” natija qayd etiladi.

Sportchi yoshi	O'yin pozitsiyasi		Me'yorlar		
			A'lo	Yaxshi	Qoniqarli.
<b>11 yosh</b>	Bo'linmagan		< 5,2	5,2-5,59	5,6-6,0
<b>12 yosh</b>	Bo'linmagan		< 4,9	4,9-5,3	5,31-5,7
<b>13 yosh</b>	Bo'linmagan		< 4,7	4,7-5,2	5,21-5,6
<b>14 yosh</b>	Hujumchilar		< 4,65	4,65-5,0	5,01-5,5
	Himoyachilar		< 4,55	4,55-4,9	4,91-5,4
<b>15 yosh</b>	Hujumchilar		< 4,65	4,65-5,0	5,01-5,5
	Himoyachilar		< 4,45	4,45-4,85	4,86-5,3
<b>16 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	< 4,6	4,6-5,0	5,01-5,5
		2 chiziq	< 4,55	4,55-4,9	4,91-5,4
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		< 4,4	4,4-4,8	4,81-5,2
	Himoyachilar	№ 12, 13	< 4,35	4,35-4,7	4,71-5,2
		№ 11, 14			
№ 15		< 4,4	4,4-4,8	4,81-5,2	
<b>17 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	< 4,55	4,55-4,9	4,91-5,4
		2 chiziq	< 4,45	4,45-4,9	4,91-5,4
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		< 4,25	4,25-4,6	4,61 -4,9
	Himoyachilar	№ 12, 13			
		№ 11, 14			
№ 15					
<b>18 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	< 4,4	4,4-4,8	4,81-5,2
		2 chiziq			
		3 chiziq	< 4,3	4,3-4,6	4,61-4,9
	Yarim himoyachilar		< 4,17	4,17-4,45	4,46-4,8
	Himoyachilar	№ 12, 13	< 4,15	4,15-4,4	4,41-4,7
		№ 11, 14			
№ 15		< 4,17	4,17-4,45	4,46-4,8	

### 30 metrga yugurish

Sportchi murabbiy topshirig'i bilan bog'liq bo'lgan 30 metrli start chizig'idan 10-15 metrga tezlashadi sportchining vazifasi yugrurganda maksimal tempni ushlash

Har bir sportchiga bir marotaba imkoniyat beriladi: 1 –sinov,

2 –nazorat. Oxirgi “Yaxshi”natija qayd etiladi.

Sportchi yoshi	O'yin pozitsiyasi		Me'yorlar		
			A'lo	Yaxshi	Qoniqarli .
<b>11 yosh</b>	Bo'linmagan		< 4,7	4,7-5,2	5,21-5,6
<b>12 yosh</b>	Bo'linmagan		< 4,3	4,3-4,8	4,81-5,3
<b>13 yosh</b>	Bo'linmagan		< 4,1	4,1-4,5	4,51-5,0
<b>14 yosh</b>	Hujumchilar		< 4,0	4,1-4,5	4,51-5,0
	Himoyachilar		< 3,9	3,9-4,6	4,61-5,0
<b>15 yosh</b>	Hujumchilar		< 4,0	4,0-4,5	4,51-4,9
	Himoyachilar		< 3,8	3,8-4,2	4,21-4,8
<b>16 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	< 3,9	3,8-4,2	4,21-4,8
		2 chiziq	< 3,8	3,8-4,2	4,21-4,8
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		< 3,6	3,6-4,1	4,11-4,5
	Himoyachilar	№ 12, 13			
№ 11, 14					
№ 15					
<b>17 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	< 3,7	3,7-4,1	4,11-4,5
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		< 3,45	3,45-3,7	3,71-3,9
	Himoyachilar	№ 12, 13	< 3,4	3,4-3,7	3,71-3,9
№ 11, 14					
№ 15		< 3,45	3,45-3,7	3,71-3,9	
<b>18 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	< 3,55	3,55-3,75	3,76-4,0
		2 chiziq	< 3,5	3,5-3,75	3,76-4,0
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		< 3,3	3,3-3,5	3,51-3,8
	Himoyachilar	№ 12, 13	< 3,25	3,25-3,45	3,46-4,75
№ 11, 14					
№ 15		< 3,3	3,3-3,5	3,51-3,8	

**Yuqori startdan 60 m yugurish**

Sportchi boshlang‘ich chiziqda turibdi, qabul qilinadi «baland start» va jamoa murabbiyi tezlikni maksimal tezlikda qabul qiladi.

Har bir sportchiga bir marotaba imkoniyat beriladi: 1 –sinov,

2 –nazorat. Oxirgi “Yaxshi” natija qayd etiladi.

Sportchi yoshi	O‘yin pozitsiyasi		Me‘yorlar		
			A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli
14 yosh	Hujumchilar		< 8,7	8,7-9,2	9,21-9,7
	Himoyachilar		< 8,6	8,6-9,1	9,11-9,5
15 yosh	Hujumchilar		< 8,6	8,6-9,1	9,11-9,5
	Himoyachilar		< 8,4	8,4-8,9	8,91-9,3
16 yosh	Hujumchilar	1chiziq	< 8,3	8,3-8,8	8,81-9,2
		2 chiziq	< 8,2	8,2-8,7	8,71-9,2
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		< 8,0	8,0-8,5	8,51-8,9
	Himoyachilar	№ 12, 13	< 8,0	8,0-8,4	8,41-8,9
		№ 11, 14			
№ 15					
17 yosh	Hujumchilar	1chiziq	< 8,1	8,1-8,5	8,51-9,0
		2 chiziq	< 8,0	8,0-8,5	8,51-8,9
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		< 7,7	7,7-8,1	8,11-8,5
	Himoyachilar	№ 12, 13	< 7,65	7,65-8,1	8,11-8,5
		№ 11, 14			
№ 15					
18 yosh	Hujumchilar	1chiziq	< 7,9	7,9-8,3	8,31-8,7
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		< 7,5	7,5-7,9	7,91-8,3
	Himoyachilar	№ 12, 13	< 7,4	7,4-7,7	7,71-8,2
		№ 11, 14			
№ 15					

