



Kurs bo'yicha
va ishchi qo'llanma



WORLD RUGBY

MURABBIYLIK FAOLIYATI 1 DARAJA

REGBI O'YINIGA KIRISH

Mas'ul muharrir: Rustam Nabihev





Hurmatli sportchi va murabbiylar!

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti SH.M.Mirziyoyev hozirda jadal rivojlanib borayotgan sport sohasiga juda katta e'tibor qaratgan va bu borada bir qator qarorlar imzolangan. Jumladan, 2015-yil 4-sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ 394-son Qonuni, 2017-yil 20-apreldagi "Oliy ta'lif tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-2909-sonli Qarori, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni hal qilish, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-oktyabrdagi PQ-4500-sonli qaroriga binoan ishlab chiqilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadida Regbi bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Hozirgi vaqtida 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, sharafli o'rnlarni egallab kelmoqda, ushbu jamoa Osiyo mintaqasidagi davlatlar orasida kuchli sakkizlikka kiradi.

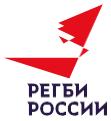
Qo'lingizdagagi ushbu Regbi sporti bo'yicha tayyorlangan qo'llanmalar dasturi Regbini yanada rivojlantirish, uni respublika aholisining keng qatlamlari o'rtasida faol targ'ib qilish va ommalashtirish, yuqori sifatli o'quv-mashq jarayonini ta'minlash, regbichilar, trenerlar va hakamlarning mahorat darajasi va malakasini doimiy oshirib borish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, shuningdek, regbichi-sportchilarni tayyorlash maqsadida o'zbek tilidagi ilk manba sportchilar va murabbiylar uchun tayyorlandi.

Hukumatimiz rahbariyatining doimiy qo'llab-quvvatlashlari natijasida Regbi sportiga ham katta e'tibor qaratilmoqda, shu munosabat bilan mazkur qo'llanmalar dasturi regbi sporti sohasidagi o'zbek tilidagi ilk manba sportchilar va murabbiylar uchun tayyorlandi.

Mazkur dastur 6 ta qismdan iborat bo'lib, "Regbi o'yiniga tayyorgarlik", "Bolalar uchun Teg-Regbi qoidalari (16 yoshgacha)", "World Rugby Murabbiylik faoliyati (Regbiga kirish)", "World Rugby texnik ko'nikmalar shakllanishining asosiy omillari", "Regbi-7 o'yini bo'yicha murabbiylik faoliyati", "Kuch va jismoniy tayyorgarlik 1 daraja" qo'llanmalaridir.

Ushbu qo'llanma sportchilarimizning jismoniy tayyorgarligi va musobaqalarda g'alaba qozonishlari hamda o'z sog'liqlariga e'tibor berishlarida muhim dasturamal bo'lib xizmat qiladi, degan umiddamiz.

Safoyev S.S.
O'zbekiston regbi federatsiyasi raisi



Kursning mundarijasi

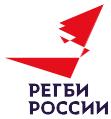
| | |
|---|----|
| Qisqacha izoh..... | 3 |
| O'yinchi farovonligi uchun besh qadam..... | 8 |
| Birinchi bo'lim — O'yin haqida ma'lumot: o'yin tamoyillari, murabbiylik faoliyati va ko'nikmalarni rivojlantirish uslubi | |
| 1 Modul – O'yin va o'yin tamoyillarini tushunish..... | 9 |
| 1 vazifa — “Regbi o'yinini tushunish” va “Yangi boshlovchilar uchun regbi bo'yicha qo'llanma” videoroliklari..... | 9 |
| 2 vazifa — Regbi o'yini tamoyillariga misollar toping..... | 12 |
| 3 vazifa — Regbi o'yiniga kirish va amaliyoti uchun murabbiylik usullari..... | 13 |
| 2 Modul – Ko'nikmalarni rivojlantirish uchun o'yin tamoyillarini qo'llash.. | 18 |
| 4 vazifa — Jamoaning o'yin ko'rsatkichlarini tahlil qilish uchun o'yin tamoyillaridan foydalanish..... | 18 |
| 5 vazifa – O'yinni mashq qilish va yetarli bo'limgan zarur ko'nikmalarni rivojlantirish..... | 20 |
| Ikkinchi bo'lim — Rejalashtirish | |
| 3 Modul – O'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish va namoyish qilish... | 25 |
| 6 va 7 vazifalar..... | 25 |
| Qo'shimcha vazifalar — o'yinchini rivojlanishi va o'sishini tahlil qiling..... | 31 |
| 4 Modul – Boshqarish..... | 35 |
| 8 va 9 vazifalar..... | 35 |

Kursdan avval modulli ish (iltimos, tegishli sertifikatlarning nusxalarini keltiring):

- Onlayn-kursni www.rugbyready.worldrugby.org veb-saytida bajarish
- Quyidagi veb-saytida onlayn-test qoidalar sinovidan o'ting www.laws.worldrugby.org
- “Yangi boshlovchilar uchun regbi bo'yicha qo'llanmasi”ning elektron versiyasi bilan tanishing ([www\(passport.worldrugby.org/beginners_guide/downloads/Beginners_Guide_2015_RU.pdf](http://www(passport.worldrugby.org/beginners_guide/downloads/Beginners_Guide_2015_RU.pdf))

Kursdan keyin tavsiya etilgan modulli ishlari:

- Quyidagi veb-sayti orqali onlayn-kursdan o'ting www.sandc.worldrugby.org
- Quyidagi veb-saytida Bosh chayqalishi bo'yicha mashq modullarini ko'rib chiqing www.playerwelfare.worldrugby.org
- Saytda o'yinchilar va hakamlarga berilgan ma'lumotlar va manbalardan xabador bo'ling www.keeprugbyclean.worldrugby.org



MURABBIYLIK FAOLIYATI 1 DARAJA

Regbi o'yiniga kirish

Qisqacha izoh Mundarija

| | |
|--|---|
| World Rugby (WR) bo'yicha mashg'ulot va tayyorgarlik kurslari..... | 4 |
| Murabbiylilik faoliyatiga kirish, 1 daraja | 5 |
| Kurs haqida umumiy ma'lumotlar..... | 5 |
| Kurs jadvali..... | 6 |
| Kursning o'quv yakuniy xulosalari..... | 6 |

SO'Z BOSHI

World Rugby Murabbiylilik faoliyati 1 daraja kursiga xush kelibsiz. Mazkur kurs murabbiylarga yangi o'yinchilarni o'yinga o'rnatishda regbi o'yinida xavfsiz va zavqli musobaqaning bir qismi sifatida asosiy ko'nikmalarni egallashga imkon berishni ta'minlash uchun mo'ljallangan.

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

World Rugby Murabbiylilik faoliyati 1 daraja kursi o'z oldiga qanday mashq qildirishni biladigan murabbiylarni tayyorlashni maqsad qilib qo'ygan. Kurs quyidagi tuzilish asosida olib boriladi:

1. Kurs o'yinni umumiy ko'rib chiqish uchun hujum va himoya tamoyillaridan foydalanadi.

2. Kurs regbi o'yinida tushuntirish, namoyish qilish, qo'llash, qabul qilish va o'yn ko'nikmalarini tahlili orqali asosiy omillarning tahlilidan foydalanadi.

3. O'yn to'g'risidagi bilimlarni rivojlantirish, xavflarni boshqarish, murabbiyning o'rni, kommunikatsiya, bolalar va o'smirlarning rivojlanishi, regbi o'yinida Kuch va jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, O'yn qoidalarini qamrab oladigan umumiy modullar bilan mustahkamlanadi.

Kurs davomida o'zingizni murabbiylilik va amaliy ko'nikmalardan foydalanishingizga imkon bo'ladi. Bu imkoniyatdan foydalanib, hamkasblar va World Rugby ustozlari bilan fikr va bilim almashing. Umid qilamanki, sizga ushbu kurs yoqadi va unda ishtirok etish sizga foyda beradi.

Hurmat bilan,
Mark Xarrington
World Rugby bo'yicha o'qitish menejeri

Minnatdorchilik

Biz muallif va tahririyat jamoasiga fidoyiliklari va sa'y-harakatlari uchun, shuningdek, ushbu o'quv dasturini rivojlantirishga hissa qo'shgan maslahat guruhi uchun samimiyl minnatdorchilik bildiramiz.

Muallif:

Duglas Langli

2007-y. Maslahat jamoasi:

Li Smit va Mark Xarrington (WR), Djok Peggy (SRU), Sayman Djons (RFU) va Djerri Roberts (WRU)

2012-y. Maslahat jamoasi:

Mark Xarrington (WR), Fred Ollouz (KRU), Djin Tong (IRB RTC Asia), Jan-Lyuk Bart (IRB), Mayk Lyuk (IRB RTC NACRA), Denver Uonnis (IRB RTC CAR)

Dizayn va nashr:

Kompaniya «Sport Development»

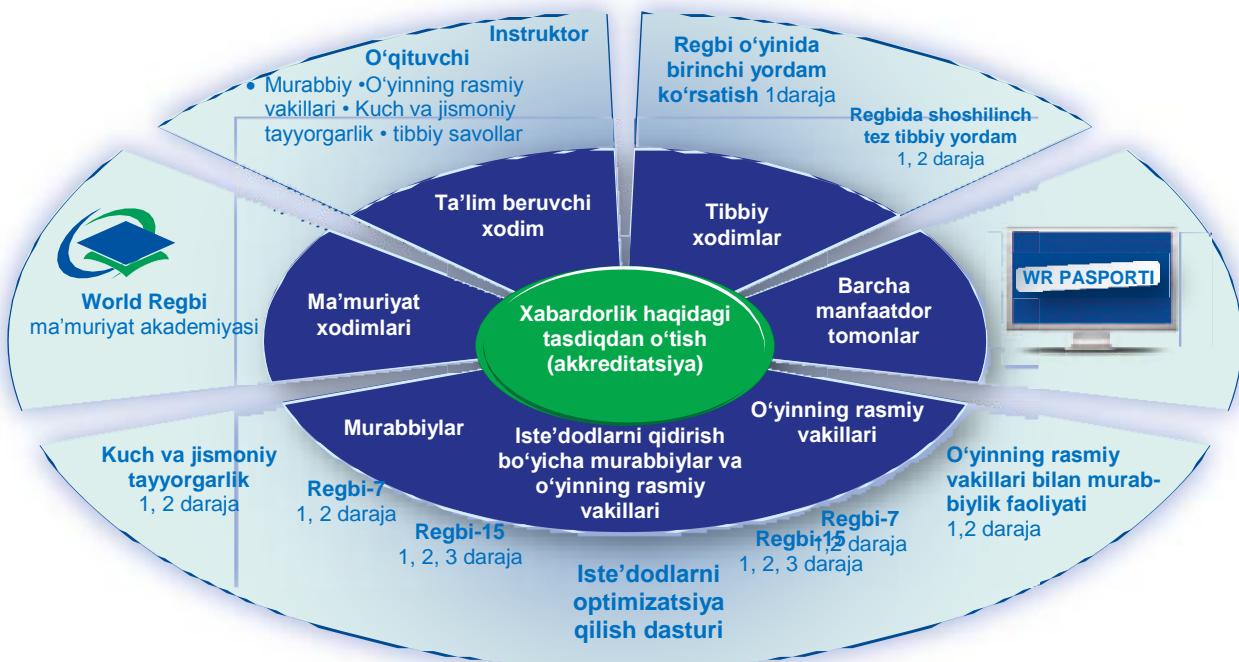
Bog'lanish uchun:

Adam Pirson
adam@sportdevelopme
nt.com

Ushbu qo'llanma haqida:

Ushbu qo'llanma ham kurs, ham ishchi qo'llanma hisoblanadi, shuning uchun ushbu qo'llanmaning nusxasi kursning har bir ishtirokchisiga berilishi kerak. O'qituvchi uchun eslatmalar alohida World Rugby dan so'ralishi mumkin.

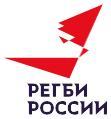
World Rugby bo'yicha mashg'ulotlar va tayyorgarlik kursi



World Rugby bo'yicha mashg'ulotlar va tayyorgarlik kurslari 90-yillarning o'rtalaridan boshlab rivojlanib, doimiy ravishda World Rugby a'zo uyushmalarining ekspertizasi, shuningdek, "Tarkib (kontent) bo'yicha ekspertlar" orqali takomillashtirilib kelinmoqda.

