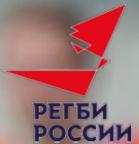




WORLD  
RUGBY™



Regbi o'yiniga tayyorgarlik<sup>©</sup>

WORLD  
RUGBY™

Sportchilarning murabbiylari, o'yinning rasmiy vakillari, ma'muriyat va Ittifoqlar uchun

Mas'ul muharrir: Rustam Nabiiev

[rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)





## 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'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-2909-sonli Qarori, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni hal qilish, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-oktyabrdagi PQ-4500-sonli qaroriga binoan ishlab chiqilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadida Regbi bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilmoqda.

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 ishtiroy etib, sharaflı o'rirlarni egallab kelmoqda, ushbu jamoa Osiyo mintaqasidagi davlatlar orasida kuchli sakkizlikka kiradi.

Qo'lingizdagi 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**



**Vakil Bernard Lapasse,  
World Rugby Prezidenti**

## Xush kelibsiz!

**Xalqaro Regbi Kengashi butun dunyo bo'ylab Regbi sporti bilan shug'ullanuvchilarga yordam berish uchun manbalar to'plamini taqdim etishdan faxrlanadi. "Regbi o'yiniga tayyorgarlik" – mana shu manbalardan biridir, u Regbi sportini turli sohalardagi jarayonlarini takomillashtirish va standartlashtirishga yordam beradi.**

"Regbi o'yiniga tayyorgarlik" dasturi 2007-yil oktyabr oyida boshlangan, uning maqsadi - o'yinchilar, murabbiylar, o'yinning rasmiy vakillari, ma'muriyat va Ittifoqlar vakillariga mashg'ulotlar va sport o'yinlarida jiddiy shikastlanish xavfini kamaytirgan holda, regbi sport o'yinida davomiy zavq bo'lishi uchun yetarli darajada mashg'ulot o'tkazish muhimligini o'rgatish va ularga yordam berishdir. Oxir oqibat, u o'yinning barcha darajadagi sportchilar faravonligiga bag'ishlangan.

Butun dunyoda regbi o'ynaydigan barcha darajadagi erkaklar, ayollar va bolalarning o'sib borayotgan sonining salomatligi va istiqbolini boshqarish, shuningdek, regbi sportining asosiy tamoyilini qo'llab-quvvatlash uchun – Regbi o'yinining global jozibador bo'lishining kaliti bo'lgan halol o'yin uchun barchamiz mas'ulidirmiz.



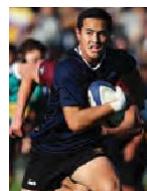
Regbi o'yiniga tayyorgarlik<sup>©</sup>



"Regbi o'yiniga tayyorgarlik" dasturi kuchga kirgandan so'ng regbi bilan qiziqqan barcha tomonlar uchun o'yinlarga tayyorgarlik, o'yin texnikasi, profilaktika, jarohatlarni boshqarish va intizom kabi muhim sohalarda yetakchi o'quv qo'llanma bo'lib qoldi. "Regbi o'yiniga tayyorgarlik" qo'llanmasi Xalqaro Regbi kengashining ba'zi a'zo Ittifoqlarida muvaffaqiyatli amalga oshirilgan dasturlarni to'ldiradi.

"Regbi o'yiniga tayyorgarlik" qo'llanmasi nafaqat uch tilda World Rugby - ingliz, fransuz va ispan tillarida, balki boshqa ko'plab tillarda ham mavjud. Mavjud tillar va manbalarni **rugbyready.worldrugby.org** vebsaytida ko'rishingiz mumkin.

"Regbi o'yiniga tayyorgarlik" dasturi jahon Regbi oilasi uchun keng tarqalgan bo'lib, undan dunyo bo'ylab o'yinchilar, murabbiylar, o'yinning rasmiy vakillari, ma'muriyat va Ittifoqlar o'yindan maksimal darajada zavq olishlari mumkin.





## MUNDARIJA

Kirish .....	5
O'yinchining uzoq muddatli rivojlanishi.....	7
O'yinga qadar.....	8
Vositalar, atrof-muhit va fav-qulotda vaziyatlar harakat rejasi.....	9
Jismoniy tayyorgarlik.....	12
Turmush tarzi.....	22
Chigal yozdi mashqlari.....	26
O'yin davomida	

O'yin tamoyillari.....	31
Maydonda ochiq o'yin.....	32
Tutib olish (zaxvat, tackle).....	34
Rak holati (rak, ruck).....	44
Mol holati (mol, maul) .....	46
Skram (sxvatka, scrum).....	48
Yo'lak (koridor, lineout).....	60
O'yindan so'ng	
Dam olish va tiklanish.....	64
Jarohat bo'lса	
Jarohatlarni boshqarish....	66
Qisqacha izoh.....	71

## World Rugby pasporti - World Rugby dan interfaol o'quv veb-saytlari

Shuni ta'kidlash juda muhimki, "Regbi o'yniga tayyorgarlik" dasturidan eng yaxshi imkoniyatga ega bo'lish uchun uni boshqa World Rugby dasturlari bilan bargalikda ishlatsishingiz kerak, ular bilan quyida tanishishingiz mumkin.

**"Regbi o'yniga tayyorgarlik"**

Tayyor bo'l Xavfnı boshqarish  
[worldrugby.org/  
rugbyready](http://worldrugby.org/rugbyready)

**Regbi Ittifoq o'yin qoidalari**

O'yinni bilish  
[worldrugby.org/laws](http://worldrugby.org/laws)

**Murabbiylilik faoliyati**

Texnika - rejalashtirish  
[worldrugby.org/  
coaching](http://worldrugby.org/coaching)

**Hakamlik**

O'yinni kuzatish Hakamlik kengashi  
[worldrugby.org/  
officiating](http://worldrugby.org/officiating)

**Kuch va jismoniy tayyorgarlik**

O'yinning jismoniy tomonlarini tushunish  
[worldrugby.org/  
sandc](http://worldrugby.org/sandc)

**Miya chayqalishini boshqarish**

Aniqlash va o'yindan chetlatish  
[worldrugby.org/  
concussion](http://worldrugby.org/concussion)

**Regbi o'ynida birinchi yordam**

Qanday harakat qilishni bilish  
[worldrugby.org/  
firstaidinrugby](http://worldrugby.org/firstaidinrugby)

**Yangi boshlovchilar uchun regbi qo'llanmasi**

Regbi o'yniga ilk qadam  
[worldrugby.org/  
passport](http://worldrugby.org/passport)



## "REGBI O'YINIGA TAYYORGARLIK" KA KIRISH



Har bir shaxs Regbi o'yinini tashkil etishda va bevosita o'ynash bilan shug'ullanadigan o'yinchilarga g'amxo'rlik qilishi shart. "Regbi o'yniga tayyorgarlik" dasturi yaxshi amaliyot haqida ma'lumotni oshirish va regbi bilan qiziquvchilarga tegishli xavfsizlik choralarini qo'llash orqali sportning kontaktli turlari bilan bog'liq bo'lgan xavflarni boshqarishda yordam berish uchun yaratilgan.

### Ittifoq o'yini

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadi, haftasiga 180 daqiqalik faol jismoniy mashg'ulotlar sog'lom ovqatlanish bilan birga yurak-qon tomir kasallikkari, insult, yuqori qon bosimi, diabet va saratonning ayrim shakllari kabi jiddiy kasalliklarning rivojlanish ehtimolini kamaytiradi. Regbi, turli formatlarda, har xil jismoniy shakllar, ko'nikmalar, jins va yoshdagi o'yinchilarga tartibga solinadigan va yoqimli muhitda kuchli jismoniy faoliyatda qatnashish imkoniyatini beradi.



**BUTUNLIK**



**EHTIROS**

Regbi hamjamiyati har qanday yoshdagi o'yinchilar uchun uzoq muddatli rivojlanish dasturi (O'UMR), shuningdek, individual o'yinchilarning umidlari va sportga bo'lgan ehtirosini qo'llab-quvvatlaydigan infratuzilma bilan ta'minlaydi. Shuning uchun o'yinchilar regbi bilan faqat zavq olish uchun o'ynashlari mumkin hamda xohish va tanlov bo'yicha shaxsiy qobiliyatları va o'yining eng asosiy darajadan elita darajasigacha tushunishlari mumkin.



**BIRDAMLIK**

Biroq, regbi o'yini nafaqat kuchli jismoniy faoliyatda ishtirok etish imkoniyatini beradi, balki o'yinchilar ham ijtimoiy, ham ma'naviy jihatdan rivojlanadigan qadriyatlargaga ega sportdir.

Regbi o'yinidagi asosiy qadriyatlar quyidagilardir:



•**BUTUNLIK** – Butunlik - o'yin tuzilishining asosi hamda adolatli va halol o'yin orqali quriladi.

•**EHTIROS** – Regbi muxlislari o'yinga nisbatan kuchli g'ayratga egadirlar. Regbi g'ayratlilik, hissiyotlilik va global regbi oilasiga tegishli bo'lish hissini oshiradi.

•**BIRDAMLIK** – Regbi madaniy, geografik, siyosiy va diniy farqlardan ustun turuvchi hayot uchun do'stlik, sheriklik, jamoaviy hamkorlik va sadoqatni keltirib chiqaradigan birlashtiruvchi rujni belgilaydi.

•**INTIZOM** – Intizom maydonda ham, maydon tashqarisida ham o'yinning ajralmas qismi bo'lib, regbining qonun, qoidalari va asosiy qadriyatlariga roya qilish orqali namoyish etiladi.

•**HURMAT** – Jamoadoshlar, raqiblar, o'yin rasmiylari va o'yinda ishtirok etganlarga bo'lgan hurmat katta ahamiyatga ega.

Quyidagi veb sahifada asosiy qadriyatlar haqidagi videoni tomosha qiling:  
[rugbyready.worldrugby.org/corevaluesvideo](http://rugbyready.worldrugby.org/corevaluesvideo)



## **“Regbi o'yiniga tayyorgarlik”ning maqsadi**

### **“Regbi o'yiniga tayyorgarlik” dasturi nima uchun kerak?**

Regbi Ittifoqi – 7, 10 yoki 15 o'yinchidan iborat ikki jamoa ishtirok etadigan o'yin, to'p uchun jismoniy kurashadi va shuning uchun o'yin shikastlanish xavfini tug'diradi.

Turli tadqiqotlar bunday xavflarning ko'lami, tabiatи va manbalarini aniqladi.

Regbi bilan shug'ullanadigan barcha insonlar ushbu xavflarni maqbul darajada tushunish va boshqarish uchun javobgardir.

### **Dasturning maqsadi QANDAY?**

“Regbi o'yiniga tayyorgarlik”

dasturi regbi o'yini bilan bog'liq xavflar to'g'risida ma'lumot va tushuncha berishga yordam beradi, shuningdek, halol amaliyat haqida xabardorlikni oshiradi.

### **Ushbu dastur KIM uchun yaratilgan?**

“Regbi o'yiniga tayyorgarlik” dasturi barcha regbi o'yinchilari, shu jumladan, o'yinchilar, murabbiylar, o'yinning rasmiy vakillari, ota-onalar, o'qituvchilar, birinchi yordam ko'rsatish mutaxassislari va o'yin kuni va mashg'ulot paytida o'yinchilar va murabbiylarni qo'llab-quvvatlovchi ko'ngilillar uchun manba sifatida ishlab chiqilgan.

## **“Regbi o'yiniga tayyorgarlik” manbasidan qanday foydalanish kerak**

“Regbi o'yiniga tayyorgarlik” dasturi uch platformada mavjud:

1. Boshqaruv,
2. Onlayn o'quv dasturi,
3. O'qituvchilar ishtirokida kurs.

Ishchi dasturdan o'qituvchi ishtirokidagi kurs yoki veb sahifadan bir-biridan samarali foydalanish mumkin bo'lsa-da, uchta platformani birgalikda ishlatalish eng foydali bo'ladi.

Regbi O'yinida ishtirok etgan BARCHA o'yinchilarga o'quv

dasturni **rugbyready.worldrugby.org** veb-saytidan onlayn tarzda olishga tavsiya qilamiz. Veb-saytda siz material bilan tanishishingiz, videoroliklarni tomosha qilishingiz va o'zingizni sinovdan o'tkazishingiz mumkin, yakunda siz tegishli sertifikatni olishingiz mumkin. Ushbu belgini ko'rganingizda, qo'shimcha ma'lumot olish uchun “Regbi o'yiniga tayyorgarlik” veb-saytiga o'tishingiz mumkin.