### 8.6. Tezkor-kuch qobiliyati

**Turgan joydan yuqoriga sakrash (ikki oyoqda).** Poldan vertikal ravishda devorga 1-1,5 metr balandlikka ega bo‘lgan chiziq chiziladi. Ikki chiziq o‘rtasidagi masofa – 5 sm. Sportchining tayyorgarligi bilan bog‘liq bo‘lgan 2.5 dan 3,5 metr masofagacha bo‘lgani .

Tadqiqot jarayoni: sportchi devor bo‘linadigan joyga qaraydi va eng yaqin devorga qo‘l tortadi. Murabbiy devorga qo‘yilgan belgilar orqali sportchining qancha masofaga qo‘l cho‘zganini aniqlaydi (N1). Keyin sportchi ikki oyoqli qo‘l bilan sakrashni amalga oshiradi (devorning yon tomoni). Murabbiy markadagi sakrashning balandligini aniqlaydi, qaysi sportchiga sakrashda yetib bordi. Har bir sportchiga 2 marotaba imkoniyat beriladi. Eng yaxshi natija qayd qilinadi (N2).

O‘tish balandligi farq bilan belgilanadi N2 va N1.

Sportchi yoshi	O‘yin pozitsiyasi		Me‘yorlar		
			A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli .
<b>11 yosh</b>	Bo‘linmagan		> 25	25-20	19-16
<b>12 yosh</b>	Bo‘linmagan		> 30	30-25	25-20
<b>13 yosh</b>	Bo‘linmagan		> 35	38-32	31-28
<b>14 yosh</b>	Hujumchilar		> 38	38-32	31-28
	Himoyachilar				
<b>15 yosh</b>	Hujumchilar		> 40	40-35	34-30
	Himoyachilar		> 42	42-38	37-33
<b>16 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	> 42	42-38	37-33
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 45	45-40	39-35
	Himoyachilar	№ 12, 13			
№ 11, 14					
Himoyachilar		№ 15			
<b>17 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	> 44	44-40	39-35
		2 chiziq			
		3 chiziq	> 45	45-40	39-35
	Yarim himoyachilar		> 48	48-43	42-38
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 50	50-45	44-40
		№ 11, 14			
№ 15		> 48	48-43	42-38	
<b>18 yosh</b>	Hujumchilar	1 chiziq	> 46	46-40	39-35
		2 chiziq			
		3 chiziq	> 48	48-43	42-38
	Yarim himoyachilar		> 53	53-48	47-42
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 55	55-50	49-45
		№ 11, 14			
		№ 15	> 53	53-48	47-42



## **Ikki oyoq bilan itarilib uzunlikka sakrash.**

Vazifa imkon qadar uzoqqa sakrash.

Natijada sportchining to'piqlari tushgan aniqlanadi. Agar tushgan paytda qo'llar orqaga ya'ni qo'l tushgan joy qayd etiladi.

Har bir sportchiga 3 marotaba imkoniyat beriladi: 1 –sinov, 2 –nazorat. Oxirgi "Yaxshi" natija qayd etiladi.

<b>Sportchi yoshi</b>	<b>O'yin pozitsiyasi</b>	<b>Me'yorlar (sm)</b>			
		<b>A'lo</b>	<b>Yaxshi</b>	<b>Qoniqarli.</b>	
<b>11 yosh</b>	Bo'linmagan	> 185	185-180	179-175	
<b>12 yosh</b>	Bo'linmagan	> 190	190-185	184-180	
<b>13 yosh</b>	Bo'linmagan	> 200	200-193	192-185	
<b>14 yosh</b>	Hujumchilar	> 205	205-198	197-190	
	Himoyachilar	> 210	210-200	199-197	
<b>15 yosh</b>	Hujumchilar	> 210	210-200	199-197	
	Himoyachilar	> 215	215-210	209-202	
<b>16 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 220	220-215	214-210
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 225	225-220	219-212
	Himoyachilar	№ 12, 13			
№ 11, 14					
№ 15					
<b>17 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 225	225-220	219-212
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 235	235-230	229-225
	Himoyachilar	№ 12, 13			
№ 11, 14					
№ 15					
<b>18 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 230	230-225	224-220
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 240	240-235	234-230
	Himoyachilar	№ 12, 13			
№ 11, 14					
№ 15					

## **Ikki oyoq bilan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash**

Vazifa-imkon qadar uzoqqa sakrash.

Natijada sportchining to'piqlari tushgan aniqlanadi. Agar tushgan paytda qo'llar orqaga ya'ni qo'l tushgan joy qayd etiladi.

Har bir sportchiga 3 marotaba imkoniyat beriladi: 1 –sinov, 2 –nazorat. Oxirgi “Yaxshi” natija qayd etiladi.