Yuqorida ko'rsatilganidek, 2006-yildan boshlab, ko'proq manfaatdor tomonlarga yordam berish maqsadida World Rugby zaxira fondi ko'paytirildi. Endi barcha kurslar xabardorlikka asoslangan hamda murabbiylar va o'yin rasmiylari ishlaydigan kontekstga mos keladigan ta'lif va tayyogarlikni ta'minlash uchun ishlab chiqilgan.

Bundan tashqari, World Rugby barcha kurslari faqat litsenziya olgan World Rugby O'qituvchilari tomonidan o'qitiladi, ular o'zlarining texnik va namoyish ko'nikmalarini talab qilingan standartlarga muvofiq namoyish etadilar. Barcha ro'yxatdan o'tish va sertifikatlashtirish Irlandiyaning Dublin shahridagi World Rugby ning bosh ofisida amalga oshiriladi.



Murabbiylik faoliyati 1 daraja kursiga kirish

Regbi o'yini individual va jamoaviy o'yinlar uchun keng qamrovlidir. O'yining asosiy roli — bu regbi o'yin ko'nikmalarining keng ko'lamenti samarali qo'llashdan zavqlanish va qoniqish uchun imkoniyat berishdir: masalan, yugurish, pasni uzatish, to'pni ushlab olish, to'pni tepish, tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini amalga oshirish kabi individual harakatlar; hamda mol (maul) va rak (ruck) holati, skramda (sxvatka, scrum) o'ynash hamda muvaffaqiyatli o'yin uchun kurash va o'yinda g'alaba qozonish kabi jamoaviy harakatlardir. Ushbu ko'nikmalar asosan texnikaga oid bo'lish bilan bir qatorda, shuningdek, o'yinchilarga nima qilish kerakligi va qachon kerakligi hamda o'yinda muvaffaqiyatli ishtirok etishlari uchun jismoniy tayyorgarlikning munosib darajasi kabi kuchli individual va jamoaviy qarorlarni qabul qilish qobiliyati kerak.

"Regbi o'yiniga kirish" deb nomlangan ushbu manba o'yin haqidagi bilimni qanday rivojlantirish, o'yinchilar va murabbiylar o'yinlarda o'yin tamoyillarini qanday qo'llashlari mumkinligini tushuntiradi.

Har bir kursning moduli tushuntirish va namoyish qilish bilan boshlanadi, shuningdek, turli xil murabbiylik usullaridan foydalangan holda o'quv mashg'ulotlardan misollar keltiriladi. Maksimal darajada urg'u endigina regbida shug'ullanayotgan o'yinchilarga barcha o'quv mashg'ulotlarni kirish bosqichida o'yinchilarning qobiliyati va madaniyatiga qarab moslashtirgan holda amaliy murabbiylik qilish hamda jismoniy tayyorlashga qo'yiladi,

Bunday yondashuv o'yinchilarga o'yin Qoidalari doirasida maksimal ballarni to'plash uchun bilimlari va o'z ko'nikmalaridan foydalangan holda to'liq ishtirok etishga da'vat etiladigan o'yinni rivojlantirishga yordam beradi.

Kurs haqida umumiyyatli ma'lumotlar

Kurs uchun kerakli manbalar (bosma yoki elektron shaklda):

- Yangi boshlovchilar uchun regbi bo'yicha qo'llanma,
- Murabbiylik faoliyatining asosiy omillari,
- Murabbiylik faoliyati 1 daraja kurs qo'llanmasi,

Baholash:

WR Kursining sertifikatini olish uchun ishtirokchi kursning barcha modullarida qatnashishi kerak.

Kursning uslublari:

Mazkur kurs quyidagilar orqali o'tkazilishi mumkin:

- prezentatsiya,
- videotahlil,
- muammoni hal qilish uchun vazifalar,
- ssenariylar,
- tushuntirish, namoyish qilish va amaliyot yordamida amaliy mashg'ulotlar.



Kurs jadvali:

| 1 bo'lim — O'yin haqida bilim | | |
|-------------------------------|---|---------------------|
| 1 Modul | O'yinni tushunish, uning tamoyillari va murabbiylik faoliyatining uslublari | 2 soat 15 daqiqa |
| 2 Modul | Jamoa o'yinida tamoyillar va ko'nikmalarni qo'llash | 1 soat 15 daqiqa |
| 2 bo'lim — Rejalashtirish | | |
| 3 Modul | O'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish va namoyish qilish | 3 soat 15 daqiqa |
| 4 Modul | O'yin qoidalari, o'yin variantlari, xavflarni boshqarish va murabbiyning roli | 45 daqiqa |
| Xulosa | | 30 daqiqa |

Umumiy davomiylik: 8 soat (1 kunlik kurs)

Kursni o'rganish maqsadlari

Kurs yakunlangandan so'ng, nima qilishni bilasiz, masalan:

1. O'yinchilarning ehtiyojlarini qondiradigan o'quv mashg'ulotlar rejasini tuzish.

2. Rejalashtirilgan mashg'ulotlar o'tkazish.

3. O'quv mag'ulotini rejalashtirish va o'tkazish paytida quyidagi yo'nalishlar bo'yicha xabardorlikni (kompetentsiya) namoyish qilish:

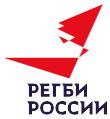
- rejalashtirish,
- jamoani boshqarish,
- kommunikatsiya,
- o'yin bilimlari va o'yin ko'nikmalari.

Kurs davomida siz quyidagi ma'lumotlarga ega bo'lishingiz mumkin:

(a) Tegishli o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish

(I) O'quv mashg'ulotlari orqali nimaga erishish mumkinligi, ya'ni ta'lim maqsadlari nima ekanligini aniqlash qobiliyati.

(II) Ko'nikma va o'yin variantlarini izchil takomillashtirish yordamida rejalashtirish.



- (III) Asosiy murabbiylik bandlarini aniqlash.
- (IV) Guruh talablariga mos ravishda rejalashtirish.
- (V) Uskunalarni rejalashtirish, ta'minlash va ulardan foydalanish.

(b) Munosib o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish:

(I) Guruhn ni boshqarish

- 1. Xavfsiz va yoqimli o'yin muhitini ta'minlash.
- 2. Ishtirok etishda maksimal o'sish.
- 3. Guruh talablariga javob berish.
- 4. Ta'lif maqsadlariga erishish uchun mos keladigan mashqlarni bajarish.
- 5. Vaqt ni to'g'ri rejalashtirish.
- 6. Mashg'uot tempini ta'minlash va qo'llab-quvvatlash.
- 7. Mashg'uotni ravon borishini ta'minlash.

(II) Kommunikatsiya

- 1. To'g'ri tushuntirish va ko'rsatmalar berish.
- 2. Tinglash orqali tushunishni sinab ko'rish.
- 3. Ovoz qobiliyatining namoyishi: har xil balandlik, tezlik, intonatsiya va ovoz balandligi.
- 4. Fikr-mulohazalarni berish – aniq, tegishli va o'z vaqtida.
- 5. Yopiq va ochiq savollar yordamida savollar berish uslubini vizual namoyish qilish.
- 6. Ijobiy tana tilini namoyish qilish.
- 7. O'qitish maqsadlari va asosiy murabbiylik bandlarini qayta ko'rib chiqish orqali mashg'uotni yakunlash.

(c) O'yin haqida bilim

(I) Regbi o'yinining tamoyillari:

- 1. Regbi o'yinini o'ynash uchun zarur bo'lgan tamoyillar va ko'nikmalarni aniqlash.
 - 2. O'yin tamoyillarini jamoaviy o'yinda qo'llash.
- (II) Ko'nikmalarni tahlil qilish:**
- 1. Ko'nikma samaradorligini aniqlash uchun o'yinni kuzatish.
 - 2. Asosiy murabbiylik bandlaridan foydalangan holda ko'nikmalar samaradorligini tahlil qilish.
 - 3. Malakalarni oshirish uchun tegishli texnikani qo'llash.

O'zinchi farovonligi uchun beshta qadam



Hayotni qutqarib qoluvchi bo'l, o'zingning A-B-C holatingni bil!

- A (airway — nafas olish yo'llari), B (breathing — nafas), C (circulation — qon ta'minoti)
- Hayotni qutqarish doim A dan boshlanadi.
- Agar A bo'limasa, unda B ham, C ham bo'lmaydi.
- Nafas olish yo'llari: nafas yo'lini oching, tozalang, sun'iy nafas bering.



Agar jabrlanuvchi zambilda bo'lsa — uning bo'yni to'g'risida o'ylang

- jabrlanganni siltamang, tanasini yon tomonga ag'darmang, o'tirgizmang.
- Umurtqa haqida o'ylang, uni tekis va vaziyatni o'rganing.
- O'yinni to'xtating va og'riq darajasi haqida so'rang.
- Xushidan ketgan o'inchilarni bo'ynidan jarohat olgan deb hisoblang, toki aksi tasdiqlanmagunga qadar.



Jarohatlarning oldini olish uchun mashq qiling

Kutilmaganda mashg'ulot rejasini almashtirmang.

- Jarohatdan qaytgan o'inchilarni ehtiyyot qiling — ularda shikaslanish xavfi yuqori.
- Xavf kamaygan paytda (sportchilar charchoq holatida bo'imagan) yuqori xavfli mashg'ulotlarni (kontakt, spirt-tez yugurish) o'tkazing.
- Shikastlanishlarning oldini olish: "yuklamali mashqlarni maksimal darajada bo'imagan holda bajariladigan mashqlar".



Skramda (sxvatka, scrum) miya chayqalishi

- Vahima qilmang, uning o'rniga alomatlariga e'tibor bering.
- Gap miya chayqalishining o'zida emas, miyasi chayqalgan o'zinchi kontuziya olgan bo'lishi mumkin - bunday o'inchilarda jarohat olish xavfi yuqori. Bunday o'inchilarni maydonдан chiqarish kerak.
- Agar shubhangiz bo'lsa, o'yindan chiqarib oling.
- O'yinda g'alaba qozonish uchun miyangizni xavf ostiga qo'y mang.



O'zingizni infektsiyadan (kasal yuqtirishdan) saqlang

- Qonni kiyim yoki sochiq orqali o'tkazmang. Qon — bu infektsiyani keng tarqatuvchi, qonni yuvib tashlang yoki ushbu kiyimdan xalos bo'ling.
- Ifloslangan yara — infektsiyalangan (yuqumli) yaradir.
- Ifloslangan yaraning echimi — yarani ko'p miqdordagi suv bilan yuvishdir.
- Yarani tozalang va uni o'rab qo'ying.

Birinchi bo'lim — O'yin haqida ma'lumot: o'yin tamoyillari, murabbiylik faoliyati va ko'nikmalarni rivojlantirish uslubi.

Birinchi modul — O'yinni tushunish va o'yin tamoyillari

O'quv kursining maqsadlari

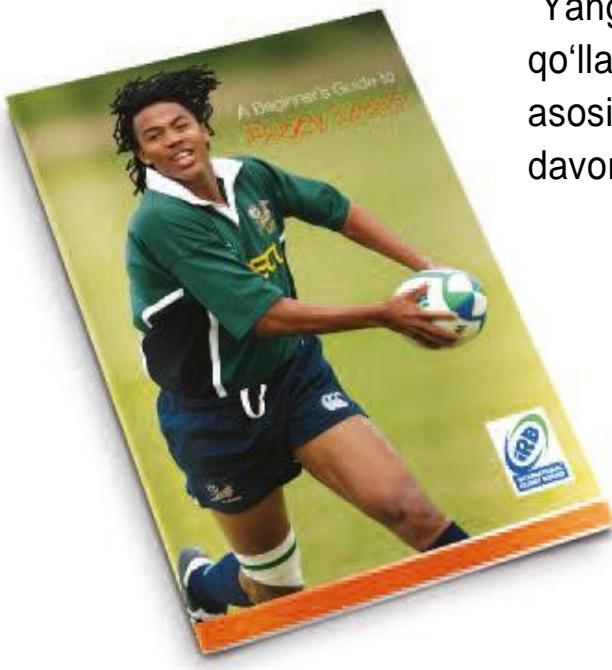
Ushbu modul tugagandan so'ng “Regbi o'yinini tushunish” va “Yangi boshlovchilar uchun regbi bo'yicha qo'llanma” videoroliklarini ishlatgan holda siz o'yinni tushuntirish va o'yin tamoyillarini taqdim eta olasiz.

Shuningdek, siz o'yin tomonlarining oddiy tahlilini qila olasiz va bu tahlil asosida o'yinchilarga yanada samarali o'ynashlariga yordam berish uchun murabbiylik faoliyatida munosib uslubni taylay olasiz.