O'qituvchi ishtirokidagi kursda

qatnashish, maydonda o'ynash bilan shug'ullanadiganlar uchun tavsiya etiladi, - o'yinchilar, murabbiylar, o'yining rasmiy vakillari, birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha mutaxassislar va



hokazo. O'qituvchi ishtirokidagi kurs dasturi onlayn kursda olgan bilimlaringizni birlashtirib, sizga "Regbi o'yiniga tayyorgarlik" dasturida qamrab olingan o'yin elementlarini amalda qo'llash imkonini beradi. O'qituvchi ishtirokidagi kurs ko'plab formatlarda va turli xil kontekstlarda taqdim etilishi mumkin.

Sizning milliy Ittifoqingiz bunday kurslarni o'tkazish uchun o'z siyosati va tartibiga ega. Agar siz Ittifoq bilan bog'lanmoqchi bo'lsangiz, aloqa ma'lumotlarini quyidagi veb-sahifasida topishingiz mumkin:

**[worldrugby.org/member-unions](http://worldrugby.org/member-unions)**

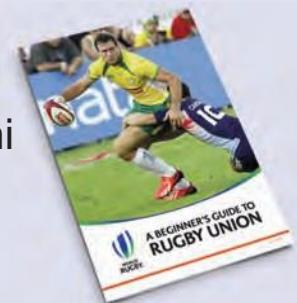
World Rugby va milliy Ittifoq o'yinchilariga o'yin haqidagi bilimlarini doimiy ravishda yangilab turishlarini tavsiya qiladi.

"Regbi o'yiniga tayyorgarlik"ning barcha shakllari, jumladan, regbi-15, regbi-10, regbi-7 formatlariga ham tegishlidir.

### **Yangi boshlovchilar uchun regbi qo'llanmasi**

Agar siz regbi o'yini bilan umuman tanish bo'lmasangiz, Biz yangi boshlovchilar uchun World Rugby qo'llanmasini o'qishingizni maslahat beramiz.

Siz bosma versiyani Adobe PDF formatida yuklab olishingiz va saytda onlayn-testdan o'tishingiz mumkin:  
**[passport.worldrugby.org/beginners](http://passport.worldrugby.org/beginners)**



### **Javobgarlikni rad etish.**

World Rugby "Regbi o'yiniga tayyorgarlik" materiallari Irlandiyada jarohatlar va baxtsiz hodisalarining oldini olish uchun qo'llaniladigan o'yin qoidalari va tibbiy amaliyat nuqtai nazaridan ishlab chiqilgan. "Regbi o'yiniga tayyorgarlik" dasturining mundarijasida keltirilgan mazkur masalalar bo'yicha ma'lumotlar va tavsiyalar qat'iy ravishda World Rugby tomonidan biron bir shaxs yoki tashkilotga ma'lumotlarga va (yoki) unga bog'liq bo'lgan yo'qotishlar, chiqimlar yoki zarar uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olmaydi.



## O'YINCHILARNI UZOQ MUDDATLI RIVOJLANISHI (O'UMR)



O'UMR – individual potensialni maksimal darajada oshirish va regbida ishtirok etish uchun uzoq muddatli yondashuv. O'UMR modellari regbi yo'lida o'sib kelayotgan bolalar va o'smirlarning texnik, taktik, jismoniy, aqliy va hayotiy ehtiyojlarini tushunadigan murabbiylarga ega bo'lish muhimligini ta'kidlaydi. O'UMR murabbiylar uchun o'z salohiyatini ochib berishi va sportda davomli ishtirok etishi uchun har qanday darajadagi ishtirokchilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash uchun platformani taqdim etadi.

### O'UMR bosqichlariga misollar

Iltimos, O'UMRning turli bosqichlarini aniqlash uchun quyida keltirilgan misollar xronologik yoshdan foydalanilganligiga e'tibor bering. Dastlabki bosqichlar uchun eng yaxshi amaliyot bu biologik yoshdan foydalanish, chunki ba'zi yosh o'yinchilar oldinroq, ba'zilar esa keyinroq rivojlanadi.

Bosqich: **Mannuniyatlilik**

Yosh guruhi: 6-12.

O'yinchi **O'YNAMOQDA**

Murabbiy: **YO'NALTIRMOQDA**

Mazmuni: Harakat va regbining asosiy ko'nigmalariga o'rgatish



Bosqich: **Rivojlanish**

Yosh guruhi: 12-16.

O'yinchi: **IZLANMOQDA**

Murabbiy: **O'RGATMOQDA**

Mazmuni: O'yinni o'rganish



**Iqtibozlar**  
Quyidagi manbalar o'yinchini uzoq muddatli rivojlanish modellarining ba'zi misollarini taqdim etadi.

1. Lloyd, R.S. and Oliver, J.L: "The Youth Physical Development Model: a new approach to long term athletic development." Strength and Conditioning Journal 34: 37- 43, 2012

Bosqich: **Ishtirok etish**

Yosh guruhi: 15-18.

O'yinchi: **DIQQATNI**

**JAMLAMOQDA**

Murabbiy: **VAZIFALAR**

**QO'YMOQDA**

Mazmuni: O'yin, o'yinchining

rivojlanishi



Bosqich: **Tayyorgarlik**

Yosh guruhi: 17-21.

O'yinchi: **IXTISOSLASHMOQDA**

Murabbiy: **KO'MAKLASHMOQDA**

Mazmuni: Salohiyatni to'liq

ochilish



Bosqich: **O'yinning samaradorligi**

Yosh guruhi: 20 va undan katta

O'yinchi: **YANGILIK KIRITISH**

Murabbiy: **IMKONIYATLAR**

**BERADI**

Mazmuni: O'yinlardagi izchillik



Bosqich: **O'z hissasini takrorlash**

Yosh: har qanday

Mazmuni: O'yinni qo'llab-

quvvatlash va zavqlanish



**2. Balyi, I. and Hamilton, A.: Long Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. National Coaching Institute, Victoria, British Columbia and Advanced Training and Performance Ltd., 2004**

O'UMR modellarini ishlab chiqishda mahalliy xususiyatlarga e'tibor qilish kerak. Qo'shimcha ma'lumotlar uchun o'zingizni milliy Ittifoqga murojaat qiling.



## O'YINGA QADAR



**Regbi o'yinini boshlashdan avval, o'yinchi Regbiga tayyor ekanligiga amin bo'lism uchun bir qator tekshiruvlar o'tkazish kerak.**

**Regbi o'yiniga tayyor bo'lishi uchun o'yinchi quyidagilarga ega bo'lishi lozim:**

- kerakli jismoniy ko'rsat-kichlarga ega bo'lishi va o'yinda o'z darajasi uchun kerakli tayyorgarlikka erishishi;
- o'zi o'ynayotgan o'yin toifasi uchun etarli texnik ko'nikma va qobiliyatlarga ega bo'lishi;
- avvalgi jarohatlardan butkul xalos bo'lishi va jiddiy jarohatlarga moyil bo'lmasligi;
- o'yin qoidalarini yaxshi bilishi va qo'pol o'yin namoyishi nimani anglatishini bilishi;
- anketa so'rovleri orqali tayyorgarlikni baholashdan o'tgan bo'lishi.

O'yinchi anketasini tuzish – bu o'yinchilarning regbi o'ynashga tayyorligini baholashning umumiyligini qilingan usulidir. Yaxshi tuzilgan anketa murabbiyiga o'yinchi regbi o'ynashga tayyor

ekanligini bilishga yordam beradi. Anketa so'rovi yangi o'yinchilar jamoaga qo'shilganda dastlabki mashg'ulotlar boshlanishidan avval o'tkazilishi kerak. Buni o'yin mavsumi davomida bir necha marotaba o'tkazish lozim. Anketa quyidagi ma'lumotlar asosida tuziladi:

- o'yinchi va uning yaqin qarindoshlari bilan bog'lanish uchun ma'lumotlar,
- tibbiyot kartasi (jumladan, qabul qilingan barcha dorilar haqida ma'lumot),
- yurak holati bo'yicha anketa,
- tur mush tarzi va jismoniy tayyorgarligi haqidagi ma'lumot,
- jarohatlanishlar ro'yxati,
- regbida avvalgi ishtiroki haqidagi ma'lumotlar.

Quyidagilarga alohida e'tibor berish lozim:

- 19 yoshgacha va undan kichik o'yinchilar: ayniqsa: jismoniy ma'lumotlar, ko'nikmalar, jismoniy

- tayyorgarlik va boshqalarga,
- barcha yangi o'yinchilarga,
- jarohati bor o'yinchilar,
- boshi chayqalgan har qanday o'yinchi,
- bo'yin qismi shikastlangan birinchi darajali o'yinchilar,
- degenerativ kasalliklar ehtimoli katta bo'lgan o'yinchilar.

Murabbiy tomonidan tuzilgan so'rovnomaiga qo'shimcha ravishda kuch, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha shifokor, fizioterapevt yoki murabbiy tomonidan jismoniy baholashni amalga oshirish mumkin. Ushbu baholashda o'yinchini quyidagi sinovdan o'tkazish kerak:

- funksional qobiliyat,
- kuchlilik,
- tezkorlik,
- muvozanat,

- egiluvchanlik,
- aerob chidamlilik,
- anaerob chidamlilik,
- jismoniy buzilishlar, masalan: biomexanik.

Kuch va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'zlarining vakolatlari doirasida va o'zlarining Uyushma bayonnomalariga muvofiq baho berishlari kerak.

O'yinchining anketa namunasini quyidagi sayt orqali yuklab olish mumkin:  
[rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)



The image shows a physical copy of the 'Player profile form'. The form is titled 'rugbyready Player profile Form' at the top. It contains several sections with fields for personal information, medical history, and other details. The form is white with red and blue borders around the sections.



## VOSITALAR, ATROF-MUHIT VA FAVQULOTDA VAZIYATLAR HARAKAT REJASI



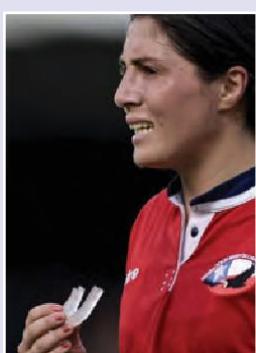
**Regbi o'yini boshlanishidan avval qo'llaniladigan barcha vositalar, o'yin maydonining va atrof-muhit holati Regbi o'yiniga tayyorligiga ishonch hosil qilish uchun turli tekshiruvlar o'tkazilishi kerak. Kerak bo'lsa, har kim o'z vazifalari va majburiyatlarini bilishi uchun, baxtsiz hodisalarni boshqarishni samarali amalga oshirilishi uchun favqulotda vaziyatlar harakat rejasini ishlab chiqish juda muhim.**

### O'yinchilarining shaxsiy jihozlari

O'yinchilar tegishli jihozlardan foydalangan holda o'zlari va boshqa o'yinchilarga shikast etka-zishning oldini olishlari mumkin.

### Og'izni himoyalovchi vosita (kapa)

Barcha o'yinchilarga maxsus tayyorlangan og'izni himoyalovchi vositalardan foydalanish mashg'u-



lot va o'yinlarda qat'iyan tavsiya etiladi. Yaxshi himoyalovchi vosita tishlarni hamda yumshoq to'qimalarni himoya qiladi, bu esa jag'-ning sinishini oldini oladi.

Himoyalovchi vositadan foydalanish 1997-yil Yangi Zenlandiyada majburiy ravishda

boshlangandan beri, bu regbi bilan bog'liq tish kasalliklarining sonini 47%ga kamaytirdi. Stomatologik quymadan tayyorlangan himoyalovchi vositalar (kapalar) odatta tishlarni yaxshi himoya qiladi.

Himoyalovchi vositalarni tashha ikki muhim omilga e'tibor qaratish lozim: himoyalovchi vositaning burchakli joyi tishlarga yaxshi joylashishi va tashqaridan kelayotgan bosimni teng taqsimlashi, shuningdek, energiyani kamaytirish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim (material va qalinligi).

### Poyafzal

O'yinchilarining poyafzallari yaxshi holatda bo'lishi va bu o'yin maydoniga mos kelishi kerak.



Poyafzalning tishlari o'yin shartlariga hamda World Rugby talablariga mos kelishi kerak.

(12 qoida): ular 21 mm dan oshmasligi va o'tkir qirralari bo'lmasligi lozim.



O'Ichami bo'yicha tanlangan bosh kiyim bosh va quloqlarga yumshoq to'qimalarni shikastlanishining oldini olishga yordam beradi.