<b>Sportchi yoshi</b>	<b>O'yin pozitsiyasi</b>	<b>Me'yorlar (sm)</b>			
		<b>A'lo</b>	<b>Yaxshi</b>	<b>Qoniqarli.</b>	
<b>11 yosh</b>	Bo'linmagan	> 570	570-550	549-530	
<b>12 yosh</b>	Bo'linmagan	> 585	585-575	574-555	
<b>13 yosh</b>	Bo'linmagan	> 605	605-590	589-570	
<b>14 yosh</b>	Hujumchilar	> 625	625-610	609-585	
	Himoyachilar	> 630	630-610	609-585	
<b>15 yosh</b>	Hujumchilar	> 640	640-620	619-590	
	Himoyachilar	> 655	655-640	639-610	
<b>16 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 660	660-640	639-620
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 680	680-670	669-650
	Himoyachilar	№ 12, 13	> 685	685-665	664-650
		№ 11, 14			
№ 15					
<b>17 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 680	680-670	669-650
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 710	710-690	659-650
	Himoyachilar	№ 12, 13			
		№ 11, 14			
№ 15					
<b>18 yosh</b>	Hujumchilar	1chiziq	> 700	700-680	679-655
		2 chiziq			
		3 chiziq			
	Yarim himoyachilar		> 730	730-710	709-690
	Himoyachilar	№ 12, 13			
		№ 11, 14			
№ 15					

# **XIX Bob. INSTRUKTORLIK VA HAKAMLIK**

## **AMALIYOTI**

Guruhni tashkil etishda ko'nikmalarni takomillashtirish.

Mashg'ulotning asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash va uni bajarish.

Mashg'ulot konspektini yozish va uni bajarish.

Yangi kelgan sportchilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etish.

Musoboqalarda 5 marotaba hakamlik qilish.

### **9.1. Musoboqalarda ishtirok etish**

Taqvim rejaga kiritilgan musoboqalar tuman, shahar birinchiliklarida ishtirok etish. Viloyat, Respublika miqiyosida 35 - 40 ta o'yin.

### **9.2. Sport takomilashuvi guruhleri**

**O'yin texnikasi.** Ilgari o'rganilgan texnikani amalga oshirishni yanada takomillashtirish: to'pni qabul qilish va uzatish, yugurish texnikasi, to'pni qo'lga olish va tanlash texnikasi, oyoq bilan o'ynash texnikasi, to'pni tanlash, ta'qib qilishni aks ettirish, chalg'ituvchi harakatlar; raqobat sharoitida ishonchli tarzda qo'llanilishi mumkin bo'lgan texnikaning arsenalini kengaytirish. Murakkab o'yin sharoitlarida (raqibning to'siqlari, cheklangan makon va vaqt, noqulay boshlang'ich pozitsiyasi va h.k) va noqulay tashqi sharoitlarda (ham maydon, kuchli shamol, yuqori havo harorati, va h.k) maksimal tezlik, aniqlik, o'zgaruvchanlik va texnik jixozlarning barqarorligini ta'minlash orqali to'pni egallashning individual texnikasini).

**O'yin taktikasi.** O'yinchilarning o'ziga xos xususiyatlarini (tez boshlash, yaxshi oyoq o'yini, o'yinchini mahkam yopish qobiliyati va h.k) hisobga olgan holda o'yinni tanlangan taktik sxema bo'yicha takomillashtirish o'yin maydonidagi vaziyatga qarab taktik rejani qayta tiklash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Quyidagilarga e'tibor qarating: Hujum va himoyada hujumchilarning to'g'ri tarqalishi, hujum va himoyada koridordan o'yinchilarni harakatga keltirish, kutilmagan taktik kobinatsiyalarni tayyorlash.

Hujumda: takomillashtirish-qarshi hujumni tashkil etish tezligi; hujumni rivojlantirish jarayonida o‘yin joylarini o‘zgartirish bilan taktik kombinatsiyalar; himoyachi uchinchi jang chizig‘i o‘yinchilarning aloqasi tufayli hujumda raqamli ustunlikni yaratish qobiliyati; hujumning yakuniy bosqichida harakatlarning keskinligi.

Himoyada: raqibdan ustun bo‘lgan hujumda harakatlarning uyg‘unligini va o‘zaro sug‘urtalashni takomillashtirish; himoyachilarning sonini ko‘paytirish orqali mudofani mustahkamlash.

Guruhni tashkil etishda ko‘nikmalarni takomillashtirish. Darsning asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash va uni bajarish. Darsning mazmunini yozing va uni o‘zingiz bajaring. Regbi bo‘limining yangi boshlagan sportchilar bilan mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazish. O‘quv va ish rejalarini tuzish. Tuman, shahar musoboqalarining hakamligi (kamida 8 o‘yin).

**Regbichilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini o'rganish  
usullari**

<b>№</b>	<b>Jismoniy sifatlar</b>	<b>Tadqiqotlar usullari</b>	<b>Qaysi yoshda qo'llash (yoshi)</b>
1.	Umumiy chidamlilik	Kuper testi	13 – 14 yosh (1500 m) Kattalar 14 yosh (3000 m)
		BLEEP – 1	11-13 yosh
		RSA (Repead Speed Ability)	14 yosh dan
		BLEEP Test – qadam bilan	16 yosh dan
2.	Tezkorlik chidamlilik	BLEEP – 1	14 yosh dan
		AGILTY - tezlik	Barcha yoshga
3.	Kuch chidamlilik	Jim shtanga yotgan holda (marta,soni)	14 yoshdan (har bir yoshga o'zining og'irlik miqdori)
		Tyaga bitseps bilan (marta,soni)	14 yoshdan (har bir yoshga o'zining og'irlik miqdori)
		Tanani qo'l bilan ko'tarish (1 daqiqada marta,soni)	Barcha yoshga
		Tanani ko'tarish (press) (marta soni 2 daqiqa ichida)	16 yoshdan
4.	Kuch	Turnikda tortilish	Barcha yoshga
		Press	Barcha yoshga
		Yotgan holatga shatanga ko'tarish, jim (o'rta og'irlik)	16 yoshdan
		Shtanga bilan o'tirib turish (o'rta og'irlik)	17 yoshdan
		Dinamometriya	Barcha yoshga
5.	Tezlik	Joyidan 30 m masofaga yugurish	Barcha yoshga
		Joyidan 30 m masofaga yugurish(tezlikda)	Barcha yoshga
		Joyidan 60 m masofaga yugurish	14 yoshdan
6.	Tezlik – kuch qobiliyati	Turgan joydan uzoqqa sakrash (ikkala oyoqda)	Barcha yoshga
		Turgan joyda yuqoriga sakrash (ikki oyoqda)	Barcha yoshga
		Turgan joyda yuqoriga uchtalik sakrash (ikki oyoqda)	Barcha yoshga