1 vazifa — “Regbi o'yinini tushunish” va “Yangi boshlovchilar uchun regbi bo'yicha qo'llanma” film

Hozir siz regbi o'yiniga kirishda yordam bo'ladigan “Regbi o'yinini tushunish” video materialini ko'ring.

“Yangi boshlovchilar uchun regbi bo'yicha qo'llanma” manbasida ushbu film bilan bog'liq asosiy fikrlar keltirilgan, siz ularga 1 daraja kursi davomida murojaat qilishingiz mumkin.



Regbi o'yiniga qisqacha kirish

Regbi o'yinining variantlari uchun o'yin maydoni to'rtburchak shaklidagi har qanday xavfsiz maydon bo'lishi mumkin, yon chiziqlar, darvoza chiziqlari va urinish (poplytka) to'pini kiritish uchun hisob maydonlari bo'lishi kerak. O'lchamlari o'yinchilarning soni va yoshiga mos bo'lishi kerak. Kam sonli o'yinchilar yoki yosh o'yinchilar katta yoshli o'yinchilar uchun Regbi-15 va Regbi-7 uchun butun maydondan kamroq joy talab qiladilar.



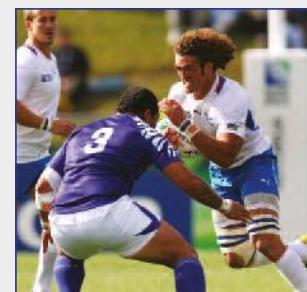
To'pning o'lchami va og'irligi o'yinchilarning yoshi va jismoniy qobiliyatiga qarab farq qilishi mumkin. Yoshroq o'yinchilar qoidada talab qilinganidan kichikroq va engilroq to'pdan foydalanadilar. Qo'llanma sifatida quyidagi tamoyildan foydalanish mumkin: o'yinchilar ikkala kaftlari bilan ushlab olishlari uchun etarlicha bo'lgan kattalikdagi to'pni ishlatishlari kerak. Ular qo'llarinining butun uzunligi bo'ylab ushlab turishlari kerak bo'lgan to'p bilan o'ynamasliklari kerak, ya'ni qo'ldan elkagacha, chunki bu o'yinda o'z qobiliyatlarining smaradorligini pasaytiradi.



O'yin va o'yinchilar

"Yangi boshlovchilar uchun regbi bo'yicha qo'llanma"ga murojaat qiling.

Vaqt o'tishi bilan o'yinchilar jamoada muayyan pozitsiya ularga ko'proq mos kelishini bilib oladilar. Bu ularning jismoniy holati va ishlashiga, shuningdek, qobiliyatiga va imtiyozlar bog'liq bo'lishi mumkin. Joylashtirish bo'yicha pozitsiyaga ixtisoslashtirishga ehtiyyotkorlik bilan yondashish kerak. O'yinchilar katta bo'lgan sari ular dastlabki yoshdan o'rgatilgan mavqega mos kelmasligi mumkin va bu ularning regbi o'yinlarini yo'qotishiga olib kelishi mumkin.



O'yin pozitsiyasiga qarab jamoa

"Yangi boshlovchilar uchun regbi bo'yicha qo'llanma"ga murojaat qiling.

Ushbu manbada pozitsiyalarni ushbu pozitsiyada o'ynagan o'yinchining raqamiga qarab belgilanadi.

Bu bitta aniq pozitsiya uchun bir nechta nomlardan foydalanishda yuzaga keladigan chalkashlikdan qo'chishga yordam beradi.



O'yin tarkibi

Qoidalarni ochiq o'yinda qo'llash:

"Yangi boshlovchilar uchun regbi bo'yicha qo'llanma"ga murojaat qiling.

Standart kombinatsiyalar:

"Yangi boshlovchilar uchun regbi bo'yicha qo'llanma"ga murojaat qiling.

Standart kombinatsiyalar o'yinni boshlashda va to'xtatilgandan so'ng o'yinni davom ettirish uchun ishlataladi.



O'yindagi o'yinchilarning vazifalari:

"Murabbiylik faoliyatining asosiy omillari"ga murojaat qiling: "Qo'l bilan to'pni o'ynash", "To'p ushlagan o'yinchiga yordam berish uchun yugurish", "Yon tomonidan tutib olish harakati (zaxvat)" va "Oldindan tutib olish harakati (zaxvat)".

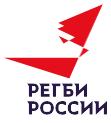




2 vazifa — Regbi o'yini tamoyillariga misollar topping

Yordam beradigan manbalarda topilgan ma'lumotni muhokama qilgan holda film namoyishidan so'ng quyidagi jadvalni to'ldirib, regbi o'yini tamoyillarining har bir tamoyilga misollar topping va izohlang. Ushbu misollardan foydalanib, har bir tamoyil uchun ko'proq misollar keltiring.

| Tamoyillar | Misollar |
|---|----------|
| Hujum qilish maqsadida to'pga kurashish, masalan: boshlang'ich zarbadan keyin oyoq bilan tepilgan to'pga ega bo'lish | |
| To'pni oldinga harakatlantirish orqali hujum qilish, masalan, to'pni oldinga tepish va zarbadan so'ng uni ilib olish | |
| Bevosita to'pni saqlab qolish uchun bosqichli o'yin bilan bo'sh joy hosil qilish, masalan, rak (ruck) yoki mol (maul) holati. | |
| To'pga ega bo'lish uchun himoyaning harakati, masalan: himoya chizig'inining birdaniga oldinga harakatlanishi | |
| Ko'p qirrali o'yin, masalan: o'yin maydonida o'yinchilarning har xil jismoniy qurilish turlari | |
| Rag'batlantirish va jazolar, masalan: rag'batlantirish– raqibni to'pni autga tushirishga majbur qilgan jamoaga to'pni koridorga tashlash huquqi. Jazo – o'yinchi to'pni oldinga qarab o'ynaganligi sababli to'pni skramga tashlash huquqini yo'qotishi. | |



3 vazifa — Regbi o'yini bilan tanishtirish va amaliyot uchun murabbiylik usullari

Yangi o'yinchilar uchun murabbiyning asosiy vazifasi – o'yinning asosiy mantig'ini tushunishga va yaxshi o'yin uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam berishdir. Shunday qilib, yangi o'yinchilarga o'yinni tanishtirishdan oldin barcha murabbiylar quydagilarni bilishlari kerak:

O'yin qanday ishlashini tushunib oling (To'pni qanday yutib olish va uni ochko yig'ish uchun ma'lum vaqt saqlab turishi va raqib jamoasi uchun to'pni himoya orqali qanday qo'lga kiritishni tushunish.

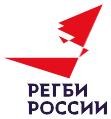
- Ochiq o'yin va standart kombinatsiyalarda har bir o'yinchining asosiy vazifalari.
- Asosiy ko'nikmalarni namoyish etish uchun qanday va qachon aralashish kerak.

O'yinning ko'plab usullari va o'yinchilarning o'z ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradigan murabbiylar faoliyatining turli xil usullari mavjud. Ba'zilar individual qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan alohida individual ko'nikmalarni shakllantirish uchun ishlab chiqilgan o'quv mashg'ulotlariga ko'proq e'tibor beradilar; boshqalar esa, o'yin kontekstida yaxshiroq qaror qabul qilishni rivojlantirishga qaratilgan o'yin vaziyatini o'qitishga e'tibor qaratadilar: o'yinni tushunish uchun o'yin, o'yinni his qilish, to'liq tushunish - qisman tushunish – to'liq tushunish, "zooming in and zooming out" ("yaqinlashish va chekinish").

Bular yangi o'yinchilarni o'yin bilan tanishtirishda ikki asosiy yondashuv: birinchisi, murabbiyning ko'rsatmalariga rioya qilish, ya'ni to'p uzatish va tutib olish, aniq zarba berish, oyoq bilan aniq zorbalar, tutib olishlarni bajarish va h.k.da texnik ko'nikmalarni individual va jamoaviy o'rganish va takomillashtirishdir. Bunday yondashuv sodda va moslashuvchan emas.

Ikkinci yondashuv, ko'proq o'yinchilarga yo'naltirilgan yondashuv bo'lib, birinchi darajali e'tiborni o'yinchilarni o'yin vaziyatidagi mashg'ulotlariga qaratadilar, ular o'yinchilardan kutilmagan vaziyatlarga reaksiya qilishlari va yaxshi tushunishlari va tegishli texnik amaliyot bilan qarorlar qabul qilishlarini kutadilar.

Bu bilvosita va moslashuvchan yondashuv bo'lib, ular o'yinchilarning samarali o'ynashni o'rganishlarida ma'lum bir vaqtdagi ehtiyojlariga bog'liq.



Agar murabbiy o'yinchilarning ko'nikmalardagi nuqsonlarini ko'rsa, bu ko'proq to'g'ri va moslashmaydigan usulni qabul qilish kerakligini anglatadi.

O'yin bilan bog'langan mashg'ulotlar

Biz bilamizki, o'yinchilar o'ynashni boshlashlari bilan ular turli vaziyatlarga tushib qoladilar, to'p bilan yoki to'psiz, raqiblarga yaqin yoki yaqin emas, ular keyin nima qilish kerakligi haqida va tegishli ko'nikmalarni qo'llash uchun tez qaror qabul qilishlari kerak. Shunday qilib, murabbiy qaysi usulni tanlamasin, u ushbu voqeliyni hisobga olishi kerak.

Masalan, mashg'ulot va o'yin vaqtida o'yinchilar qaror qabul qilishlari va quyidagi ro'yxatdagi bir yoki bir nechta harakatlarni bajarishlari kerak bo'lgan holatlarga joylashtirilishi kerak:

- Kontaktga to'pni o'zlari bilan olib kirishlari yoki bo'sh joyga yugurishlarimi?
- Bo'sh joyga yugurishlari yoki yaxshi joyda joylashgan boshqa o'yinchiga to'pni pas uzatishimi?
- Yaqindagi yordamchi o'yinchi bilan oldinga harakatlanishi yoki bo'sh joydagи o'yinchiga to'pni uzatishimi?
- Oldinga harakatlanishi va kontaktga kirish yoki himoyada to'pni yutib olishga urinishmi?

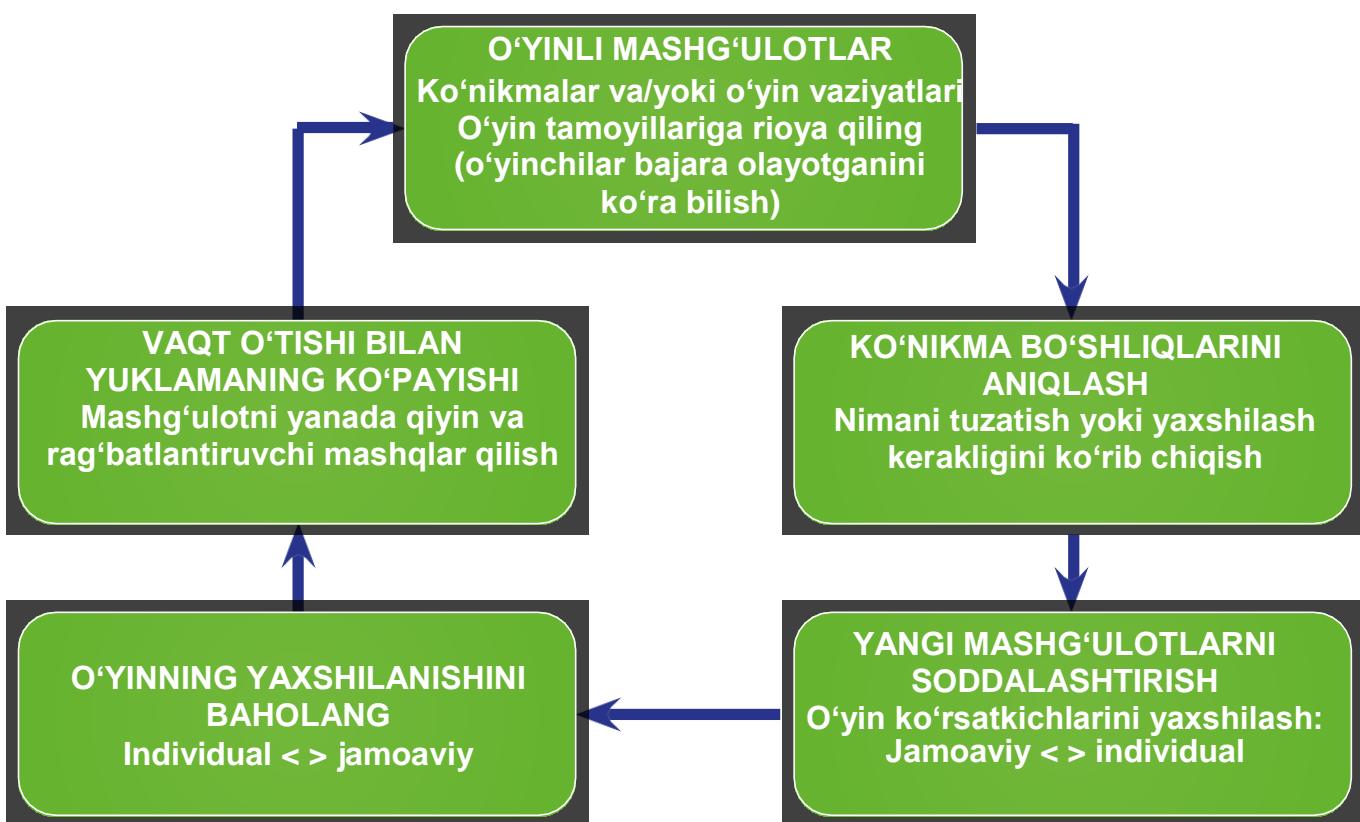
To'p ushlagan o'yinchini tutib olish (zaxvat) yoki himoyachi o'yinchini yoki to'pni qabul qilgan o'yinchini to'sishmi?