Bosh kiyimlar miya chayqalishini oldini olishiga dalili yo'q. Bosh kiyimlar World Rugby standartlariga muvofiq bo'lishi kerak.

Bosh kiyimlar barcha o'yinchilar uchun tavsiya etilmaydi, chunki ba'zi holatlarda ular xavfli xatti-harakatlarni qo'zg'atishi ham mumkin.

Bosh jarohatlarning oldini olishning eng muhim usuli – bu tutib olish (zaxvat, tackle,) va boshqa kontakt holatlarida o'yinchilar yaxshi texnikadan foydalanishni ta'minlashdir.

### **Yumshoq himoya vositalari**

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki,

yumshoq vositalar ko'karishlar, kesilishlar va shilinishlar kabi kichik jarohatlarni kamaytirishga yordam beradi.



U jiddiy jarohatlardan himoya qilmaydi, shuning uchun o'yinchilar jarohatdan to'liq xalos bo'lma-guncha o'yinga qaytishda himoya vositasi sifatida undan foydalanmasliklari kerak. Barcha himoya qiluvchi yumshoq vositalar o'yining qoidalari va World Rugby tomonidan tasdiqlangan World Rugby qonunlariga mos kelishi kerak. World Rugby bo'yicha tasdiqlangan vositalar World Rugby bo'yicha tasdiqlangan quyidagi belgiga ega.

**Rasmiy vakillar o'yin oldidan xavfsizlikni tekshirishda xavfli buyumlarni, masalan, uzuk, zirak yoki kiyim kechak kabi World Rugby talablariga mos kelmaydigan buyumlarni aniqlaydilar.**



Iltimos, 12 Qoidaga muvofiq o'yinchilarning kiyimlariga taalluqli bo'lgan qo'shimcha ma'lumotlarni [playerwelfare.worldrugby.org/re12](http://playerwelfare.worldrugby.org/re12) veb sahifasida ko'ring.

## O'yinning atrof-muhit sharoiti



O'yinning atrof-muhit sharoiti Regbi o'yiniga tayyor ekanligiga ishonch hosil qilish kerak. Bu o'yinchilarga o'yindan ko'proq zavqlanish va jarohatlar xavfini kamaytirishga imkon beradi. Mashg'ulot yoki o'yindan oldin o'yinning atrof-muhit sharoit muammolarini tekshirish kerak:

### O'yin maydoni

Barcha joylar aniq o'lchamlarda bo'lishi hamda tomoshabinlar va transport vositalari o'yin maydonchasidan chiqarilgan bo'lishi lozim. Agar maydon perimetri bo'ylab to'siq bilan o'ralgan bo'lsa, bunday to'siq maydonning yon chizig'idan xavfsiz masofada o'tishi va tegishli himoya vositalar bilan o'ralgan bo'lishi lozim.

### O'yin maydonining ustki qismi

O'yin maydonining ustki qismi tekis, chuqurlarsiz va etarli darajada yorug' bo'lishi kerak. Maydonning ustki qismini suv bosgan bo'lmasligi, sirpanchiq yoki juda qattiq ham bo'lmasligi kerak – juda qattiq yuza jarohatlarga, ayniqsa, boshning shikastlanish xavfini oshirishi mumkin. Maydon yuzasida singan oyna bo'laklari, axlat va toshlar bo'lmasligi kerak.



### O'yin jihozlari

Jihozlar o'yinchilarning yoshi va tajribasiga mos bo'lishi kerak.

Eng muhimi, darvoza ustunlari himoya bilan o'ralgan bo'lishi,



barcha skram (s x v a t k a , scrum) uchun mashinalar va tutib olish (z a x v a t , tackle) uchun maxsus mashg'ulot qoplamlalar yaroqli holatda bo'lishi, va ular to'g'ri saqlanganligi, barcha burchak bayroqlari to'g'ri o'rnatilganligi va kontakt paytida yaxshi egiluvchan ekanligini tekshirish lozim.

### Ob-havo

Ekstremal ob-havo haddan

tashqari qizib ketkanda, suvsizlanish yoki gipotermiyaga olib kelishi mumkin.

O'yinchilar mos ravishda va mos shaklda, masalan, sovuq yoki nam sharoitda, o'yindan oldin va undan keyin ham o'yinchilarda suv o'tkazmaydigan o'yin kiyimi mavjudligiga ishonch hosil qiling. Issiq va suv o'tkazmaydigan sport kiyimi zaxiradagi hamda jarhatlangan o'yinchilarda ham bo'lishi lozim.



## Javobgarlik rad etish

**Regbi – jismoniy kontakt sport turi bo'lib, regbi faoliyatida ishtirok etish o'ziga xos xavflar bilan bog'liq. Baxtsiz hodisalar sodir bo'ladi va ular siz bilan ham sodir bo'lishi mumkin. World Rugby mazkur "Regbi o'yiniga tayyorgarlik" materialini namoyish qilish faoliyatini qaytarishda yoki umuman regbi bilan bog'liq tadbirlarda ishtirok etganda har qanday yo'qotish, xarajat yoki shaxsga yetkazilgan zarar uchun har qanday shaxs yoki tashkilot oldida hech qanday javobgarlikni o'z zimmasiga olmaydi.**

## Favqulotda vaziyatlar harakat rejasi

Regbi o'yiniga tayyorgarlikning ajralmas qadami – bu favqulodda vaziyatlar harakatini rejalash-tirishdir. Bu zarur tibbiy jihozlarga ega bo'lish va malakali xodimlar-ning mavjudligini ta'minlash (ya'ni,

shifokor, boshqa tibbiy xizmatchi yoki birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha mutaxassis) demakdir.

Iltimos, **playerwelfare. worldrugby.org/firstaidinrugby** sayti orqali World Rugby ning "Regbi o'yinida birinchi tibbiy yordam ko'rsatish" onlayn-kursi bilan tanishing.

## Tibbiy jihozlar namunasi

Tegishli tayyorgarlikdan o'tgan birinchi yordam ko'rsatish xodimlari foydalanishi mumkin bo'lgan jihozlar faqat mavjud bo'lishi lozim:

- Zambil, bunga qo'shimcha, agar xodimlar foydalanish kurslarida o'qigan bo'lsa, umurtqa pog'onasi va (yoki) boshni ushlab turish uchun bloklar va kamarlar bilan mahkamlanadigan "kovshovli" zambil.

- Agar xodimlar foydalanish kurslarida o'qigan bo'lsa, har xil o'lchamdagи yoki sozlanadigan bo'yin uchun maxsus bo'yinbog'lar.

- Oyoq-qo'llar uchun shinalar – ular har xil bo'ladi, ammo eng qulayi oddiy yig'iladigan yumshoq bo'lgan shinalardir.

- Odatda, standart tibbiy yordam to'plami quyidagilarni o'z ichiga oladi:



Umurtqapog'onasini  
qotirish uchun  
zambil



Birinchi tibbiy  
yordam ko'rsatish  
sumkasi

-Qaychilar (uchi to'ntoq bo'lgan),

- sterillangan tibbiy qo'lqoplar (allergiya bilan bog'liq muammo bo'lmasligi uchun lateks turiga e'tibor bering),

- doka o'ramlari,

- elastik bint (5 sm, 7,5 sm, 10 sm),

- sterillangan doka bintlar,

- kesilgan va shikastlangan terini berkitish va (yoki) qotirish uchun maxsus yopishtirgichlar (masalan, Band Aid),

- elastik maxsus yopishtirgichlar (2,5sm, 5sm),

- vazelin,

- yuvish uchun eritma (ko'zni yuvish uchun sterillangan eritma),

- dokali bog'ich (povyazka) (Melolin),

- bog'lash uchun bog'ich,

- muz va muz bilan o'rama,

- rux oksidli yopishqoq tasma,

- folgadan tayyorlangan qutqaruв choyshabi,

- ifloslangan kiyimlar/qo'lqoplar uchun plastik xalta.

Vaziyatga qarab, avtomatik tashqi defibrillyator (AED) mos bo'lishi mumkin. Ushbu jihozlarning barchasi juda qimmat, shuning uchun xodim undan foydalanish bo'yicha o'qitilishi qat'iy tavsiya etiladi. Jihozdan qanchalik tez-tez foydalaniishi, shuningdek, uning

uning mavjudligi va favqulodda xizmatlarning javob berish vaqtini hisobga olish lozim. Zarur jihozlari bilan birga birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha malakali mutaxassislar mavjudligi eng baland ustuvor bo'lishi kerak.

Yuqorida barcha narsalar texnik hududda bo'lishi lozim.

### **Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish xonasi**

Regbi o'yiniga tayyor birinchi yordam ko'rsatish xonasi o'yin maydonchasiga yaqin bo'lishi va quyidagilarga ega bo'lishi lozim:

- zambilning mavjudligi,
- tez yordam xizmatining mavjudligi,
- oson yuviladigan gigiena va sanitariya talablariga javob beradigan devorning ustki qismi va ishchi yuzalar;
- sirpanmaydigan, suv o'tkazmaydigan va namli tozalangan pollar;
- sovuq va issiq suv bilan ta'mirlangan rakovinalar;
- zambilning mavjudligi,
- tez yordam xizmatining mavjudligi,
- oson yuviladigan gigiena va sanitariya talablariga javob beradi-gan devorning ustki qismi va ishchi yuzalar;
- sirpanmaydigan, suv o'tkaz-

maydigan va namli tozalangan pollar;

- sovuq va issiq suv bilan ta'mirlangan rakovinalar;
- yetarli yorug'lik va issiqlik;
- suv o'tkazmaydigan qoplamlari tekshiruv kushetkasi;
- tibbiy yordam va birinchi yordam uchun jihozlarni saqlash uchun qulay joy;
- klinik va o'tkir chiqindilarni olib tashlash uchun tegishli choralar, misol uchun: igna;
- aloqa uchun telefonning mavjudligi,
- birinchi yordam ko'rsatilgan baxtsiz hodisalarining ro'yxatga olish jurnali;
- Ma'lum joylarda joylashgan shoshilinch va tez yordam xizmatlarining telefon raqamlari.

Favqulotda vaziyatlar rejasini ishlab chiqish haqida ko'proq ma'lumotni bu erdan olishingiz mumkin:

**[rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)**



### **Favqulotda holatlar paydo bo'lganda**

**Favqulotda vaziyatlarda harakat qilish to'g'risida ma'lumot olish uchun "Shikastlanishlarni boshqarish" bo'limiga qarang.**

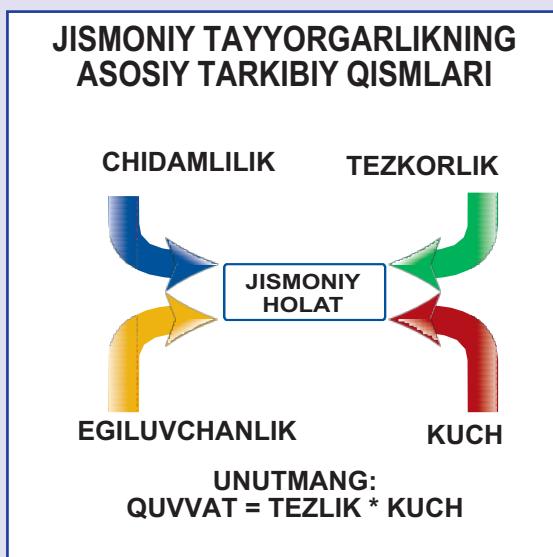


## JISMONIY TAYYORGARLIK



Jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash sizni yanada yaxshi o'yinchi bo'lishga hamda jarohat olish xavfini kamaytirishga olib keladi. O'yinchilar, murabbiylar va regbi o'yinchilari uchun jismoniy tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiquvchilar; sizlar fitnesning asosiy tarkibiy qismlari, shuningdek, regbi o'yinining o'ziga xos fiziologik talablari to'g'risida umumiylashtirishga ega bo'lishingiz kerak.

Quyida regbi o'yini uchun jismoniy tayyorgarlik haqida qisqa ma'lumot berilgan. Agar siz bundan ham keng ma'lumotga ega bo'lmoqchi bo'lsangiz, iltimos, ro'yxatdan o'tib, [sand.worldrugby.org](http://sand.worldrugby.org) saytida kuch va jismoniy tayyorgarlikning 1 darajasi bo'yicha onlayn-dasturidan o'ting.



Jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismlari nimadan

iborat?

**Tezlik** – bu oddiy va murakkab oyoq-qo'l harakatlarini yuqori tezlikdagi koordinasion qobiliyatidir.

**Kuch** – bu shaxsning o'zi qila oladigan maksimal darajadagi bitta mushak yoki mushak guruhi orqali ichki qarshilikka qaratilgan qarshi kuchdir.