## **Antropometrik ko'rsatkichlar**

1. bo'yi tik turgan holatda (sm)
2. bo'yi o'tirgan holatda (sm)
3. vazni (kg)
4. qo'l tebranishi (sm)
5. tana vaznning nisbati (%; 7 qatlanmalar (mm)) (serkul bilan o'lchanadi).

Quyida har bir yosh uchun taxminiy standartlar bilan tavsiya etilgan usullari batafsil tavsiya beradi. 16 yoshdan kattaroq regbichilar uchun standartlar maydonidagi tegishli pozitsiyalarni taqsimlash bilan ta'minlangan.

### **9.3. Musoboqalarni tashkil etish va o'tkazish**

**O'yin vaqti.** Har bir (qo'shimcha yuki kompensatsiyani hisobga olmagan holda, vaqt agar kerak bo'lsa-qo'shimcha vaqt), ular orasidagi masofa vaqti 5-10 daqiqa.

**O'yin maqsadi va vazifalari.** Har bir jamoa o'yinchilari to'pni qo'l va oyoqlari bilan bir-birlariga oshirib, raqib jamoa darvozasi ortidagi maydonga qo'yishlari yoki H – ko'rinishidagi darvozaga kiritishlari kerak.

Regbi bolalar, o'smirlar va yoshlar bilan ishlash insonni tarbiyalash, ma'naviy boylikni, axloqiy va jismoniy rivojlantirish maqsadida ularni muntazam sport faoliyatini olib borish uchun asosdir.

Regbi sport turi quyidagi vazifalarni hal qiladi:

- regbi sport turi bilan shug'ullanish uchun sportchilarga shart-sharoit yaratish;
- milliy va xalqaro musoboqalarda muntazam ishtirok etishni ta'minlash;
- regbi sport turini rivojlantirish uchun qobiliyatli bolalarni tanlash va saralash tizimini yo'lga qo'yish;
- yuqori malakali sportchilarni jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish;
- sport instruktori va hakamlarni tayyorlash;
- o'quv-tarbiyaviy ishlarda ota-onalarni jalb qilishdan iborat.

**Jamoalar tarkibi.** Maydonda har bir jamoadan bir vaqtning o'zida 15 kishi, 8 nafar hujumchi va 7 nafar himoyachi, ularning har biri o'z o'yin roliga ega.

Raqibiga ikki turdagi o'zgarish-doimiy va vaqtinchalik bo'lishi mumkin: jarohat olgan futbolchi vaqtincha tibbiy yordam olish uchun maydonni tark etishi mumkin, o'rniga esa maydonga zahira o'yinchi chiqariladi. Barcha o'zgarishlar faqat o'yinda to'xtash vaqtida hakamning ruhsati bilan amalga oshiriladi.

**O'yinchilar ust kiyimi.** O'yinchilar ust kiyimi – futbolchilar sport kiyimiga juda ham o'xshab ketadi. Shortik, mayka, paypoq va poyafzal, shuningdek, himoya uskunalar (tizzal, tirsak, barmoqsiz qo'lqop, yelka prokladkalar, og'iz himoya qurilma, dubulg'a) o'z ichiga oladi.

Uskunaning barcha qismlari IRB (Xalqaro Regbi federatsiya) standartlariga mos keladigan belgi bo'lishi kerak. O'yin uchun nostandart sportchilarga ruhsat berilmaydi. Qoidalar, shuningdek sportchiga uning sheriklariga yoki raqiblariga zarar yetkazishi mumkin bo'lgan qattiq va o'tkir narsalar, halqalar, qimmatbaho zaragrlik buyumlari va boshqalarni kiyish taqiqlanadi.

### **Jamoa sardori**

1. Jamoa sardori jamoa boshqaruvchisi vazifasini bajaradi va o'yinchilar intizomiga javobgar hisoblanadi. U hakamlarga murojaat qilish huquqiga ega. (tanaffus vaqtida).

2. Agarda sardor o'yin maydonini sababli tark etsa, murabbiy sardor o'yinga qaytgunga qadar boshqa bir o'yinchini qo'yishi lozim.

3. Sardor murosasiz to'pni olish yoki jarima to'pini tashlash uchun o'yinchini ko'rsatishi lozim.

4. Agar o'yin hisobi bo'yicha jamoaga norozilik haqida xabar tushgan taqdirda sardor o'yin oxirida bosh hakamga hisobot berishi kerak.

### **Murabbiy**

1. Agar musoboqa nizomida ko'rsatilgan bo'lsa har bir musobaqaga qatnashuvchi jamoa o'zining murabbiyiga ega bo'lishi kerak.