Ushbu modulda yuqorida bayon qilingan o'yin tamoyillari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Sizni jamoangiz to'pni yutgandan so'ng ular o'yin maydonidagi istalgan joydan raqibga qarshi hujum uyushtirishlari mumkin.
- To'pni iloji boricha ko'proq tashkillashtirilgan shaklda oldinga harakatlantirish jamoaga to'pni saqlab turishga va natijada, to'p bilan darvoza chizig'ini kesib o'tishga va urinishni (popltka) amalga oshirishga imkon beradi.
- O'yin davomida istalgan vaqtida ularning atrofida nimalar sodir bo'layotganini ko'rish qobiliyati o'yinchilarga raqiblar o'yinidagi har qanday kamchiliklardan foydalanishga imkon beradi; bu ham hujumkor, ham himoya qiluvchi jamoalar uchun to'g'ri keladi.
- Natijada, bosim raqibning harakatlariga putur yetkazadi.

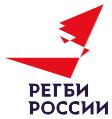
- Raqibning kuchsiz tomonlarini ko'rish qobiliyati jamoaga qanday qilib oldinga va qaerga borishni aniqlashga yordam beradi; bu ham himoya, ham hujumkor jamoalar uchun to'g'ri keladi.

2-modulda mashg'ulotning ikki turiga misollar keltirilgan. Ushbu mashg'ulotlarga quyidagi mashg'ulot modelida keltirilgan o'quv tsiklikni hisobga olish kerak:



Tavsiyalar:

- World Rugby O'yinni xavfsiz va samarali o'rgatishning eng yaxshi usuli – o'yin tamoyillari va o'yining eng muhim qoidalariга rioya qiladigan turli xil o'yinlardan foydalanishni tavsiya qiladi. O'yin variantlari ideal holda murabbiylar va o'yin atrof-muhitining xavfsiz bo'lishi sharti bilan moslashtirilgan kontakt variantlarini (tegishli chigal yozdi mashqlaridan keyin) o'z ichiga oladi.
- O'yinlarni kichik o'yin maydonida yoki belgilangan maydonda oz sonli (har bir jamoada 6-8 o'yinchidan) o'yinlardan boshlash yaxshiroqdir. Ushbu o'yinlar yangi boshlovchilar uchun juda yaxshi, chunki har bir o'yinda to'pga yaqinroq va o'yinda ko'proq faol bo'ladi.



- O'yin variantlari iloji boricha ko'proq to'pni uzatishlar va ilib olishlarni o'z ichiga olishi kerak va juda kam oyoq bilan zarba yoki umuman oyoq bilan zARBANI qo'shish kerak emas. Bu barcha o'yinchilarga yugurish va to'pni pas uzatish imkoniyatini beradi, natijada uncha kuchsiz bo'limgan tutib olish (zaxvat) holati yuzaga keladi.
- O'yin maydonining o'lchami har bir jamoadagi o'yinchilarning soniga qarab moslashtirilishi kerak.

3.1 vazifa

Dastlab to'pni tutib olish va oldinga harakatlanish kabi oddiy texnik ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotni tasvirlashdan boshlang. Yuqoridagi ko'rsatmalardan foydalangan holda, qanday qilib bilvosita va moslashuvchan yondashuvga asoslangan o'yin asosida mashqlardan foydalanishingiz mumkinligini tasvirlab bering, shunda o'yinchilar turli xil o'yinlarda bir xil ko'nikmani oshirishlari mumkin.

Bilvosita va moslashuvchan yondashuvdan foydalangan holda, murabbiy o'yinchilarni qarorlarni qabul qilish va individual va jamoaviy ko'nikmalarni to'g'ri qo'llash bilan bog'liq bo'lgan asosiy tushunchani bog'lab, o'yinchilarning kutilmagan vaziyatlarga javob berish qobiliyatini rivojlantirishda yordamchi sifatida ishlating.

Shuni yodda tutgan holda, keling, odatdagи mashg'ulot murabbiyning qo'lida qanday ko'rinishini ko'ramiz.

Boshlanishi:

O'tgan mashg'ulot yoki avvalgi o'yindagi o'yin asosida o'quv mashg'ulotning mavzusini (mavzularini) tushuntiring.

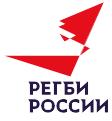
Chigal yozdi mashqi:

Ideal holda, chigal yozdi mashqi mashg'ulotning asosiy mavzusi (mavzulari) bilan bevosita bog'liq.

O'quv mashg'ulotining asosiy qismi:

Mashg'ulotning asosiy mavzulari bilan bog'liq bo'lgan bir nechta o'yin vaziyatlari:

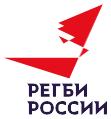
- Jamoaga qarshi jamoa yoki katta guruh katta guruhga qarshi o'yindagi ochiq harakat kontekstida.
- Raqibning mavjudligi taktik choralarni talab qiladigan vaziyatlarni keltirib chiqaradi.



- O'yinchilar kamida ikkita variant mavjud bo'lgan holatlarga joylashtirilishi kerak.
 - Kam sonli o'yinchilar bilan o'xshash vaziyatlar va tafsilotlarga ko'proq e'tibor berish (har bir guruuhda 6-8 o'yinchi)
 - Tafsilotlarni ishlab chiqish uchun 1 ga 1: 1 qarshi 1, 1 qarshi 1+1, 2 qarshi 1, 2 qarshi 1+1.
 - Ko'nikmalarni yaxshilanganligini baholash uchun to'liq jamoa bilan o'yin holatiga qaytish.
 - Bo'shashish va bajarilgan mashg'ulotni qayta ko'rib chiqishga qaytish.

3.2 vazifa

To'g'ri va moslashmaydigan yondashuv o'yinchilarning talablari va xavfsiz mashg'ulot muhiti ehtiyojlariga ko'proq mos kelishi mumkinligini muhokama qiling.



Birinchi bo'lim — O'yin haqida ma'lumot: o'yin tamoyillari, murabbiylik faoliyati va ko'nikmalarni rivojlantirish uslubi.

Ikkinci modul — Rivojlanishda o'yin tamoyillarini qo'llash

O'quv kursining maqsadi

Ushbu modul tugagandan so'ng o'inchilarning talablariga javob beradigan o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish maqsadida o'yin tamoyillari va har bir tamoyilga amal qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalardan foydalangan holda jamoaning faoliyatini tahlil qilishingiz mumkin bo'ladi.

Sizga "Murabbiylik faoliyatining asosiy omillari" manbasi kerak bo'ladi.

4 vazifa — Jamoa faoliyatini tahlil qilish uchun o'yin tamoyillaridan foydalanish

Ushbu vazifani bajarish uchun juftlarga ajralishingiz kerak, ulardan biri jamoani regbi o'yinining tamoyillariga rioya qilganligi yoki qilmaganligini baholaydi (4.1. vazifa), ikkinchisi esa, tamoyillar va ularga erishish uchun qo'llaniladigan ko'nikmalar o'rtasida bog'liqlik o'rnatadi (4.2. vazifa).

4.1 vazifa

Quyidagi jadvaldan foydalanib, jamoalardan biri yaxshi (✓) yoki muvaffaqiyatsiz (✗) bo'lganiga e'tibor bering.

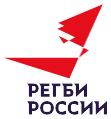
| Regbi o'yinida o'yin tamoyillari | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|-----------------------------------|---|
| Hujum qilish maqsadida to'p uchun kurashish | | To'pni oldinga harakatlantiris hda bilvosita hujum qilish | | Bo'sh joyni yaratish uchun bosqichli o'yin yordamida to'pni saqlab qolish | | To'pni qaytarish maqsadida himoya | |
| ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ |
| | | | | | | | |



4.2 vazifa

Jamoa samaradorligi bilan bog'liq holda o'yin tamoyillari va ko'nikmalarini qo'llang. O'yin tamoyillari va ko'nikmalari o'rtaqidagi aloqani o'rnatish uchun quyidagi jadvaldan foydalaning.

| Ko'nikmalar | Tamoyillardan ko'nikmalargacha (tegishli ustunni belgilang) | | | |
|--|--|-------|-------------------|------------------------|
| | To'p uchun kurash | Hujum | To'pni saqlash | Himoyani ta'minlash |
| To'pni uzatish (pas) | | | | |
| To'p bilan yugurish | | | | |
| Yerdagi to'pga ega bo'lish | | | | |
| Qo'lfdagi to'pga oyoq bilan zarba | | | | |
| O'yin maydoniga urilib qaytgan to'pga zarba (Dropped goal) | | | | |
| Oyoq bilan erdan zarba | | | | |
| Tutib olish (zaxvat, tackle) paytida hujum | | | | |
| Tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini amalga oshirish | | | | |
| Yordamchi o'yinchilar | | | | |
| Rak (ruck) holati | | | | |
| Mol (maul) holati | | | | |
| Hujum kombinatsiyalari | | | | |
| Himoya kombinatsiyalari | | | | |
| Skram (sxvatka, scrum) | | | | |
| Yo'lak (koridor, lineout) | | | | |
| Boshlang'ich zarbalar | | | | |
| Himoyachilarning hujumi | | | | |
| Bosqichli o'yinda hujum | | | | |
| Himoyachilarning himoya chizig'i | | | | |
| Bosqichli o'yinda himoya | | | | |



5 vazifa — O'yinni amaliyotda mashq qilish va yetishmayotgan ko'nikmalarini takomillashtirish

Jamoa va individual o'yinchilarni o'yin yoki mashg'ulot paytida qanday o'ynashlarini ko'rib chiqayotganda quyidagilarni e'tiborga oling:

- O'yinchilar yanada samarali o'ynashi uchun ular yaxshilashi kerak bo'lgan asosiy omilllar nimada?

- O'yinchilar o'zlarining ko'nikmalarini yaxshilashi uchun yordam beradigan bir yoki ikkita o'yinli o'quv mashg'ulotini ishlab chiqing va o'zingizni hamkasb-murabbiylaringiz bilan muhokama qiling, tegishli asosiy omillarni belgilang. Topshiriqni bajarishda sizga yordam beradigan o'yin variantlarining ba'zi misollari.

Quyidagi misollar taxmin qilinadiki, o'yinchilar qisqa chigal yozdi mashqlarini, yugurish, pas uzatish va qo'l bilan o'ynash (o'yinchini oldinga siljishi, to'p ikki qo'lida, qo'llar bilan pasni tutib olish uchun tayyor holatda va h.k.) bajardilar.

O'yin mashqlarini loyihalash va ishlatalishda quyidagi asosiy tushunchalarni yodda tutish kerak:

- Mashg'ulot maydonini kengaytirish uchun o'yinchilarni to'pni yon tomonga surishga undang.

- O'yinchining to'p bilan kontakt qilishini mashq qilish uchun mashg'ulot maydonini toraytiring.

- Himoyachi o'yinchilarning chetlab o'tishini hujumchi o'yinchilarga osonlashtirish uchun himoyadagi o'yinchi sonini kamaytirish.