**Chidamlilik** – tananing ma'lum bir ish darajasini ushlab turish qobiliyati.

**Funksional kompetensiya** o'yini bilan bog'liq harakatlar paytida o'yinchining yaxshi barqarorlik va harakatchanlik darajasi

**Quvvat** = Tezlik \* Kuch

Regbi o'yinida barcha pozisiyalar ushbu tarkibiy qismlarning har birini ma'lum darajada talab qilishadi.

ladi, ammo har bir tarkibiy qismning nisbiy ahamiyati o'yinchining o'ynash holatiga qarab o'zgaradi.

## Mashg'ulotning tamoyillari

• **Individuallik.** Odamlar bir xil mashg'ulotga turli yo'llar bilan yondashadilar. Asosiy sabablar: genetik, jismoniy tayyorgarlikning boshlang'ich darajasi, yetuklik.

• **Moslashuvchanlik.** Vaqt o'tishi bilan muntazam bajarilgan mashg'ulotlar fiziologik o'zgarishlarga olib keladi, bu esa sizning samaradorlik va unumdorligingizni oshiradi.

• **Haddan tashqari yuklanganlik.** Jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun siz asta-sekin yuklamani oshirishingiz kerak.

• **Faoliyat** – O'yinning dam olish-tiklanish bilan muvofiqligi. Yuklamani oshirish muhimligiga qaramasdan, bir vaqtning o'zida dam olish va tiklanishga ham vaqt ajratish lozim.

• **O'ziga xoslik.** Jismoniy tayyorgarlik o'ziga xos bo'lishi kerak hamda mashg'ulotingiz o'yiningiz talablariga javob berishi lozim.

• **Mashq qilmaslik.** Har qanday uzlusiz mashq qilmaslik jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishi yoki tanazzulga olib kelishi mumkin. Shunday qilib,

mashg'ulot/o'yin dasturiga to'liq qaytishdan oldin jismoniy holatni tiklash dasturidan o'tishingiz kerak.

## Ehtiyojliklarga tahlil

Regbi o'yinchilaridan kuchning turli darajalari, quvvat, chidamlilik, tezkorlik va harakatchanlik talab qilinadi. Sport turlarining juda oz soni bunday turli va mukammal jismoniy ko'nikmalarni talab qiladi.

Turli xil o'yin pozisiyalarining har xil talablari sizning mashq qilishingizga ham ta'sir qiladi. Masalan, skram (sxvatka, scrum)da samarali o'ynash uchun beshta skram o'yinchisiga katta quvvat va chidamlilik o'ta muhim, shuningdek, bir vaqtning o'zida flankerlar o'yin davomida tez-tez harakatlanadilar (sprint yugurishi) va natijada ularga yuqori darajadagi tezlik va tezlikka chidamlilik kerak bo'ladi.

Sizning jismoniy tayyorgarligingizga – haqiqiy Regbi o'yiniga tayyorgarlik uchun – siz standart funksional kompetensiyaga ega bo'lishingiz kerak. Masalan, tezlik va quvvatni oshirish ustida ishslash uchun platforma sifatida siz kuch, barqarorlik, harakatchanlik va chidamlilik nuqtai nazaridan yaxshi umumiyl bazaga ega bo'lishingiz lozim.

Ehtiyojlarni aniq va o'rinli tahlil qilish uchun siz jismoniy tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishi va olib borishi uchun jismoniy tayyorgarlik bo'yicha malakali yoki akkreditatsiyadan o'tgan murrabiyidan yordam so'rashingiz mumkin. Bunda quyidagilarga e'tibor qaratish lozim:

1. Standart jismoniy sinovlar va funksional baholash orqali hozirgi jismoniy holatingiz;

2. Har qanday bo'lgan jarohatlar,

3. Mashg'ulot tajribasi – bu yerda mashg'ulotlar yili (ayniqsa, regbi o'yini uchun tayyorlangan yillaringiz soni) hamda jismoniy tayyorgarlik yoshi (kuch va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha akkreditatsiyadan o'tgan murabbiy tomonidan kuzatilgan yillar soni)ni hisobga olish kerak.

4. O'yin bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos ehtiyojlari (o'yin holati, hakamlik va boshqalar).

Ushbu mezonlar asosida

individual ehtiyojlar aniqlangandan so'ng, ya'ni reabilitatsiya/reabilitatsiya oldidan va topilgan zaiflik, ushbu ehtiyojlarga javob beradigan mashg'ulot dasturini ishlab chiqish va o'tkazish bilan bog'liq bo'lgan aniq muammolarga e'tibor qaratishingiz mumkin.

Muvaffaqiyatingizni muntazam ravishda kuzatib borish va uni baholash testdan o'tkazish tartib-qoidalari talab qiladi. Bu dasturni doimiy ravishda o'zgarib, yangi maqsadlarga muvofiq rivojlanishini ta'minlaydi.

## Funksional baholash

Funksional baholashni oddiy mashqlar yordamida amalga oshirish mumkin, masalan, bu erda ko'rsatilganidek, boshdan yuqoriga ko'tarilgan qo'llar bilan o'tirish mashqlari va muvozanatga bo'lган oddiy test sinovlari.



## Funksional kompetensiyaning yuqori darajasi

Harakatchanlik va chidamlilikning navbatdagi darajasini aniqlash bo'yicha funksional baholashni kuch va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha akkreditatsiyadan o'tgan murabbiy o'tkazishi kerak.

Mazkur test sinovlari keyinchalik to'liq harakatchanlik va yaxshi chidamlilikka erishishga yordam beruvchi tegishli kuch mashg'ulotlari dasturini ishlab chiqish uchun ishlatilishi mumkin.



Bu tanangizni harakatga tayyorlaydi, ish faoliyatini oshiradi va mushaklarning nomutanosibligini to'g'irlaydi.



## Funksional kompetensiyaning past darajasi

Regbi o'yini uchun zarur bo'lgan kuch turi - o'ziga xosdir, chunki u ko'pincha beqaror holatda qo'llanilishi kerak. Shunday qilib, Regbi o'yiniga jismoniy tayyorgarlik dasturi sport zalida maksimal og'irlilikni ko'tarishga emas, balki shikastlanishga moyil bo'lgan joylarni, ya'ni yelka, tana, yon biqinlar, tizza va to'piqlar barqarorligini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

World Rugby kuch va jismoniy tayyorgarlik kurslari 1 darajali va 2 darajali funksional baholashni kengroq tavsiflaydi. Iltimos, qo'shimcha ma'lumotlar uchun [sandc.worldrugby.org](http://sandc.worldrugby.org). saytiga qarang.

## Jismoniy tayyorgarlik dasturini rejalashtirish

Bu yerda bir nechta o'zgarishlarni hisobga olish kerak:

- sizning yoshingiz,
- sizning mashg'ulot qilgan yillaringiz,
- sizning uzoq va qisqa muddatli maqsadlaringiz,
- ob'ektlar va resurslarga imkoniyatning mavjudligi.

Yana bir muhim nuqta – regbi o'yinining mavsumiy bosqichi. Mavsumning vaqt va davomiyligi uning geografiyasiga qarab juda farq qiladi. Regbi o'yinida sizning mavsumiy tavqimingiz qanday bo'lishidan qat'iy nazar mashg'ulotni to'rtta asosiy bosqichda rejalashtirish kerak bo'ladi:

- mavsumdan tashqari
- tayyorgarlik davri
- mavsumiy
- o'tish davri

Bosqich	Mavsumdan tashqari	Mavsum boshlangunga adar	Mavsumiy	O'tish davri
Faoliyat	Umumiy tayyorgarlik	Asosiy tayyorgarlik	Holatni saqlash	Tiklanish yoki faol dam olish
Yer sharining Janubiy qismi	Noyabr–yanvar	Fevral – mart	Aprel – iyul	August – oktyabr
Yer sharining Shimoliy qismi	May – iyun	Iyul – avgust	Sentyabr – aprel	May

**Oylar taxminiy bo'lib, Ittifoq va o'yin darajasiga qarab o'zgarishi mumkin.**

Ushbu jarayon **davrlashtirish** deb ataladi.

Sizning haftalik dasturingizni ishlab chiqishda 48 soatlik qoidalarni eslash juda muhim.

Regbi o'yini bo'yicha\* yaqinda o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, 48 soatlik qizg'in o'yinlardan keyin ham charchoqlikni his qilishingiz mumkin.

Mashg'ulot rejasida bu aks etishi kerak, shuning uchun o'yindan keyin 48 soat davomida qizg'in mashg'ulotlardan qochish kerak. Bu yerda haftalik dasturning namunasi ko'rsatilgan.

Bu ko'pincha mumkin bo'lган dasturlardan biri bo'lib, 48 soatlik qoidani odatda, bir haftalik mashg'ulotlarga qanday kiritish mumkinligini ko'rsatish uchun ishlab chiqilgan.



Kun	Faoliyat
0	O'yin
1	Tiklanish
2	Imkoniyat sifatida kuch va jismoniy tayyorgarlik yoki tiklanish.
3	Yuqori intensivlikdagi regbi mashg'uloti
4	Kuch va jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti
5	O'rta va past intensivlikdagi regbi mashg'ulotlari
6	Dam olish
7	O'yin

\* \*Manba: *Evaluation of muscle damage after a Rugby match with special reference to tackle plays. Takarada Y. Br J Sports Med. 37. 416-419. 2003.*

## Mashg'ulotlar bo'yicha umumiylashtirish

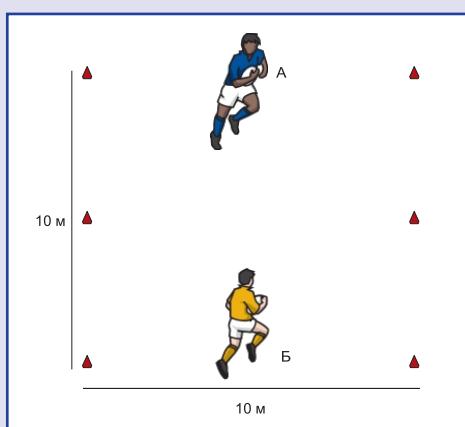
- Har bir o'quv mashg'ulot davomida chigal yozdi mashqi (dinamik cho'ziluvchanlikdan foydalaning) va bo'shashishga mashqlar (statik cho'ziluvchanlik) qilayotganingizga ishonch hosil qiling (chigal yozdi va bo'shashish mashqlari bo'limiga qarang).
- Yaxshi ovqatlanish va suyuqlikni iste'mol qilish jismoniy holatingiz uchun juda muhimdir.
- Iloji bo'lса, malakali yoki akkreditatsiyadan o'tgan jismoniy tayyorgalik bo'yicha murabbiyidan yordam so'rang.
- Yana boshqa birov bilan yoki undan ham yaxshirog'i o'xshash mashg'ulot dasturlarini bajaradigan guruh o'yinchilari bilan mashq qilishga harakat qiling.
- Mashg'ulotingizni qiziqarli va xilma-xil qilishga harakat qiling.

Quyida keltirilgan mashqlar, shartli o'yinlar va regbi bo'yicha mashqlar orqali o'yin uchun jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga harakat qiling.

## Mashq namunalari



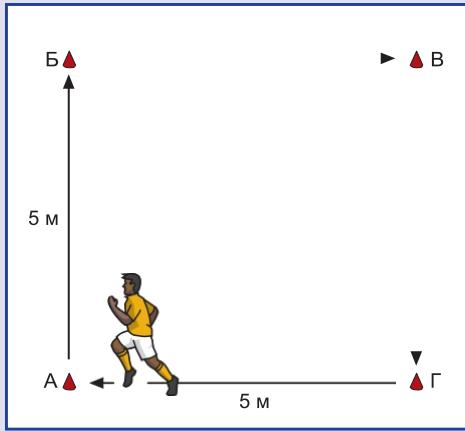
Mazkur mashg'ulot mashqlarini [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org) saytidan ko'rishingiz mumkin



### Oyna

A o'yinchi yonga, oldinga va orqaga haraktalanishi mumkin. B o'yinchi oynadagi aksi kabi A o'yinchining harakatlari qaytarishi kerak.