2. Murabbiy jamoa rahbari hisoblanadi. U o'yinchilarni musobaqa vaqtida qatnashishiga va intizomiga javob beradi.

3. Murabbiy yoki uning vakili jadval bo'yicha o'yinlar boshlanishidan kamida 20 daqiqa avval kotibiyatga o'yinda ishtirok etuvchi jamoa o'yinchilari familiyasi, ismi va raqami keltirilgan ro'yxatni berishi lozim. Shu bilan birga jamoa sardori, murabbiy va yordamchi murabbiy familiyasini berishi kerak.

4. O'yin boshlanishidan kamida 10 daqiqa oldin har bir murabbiy o'z jamoasi ishtirokchilarini va murabbiyni familiyasi va raqamini tasdiqlaydilar. Bunda ular o'yinni boshlab beruvchi beshta o'yinchini belgilab beradilar. "A" jamoa murabbiy birinchi bo'lib, bu axborotni beradi.

5. O'yinga kechikib kelgan zaxira o'yinchilari, agar musobaqa boshlanishidan 20 daqiqa oldin murabbiy bergan qaydnomaga kiritilgan bo'lsa o'yinga kiritilsa, bo'ladi.

6. Faqat murabbiy yoki uning yordamchisigina tanaffus so'rab olishi huquqiga ega.

7. Faqat birgina murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yin vaqtida turish huquqiga ega. Bunday huquqqa murabbiy vazifasini bajarib turuvchi jamoa sardori ham ega.

8. Murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yinchi almashtirishni amalga oshirishni ko'rib chiqayotgan bir vaqtda, zaxira o'yinchisi bu haqda kotibga xabar berib va o'yinga tushishga tezda tayyorlanishi kerak.

9. Murabbiy hakam va musobaqani o'tkazayotgan shaxslarni va hakam chiqargan huquqiga aralashish man etiladi.

10. Murabbiy o'yin vaqtida zahiradagi o'yinchilar bilan bo'lishi va maydon ichiga kirmasligi kerak.

11. Murabbiy o'yin qoidasini, musobaqa nizomini va musobaqa tashkilotchilari hamda uni o'tkazilishi to'g'risida bilishi kerak.

**O'yin qoidasi.** 1875-yili regbi o'yin qoidalari umumlashtirildi. Futbol va boshqa o'yin turlari qoidalariga kiritilgan «o'yindan tashqari holat» vaziyati ham regbi o'yinining avvalgi o'yin qoidalaridan olingan.

**Jamoalar.** Regbichilar jamoasi 15 o'yinchidan iborat. Ba'zi bir musobaqa turlarida regbilar jamoasi 13, 8 va 7 o'yinchi ishtirok etishi mumkin.



13 – o‘yinchidan iborat jamoada yon tomon hujumchilari bo‘lmaydi. 8 o‘yinchidan iborat regbi o‘yini fransuz maktablarida mashg‘ulotlar o‘tkazishda foydalaniladi. 7 o‘yinchidan iborat regbi o‘yini ko‘proq yoz kunlari ko‘proq o‘tkaziladi.

O‘yin vaqti 40 daqiqadan 2 bo‘limda o‘tkaziladi.

**Ochkolarni hisobga olish tizimi.** Maydonni orqa tomonidagi maydonga to‘p tushsa, qilingan urinish samarali hisoblanadi. Amalga oshirgan jamoa 4 ochko oladi. Agar urinishni amalga oshirishga himoyachilar qo‘pollik bilan to‘sqinlik qilsalar hakam jarima to‘pini amalga oshirish huquqini berishi mumkin.

Sportchi tomonidan o‘rnidan yoki sakrab yo‘naltirgan to‘p, agar darvoza ikki ustuni orasidan kesib o‘tsa, jamoa yana 2 ochko oladi: jami 6 ochko.

O‘yin qoidasini buzganligi uchun yoki to‘pni o‘ynaganligi uchun berilgan jarima to‘pini darvozaga yo‘llab ishg‘ol etsa, 3 ochko beriladi. Raqib jamoadan olib qo‘yilgan to‘pni, erkin to‘p otishganda yoki o‘yinda har qanday holatda darvoza qoidaga binoan ishg‘ol qilinsa ham 3 ochko beriladi.

To‘pni har tomonga oyoqda oshirish mumkin. To‘pni qo‘lda qabul qilib olib maydonda qo‘lda ushlagan holda harakatlanish mumkin. To‘p bilan oldinga harakat qilish mumkin. To‘pni qo‘l bilan faqat orqa tomonga uzatish mumkin.

Shunday qilib, o‘yinchilarni maydonda to‘pni bir-biriga oshirib estafetali saf tortishi, uzatishi va oldinga harakat qilishi faqatgina regbi o‘yini uchun o‘ziga xos ko‘rinishga ega.

**Musobaqa o‘tkazish tizimi.** Aylanma, chiqib ketish va aralash musobaqa tizimida o‘tkaziladi.

O‘yinchilarning huquq va burchlari, jamoalar tarkibi, regbichilarni almashtirish. Turli yosh guruhlari uchun o‘yinchilarning yoshi va o‘yin davomiyligi.

**Hakamlar hay‘ati.** Musobaqa davomida hakamlarning o‘rnini tanlash. O‘yinchilarni ogohlantirish va o‘yindan chetlatish.

Sport musoboqalarining ahamiyati. Musoboqalarni tashkil etish va o'tkazish uchun qo'yiladigan talablar. Turli yosh guruhleri bo'yicha musoboqalarni tashkil etish va o'tkazish uchun qo'yiladigan talablar.