- Hujumchi o'yinchilarga to'pni oldinga harakatlantirishni qiyinlashtirish uchun himoyadagi o'yinchi sonini ko'paytirish.

- Shartli himoyadan o'yin qoidalari asosida to'liq kontaktgacha va tutib olish (zaxvat) harakatidan so'ng to'pni qaytarib olishga urinishda asta-sekin qiyinchilikni oshirib borish (to'pni egallab olishga urinmasdan himoya o'yinchilari hujumchi o'yinchilar oldidagi bo'sh joyni egallab olishi).

- To'p hujumchi o'yinchilarga qanday o'tishini o'zgartirish orqali qo'l bilan o'ynashning turli xil ko'nikmalarini mashq qiling, masalan, yengil pas uzatish, yelka darajasidagi pas, yerdagi harakatsiz to'p, yer yuzidagi to'pni dumalatish va h.k.

- Agar himoyachi o'yinchilar o'ziga to'pni qaytarishga muvaffaq bo'lsalar, ularga, qarshi hujumga ruxsat bering.



- Amaliyot maydonining to'pni o'yinga kiritish tarafini o'zgartiring, shunda o'yinchilar ikkala yo'nalishda ham harakatlanishga odatlanadilar.

Tegishli mashg'ulot maydonini belgilang:

10-20 kishilik o'yinchilarning o'ynashi uchun — maydon 25 m x 25 m.

O'yinchilarga quyidagi yo'riqnomani (instruktsiya) bering:

- Hujum paytida mashqlarning asosiy maqsadi – pas uzatish, yugurish va bir-biriga yordam berish.
- Himoya paytida mashqlarning asosiy maqsadi – to'p bilan oldinga harakatlanayotgan hujumchi o'yinchilarni to'xtatish va raqibni qayerga, qachon va qaysi holatda to'pni oldinga uzatishida qaror qabul qilishiga majbur qilish.
- Agar o'yinchi to'pga ega bo'lsa, u raqibning himoyachi o'yinchilari va o'zining yordamchi o'yinchilari qayerda bo'lishini kuzatishi kerak.

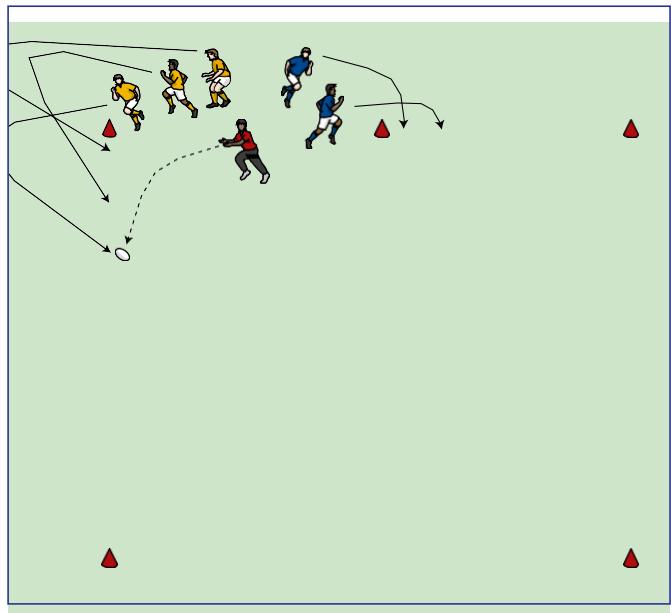
Agar o'yinchi to'pga ega bo'lmasa, u himoyachi o'yinchilar qayerdaligini kuzatishi kerak yoki to'pni ushlagan o'yinchining yordamiga borishi yoki to'p ushlagan o'yinchidan to'pni qabul qilishi uchun - bo'sh joyga harakatlanishni hal qilishi kerak.

Ushbu mashqlarni bajarish paytida murabbiyning aralashuvi juda oddiy bo'lishi mumkin, xususan:

- To'p ushlagan o'yinchiga:
- Himoya o'yinchilari qayerda?
- To'pni oldinga harakatlantirish uchun bo'sh joy qayerda?
- Yordamchi o'yinchilar qayerda?
- Nishon bo'lib qolmaslik uchun to'pni uzoq ushlab turma.
- Yordamchi o'yinchi (o'yinchilar) uchun:
 - To'p ushlagan o'yinchi qayerda?
 - Himoyachi o'yinchilar qayerda?
 - To'p ushlagan o'yinchiga qanday yordam berish mumkin?
- Agar to'p ushlagan o'yinchiga nisbatan qulay joyda bo'lsang, to'pni qabul qilishi uchun qichqir.
 - Himoyachi o'yinchilar uchun:
 - To'p ushlagan o'yinchi qayerda?
 - Yordamchi o'yinchilar qayerda?
 - To'pni oldinga harakatlantirishni qanday to'xtata olasiz?
 - Qanday qilib to'pni qaytarib olish mumkin?

1-mashq – To'pni oldinga harakatlantirish va to'p ushlagan o'yinchiga yordam berish.

- O'yinni bir himoyachi o'yinchiga qarshi 2 hujumchi o'yinchi bilan boshlang, so'ngra asta-sekin o'yinchilar sonini 3 ga qarshi 2, 4 ga qarshi 3 ga oshiring.
- Hujumchi o'yinchilar birinchi konus (fishka) atrofida yugurgandan keyin to'pni murabbiydan oladilar.
- Himoyachi o'yinchilar o'zin maydonining markaziy chizig'ida konus (fishka) atrofida yuguradilar.



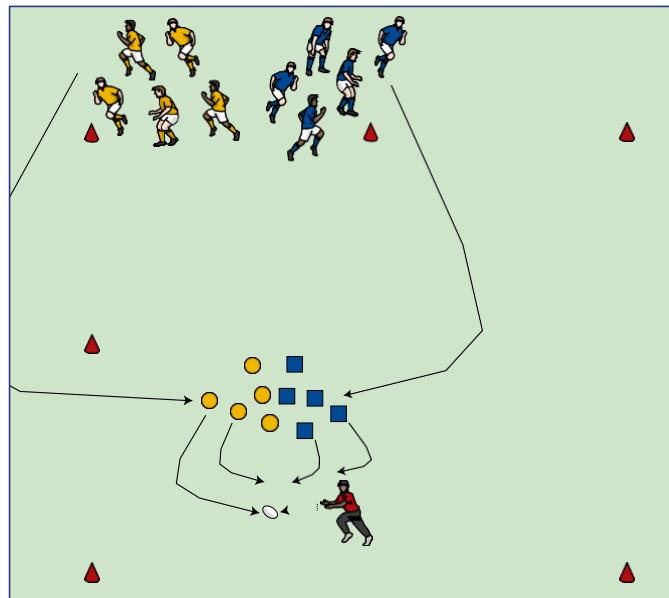
2-mashq — To'pni oldinga harakatlantirish va to'p ushlagan o'yinchiga yordam berish.



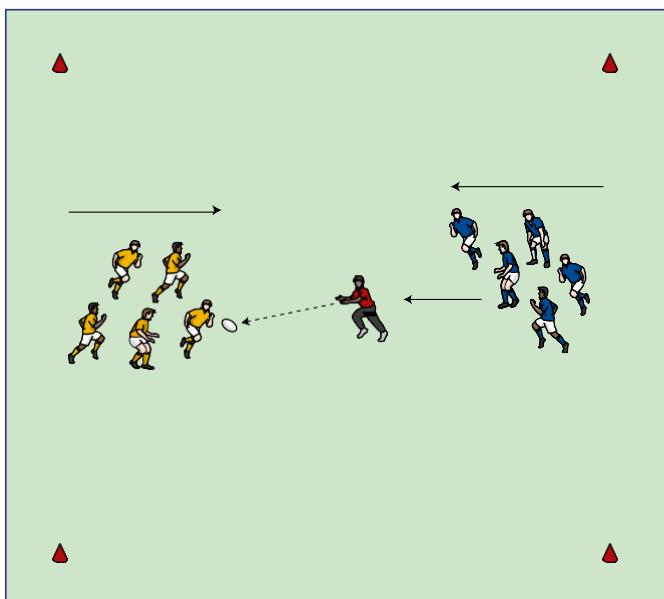
- 8 o'yinchiga qarshi 8 tagacha, lekin agar kerak bo'lsa, kichik guruhlardan boshlang.
- Hujumchi o'yinchilar mashg'ulot maydonining bir burchagidan boshlaydilar.
- Murabbiy to'pni birinchi hujumchi o'yinchiga uzatadi, o'sha vaqtda himoyadagi o'yinchilar mashg'ulot maydonining markaziy chizig'idagi konus atrofida harakat qiladilar va keyin hujumchi o'yinchilarga qarshi turadilar.
- Avval hujumchi o'yinchilar to'pni yarating.
- To'pni o'ziga qaytarib olishga urinishda himoyachi o'yinchilar faol qarshilik ko'rsatishi bilan to'liq kontakt qilmaguncha murakkablikni asta-sekin oshirib boring.

3-mashq – To'pni oldinga harakatlantirish va to'p ushlagan o'yinchiga yordam berish.

Yuqorida aytilganidek, agar to'pning harakatlanishi sekinlashsa yoki birinchi hujumdan keyin to'p ushlagan o'yinchi to'xtab qolsa, murabbiy o'yinga ikkinchi to'pni kiritadi.



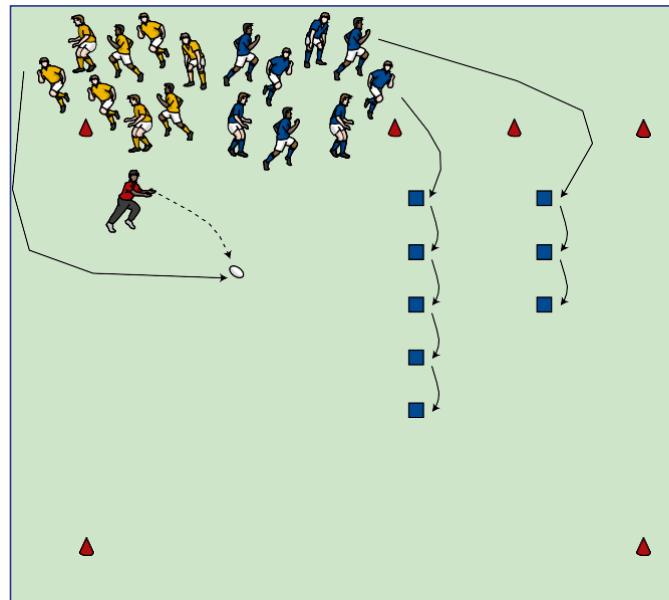
4-mashq — Himoyachi o'yinchilarning holatini kuzatish va to'pni oldinga harakatlantirish



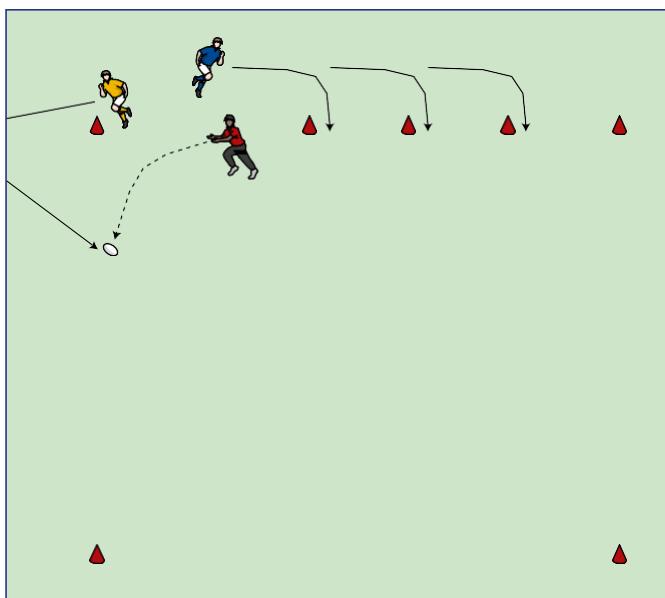
- Ikkala guruh o'yinchilari 3-4 metr masofada mashg'ulot maydonida murabbiya ergashadilar.
- Murabbiy u yoki bu guruhga qarab, to'pni uzatadi va to'pga ega o'yinchilar hujum o'yinchilari bo'lib qoladi.
- Hujumchi o'yinchilar himoyachi o'yinchilar qayerda joylashganini e'tiborga olib, to'pni oldinga harakatlantirishi kerak.
- Himoyachi o'yinchilar oldinga harakatlanishlariga yo'l qo'ymaslik uchun harakat qiladilar.