### Chaqqonlik uchun to'rtburchak shak- lidagi mashq

Quyidagi yo'nalish-  
da harakatlaning:

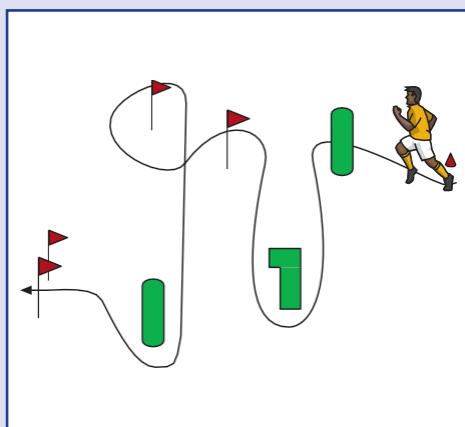
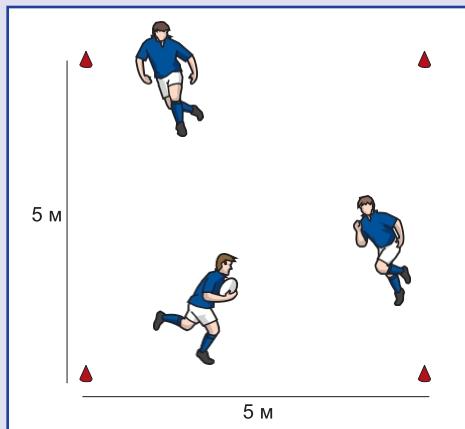
A chiziqdан B chiziqgacha oldin-  
ga, B chiziqdан V chiziqgacha yon-  
macha, V chiziqdан G chiziqgacha orqa  
bilan oldinga, G chiziqdан A chiziq-  
gacha yonmacha.

### Konusga (fishka) teginish mashqi

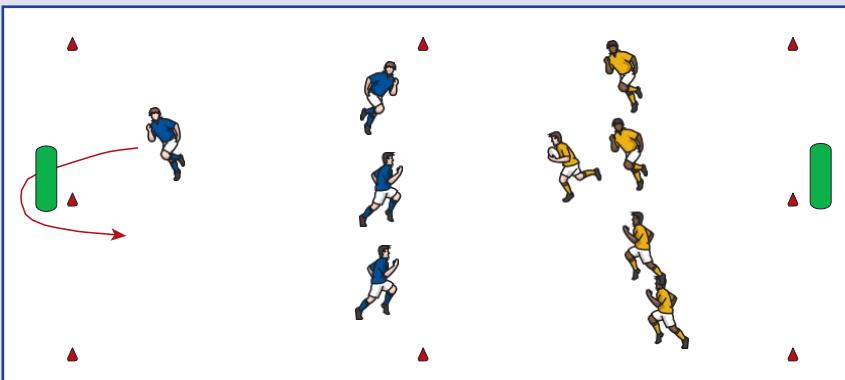
Uch yoki to'rt kishi-  
dan iborat guruhda o'yinchilar to'pni bir-  
birlariga pas uzata-  
dilar va har bir pas-  
dan keyin (murab-  
biy tanloviga bi-  
noan) 1, 2 yoki 3 ko-  
nuslarga (fishka) te-  
ginib, yana o'yinga  
qo'shiling.

### Og'ishlar mashqi

O'yin jihozlarining  
har qanday buyum-  
larini slalom shakli-  
da joylashtiring.  
O'yinchilar oldi  
bilan, orqa bilan va  
yon tomonlab yugu-  
rishlari uchun yo'nali-  
shni ishlab chiqing.



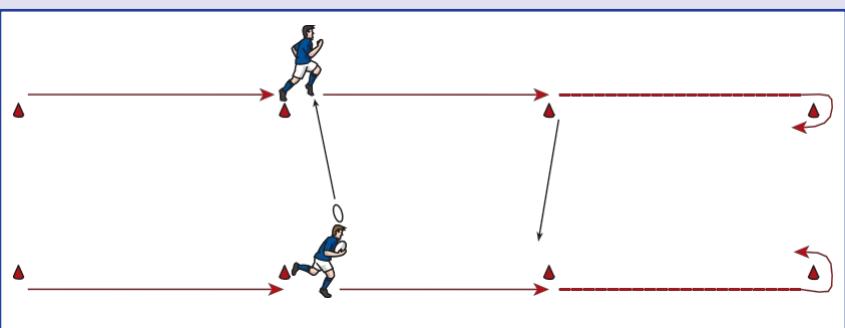
## Teginish va chekinish



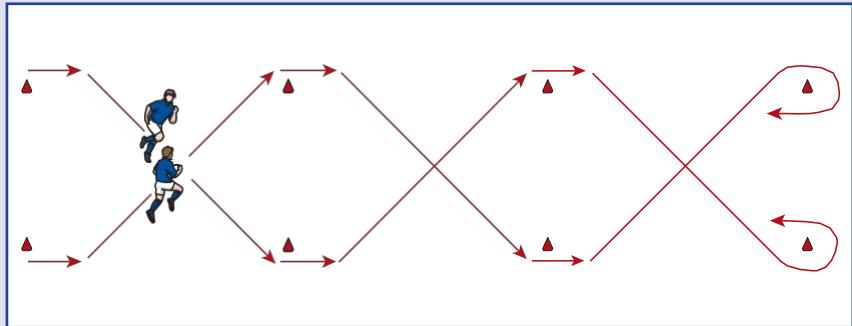
A jamoa B jamoaga qarshi hujum qiladi. Qachonki, raqib o'yinchiga tegsa, u to'pni oyoqlari orasiga qo'yishi kerak, yana hujumni boshlash uchun jamoadoshi to'pni uzatishi kerak. Hujumdagi o'yinchiga teygan raqib o'yinga qaytishdan oldin tutib olish (zaxvat, tackle) uchun maxsus qop yoki konus (fishka) atrofida yugurib kelishi kerak.

### To'rtburchak shakli bo'yicha mashqlar

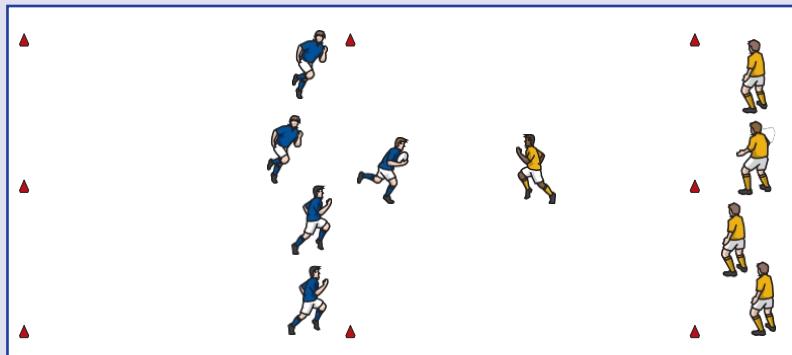
Mazkur mashqning ikki varianti mavjud. Birinchi variantda o'yinchilar birinchi konusga yetib borganda sherigiga pasni uzatadilar va keyingi konusga yugurishni davom ettiradilar va keyingi konusga etib borgandan so'ng qaytish pasini bajaradilar. Oxirgi konusga yugurib borganlarida ular maksimal darajada (sprint) startga yuguradilar. Mashq o'z vaqtida bajarilishi kerak va bu yerda o'yinchilar yaxshi pas berishga e'tibor berishlari lozim. Konuslarning oraliq masofasi - 10 m.



Ikkinci variantda to'g'ri chiziqdagi birinchi tezlikdan so'ng o'yinchilar birinchi konusdan ikkinchi konusga diagonal ravishda harakatlanadilar va kesib o'tish paytida bir-birlariga pasni uzatadilar. Xuddi shu jarayon keyingi ikki seksiya uchun ham takrorlanadi. Oxirgi konusga yugurib borganlarida ular maksimal darajada (sprint) startga yuguradilar. Mashq o'z vaqtida bajariladi va o'yinchilar yaxshi pas berishga e'tibor berishlari kerak. Konuslarning oraliq masofasi - 10 m.



## Tengsizlik va teginish mashqlari



A guruh (ko'k rangda) B guruhga (sariq rangda) hujum qiladi. Hujum qiluvchi jamoa B jamoaning tegnishi to'pini qabul qiladi.

Birinchi qism: himoyadagi bir o'yinchiga qarshi 5 o'yinchining hujumi, bunda faqat bitta teginishga ruxsat beriladi. Agar A jamoa ochko to'plasa, B jamoaning navbatdagi zarba to'pini qabul qilish uchun o'z tomonlariga yuguradilar. Keyin o'yin rivojlanadi.

Ikkinci qism: 5 kishi 2 kishiga qarshi, bunda ikki marta teginishga ruxsat beriladi.

Uchinchi qism: 5 kishi 3 kishiga qarshi, bunda 3 marotaba teginishga ruxsat beriladi.

Va shu tariqa 5 kishi 4 kishiga qarshi va 4 marotaba teginishga ruxsat berishga qadar davom etadi. Hujum qilayotgan jamoa ruxsat etilgan sonlardan ko'proq harakat qilgan bo'lsa, to'p boshqa jamoaga o'tadi.

## Maydonda bajariladigan jismoniy tayyorgarlik mashqlari

Jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun sizga katta hajmdagi maxsus jihozlar kerak emas. Ushbu bo'limda cheklangan jihozlar mavjud bo'lgan maydonda bajariladigan ba'zi mashqlar keltirilgan. Ushbu turdagи o'quv mashg'ulotlari - kuch tayyorgarligi bo'yicha kam tajribaga va funksional komponentlarning past darajasiga ega bo'lgan ko'pgina

o'yinchilar uchun boshlang'ich nuqtadir.

Ushbu o'quv mashg'ulotni anatomik moslashuvchanlikning namunasi sifatida tasvirlash mumkin, chunki u tanani asta-sekin mustahkamlaydi va to'g'ri texnikani o'rgatadi. Bu asta-sekin ishonchli va mos ketma-ketlikda rivojlangan kuch mashqlariga o'tishga imkon beradi. Agar siz anatomik moslashuvchanlikning bir qismi sifatida avval funksional baholashdan o'tmasdan hamda tegishli tuzatish mashqlarini bajarmasdan kuch va jismoniy tayyorgarlikning murakkab dasturini bajarmoqchi bo'lsangiz, bu o'yiningiz samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va shikastlanish xavfini oshirishi mumkin. Muhimi, quyida keltirilgan bunday mashqlar malakali kuch va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiyi nazorati ostida bajarilishi kerak.

Quyida keltirilgan o'quv mashg'ulot namunalarini maydonda katta yoshdagi o'yinchilar jamoasi bilan bajarish mumkin. Takrorlashlash soni va vaqt texnologiyalarning mavjud darajalari va o'yinchilarning tajribasi bilan belgilanadi. Yaxshisi, bu to'plamni mashg'ulotlarning siklik shaklida, ya'ni bir sikldan boshqasiga qisqa tanaffuslar bilan o'tishda; takrorlashlar soni o'yinchining tajriba va texnikasiga bog'liq holda 1 mashqdan 2 mashqga, keyin esa 3,4 va hokazo mashqlarga o'tish bilan bajarish lozim.

### **1. “Otjimaniye” (Qo'l va yelka mushaklarini mustahkamlash uchun mashq)**

Qo'l to'g'ri va tekis yelkalarda turgan holatda tanani tushirish, bunda ko'krak qismi yerga tegishi kerak. Ko'krak, yelka va triceps mushaklaridan foydalanib, dastlabki holatga qaytish.

Yelkalarni to'g'ri va tekis holatda ushlab turing, mashq davomida pastga va yuqoriga bajariladigan nazorat harakatiga e'tibor bering. Dumbalar ko'tarilib yoki tushib ketmasligi uchun yelka va tananing tos qismini bir chiziqda ushlab turing.



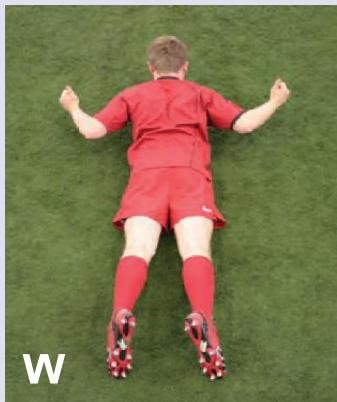
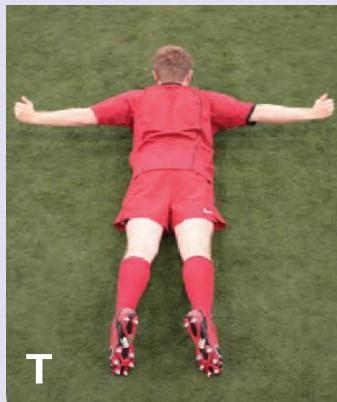
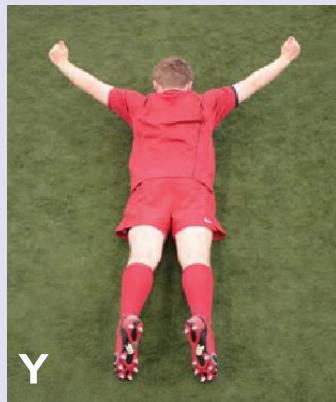
## 2. “Qaldirg'och” mashqi

Tananing butun vazni bilan biroz tizzada bukilgan bir oyoqda turiladi. Yelkalarni tekis ushlab, qo'llar yon tomonlarga cho'zilgan holda oldinga egiling. Orqa oyoq tekis va yelka bilan bir chiziq burchagida orqaga ko'tarilgan.