Musoboqa o'tkazish joyi, o'yin maydoni o'lchamlari. Musoboqalarni ochilishi va yopilishi, jamoalar tarkibi va boshqalar to'g'risida ma'lumot.

**Musoboqa qoidasi.** Agar to'pni qo'l bilan orqa chiziq tomon uzatilsa, hakam bunday holatda to'p uchun kurashishni davom ettirish to'g'risidagi ishorani beradi. To'p qachonki maydon yon chizig'idan tashqariga chiqib ketsa, ikki jamoa hujumchi o'yinchilari yo'lak hosil qiladilar. To'p maydonga to'g'ri burchak ostida chiziq bo'ylab tashlanadi. Diagonal bo'ylab tashlangan to'p noto'g'ri hisoblanadi va bu taraflarni tartibsiz harakatlanishiga olib keladi. «O'yindan tashqari holat» vaziyatini hosil qilish katta ahamiyatga ega.

#### **9.4. Hakam imo-ishoralari, atamalari, belgilari**

Maydon hakamlari o'yin qoidasi buzilganda va boshqa o'yin holatlariga tegishli qaror qabul qilish va ko'rsatmalari bir xil kurinishga ega bo'lishi maqsadida hakam imo-ishora va atamalari qabul qilingan.

Atama va imo-ishoralar aniq va tushunarli bo'lishi kerak. O'yinda hakam xushtak chalib beradigan belgilari katta ahamiyatga ega. O'yin davomida aniq va kuchli xushtak chalib berilgan belgilar to'g'ri berilsa, o'yinchi va tomoshabinlar asabiga tegmaydi. Belgi o'yin qoidasi buzilganligini, o'yinchilarga ishonarli tarzda berilishi kerak. Kuchsiz berilgan hakam belgisi o'yinchilarda ishonarsiz va noaniq qaror qabul qilinganga o'xshash tasavvur hosil qiladi.

O'yinchilar o'yin qoidalarini qo'pol buzgan holatlarida hakam tovush belgisi ogohlantiruvchi balandroq jaranglashi, o'yinchiga bunday qoida buzish musobaqaga xos emasligini bildirishi kerak.

Hakam o'yin qoidalari buzilganligi to'g'risida chiqargan hukmini atama va imo-ishoralarni aniq ikkilanmasdan qo'llashi lozim. Bu harakatlar talab qilingan o'yinchiga tushunarli qilib ifodalanishi shart.

Agar yo'l qo'yilgan xatolarga shartli atama va imo-ishoralar bo'lmasa hakam o'yinchiga xatosini qisqa va lo'nda og'zaki tushuntirishi kerak.

Hakam qoida buzilganligini bildiruvchi tovushli belgisini bergandan so'ng, buzilgan qoidaga xos imo-ishorasini aniq ko'rsatib, tezda qoida buzilgan joyga borib, to'pni qaysi tomonga o'yingga kiritish lozimligini ko'rsatishi kerak (12-rasm).

Asosan qo'pollik bilan qoida buzish natijasida, jarima to'pini belgilash juda muhim sanaladi. Hakam harakatlarini aniqligi va diqqat bilan bajaradigan harakatlari, uni haqligidan dalolat beradi, bu esa o'yin maydonida yaxshi vaziyatni ta'minlaydi

### **Jarima zarbasi.**



Yelkalar yon chiziqqa parallel holatda. Qo'l tepaga burchak ostida ko'tarilgan va aybsiz jamoa tomoniga ko'rsatib turibdi.

### **Urinish va jarima urinish**



Hakam «jonsiz to'p» chizig'iga orqasi bilan turadi. Qo'l vertikal holatda tepaga ko'tarilgan.

### **Olishuvni tayinlash**

### **Erkin zarba**



Yelkalar yon chiziqqa parallel holatda. Qo'l tirsakda buklangan va qo'lning yelka qismi aybsiz tomonga ko'rsatib turibdi.

### **Ustunlik**



Qo'l bel chizig'ida aybsiz jamoaga yo'naltirilgan holda yonga 5 soniya davomida uzatib turiladi

### **Olishuvni shakllantirish**



Yelkalar yon chiziqqa parallel holatda. Qo'l gorizontal yo'nalishda ko'tarilgan va olishuvga to'pni kiritadigan jamoa tomonga yo'naltirilgan.

**Oldinga pas yoki oldinga o'yin holati**



To'pni oldinga berayotgani kabi ishora

**Tutib olinganda to'p darhol qo'yib yuborilmagan edi**



Ko'krak oldidagi ikki qo'l tasavvuriy to'pni ushlab turgandek

**Ushlab olgan o'yinchi yoki ushlab olingan o'yinchi chetga chiqmayapti**



Qo'llar tirsakda bukilgan va bosh ustiga ko'tarilgan, barmoqlar bir-biriga tegadi

**Oldinga o'ynaldi**



Qo'l bosh ustida uzatilgan va kaft ochiq holatda oldinga-orqaga harakatlanadi  
**Ushlab olgan o'yinchi ushlab olingan o'yinchini bo'shatmayapti**



Qo'llar o'yinchini ushlab turgandek bir joyga keltirilgan, keyin esa ochiladi, huddi o'yinchini bo'shatayotgani kabi  
**Noto'g'ri tomondan ushlab olingan**



Barmoqning va qo'lining tanadan uzoqdagi aylana harakati  
**O'yinchining orqasiga yoki ustiga ataylab yiqilish**



Qo'lining sho'ng'uvchi harakati, qulayotgan o'yinchini anglatadi. Ishora qoidabuzar yiqilgan yo'nalishda amalga oshiriladi  
**To'pni rak yoki zaxvatda o'ynash imkoni yo'q**