5-mashq – Himoyachi o'yinchilar mashg'ulot maydonida ko'ndalang joylashganlarida ularga hujum qilish

- 8 o'yinchiga qarshi 8 o'yinchi
- Hujumchi o'yinchilar to'pni murabbiydan oladilar va to'pni oldinga harakatlantiradilar.
- Himoyachi o'yinchilar mashg'ulot maydoni bo'ylab ikkita konusni (fishka) aylanib o'tadilar va hujumdag'i o'yinchilarga qarshi turadilar; 8 ta himoyachi o'yinchidan iborat guruhda, 5 tasi birinchi konusni aylanib o'tadilar va hujumchi o'yinchilarga qarshi turadilar; 3 tasi esa ikkinchi konusni aylanib o'tadilar.



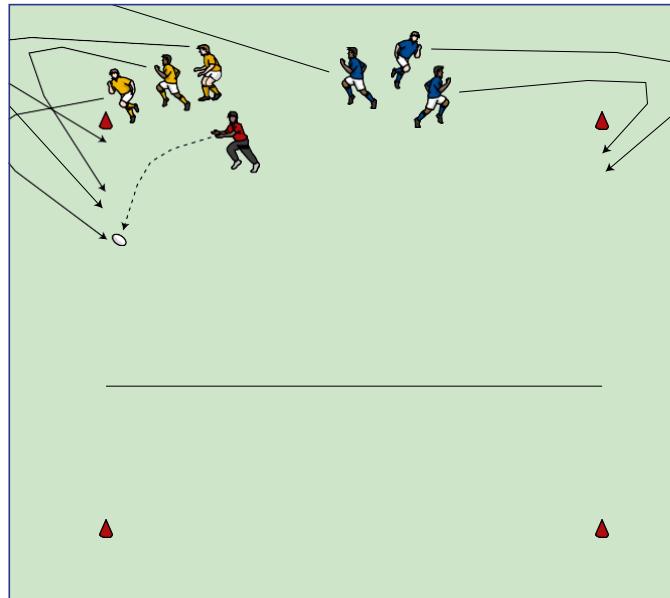
6-mashq — Yolg'iz himoyachi o'yinchini aylanib o'tish uchun yugurish



- Hujumchi o'yinchi birinchi konusni aylanib o'tadi va to'pni qabul qiladi.
- Himoyachi o'yinchi qaysi konusni aylanib o'tishni tanlaydi: birinchi, ikkinchi yoki uchinchi
- Agar hujumchi o'yinchi himoyachi o'yinchini aylanib o'tsa, himoyachi o'yinchi to'p ushlagan o'yinchini mashg'ulot maydoni oxirigacha izmaiz quvlashi mumkin.

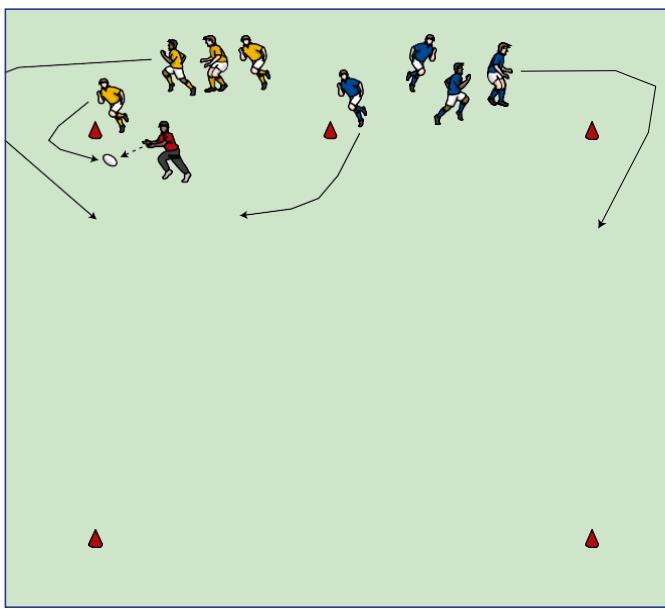
7 – mashq — keng va tor maydonidagi o'yin

- Hujumchi o'yinchilar to'p bilan mashg'ulot maydonining keng tarafiga harakatlanadilar, bunda bitta himoyachi o'yinchi ularni ketidan harakatlanadi.
- Ikki himoyachi o'yinchi mashqlar maydonining oxirida konusni aylanib o'tadilar va to'pni oldinga harakatlanishini to'xtatishga harakat qiladilar.
- Agar hujumchi o'yinchilar to'p bilan mashg'ulot maydonining oxiriga etib olsalar, ular tor maydondan foydalanib, orqaga o'girilib, qarama-qarshi yo'nalishda yuguradilar.



Himoyachi o'yinchilar hujumchi o'yinchilarni oldinga harakatlanishini oldini olish uchun tor maydonga o'tadilar.

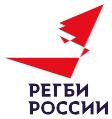
8 – mashq — To'p ushlagan o'yinchiga yordam



- 4 ga qarshi 4
- Hujumdagisi 1 ta o'yinchi mashg'ulot maydonchasining oxirida to'pni qabul qiladi va bitta himoyachi o'yinchi chetlab o'tishga harakat qiladi.
- Boshqa 3 himoyachi o'yin maydonining oxirida konusni aylanadilar va 3 hujumchi esa to'p ushlagan o'yinchiga yordamga yuguradilar.
- Agar himoyadagi birinchi o'yinchi to'p ushlagan o'yinchini to'xtatib olsa, boshqa hujumchi o'yinchilar to'p ushlagan birinchi o'yinchiga yordam berish uchun kontaktga kirish yoki

kirmaslik haqidagi qarorni qabul qilishlari kerak, boshqa himoyachi o'yinchilar esa, birinchi himoyachi o'yinchiga qanday yordam bersalar yaxshi bo'lismeni ular ham qaror qabul qilishlari kerak.

- Agar to'p ushlagan birinchi o'yinchi birinchi himoyachi o'yinchini ortda qoldirsa, hujumchi va himoyachi o'yinchilar uchun o'yin varianti o'zgaradi.



Ikkinci bo'lim — Rejalashtirish

3-modul — Rejalashtirish va amaliyotda namoyish qilish

O'quv kursining maqsadi

Ushbu modul tugagandan so'ng siz 3-modulda tahlil qilgan jamoa uchun o'quv mashg'ulotlarni rejalashtirishingiz va o'tkazishingiz mumkin, shunda u o'yinchilarning talablariga javob berishi va keyingi o'yin/mashg'ulotlarida jamoaning samaradorligini yaxshilashi mumkin. Bu shuningdek, 3-bo'limda qo'llanilganidek, o'quv mashg'ulotini o'tkazish uchun qo'llaniladigan tegishli metodika bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

6 va 7 vazifalar

4- va 5 vazifalardagi kuzatishlaringiz, eslatmalariningiz va o'rgangan narsalariningga asoslangan 3-vazifada, O'qituvchingiz tomonidan belgilangan holatga ko'ra, vaqt o'tishi bilan chigal yozdi mashqidan tortib, dam olishgacha tegishli mashg'ulotlarni rejalashtiring va namoyish eting.

Rejalashtirishda quyidagi maslahatlarni va agar iloji bo'lsa, qo'shimcha vazifalarga e'tibor bergen holda ko'rib chiqing.

O'quv mashg'ulotini rejalashtirish

Har ikki holatda ham murabbiy quyidagilarni aniq belgilashi kerak:

- Mashg'ulotning maqsadi. O'yinchilar nima uchun mashq qiladilar?
- Mashg'ulotning asosiy maqsadi. O'quv mashg'ulotining yakunida o'yinchi qaysi tomonlarini yaxshilashi kerak?
- Mashg'ulot xususiyatini tavsiflash (o'yinchilarning soni, atrof-muhit, vaqt, vazifa, funksiyalari va h.k.), shuningdek, siz quyidagilarni hisobga olishingiz kerak:
 - Sizning aralashuvningiz. Mashg'ulot vaqtida aslida nima qilasiz va o'yinchilarga nima deysiz?
 - Qarshilik darajasi (raqibsiz, qisman qarshilik bilan, raqib bilan, to'liq kontaktda va h.k.).
 - Mashg'ulot qilayotgan o'yinchilar uchun yuklamani mos ravishda oshirib borish: oddiydan to murakkab mashqlargacha.

Mashg'ulot amaliyoti bir nechta muhim o'zgaruvchan parametrlardan samarali foydalanishga asoslangan:

- Mashg'ulot maydoni (jooning katta yoki kichik bo'lishi, maydonning tor yoki keng bo'lishi, maydonagi tanish yoki notanish vaziyat).

- Mashg'ulot har doim qaror qabul qilishni o'z ichiga olishi kerak.

- Hujumchi o'yinchi (to'p bilan) va himoyachi o'yinchilarning (to'psiz) miqdoriy nisbati, shuningdek, raqibning aralashish darajasi (passiv qarshilikdan o'yinga o'xshash to'liq qarshilikka qadar).

- Barcha mashg'ulotlar biron bir ochko yig'ish uchun imkoniyat yaratishi kerak.

- Himoyachi o'yinchilarga doimo qarshi hujumga o'tish va ochko olish imkoniyati berilishi kerak.

O'yinchilarga eng yaxshi o'quv muhitini ta'minlash uchun siz **PRICELESS** (inglizchadan "bebafo" tarjima qilingan) modelini hisobga olishingiz kerak:

Practice (amaliyot, praktika) — agar amaliyotda o'z ko'nikmalari ustida ishslash uchun vaqt bo'lsa, o'yinchilar yaxshi o'rganadilar.

Relevance (asoslanganlik, obosnovannost) — agar kursning mazmuni ularning o'zin vaziyatiga dolzarb bo'lsa, o'yinchilar yaxshi o'rganadilar.

Involve (qo'shilish, vovlechenie) — agar o'qitish jarayonida ular qatnashalar va bir-birlaridan shuningdek, murabbiyidan ham o'rgansalar, o'yinchilar yaxshi o'rganadilar.

Climate (sharoit, klimat) — o'yinchilar xatolar ta'limning ajralmas qismi hisoblangan qo'llab-quvvatlanadigan va tahdid qilinmaydigan sharoitda yaxshi o'rganadilar.

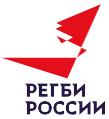
Experience (tajriba, opit) — o'yinchilar mavjud bo'lgan ko'nikma, bilim va tajribalardan foydalansalar va rivojlantirsalar yaxshi o'rganadilar.

Learner-centred (o'quvchiga e'tibor) — o'yinchilar o'zlarining tempi va usullari bilan yaxshi o'rganadilar.

Enjoyable (zavqlanish) — o'yinchilar ta'limdan zavq olsalar yaxshi o'rganadilar.

Self-reflection (o'z ustida mulohaza qilish) — o'yinchilarga hozirgi xatti-harakatlari haqida fikr yuritishga yordam berilganda, ular yaxshi o'rganadilar.

Success (yutuq) — o'yinchilar muvaffaqiyatni namoyish qilganda va o'z-o'zini hurmat qilish darajasi ko'tarilsa, o'yinchilar yaxshi o'rganadilar.



Hujum va himoyadagi o'yinchilarga yordam

Bu yerda o'yinchilarga qanday qilib, samarali hujum qilish va himoyalanishni o'rganishga yordam beradigan oddiy ko'rsatmalar mavjud.

Hujum

To'p ushlagan o'yinchini raqibning darvoza chizig'iga qarab, oldinga harakatlantirishga undang:

- Oldinga yugurish va himoyachi o'yinchini aylanib o'tish,
- to'pga ega bo'lgan holatda himoyachi o'yinchilarni orqaga chekinishga majbur qilish uchun oldinga harakatlanish.

Nisbatan sodda tamoyillar:

• Oldinga harakatlanishda to'p ushlagan o'yinchi o'ziga himoyani tortib oladi (jalb qiladi). Agar to'p ushlagan o'yinchi himoyachi o'yinchilarni aylanib o'tsa, boshqa o'yinchilar himoyaga to'planish uchun maydonda keng joylashgan o'zlarining pozitsiyalarini tark etishga majbur bo'ladilar.

• Agar ular o'z pozitsiyalarini tark etsalar va to'p ushlagan o'yinchi to'xtatilsa, to'p ushlagan hujumchi o'yinchi bo'sh joydagi yordamchi o'yinchilarga pas uzatadi, chunki ular hujumni davom ettirish uchun eng yaxshi holatda bo'ladilar va raqib darvozasi chizig'ini oldinga harakatlantiradi.