## 3. YTWL

Ushbu siklik mashq qoringa yotgan holda amalga oshiriladi, yelkaning tepe mushaklarini mustahkamlash va barqarorlashtirish uchun ishlataladi. O'yinchi qoringa yotgan holatga **Y**, **T**, **W** va **L** harflarining shaklini bajaradi.



**Y** qo'llarni yelka barobarida 45 gradusdan 90 gradusgacha boshdan yuqoriga ko'taring. Yelkaning kurak qismini aylantiradigan mushaklarini faollashtirish uchun katta barmoqlarni yuqoriga yo'naltiring.

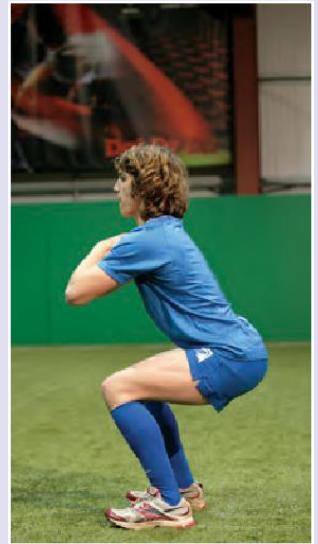
**T** qo'llarni yon tomonga to'g'riburchak ostida tekislang, katta barmoqlarni yuqoriga ko'taring. Mashq davomida qo'llar va tana oralig'ida to'g'riburchakni saqlagan holda kuraklarni pastga bosing.

**W** yelkaning qo'l qismi tananing 45 gradus burchagida, bilak esa **W** shaklini shakllantirish uchun 90 gradus burchakda joylashgan. Bilak, tirsak va yelkalarni bir xil holatda ushlang.

**L** Qo'lning yelka qismi imkon qadar tanaga yaqin joylashtirilib, bilaklar esa imkon qadar to'g'riburchak ostida ushlanadi. Bilak, tirsak va yelkalarni bir xil holatda ushlashga harakat qiling.

#### **4. O'tirib-turish mashqi**

Ushbu mashqlar tananing pastki qismini kuchli, barqaror va egiluvchanligini rivojlantiradi, shuningdek, butun tananing barqarorligini yaxshilaydi. Oyoqlar biroz yelka kengligida joylashtirilib, oyoq barmoqlarini tashqariga biroz buring, shunda oyoqning o'rta barmog'i tizza bilan bir chiziqda joylashsin.



O'tirish mashqini bajarishdan oldin yelkaning past va yuqori qismi qattiq bo'lisin, o'pkani to'ldirib nafas oling. O'tirish mashqini bajarishda pastroq o'tirib, yelkalar tekis holatda bo'lishini nazoratga oling.

Yelkani to'g'ri va kuchli ushlab turish uchun jag' ko'krakdan ko'tarilgan va ko'zlar to'g'riga qaraganligiga ishonch hosil qiling. O'tirish paytida asosiy e'tiborni songa va dumbalar orqaga yo'nalganligiga e'tibor qarating, bunda barcha mashqlarni bajarish davomida tananing og'irligi tovonda bo'ladi. Dastlabki holatga qaytish bosqichida, ko'krak qafasi hamda bosh oldinga-yuqoriga ko'tarilganiga e'tibor qarating va bunda son oldinga-yuqoriga harakatlanadi.

Tovonlarni yerga mahkamlang va dastlabki holatga qaytayotganda nafas chiqaring.

#### **5. "Ko'pri" mashqi**

Bu mashq tananing barqarorligini yaxshilaydi hamda son va dumbani harakatlantiradigan (biseps) mushaklarni mustahkamlaydi. Dastlabki holat – yelkaga yotgan holatda: to'g'ri chiziq bo'ylab tizzadan yelkagacha bo'lgan tananing dumba qismini shakllantirish uchun yuqoriga ko'taring. Oyoqlar doim yerda ekanligiga hamda kaftlar yerga mahkam bosilganligiga ishonch hosil qiling. Kindik umurtqapog'anasiqa tortilganligi hamda mashq davomida dumba mushaklarini faollashtirishga e'tibor qarating.



## **6. “Tik turgan holatdan tizzada bukilish mashqi (vipadi)**

Bir oyoq bilan oldinga qadam tashlang va orqa oyoq bilan tizzaga bukiling. Yelkalarni tekis va er bilan perpendikulyar holatda ushlang. Oldinga tashlangan tizza oyoq barmoqlaridan oldinga chiqib ketishiga yo'l qo'y mang. Dastlabki holatga qayting hamda xuddi shu holatni boshqa oyoq bilan takrorlang.



## **7. “Sherigi yordamida tepaga tortilish” mashqi (tyaga)**

Bu mashq juftlikda bajariladi. Birinchi ishtirokchi yerda yotgan holatda, ikkinchi ishtirokchi esa oyoqlari keng ochiq qo'yilgan holatda uning ustida turadi. Oyoqlari keng ochiq qo'yilgan ishtirokchi yelkalari to'g'ri holda o'tirib, tirsaklarini bukadi. Yerda yotgan ishtirokchi turnikka osilgan kabi sherining qo'llarini ushlab, tekis va tovonlari yerdan uzilmagan holda yerdan yuqoriga ko'tariladi.

## **8. “Yonmacha ko'pri” mashqi**

Mazkur mashq tananing yon tomonidagi mushaklarni hamda yelkaning pastki qismini mustahkamlaydi. Tananing yonbosh holatida shunday joylashinki, butun tana vazni tirsak va tovonlarga tushsin. Belning son qismini pastga nazorat ostida tushirin, bunda son biroz yerga tegsin va yana yuqoriga ko'tarib, dastlabki holatga qayting. Tana to'g'ri chiziqda, ya'ni tashqari yoki ichkariga qayrilib ketmaganligiga ishonch hosil qiling. Yelka, son, tizzalar va boldirlarni bir chiziqda ushlang.



### **9. “Bir oyoqda tikka turish” mashqi**

Qo'llar belda bir oyoqda tikka turib, ikkinchi oyoq burchak ostida yuqoriga ko'tarilgan holatda to'piq o'ziga qaratilgan. Har bir oyoqda bir vaqtning o'zida muvozanatni saqlashga harakat qiling.

### **10. Son bisepslari uchun mashq**

Eng yaxshisi, bu mashqni sherik bilan bajargan ma'qul. Birinchi ishtirokchi tizzada turib, ikkinchi ishtirokchi esa uning orqa tomonida joylashadi.

Birinchi ishtirokchi yumshoq yuzada tizzalarda turadi, bir vaqtning o'zida sherigi birinchi ishtirokchining to'pig'idan qattiq ushlab uni yerga bosadi. Keyin birinchi o'yinchi umurtqasini tekis ushlagan holatda pastga asta-sekin egiladi, va tushish holatini nazorat qilgan holda qo'lning kaftlariga turadi. Kuraklarni pastga va orqaga ushlab turgan holatda yelkalarni tekis ushlang. Jag'ni ko'krakdan ko'targan holda boshni pastga tushurmang. O'yinchi son bisepsini konsentrik ravishda ishlatmasdan orqaga itarilishi kerak.



### **Javobgarlikni rad etish**

**Jismoniy tayyorgarlik dasturini boshlamoqchi bo'lgan har qanday shaxs mashg'ulot boshlashdan avval malakali shifokor bilan maslahatlashish kerak. Regbi o'yini bo'yicha ko'nikmalar va jismoniy tayyorgarlikka tegishli bo'lgan ma'lumotlar va tavsiyalar faqat malakali murabbiy va hakamlar va ularga mos ravishda tavsiyalar olgandan keyingina ishlatilishi kerak.**

## **Regbi o'yini uchun funksional kuch mashqlari**

### **Funksional mashg'ulotlar uchun jihozlarni qo'shgunga qadar tana vaznidan foydalangan holdagi mashqlar**

Regbi o'yini – kontaktli sport turidir, shuning uchun o'yinchilar kontaktda barqarorlik va muvozanatni saqlash uchun etaricha kuchli bo'lislari kerak. O'yinchilar kontakt vaqtida ham, qarshilik ko'rsatishda ham kuch ishlatshlari kerak (masalan: uni ushlab olganlarida). Kuch va jismoniy tayyorgarlik dasturi tomonidan taqdim etiladigan yana bir muhim foyda – siz shikastlanishga kamroq moyil bo'lasiz. Mushaklar va bo'g'imlar, ayniqsa, bo'yin, yelka, tos-son bo'g'imlari, tana va tizza bo'g'imlari mustahkam bo'ladi.

Og'irliliklar bilan mashq qilish – bu regbi o'yinchisi uchun har tomonlama foydali bo'lgan kuchni mashq qilishning ajoyib shaklidir. Biroq, barcha o'yinchilar ham mashg'ulot joylarida, mahalliy sport zalida yoki sport markazlarida og'irlilik mashqlarini qilish imkoniyatiga ega emaslar.

Og'irlikni mashq qilish ikki sababga ko'ra, kuch va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha malakali murabbiy yoki fitnes bo'yicha malakali instruktor tomonidan nazorat qilinishi kerak: birinchidan, sog'liq va xavfsizlik, ikkinchidan, o'quv mashg'ulotlari regbi o'yinining o'ziga xos xususiyatlariga mos kelishini ta'minlash. Bu ba'zi regbi klublari uchun muammo bo'lishi mumkin, chunki ularda bunday mutaxassis bo'lmasligi mumkin.



Yuqorida ko'rsatilgan tana vaznidan foydalangan holda siklli mashqlarni bajarish yaxshi boshlanishdir, ammo bu yerda yuklamani asta-sekin oshirib borish lozim. Bunga funksional o'quv mashg'ulot jihozlari yordamida erishish mumkin. Bunday mashg'ulotlar nafaqat kuchni oshirish, balki moslashuvchanlik, barqarorlik va muvozanatni yaxshilash uchun yaxshidir.



Og'irlilik bilan mashq qilishning amaliy va qulay muqobili – bu shinalar, tibbiy koptoklar, gimnastik to'plar va osilib turgan trenajorlardan foydalanishdir. Ushbu barcha mashg'ulot jihozlari funksional kuchlarni rivojlantirishga yordam beradi, u aniq maqsadsiz umumiy kuchni rivojlantirmaydi.



Og'irliliklar bilan mashq qilishda bo'lgani kabi bunday jihozlardan foydalanish birlashtirilgan ta'sirga ega va bu butun tananing jismoniy holatini yaxshilaydi. Biroq, u sport zalida ham, o'yin maydonida ham ishlatalishi mumkin bo'lgan arzonroq va moslashtirilgan variantdir. Bunday jihozning yana bir afzalligi shundaki, uni qulay joyda saqlash va regbi klubida foydalanish mumkin.

Shuningdek, u ma'lum bir pozisiyaga xos bo'lgan fazilatlarni rivojlantirish uchun moslashtirilishi va ishlatalishi mumkin, masalan, tezlashuv, tutib olishni (zaxvat, tackle) bajarish yoki rakda (ruck) o'yin.



## TURMUSH TARZI

**Kim sport bilan shug'ullansa, unga katta foyda bo'ladi. Ushbu foyda jismoniy va ruhiy salomatlikni, shuningdek, madaniy va ijtimoiy dunyoqarashni kengaytirishni o'z ichiga olgan ko'plab sohalarni qamrab oladi. Mashg'ulotlar sizni o'yinga jismoniy, aqliy va texnik jihatdan tayyorlashga mo'ljallangan. Sog'lom turmush tarzini olib borish, jarohatlar yoki kasalliklarni oldini olish uchun o'yinchilar, murabbiylar va tibbiy xodimlar to'g'ri mashqlar, ovqtalanish, ruhiy zo'riqishni boshqarish va dam olish orqali sog'lom tanani saqlashga e'tibor qaratishlari kerak.**

### Mashqlar orqali jismoniy tayyorgarlik

Regbining sog'liq uchun foydalari juda keng va xilma-xildir va boshlang'ich darajada regbi - jismoniy faollik vaqtini ko'paytirishning ajoyib usuli hisoblanadi.