To'xtashdan bevosita oldin oldinga intilayotgan jamoaga olishuv belgilash. Yelkalar yon chiziqqa parallel, qo'l avvaliga to'pni olishuvga kiritadigan jamoa tomonga qarata ko'tarilgan, keyin esa oldinga-ortga harakatlantirilgan holda boshqa jamoaning darvoza chizig'iga ko'rsatadi.  
**Rak yoki molga orqadagi o'yinchining oyoq kaftining old tomonidan va yondan qo'shilish**



Qo'l gorizontal yo'nalishda ko'tariladi, keyin yarim doirani chizuvchi qo'l harakati  
**Ushlash yaqinida erga sho'ng'ishni anglatadi**



To'g'ri erga yo'nalgan qo'l erga sho'ng'ishni bildiradi

**To'pni molda o'ynash imkoni yo'q**



Bir qo'l molning avvalida to'pga egalik qilmagan jamoa tomoniga olishuvni tayinlash uchun cho'zilgan. Boshqa qo'l yonga ustunlik ishorasidagi kabi uzatilgan, keyin esa tanasiga ko'ndalang ravishda boshqa yelkasiga qadar silkitadi

**Rak yoki molni atayin buzish**



Qo'l gorizontal ravishda cho'zilgan va u tomondan bunga harakatlanadi

**Ustun raqibni pastga tortayapti**



Ikki qo'l yelka darajasida, huddi raqib bilan bog'lanayotgan vaqtdagidek. Tananing yuqori qismi yuqorida bo'lgan raqibni tortayotgani kabi quyi va yonga egiladi

**Ustun raqibni o'ziga tortayapti**



Musht va tirsakda bukilgan qo'l. Ushbu ishora raqibni pastga tortayotganini anglatadi

**Olishuvni 90 gradusdan ko'proqqa burish**



Musht va yelka darajasidagi to'g'ri holatdagi qo'l. Bu ishora raqibni o'ziga tortayotganini anglatadi

**Birinchi chiziqdagi o'yinchi tomonidan oyoqni ko'tarish**



Ko'rsatkich barmoqni bosh uzra aylantirish

**To'pni olishuvga to'g'ri bo'lmagan chiziq bo'yicha kiritish**



Oyoq kafti ko'tarilgan va qo'l oyoq kaftiga tegadi

**To'liq bo'lmagan bog'lanish**



Tizzalar darajasidagi qo'llar to'pni to'g'ri bo'lmagan chiziq bo'yicha kiritishni ko'rsatadi

**Rak yoki olishuvda to'pni qo'llar bilan o'ynash**



Qo'llar yer darajasida va to'pni qo'l bilan o'ynashdagi kabi ilib olish harakatini bajaradi

**Koridorda bo'shliqni yopish**



Ko'zlar darajasidagi har ikkala qo'lning barmoqlari yuqoriga kaftlari esa ich tomonga yo'nalgan. Qo'llar siqishdagi kabi bir-birlari tomon harakatlanadi

**Koridordagi o'yinchiga tayanch**



Tirsagidan bukilgan qo'l gorizontaal ko'tarilgan, kaft pastga qaratilgan. Pastga yo'naltirilgan ishora

**Erta ko'tarish va koridordagi ko'tarish**



Bitta qo'l bog'lanishdagi kabi uzatilgan, boshqa qo'lning kafti u bo'yicha yuqoriga va pastga sirpanadi va to'liq bog'lanish oraliq'ini ko'rsatadi

**Koridorga to'g'ri bo'lmagan chiziq bo'yicha tashlash**



Yelkalar yon chiziqqa parallel. Bosh ustidagi qo'l to'g'ri bo'lmagan to'p harakati yo'nalishini ko'rsatadi

**Koridordagi yon tomonlama turtki**



Qo'llar gorizontaal ko'tarilgan, tirsak tashqarini ko'rsatadi. Qo'l va yelka raqibni itarishdagi kabi tashqariga tomon harakatlanadi

**Koridorda raqibni itarish**



Yelkalar darajasidagi har ikkala qo'l kaftlar bilan itaruvchi ishorani bajaradi

**Koridordagi «o'yindan tashqari» holat**



Har ikkala musht oldinda bel darajasida siqilgan va ko'taruvchi ishorani bajaradi

**Ochiq o'yinda to'sqinlik qilish (blokirovka)**



Qo'llar ko'krak oldida bir-birlariga nisbatan ochiq qaychi kabi to'g'ri burchak ostida kesishgan

**«O'yindan tashqari» holatdagi tanlov: jarima zarba yoki olishuv**



Bitta qo'l jarima zarbasidagi kabi. Boshqa qo'l zarba o'rniga olishuv tayinlanishi mumkin bo'lgan joyni ko'rsatadi  
**Yuqori ushlash (qo'pol o'yin)**



Oldinga uzatilgan qo'l ko'krak bo'ylab qoida buzilishi yo'nalishida gorizontaal yo'nalishda harakatlanadi

**Olishuv, rak yoki moldagi «o'yindan tashqari» holat**



Yelkalar yon chiziqlarga parallel. Qo'l pastga tushirilgan va «o'yindan tashqari chiziq» bo'ylab yoy chizadi

**10 metr Qoidasi bo'yicha «o'yindan tashqari» holat yoki jarima zarbasi yoki erkin zarbani bajarish vaqtida 10 metrga yetmaslik**