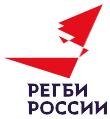
• Bo'sh joyda turgan hujumchi o'yinchilar to'p ushlagan o'yinchiga yordam beradilar. Hujumdagи yordamchi o'yinchilar to'p ushlagan o'yinchidan pasni qabul qilib olishlari uchun etarlicha yaqin yugurishlari kerak, ammo hujumni davom ettirish uchun himoyachi o'yinchilardan yetarlicha ancha uzoqda.

Muvaffaqiyatli o'quv mashg'ulot kaliti

• Zavqga alohida urg'u bering. Esingizda bo'lsin, o'yinchilar sizning mashg'ulotingizga yana kelishini va avvalgi o'yinda qiziqarli bo'lgan o'yinni ko'rishi uchun o'zları bilan do'stlarini olib kelishlarini xohlaysiz.

• Mashg'ulot vaqtida faol bo'ling. O'yin bilan birga harakatlaning va murabbiylik aralashuvi imkoniyatlaridan doim foydalaning.

• Agar o'yinchilarda nimadir o'xshamasa, ularga tayyor qarorni bermang. O'yinchilarni rag'batlantiring muammo-larning yechimini toping va ularni topishga yordam bering. Bu haqiqiy murabbiylik faoliyati va haqiqiy ta'lmdir.



• Kontakt paytida hujumchi o'yinchilar o'z vazn va kuchlarini qo'shish orqali to'p ushlagan o'yinchini bog'lab, oldinga harakatlanadilar.

• Hujumni davom ettirishni qo'llash uchun hujumdagи yordamchi o'yinchilar boshqa imkoniyatlarni hujum uchun yaratadilar.

• Muvaffaqiyatni ushlab qoling. Har bir o'yinchi kamida bitta urinish (popitka) kiritishiga harakat qiling. Albatta, har bir o'yinchining harakatni yaxshi bajargani uchun maqtang.

Himoya:

• Himoyalanishda himoyachi o'yinchilar raqibni to'xtatish uchun qanchalik uzoq birgalikda oldinga harakatlansalar, hujum o'ta xavfli bo'lzungacha uni to'xtatish ehtimoli ko'proq bo'ladi.

• Hujum tashkillashtirilmasligi uchun joy va vaqtni cheklash juda muhimdir.

• Himoyaning boshlang'ich maqsadi — raqibni to'xtatish. Ikkinchisi — to'pni qaytarish va qarshi hujumni boshlash, chunki raqib to'pni yo'qotgandan so'ng darhol tartibsizlanishi mumkin.

Xavfsizlik birinchi o'rinda turishini yodda tuting.

Umumiylumot

• Tajribasiz yosh o'yinchilarni ushbu shartli o'yinga jalb qilishning amaliyotda individual ko'nikmalarni rivojlantirish orqali siz o'yinning voqeysligini yaxshi tushunadigan o'yinchilarni rivojlantirasiz.

Ushbu usul o'yinchidan jamoa muammoga duch kelayotganda aynan qaysi pozitsiyada yaxshiroq o'ynashiga imkon beradigan ko'nikmadan foydalanishni talab qiladi.

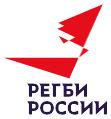
• Murabbiylik ko'nikmalari — o'yinchi qaror qabul qilishda qiyinchilikka duch kelganda, ushbu talabga javob berishda yordam beradi.

• Bunday mashqlar o'yin uslubidagi ko'nikmalarni kuchaytiradigan o'yin kabi vaziyatlarda asta-sekin o'sib borishi kerak. Mashqlar raqibsiz o'yin texnikasini rivojlantirishdan to raqib bilan bo'lgan o'yin ko'nikmalar-

Ko'nikmalarni bosqichma-bosqich rivojlantirish

Eng asosiy qobiliyat-lardan boshlang: yugurish, pas uzatish, tutib olishni (zaxvat) bajarish va tutib olishda (zaxvat) yiqilish – va asta-sekin o'ting:

• Boshqa individual ko'nikmalarga,



ni rivojlantirishgacha va natijada o'yin holatlarigacha bosqichma-bosqich rivojlanishi kerak.

• Hattoki, texnik darajada bo'lsa ham, to'pni qaytarish uchun vaqt ni qisqartirish va bu harakatni katta tezlikda bajarish o'yinchilarga qandaydir bosim o'tkazadi.

• Har qanday ketma-ketlikning asosiy qoidasi – intensivlikni oshirish uchun vaqt va maydonni cheklashdir.

O'quv mashg'ulotlarining o'zgaruvchan omillari

- O'yinchilarning yetukligi/voyaga yetishi

- O'yinchining individual ko'nikmalarini qo'llash standarti. Agar o'yinchi yugura olmasa va pas uzatolmasa, bu hujumni murakkablashtiradi va o'yinchi o'yinda xavfsiz kontakt texnikasidan foydalanmasa, birinchi navbatda, to'pni olishni qiyinlashtiradi.

- Taktik tushunish va o'yinchilarning qaror qabul qilish qobiliyati.

- O'yinchilarning cheklangan vaqt va maydon bilan, shuningdek, ko'plab o'yinchilarning mavjudligi holatidagi vaziyat yechimini topish qobiliyati.

Shuni yodda tutinki, barcha regbi o'yinlari boshlang'ich ko'nikmalarni yaxshi qo'llash qobiliyatiga asoslangan.

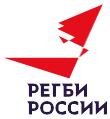
- Boshqa individual ko'nikmalarga,

- Skram (svatka, scrum) va yo'lak (koridor, lineout) larga (to'p uchun statik kurashda jamoaviy ko'nikmalar),

- Boshlang'ich zarbalar,

- Jamoaviy ko'nikmalar sifatida himoya va hujum,

- Rak (ruck) va mol (maul) holatlari.



Qo'shimcha topshiriq (bolalar va yosh o'yinchilarning murabbiylari uchun yuqorida keltirilgan rejalashtirishlar ko'rib chiqilishi kerak) — O'yinchining o'sishi va rivojlanishini tahlil qilish

1. Quyidagi jadvalda ko'rsatilgan to'rtta yosh guruhidagi murabbiylarning ta'sirini ko'rib chiqing va muhokama qiling.

2. Jadvalda hozir bilgan narsangiz asosida mashg'ulot faoliyatningizni qanday o'zgartirishingiz haqida uchta misol yozing.

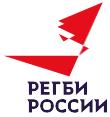
| O'sish va rivojlanish | | | |
|------------------------------|--|--|--|
| Yosh | Jismoniy rivojlanish | Harakat ko'nikmalarining rivojlanishi | Ijtimoiy va hissiy yetuklik |
| 5-8 | <ul style="list-style-type: none">Kuchli faoliyatdan zavqlanadi, lekin oson charchaydi.To'pga diqqatni jalashda qiyinchiliklarKeng qamrovli (periferik) ko'rishning yomonligi. | <ul style="list-style-type: none">Murakkab bo'limgan o'yinlarga muhtojTakrorlangan mashg'ulotlar va oddiy ko'nikmalardan zavqlanish | <ul style="list-style-type: none">Diqqatning o'zgaruvchan barqarorligiU qilgan ishidan zavqlanishni yaxshi ko'radi.O'ziga ishonch va o'z-o'zini hurmat qilishda dalda kerak. |

Bu sizning murabbiylik faoliyatningiz davomida nimani anglatadi?

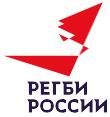
1.

2.

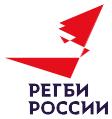
3.



| O'sish va rivojlanish | | | |
|---|---|---|---|
| Yosh | Jismoniy rivojlanish | Harakat ko'nikmalarining rivojlanishi | Ijtimoiy va hissiy yetuklik |
| 9–10 | <ul style="list-style-type: none">Kuchli mashqdan keyin tiklanish vaqtining ko'payishiMunosib yaxshilan-gan koordinatsiyaMashg'ulotdan avvalgi mushaklarni cho'zish | <ul style="list-style-type: none">Takrorlashlar xali ham o'ta muhim.Turgan joyini aniqlashning dastlabki rivojlanishi va vaqt, atrof va yo'nalishni ishlatalishiO'rganish qobiliyati va xavfsiz kontakt texnikasidan foydalanish. | <ul style="list-style-type: none">Vazifaga e'tibor va diqqatni jamlash barqrarligi yaxshilandi.Qobiliyatdagи farqlarni qabul qilish va tushunish kerak.O'ziga bo'lgan ishonch o'zining muvaffaqiyatlari va jamoaning roziligi bilan o'sadi. |
| Bu sizning murabbiylik faoliyattingiz davomida nimani anglatadi? | | | |
| 1. | | | |
| | | | |
| | | | |
| 2. | | | |
| | | | |
| | | | |
| 3. | | | |
| | | | |
| | | | |



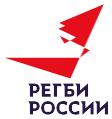
| O'sish va rivojlanish | | | |
|--|---|--|--|
| Yosh | Jismoniy rivojlanish | Harakat ko'nikmalarining rivojlanishi | Ijtimoiy va hissiy yetuklik |
| 11–13 | <ul style="list-style-type: none"> Tez o'sish charchashga va koordinatsiyaning yomonlashuviga olib keladi. Tuzilmaviy boshqaruvga ehtiyoj Jismoniy tayyorgarlik va egiluvchanlikni saqlashga bo'lgan mashqlarga ehtiyoji bor. Yaxshi ko'rish - harakatlar koordinatsiyasi | <ul style="list-style-type: none"> Ko'nikmalarni qo'llash uchun tezlik, masofa va atrofni aniqlashdan foydalanish mumkin. Ilgari olgan ko'nikmalarini yaxshi ishlata olish. Yangi ko'nikmalarni egallahsha intilish | <ul style="list-style-type: none"> Vazifaga e'tibor va diqqatni jamlash barqarorligi yaxshilandi. Qobiliyatdagи farqlarni qabul qilish va tushunishga muhtoj O'ziga bo'lgan ishonch o'zining muvaffaqiyatlari va jamoaning roziligi bilan o'sadi. |
| Bu sizning murabbiylik faoliyatingiz davomida nimani anglatadi? | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |



| O'sish va rivojlanish | | | |
|-----------------------|--|---|--|
| Yosh | Jismoniy rivojlanish | Harakat ko'nikmalarining rivojlanishi | Ijtimoiy va hissiy yetuklik |
| 14–15 | <ul style="list-style-type: none">Tez, ammo notekis o'sishTashqi ko'rinishga juda sezgirEgiluvchanlik va yurak va nafas organlari (kardioresperator) uchun yuklamali mashqlarga muhtoj | <ul style="list-style-type: none">Ko'nikmalarni mashq qilishni davom ettirish | <ul style="list-style-type: none">Qisqa muddatli maqsadni ortiq ko'rmoq.Jamoadoshlari tomonidan qabul qilinishi o'suvchi talabO'z hissiyotlarini nazorat qilishda qiyinchilikIshtirok etish uchun ijobiy rag'batlantirishga muhtoj. |

Bu sizning murabbiylik faoliyatizingiz davomida nimani anglatadi?

| | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |



Ikkinci bo'lim — Rejalashtirish

To'rtinchi modul — Boshqarish

O'quv kursining maqsadi

Ushbu modulni tugatganingizdan so'ng siz O'yin va boshqaruv to'g'risidagi qoidalarni, ayniqsa, xavflarni maksimal darajada kamaytirish borasida bilimingizni oshirish bo'yicha murabbiylik rolingizni bilib oalsiz.

8-vazifa

World Rugby "Regbi o'yiniga tayyorgarlik" onlayn testini tugatgandan so'ng O'qituvchingiz (O'qituvchilaringiz) va boshqa murabbiylar bilan murabbiylik sifatida sizga tegishli bo'lgan xavf-xatarlarni boshqarish sohalarini muhokama qiling.

9-vazifa

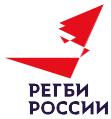
Quyidagi asosiy bandlarni ko'rib chiqqandan so'ng hamda "Regbi o'yinining qadriyatları" videosini tomosha qilgandan so'ng O'qituvchingiz (O'qituvchilaringiz) va boshqa murabbiylar bilan klubingizdagi (jamoa) murabbiy sifatidagi o'rningizga qanday bog'liqligini muhokama qiling.