Kattalarga odatda, o'rtacha intensiv jismoniy faollik bilan kuniga kamida 30 daqiqa, haftasiga besh yoki undan ko'p marta shug'ullanishlarini mavjud me'yorlar\* tavsiya qiladi. Bolalarga o'rtacha faollik uchun har kuni kamida 60 daqiqa vaqt sarflash tavsiya etiladi. Haftada kamida ikki marta, bu suyaklar ni mustahkamligi, mushaklarning kuchi va moslashuvchanligini yaxshilaydigan harakatlarni o'z ichiga oladi.

\*Manba: Buyuk Britaniya sog'liqni saqlash vazirligi.

### Bolalar va yoshlар uchun Regbi o'yini – har qanday shakl va o'lchamdagи sport turidir

Regbi o'yini – bu barcha shakl va o'lchamga, qizlar va bolalar, barcha yoshdagilar va qobiliyatlılar uchun noyob mos keluvchi o'yindir. Regbi o'yinining turli shakllarida zavq bilan o'ynashingiz mumkin: regbi-15 dan regbi-7 gacha hamda kontaktsiz regbigacha, regbi o'yinini hattoki, qum yoki qorda o'ynash ham mumkin. Har bir bola uchun unga zavq keltiradigan ishtirok etish darajasi mavjud.

To'liq yondashuv orqali regbi o'yini va boshqa sport turlari sog'lom turmush tarzini tag'rib qilishda muhim ro'l o'ynashi mumkin, bu esa o'yinchilarga sportda zavq bilan ishtirok etish imkoniyatini beradi.

## 1. Regbini o'ynab ko'r/ Sport bilan shug'ullanib ko'r

Bolaning qobiliyatidan qat'iy nazar sportda qatnashish va undan zavqlanishni rag'batlantirish – sog'lom turmush tarzini shakllantirish yo'lidagi birinchi muhim qadamlarni bajarishning ijobjiy usulidir.

## 2. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish

Jamoaviy sport turlarida qatnashish, ayniqsa, faollik va o'zaro munosabatni rag'batlantiradi. Bu o'ziga ishonchni rivojlantiradi, sportga xos bo'lgan do'stlik va o'rtoqlik munosabatlarini rivojlantiradi, shuningdek, regbi butunlik, birdamlik va hurmat kabi o'ziga xos xususiyatlarni mustahkamlaydi.



## 3. Aqliy qobiliyatlarni rivojlan-tirish

Regbi o'yinida qatnashish va tu-zilmaviy mashg'ulotlar orqali o'z-o'zini boshqarish, konsentratsiya, intizom, qaror qabul qilish va yetakchilik kabi asosiy aqliy qibiliyatlar rivojlanadi. Ushbu muhim ko'nikmalar kunlik turmush tarzining barcha jabhalariga muhim ta'sir ko'rsatadi.

## 4. Parhez va ovqatlanish

Balansli ovqatlanish – musoba-qalarda qatnashish va O'yinning har bir darajasida mashq qilish zarur quvvat darajasini ta'minlashning kalitidir. Shuningdek, u kundalik hayot uchun quvvat darajasini oshirishda, konsentratsiya va samaradorlikni oshirishda, shuningdek, sog'lom turmush tarzini saqlashda muhim rol o'ynaydi.

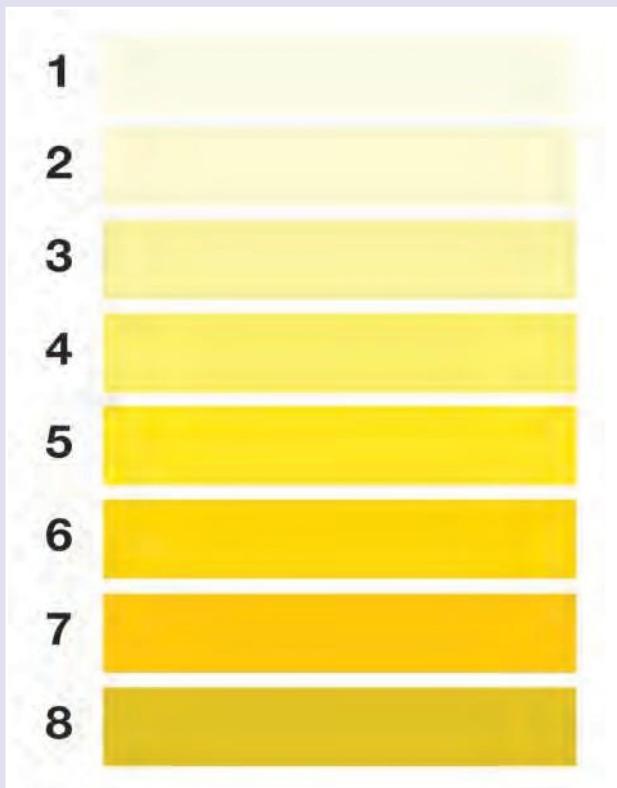
## Gigiyananing asosiy tamoyillari

Gigiyananing asosiy tamoyillari, ayniqsa, yopiq jamoaviy muhitda, faol sog'lom turmush tarzi uchun juda muhimdir. Quyidagilar oltin qoidalardir:

- shaxsiy gigiyena qoidalariга rioya qiling, masalan, kuniga kamida besh marta qo'lingizni yuving;
- sport formasi va jihozlarning tozaligiga e'tibor bering, masalan: kiyimlar, suv idishi va og'izni himoya qiluvchi vosita (kapa);



•agar siz bir joyingizni kesib olgan bo'lsangiz, yarani tozalang va uni bog'lab qo'ying.



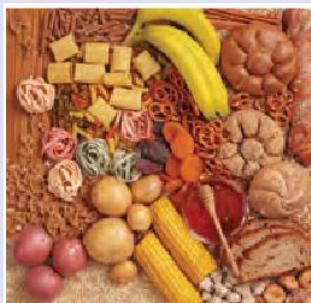
### Suyuqlikni qabul qilish

Suv tana yaxshi ishlashi uchun juda muhim. Mashg'ulot qilish vaqtida terlash orqali suyuqlikning ko'p qismi ajralib chiqadi. Faollikning sezilarli darajada yomonlashishiga yo'l qo'ymaslik uchun suyuqlik miqdorini o'yin paytida ham, mashg'ulot paytida ham tiklash kerak. Regbi o'yini davomida suyuqlikning me'yorda bo'lishi, tanadagi mushaklarga quvvat berishdan ko'ra muhimdir.

Bolalar tarkibida shakar miqdori yuqori bo'lgan sport ichimliklarini muntazam ravishda iste'mol qilmasliklari lozim, chunki bu tish muammolariga olib kelishi mumkin. Sut yoki sutli kokteyllar – kuchni tiklovchi yaxshi ichimlik bo'lib, ular suyuqlik, oqsil va uglevodlarni (sutli kokteyllar) ta'minlaydi.

Tanani suv bilan to'yinganligini tekshirishning oson usuli – bu siydk rangini tekshirishdir. Bunda sizga quyida keltirilgan shakl yordam beradi. Ushbu shaklda siydkning rangi 1 dan 3 gacha bo'lishi kerakligi ko'rsatilgan. Agar siydk rangi 4 dan 8 gacha o'xhash bo'lса, unda siz suvsizlangansiz va tanadagi suvni tiklash protokoliga amal qilishingiz kerak.

## Ovqatlanish



To'g'ri ovqatlanish, shuningdek, mashg'ulot va o'yinlar paytida uning qanday ishlashi haqida bilish, qanday ovqatlar iste'mol qilish kerakligi - sizning sport holatingiz va o'yinning samaradorligi uchun juda muhimdir.

Tanangizda etarli quvvatni bo'lishi nafaqat bir marta Regbi o'yini, balki unga olib boradigan mashg'ulotlarda saqlab qolinishi uchun yog'lar, uglevodlar va oqsillar o'rtasidagi to'g'ri muvozanatni topish juda muhimdir. Tana ko'plab jiddiy mashg'ulotlarga duch kelishi mumkin, ammo u oziq-ovqat bilan ta'minlangandagina kuchli va baquvvat bo'ladi.

Ko'p odamlar juda ko'p uglevodlarni, shu jumladan, mevalardan fruktozani iste'mol qilishlari aniq bo'lmoqda. Asosan, sekin so'rildigan uglevodlarni (past glikemik indeks (GI)) iste'mol qilish kerak, tozalanmagan uglevodlarni (yuqori GI) emas. Bundan farqli o'laroq, ko'plab odamlarning parhezida juda kam oqsillar, (kelib chiqishi hayvonlar, asosan, baliqlar va oq go'shtlar, shuningdek, sabzavotlar) sabzavotlar mavjud.

## Oziqlantiruvchi qo'shimchalar – tajribadan misollar

O'ng yetti yoshli regbi o'yinchisi Adam Din o'zining yosh guruhidagi eng yaxshi o'yinchilardan biri bo'lgan va bir necha bor Angliya terma jamoasida 18 yoshgacha bo'lgan guruhda o'ynagan. Odamlarning unga "kattaroq, tezroq va kuchliroq" bo'lishini aytib turadigan odamlarning bosimi sababli Adam ovqatlanish va mashg'ulotlariga qo'shimcha ravishda qo'shimchalaridan foydalanishni boshladi.

Adam taqiqlangan vositalar ro'yxati haqida bilishiga qaramay, qo'shimchalarни yuqtirish xavfi borligini bilmas edi va mustaqil qidiruv natijalariga ko'ra qaror qabul qildi.

Ko'plab o'yinchilarga oqsilli qo'shimcha vositalar qabul qilish shart emas. Mevalardan ko'ra, sabzavotlar, mineral va vitaminlarni asosiy manbai sifatida tanlash kerak. Ko'plab insonlar uchun yangi oziq-ovqat mahsulotlarini me'yorda iste'mol qilish etarli vitamin va minerallarni ta'minlaydi, shuning uchun ular qo'shimcha moddalarga muhtoj emas.

Ovqtalanish rejasining naumnasini quyidagi saytdan yuklab olish mumkin:

[rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)



### Spirtli ichimliklar

Spirtli ichimlik iste'mol qilish organizm uchun zararlidir, shuningdek, shug'ullanishda quyidagilarga salbiy ta'sir qiladi:

- mushaklarni mustahkamlash qobiliyatini pasaytiradi;

- mushaklar kuchi va quvvat darajasini pasaytiradi;

- organizm tomonidan ozuqa moddalarining ko'p qismi harakatlanishi, faollashishi, ishlatalishi va to'planishi jarayonlarini o'zgartiradi;

- spiritli ichimliklarni iste'mol qilish uzoq vaqt davomida suvsizlanish hissini keltirib chiqaradi va suvsizlanish esa o'yinchining qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi;

- oqsil va uglevodlar almashinuvini o'zgartiradi, metabolizm va kislorod miqdorining tezligini oshiradi;

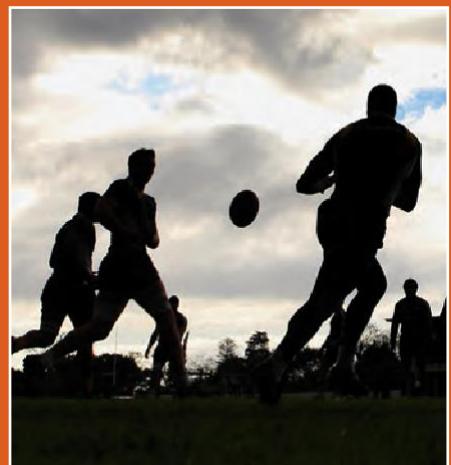
- jarohatlardan so'ng tiklanish jarayonini sekinlashtiradi va mashg'ulot paytida mikro to'qimalarga yetkazilgan zararni kuchaytiradi;

- markaziy asab tizimining funksional imkoniyatlarini, koordinatsiya va aniqlikni pasaytiradi.



Adam miqdorida taqiqlangan moddalar bo'l-magan, shuningdek, mahsulotning mazmunda "doping-nazorati ostida bo'lgan sportchilar uchun mos keladi" deb va'da berilgan qo'shimchani tanladi. Ishlab chiqaruvchi tomonidan berilgan ma'lumotlar to'g'ri va isbotlangan deb faraz qilgan Adam, mashg'ulot rejimi doirasida qo'shimchalarini qabul qila boshladi.