Har ikkala qo'l bosh ostida, kaftlar ochiq

**O'yinchi oyoq bilan raqibini bosib oladi (qo'pol o'yin: butsilardan ta'qiqlangan tarzda foydalanish)**





Qo‘l bo‘yin oldida gorizontal yo‘nalishda harakatlanadi  
**Musht bilan urish (qo‘pol o‘yin)**



Qoida buzilishiga ishora qiluvchi holda oyoqlar harakati  
**Tortishish (hakam qaroriga norozilik bildirish)**



Tugilgan musht bilan kaftga zarba  
**22 metrlik chiziqdan darvozadan zarba belgilash**



Suhbat vaqtidagi og‘iz harakatiga ishora qiluvchi kaftlari bilani oldinga uzatilgan qo‘l  
**To‘p hisob maydoniga ushlangan**



Qo‘l 22 metrlik chiziq markazini ko‘rsatadi

**Fizioterapevt zarur**



Kaftlar o‘rtasidagi bo‘shliq to‘pning yerga tegmaganligini ko‘rsatadi

**Shifokor zarur**



Bosh ustiga ko‘tarilgan bitta qo‘l jarohatlangan o‘yinchiga fizioterapevt yordami zarurligini anglatadi  
**Qon ketayotgan jarohat**



Bosh ustida ko‘tarilgan har ikkala qo‘l jarohatlangan o‘yinchiga tibbiy yordam zarurligini anglatadi  
**Vaqt hisobining to‘xtatilishi va boshlanishi**



Bosh ustida kesishgan qo'llar o'yinchining qon ketayotgan jarohat olganligini va vaqtinchalik almashtirilishi mumkinligini anglatadi

**Bosh jarohatini baholash zarur**



Chetga olingan qo'l barmoqlar boshga tekkan holda tirsagidan bukiladi

**Qaror TMO ga beriladi**



Ko'rsatkich barmoqlar televizor ekranini belgilash uchun to'g'ri to'rtburchak chizadi



Vaqt hisobi boshlanganda yoki to'xtatilganda qo'llar yuqoriga ko'tariladi va xushtak bilan signal beriladi

**Vaqtни to'xtatish**



Qo'llar T shaklini hosil qiladi (time – inglizchadan tarjima qilganda “vaqt” degani)

**TMO qarori: urinish bo'lmagan**



Qo'llar kesishtiriladi va korpus oldida ajratiladi

## Yon hakam yoki hakam yordamchisining signallari

**Darvoza tomon muvaffaqiyatli zarba**

**Aut va to'pni tashlovchi jamoa**



To'pning darvoza to'sini ustidan va ustunlari orasidan o'tganligini ko'rsatish uchun bayroqcha bosh ustiga ko'tariladi

Bir qo'l bilan bayroqni ko'taradi, to'p o'yinga kiritiladigan joyga yugurib keladi va boshqa qo'li bilan to'pni tashlash huquqiga ega bo'lgan jamoani ko'rsatadi

## Qo'pol o'yin



Bayroqni maydon ichiga qaratilgan holda gorizonta tarzda yon chiziqqa to'g'ri burchak ostida ushlaydi

## GLOSSARIY

**Jamoalar tarkibi-** har bir jamoada bir vatning o'zida 15 kishi ( o'yinga 18 tadan 22 tagacha o'yinchilar zayavka qilinadi): 8 nafar hujumchi 7 nafar himoyachi, 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 / sm<sup>2</sup> ga teng.

**O'yin vaqti-** o'yin vaqti 40 daqiqa 2 taymda, ularning har biri (5-10 daqiqali vaqt oralig'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 (epikirovka)-** 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 amalga oshirish. To'pni amalga oshirish (to'p darvozalar orasidan tepaga uchib borishi kerak) 2 ball 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'yinning bosqichi, har bir jamoadan bir yoki bir necha o'yinchilar oyoqqa turganda va kuch bilan harakatlangan 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 bir-biriga va darvoza tomon harakatlanayotganda to'pni ushlab turgan o'yinchi atrofida to'planadi.

**Hakamlilik-**u yarim himoyachi va ikki nafar hakalar tomonidan amalga oshiriladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. Braynan 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. - URL: [https:// www.researchgate.net/publication/326252262](https://www.researchgate.net/publication/326252262) [дата обращения 15 января, 2019].
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. - Iss. 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. - P. 1. - URL: <https://www.researchgate.net/publication/320457152> [дата обращения 22 января, 2019].
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. - P. 1. - URL: <https://www.researchgate.net/publication/326631900> [дата обращения 15 января, 2019].
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. Winkelman // 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. - P. 1. - URL: [https://www.researchgate.net/publication/326847746\\_Countermovement\\_Jump\\_Predictors\\_of\\_Linear\\_Speed\\_in\\_Elite\\_Rugby\\_Sevens\\_Players](https://www.researchgate.net/publication/326847746_Countermovement_Jump_Predictors_of_Linear_Speed_in_Elite_Rugby_Sevens_Players) [дата обращения 15 января, 2019].
17. Грюневалд 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.

**Qambarov Orzubek Faxriddinovich**

# REGBI

Muxarrir: *M. Bekqulova*  
Texnik muxarrir: *U. Asadov*  
Saxifalovchi: *M. Xamitov*

**Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.**

Bosishga 27.07.2022 ruxsat etildi  
Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, «Times New Roman» garniturasida, Ofset qogʻozida  
Bosma tabogʻi 10, 5 p.l. Adadi 50 nusxa. Buyurtma № 168  
«UMID DESIGN» nashriyoti  
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.  
Oʻzbekiston Respublikasi, Toshkent shahri  
Navoiy koʻchasi 22-uy