Regbi o'yinining variantlari

Ba'zi Ittifoqlar tarkibni va to'liq kontaktdagi Regbi-15 o'yini (katta yoshdagি o'yinchilar uchun) uchun yosh guruhlariiga nisbatan qo'llaniladigan Qoidalarini o'zgartirmoqdalar. Bu ko'pincha o'spirinlik yoshigacha bo'lgan o'yinchilarni ko'proq jalb qilish va saqlab qolishga, ular O'yinning barcha Qoidalarini darhol o'rganishga xojat qoldirmasdan yoqimli va qoniqarli o'yin o'ynashiga olib keladi.

Regbi o'yinlari variantlarining ustunliklari

- O'yin regbi o'yinining muhim elementlarini o'xshatish holatida, shuningdek, kontaktsiz regbi o'yinidan kontaktli regbiga o'tish oson va ishonchli bo'ladi.
- O'yin to'p bilan o'yin ko'nikmalariga urg'u beradi. O'yinning kontaktsiz tabiatiga ushbu ko'nikmalarni rivojlantiradi.



• Har xil og'irligidagi, bo'yi va koordinatsion darajasidagi bolalar birgalikda o'ynashi mumkin. O'yinni aralash jinsdagi yoki bir xil jinsdagi guruhlar o'ynashi mumkin.

• Ko'nikmalarga bo'lgan ishonch yosh o'yinchilarini o'yinda ushlab turishga yordam beradi; regbi o'yini osonlikcha taqdim etiladi, chunki uning murakkab elementlari soddalashtirilgan.

• O'yin variantlari ko'nikma va kontaktsiz o'ynashga urg'u berilganligi sababli erta rivojlangan o'yinchilar o'zining jismoniy kuchlaridan foydalana olmaydilar. Bu "ularni o'zlaridan saqlaydi", chunki sekin o'sayotgan o'yinchilar jismoniy rivojlanishga etganlarida ham muvaffaqiyatli o'ynash uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarini egallagan bo'ladilar.

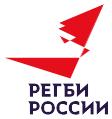
• O'yin variantlari minimal manbalar bilan o'ynash mumkin va ularni mavjud o'yinchilar soniga, shuningdek, ularning ko'nikma darajasi va yetukligiga qarab moslashadirish mumkin.

• O'yin o'yinchining ishtiroki va jamoaviy o'yinni va o'yinchilarga yoqadigan o'yinning boshqa jihatlariga urg'u beradi. Mukofot kechiktirilmaydi va aniq. Qoidalar jamoaning barcha a'zolari o'yinda ishtirok etishini ta'minlaydi.

Izoh: o'yin qoidalari moslashuvchan, ammo faqat xavfsizlik chegaralarida. Siz ularni almashtirishingiz mumkin, agar bu o'yinchilar ishtirokini maksimal darajada oshirsa.

– Masalan: erta voyaga yetgan, koordinatsiyalangan, yaxshi ko'nikmalarga ega tezkor o'yinchi o'yinni boshqarishi mumkin. To'pni qabul qilganda, u raqiblar atrofida yugurib, ochko to'plashi mumkin. Bunday holda, jamoadoshlar faqat ushbu o'yinchining harakatlarini kuzatadigan tomoshabinlarga aylanadilar. Bu hech qanday o'yinchiga foyda keltirmaydi. Mumkin bo'lgan qoida o'zgarishi: kamida 3 ta o'yinchi oldinga yugurishlari va jamoadagidan biri urinish (poprytka)ni kiritishda oldinga pas uzatishi kerak.

• Dunyo bo'ylab Ittifoqlar tomonidan ishlab chiqilgan o'yin variantlarining ko'plab turlari mavjud. Har bir variant mahalliy madaniyat, jarayon, falsafa, tuzilma va boshqaruvga muvofiq ishlab chiqilgan.



O'yin variantlariga misollar

Quyidagi o'yin variantlariga misollar ba'zi milliy Ittifoqlar tomonidan qo'llaniladi. Ushbu ro'yxat mutlaqo to'liq emas, faqat sizga dunyoda ishlatiladigan o'yinlarning turli xil o'zgarishlari haqidagi tasavvurni berish uchun taqdim etilgan.

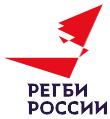
• "Teg-regbi" o'yinida teginish (tach-regbi) va qum ustidagi regbi (sohil o'yinlari),

- Regbi-7 va regbi-10,
- Walla Rugby,
- Rippa Rugby,
- Leprekon-regbi.

O'yinning ushbu o'zgarishlari o'yinchini rivojlantirish yo'lining bir qismi sifatida yoki maktabda foydalanish uchun o'yinning xavfsiz, kontaktsiz versiyasi sifatida ishlatiladi.

O'yinchilarni rivojlanish yo'llaridagi ba'zi Ittifoqlarning misollari:

- Small Blacks to All Blacks (Yangi Zenladiya regbi Ittifoqi),
- Mini to Millennium (Uels regbi Ittifoqi),
- Playground to Podium (AQSH Regbi o'yini),
- Try Rugby (Avstraliya regbi Ittifoqi).



Jamoa boshqaruvi va kommunikatsiya

Murabbiy sifatida siz ushbu nazorat varog'ini jamoangizni boshqarishga tayyorlash uchun ishlatishingiz kerak:

- Siz va jamoa tomonidan kelishilgan mavsumiy maqsadlar;
- Mavsumni rejalashtirish va tayyorlash;
- Ota-onalar bilan aloqa va ota-onalarni jalg qilish;
- Mas'uliyatni taqsimlash;
- Maxfiylik (konfidentsialnost);
- Kommunikatsiya;
- Belgilangan vaqtida bo'lish va qatnashish;
- Intizom;
- Jamoa tarkibi va sardorlarni tanlash va almashtirishdan foydalanish;
- Sizning murabbiylik va hakamlik haqidagi falsafangiz.

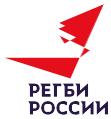
Murabbiyning kerakli xususiyatlari

Murabbiy sifatida siz quydagilarni bilishingiz kerak:

- O'yinchilarning taktik, texnik va jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirish;
- O'yinchilarni mashq qildirish jamoaning barcha va har qanday a'zosi ishtirok etadigan ko'p bosqichli regbi o'yinini ta'minlashga o'rgatish;
- Barcha o'yinchilarning yuqori darajadagi ishtirokini talab qiladigan faol mashg'ulotlarni, shu jumladan, to'pdan foydalangan holda o'ynash va har xil qarshilik daramalarini talab qiladigan mashqlarni ishlab chiqish va o'tkazish;
- Jamoa tushunchasini (konsepsiya) ishlab chiqish;
- Agar kerak bo'lsa, boshqa murabbiylarning manbalardan foydalanish (instruktor, tibbiy xodim, sport bo'yicha psixolog, ma'muriyat, mablag'larni yig'uvchi va h.k.);

O'yinchilarni nazorat qilish ro'yxati

- Sizga rejalashtirishda yordam berish uchun iste'dodli o'yinchining profilini yaratish uchun o'yinchining nazorat ro'yxatidan foydalaning.
 - Jismoniy ko'rsatkichlar;
 - Istak va maqsadlilik;
 - Sportga bo'lgan ishtiyoqning umumiylar darajasi va ayniqsa, regbi o'yinida;
 - O'yinchining mashg'ulotlarga beradigan qulayligi;
 - Boshqa kontaktli sport turlari bilan tanishish;
 - Individuallilik;
 - Ko'rsatmalarga amal qilish;
 - Muammolarni hal qilishda sezgirlik va o'qishga ilmiy yondashish;
 - Regbi va "regbi madaniyati" ning ta'siri;
 - Regbida taqlid uchun namunalarga kirishish;
 - Regbining jamiyatdagi mavqe;
 - Jamiyatda regbining imidji.



- Jamiyatdagi regbi roliga, shuningdek, regbi bilan bog'liq ba'zi masalalarga oid axloqiy qarorlarni qabul qilishda ishtirok etish.

Murabbiyning nazorat ro'yxati

Tayyorgarlik

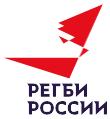
- Yaxshi tashkil etilgan va mos keladigan boshqaruv guruhini yig'ing. Ular o'z vazifalarini bilishlari va bajarishlari mumkinligiga ishonch hosil qiling.
- Kerakli ma'lumotlar va manbalarni toping.
- Ishtirokchilarning etukligiga mos keladigan dasturni tuzing.
- Texnikaga e'tibor qarating va asta-sekin va puxta rivojlantiring. Ko'nikma – bu o'yinda muvaffaqiyatli ishlataligan uslub.
- Har doim barcha o'inchilarni o'ynashga jalb qiling, faqatgina eng yaxshilarini emas.
- Tashkillashtirish silliq o'tishi uchun oz miqdorda qoidalarni qabul qiling.
- Ishtirokchilar, ota-onalar, boshqaruv guruhi va klub ma'muriyati bilan muntazam aloqa o'rnatiting.

Ota-onalar bilan aloqa

Jamoa yig'ilgandan so'ng ota-onalar bilan turli ma'muriy muammolarni, mashg'ulotga bo'lgan yondashuvningizni, siz olib kirmoqchi bo'lgan va qo'llab-quvvatlovchi rejalarashtirgan tartiblarni tushuntirish uchun, shuningdek, ota-onalarning har qanday savollariga javob berish uchun uchrashuv tashkil qiling. Yig'ilishda boshqaruv guruhini tanishtiring, ularga vazifalarini tushuntirishlarini so'rang va ularning tayyorgarligi va malakalari haqida bir necha so'z ayting. Har bir ota-onasi o'zini tanishtirishi o'rinali bo'lar edi.

Jarayonning yo'naliishlari quyidagilardan iborat bo'lishi kerak:

- Halol o'yin,
- Xavfsizlik va birinchi yordam ko'rsatish,
- Har bir mashg'ulot uchun maqsadlari,
- Belgilangan vaqtida bo'lish va qatnashish,
- Jamoa nomini tanlash va sardor va sardor o'rinnbosarini (vitse-kapitan) saylash,
- O'yinni boshlash uchun jamoani tanlash va o'inchilarni almashtirish,
- Jamoa tanlash va mashg'ulotlarga qatnashish,



- O'yinchilarga regbiga taalluqli xodimlar va muxlislar tomonidan ijobiy yordam,
- Shaxsan murabbiya ishonib topshirilgan o'yinchilarning shaxsiy savollariga oid maxfiylikni saqlash.

Boshqaruv sohalari quyidagilardan iborat bo'lishi kerak:

- Mashg'ulot va o'yinlarning sanasi, vaqt, davomiyligi va joyi,
- Raqib maydonida o'ynash uchun chiqish,
- Uskunaning toza va pokiza bo'lishi kerak,
- Boshqaruv guruhi vakillarining roli,
- Jamoa vazifalari, mablag' to'plash, sayyohatlar va homiylik,
- Jamoaning haftalik ro'yxati va muntazam ravishda ma'lumot berish,
- Mashg'ulotni rejalashtirish.



Mazkur qo'llanmaning tarjima va nashri O'zbek tovar xom-ashyo birjasining homiyligi ostida amalga oshirildi.

Mazkur qo'llanma yuzasidan savol, fikr-mulohazalar uchun O'zbekiston Regbi federatsiyasiga murojaat qilishingiz mumkin.

Ish: +99871 207 28 27

www.rugby.uz

info@rugby.uz

rustam.nabihev@gmail.com

*Manzil: O'zbekiston Respublikasi
100000 Toshkent,
Istiqlol ko'chasi 51, 3-qavat.*

Tex.muharrir:
Aripjanova D.U.

Dizayner:
Dalabaeva N.I.

Nashr.lits. AINo 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 26.06.2020
Bichimi 60×84 1/16. «Arial» garniturada raqamli bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog'i 2,5.
Nashriyot bosma tabog'i 2,75.
Adadi 200. Buyurtma № 6.

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI»
Toshkent sh, Farg'ona yo'li, 222/7
Tel: +99871 2051401

UzEx TENDER

etender.uzex.uz

Боғланиш учун:

- +998 71 207-00-33
- 1162 (қисқа рақам)
- +998 71 213-33-45
- +998 71 213-33-51

uzexfeedbackbot

ЭЛЕКТРОН ТАНЛОВ ВА ТЕНДЕРДА ИШТИРОК ЭТИНГ

EXDOC

Электронный оборот счёта-фактур между компаниями

Возможности платформы

www.exdoc.uz

UZEX биржасининг электрон хужжат алмашинуви тизимидан фойдаланинг

uzexfeedbackbot +998 71 207-33-33

WORLD RUGBY

MURABBIYLIK FAOLIYATI 1 DARAJA

REGBI O'YINIGA KIRISH