Adamning testlari ijobiy natijalarni ko'rsatdi 19-norandrosteron (taqiqlangan anabolik modda) va Adam bunga bitta izohni – o'zi olgan qo'shimchani aytishi mumkin. Adam ikki yilga diskvalifikatsiya qilingan.



## Dori vositalari

Doping-nazorati “sof regbi o'yini”ni targ'ib qilishda va regbini dopingdan himoya qilishda muhim rol o'ynaydi. World Rugby regbida nolga bardoshli doping siyosatidan foydalanadi. O'yinchi sifatida siz tanangizda topilgan har qanday taqiqlangan moddalar uchun o'zingiz javobgarsiz. Dopingga qarshi kurash qoidalarini buzish uchun sizning niyattingiz yoki aybdorligingizni isbotlash shart emas. Bu “qat'iy javobgarlik” tamoyili deb ataladi.

## Taqiqlangan ro'yxat

Taqiqlangan ro'yxat Butun jahon dopingga qarshi kurash tashkiloti (WADA) tomonidan har yili yangilanadi va musobaqalar paytida va undan tashqarida qaysi moddalar va usullar taqiqlanganligini aniqlaydi. Joriy taqiqlangan ro'yxatni quyidagi World Rugby veb-saytidan yuklab olish mumkin: [keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)

## Tibbiy dori vositalari va ozuqa qo'shimchalari

Har qanday tibbiy dori vositalarini qabul qilgan o'yinchilar ularning tarkibida taqiqlangan

moddalar yo'qligiga ishonch hosil qilishlari kerak. saytida moddalarning tarkibini tekshirishga (shifokor tomonidan yozilgan yoki usiz) «Global Drug Reference Online» ma'lumotlar ro'yxati yordam beradi, ammo bu faqat Kanada, Buyuk Britaniya yoki AQShdan sotib olingan mahsulotlar uchun. Shunday holatlarda shubha tug'ilsa yoki tashqarida yashasangiz, ushbu mamlakatning milliy dopingga qarshi kurash tashkilotiga murojjat qiling.

Dori vositalarini qabul qilishdan oldin har doim

shifokoringiz yoki farmatsevtingizga doping nazorati testidan o'tishingiz mumkinligini aytинг.



Oziq-ovqat qo'shimchalarini ishlatish bilan bog'liq eng katta xavf bu taqiqlangan moddalarning o'zaro ifloslanishi yoki tasodifiy tarkibi.

Shuningdek, mahsulot, yorliqda ko'rsatilmagan taqiqlangan tarkiblarni o'z ichiga olishi mumkin. Siz faqat tegishli malakali tibbiy xodimlar yoki ovqatlanish bo'yicha mutaxassis nazorati ostida moddalar tarkibi va qo'shilishi jarayonini qat'iy nazorat qilinadigan

mahsulotlardan foydalanishingiz kerak.

### Taqiqlangan moddalardan terapevtik foydalanish(TF)

TF o'yinchiga regbi o'ynashni davom ettirishda qonuniy tibbiy holatni yoki kasallikni davolash uchun taqiqlangan modda yoki usuldan foydalanishga ruxsat beradi.

TF bo'yicha keng ma'lumotni bu erdan topish mumkin:  
[keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)



videosini ko'rishingiz mumkin:  
[keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)

### "Ijtimoiy" giyohlar - marixuana, kokain, ekstazi, amfetamin

Marixuana, kokain, ekstazi va amfetamin ko'pincha keng omma doirasi bilan bog'liq. Shu bilan birga, ular taqiqlangan moddalar hisoblanadi, testlari ijobiy natijalarini ko'rsatgan o'yinchilarga barcha sport turlari ikki yil davomida minimal darajada to'xtatib qo'yilishi mumkin. Ushbu moddalarning qolgan qismi tanada ular qabul qilganidan keyin bir necha kun ichida, marixuana holatida, ba'zida bir necha hafta ichida aniqlanishi mumkin.

Ushbu moddalarning ta'siri haqida ko'proq ma'lumot olish uchun quyidagi saytga kiring:  
[keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)

### Doping-nazorat jarayonlari

Agar siz test uchun tanlangan bo'lsangiz, bu nimani anglatishini va sizning huquqlaringiz va majburiyatlarining nima ekanligini bilishingiz kerak.

Bu yerda siz doping-nazorat jarayonining tushuntirilayotgan





## CHIGAL YOZDI MASHQI



**Chigal yozdi mashqini tushunish Regbi o'yiniga tayyor bo'lishni istagan har qanday o'yinchi uchun birinchi muhim qadam. Chigal yozdi mashqining maqsadi – o'yinchilarni jarohatlanish xavfini kamaytirgan holda samarali o'yinga tayyorlash.**

Chigal yozdi mashqi kelgusidagi faoliyatga qarab, 10 dan 20 daqiqagacha davom etishi kerak. U musobaqa o'yini yoki mashg'ulot to'plamiga javob beradigan darajada xilma-xil bo'lishi kerak. Chigal yozdi mashqi past intensivlikdan boshlanishi kerak, asta-sekin oddiy umumiy darajadan yuqori intensivlikning aniq darajasiga bosqichma-bosqich o'tish bilan boshlanishi kerak. Bu o'yinchilarga mushaklar va bo'g'lnlarni kerakli tezlikda va keyingi mashg'ulot yoki o'yin uchun zarur bo'lgan amplitudada harakatlanishga tayyorlashga imkon beradi.



### **Mashg'ulotning asosiy jihatlari:**

- mushaklarning yanada cho'ziluvchan bo'lishi uchun tana haroratini ko'taradi, harakatlarni esa – yanada samarali bo'lischini ta'minlaydi;
- yurak urishi va nafas olishni oshirish uchun yurak va o'pkalarni stimulyasiya qilish;
- mos mushaklar guruhlarini faollashtirish;
- asab tizimini rag'batlantirish orqali reaksiya tezligini oshirish;
- koordinatsiyani yaxshilash;
- o'yinchilarning ruhiy tayyorgarligi uchun imkoniyat.

Chigal yozdi mashqi asosiy uch bosqichdan iborat:

### **1. Umumiy harakatchanlik**

Yurak faoliyatiga tayyorlash va qon aylanishini tezlashtirish uchun engil yugurish yoki o'yinli mashqlar bilan boshlang, so'ngra mushaklar va bo'g'lnlarni cho'zish uchun oddiy haraktalarga o'ting.



Statik cho'zilish qarama-qarshi natijalarga olib kelishi mumkin, chunki bu unumdorlikni pasaytiradi va o'yinchini bo'shashtiradi, bu jismoniy tayyorgarlikni yaxshilamasligi va miya faoliyatini keskinlashtirmasligi mumkin.

Quyida umumiylar harakatlanish mashqlarini bajarish vaqtida bajarish mumkin bo'lgan ba'zi misollar keltirilgan. Takrorlashlar soni va mashqlarning davomiyligi o'yinchilarning tajribasi va chigal yozdi mashqidan keyingi mashg'ulot yoki o'yin tarkibiga bog'liq bo'ladi.

### O'tirish

Yelkalarni tekis tutgan holda quyiroq o'tiring. Asta-sekin va nazorat ostida o'tiring. To'g'riga qarang. Mashq davomida tovonlarni yerdan ko'tarmang. Mashqning yana bir varianti – bu to'pning boshdan yuqoriga ko'tarilgan qo'l bilan bajarilishi.



### Tanani yonga burgan holatda o'tirish mashqi

Bir qadam oldinga tashlab, orqa oyoqlar tizzada bukilgan holda o'tiring. Yelkalarni to'g'ri va yerga perpendikulyar holatda ushlang. Oldingi tizzani oyoq barmoqlaridan chiqarib yubormang. Nazorat ostida chapga va o'ngga qayriling. Dastlabki holatga qaytish uchun orqa oyoqni oldinga cho'zing. Xuddi shu harakatni boshqa oyoqlar bilan ham takrorlang.



## **Yon tomonga o'tirish mashqi**

Chap tomonga bir qadam tashlang, tashlagan chap oyoqni tizzada bukib, o'ng oyoqni to'g'ri tuting. Dastlabki holatga qayting va xuddi shu mashqni boshqa oyoq bilan qarama-qarshi tomonga bajaring. Mashq davomida doim yelkalarni to'g'ri tuting.



## **Qo'llarni harakatlantirish mashqi (max)**

Qo'llarni orqaga tekis to'g'irlang. Qo'llarni ko'krak oldiga olib kelib, o'zingizni quchoqlang va kaftlar bilan orqa yelkaga uring. Dastlabki holatga qayting va xuddi shu harakatni qo'llarni almashtirgan holda bajaring.

## **2. Joydan-joyga o'tishda harakatchanlik mashqi**

Chigal yozdi mashqining keyingi bosqichi intensivlik darajasini ko'taradi va o'yinchidan uzoq masofani bosib o'tishni talab qiladigan harakatlarga ko'proq e'tibor talab qilinadi. Bu bosqichda statik cho'zilish emas, balki dinamik cho'zilish usulidan foydalaning.

Quyida umumiy harakatlanish uchun mashg'ulot paytida bajarilishi mumkin bo'lgan ba'zi mashqlar keltirilgan. Takrorlashlar soni va mashqlarning davomiyligi o'yinchilarning tajribasi va chigal yozdi mashqidan keyingi mashg'ulot yoki o'zin tarkibiga bog'liq bo'ladi.

## **Yurish paytida tik turgan holatdan tizzada bukilish mashqi**

Bu dumba va son mushaklari uchun juda samarali mashqdir. U shuningdek, tananing chov mushaklari, to'rtboshli mushaklar va son mushaklarini mustahkamlaydi. Ko'krak oldinga ko'tarilgan, yelkalar to'g'ri tekis holda mashq davomida boshni harakatsiz, ko'krakdan ko'tarilgan holda ushlab turing. D.h.- oyoqlar birlashtirilgan, birinchi oyoqning tizzasi tos-son bo'g'imi va son bisepslari cho'ziladigan darajada yuqoriga ko'tarilgan, ammo muvozanatni yo'qotadigan darajada chuqur bo'limgan holatda oldinga katta qadam tashlab, harakatlanishni boshlang. Tizza oyoq barmoqlaridan oldinga chiqib ketishiga yo'l qo'y mang.

Orqa oyoq bilan oldingi oyoqga harakatlaning. Mashqni boshqa oyoq bilan takrorlang. Mashqning yana boshqa varianti – xuddi shu mashqni qo'lda to'p bilan tepaga ko'targan holatda bajarish mumkin.



## **Tizzalarni yuqoriga ko'targan holatda yurish mashqi**

Bu dumba va tos-son bo'g'imining atrofidagi mushaklarni cho'zib beruvchi eng yaxshi chigal yozdi mashqidir. Yelkaning orqa kuraklari bir-biriga tekkan holda ko'krak oldinga tekis ko'tariladi. Oldinga bir qadam qo'yib, birinchi oyoqning tizzasini qo'l bilan ushlab, ko'kragingizga yaqinlashtiring. Diqqatni barmoqlarda turgan ikkinchi oyoqqa qarating. Bu shuningdek, oyoq mushaklari va to'piq bo'g'imirini mustahkamlaydi.





**To'rtboshli mushaklarni cho'zish/ oyoqlar bilan silkinish mashqi (max)**

Birinchi oyoqni muvozanatni saqlagan holda nazorat ostida yerdan yuqoriga ko'taring.

Sonning old qismining cho'zilishini his qilish darajasida oyoq bilan oldinga va yuqoriga ko'tarish harakatini bajaring. Xuddi shu mashqni keyingi oyoqlar bilan ham bajaring.



### **3. Ko'nikmalarga tayyorgarlik**

Chigal yozdi mashqidan nafaqat o'yinchini mashg'ulotga tayyorlash uchun, balki o'yinchining mahoratini rivojlantirish uchun ham foydalanish mumkin. Bunda murabbiylar mashg'ulotlar to'plamining asosiy yo'naliishi bilan bevosita bog'liz bo'lgan texnik elementni kiritishga ahamiyat berishlari kerak.

Mashg'ulot yoki o'yin mashqlari uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarga, masalan, skram (sxvatka, scrum), yo'lak (koridor, lineout), tutib olish (zaxvat, tackle) va h.k.larga e'tibor qaratilgan holda o'yinchilar juft yoki katta bo'lmasan guruhlar bilan ishlashlari mumkin.



To'g'ri  
umurtqa



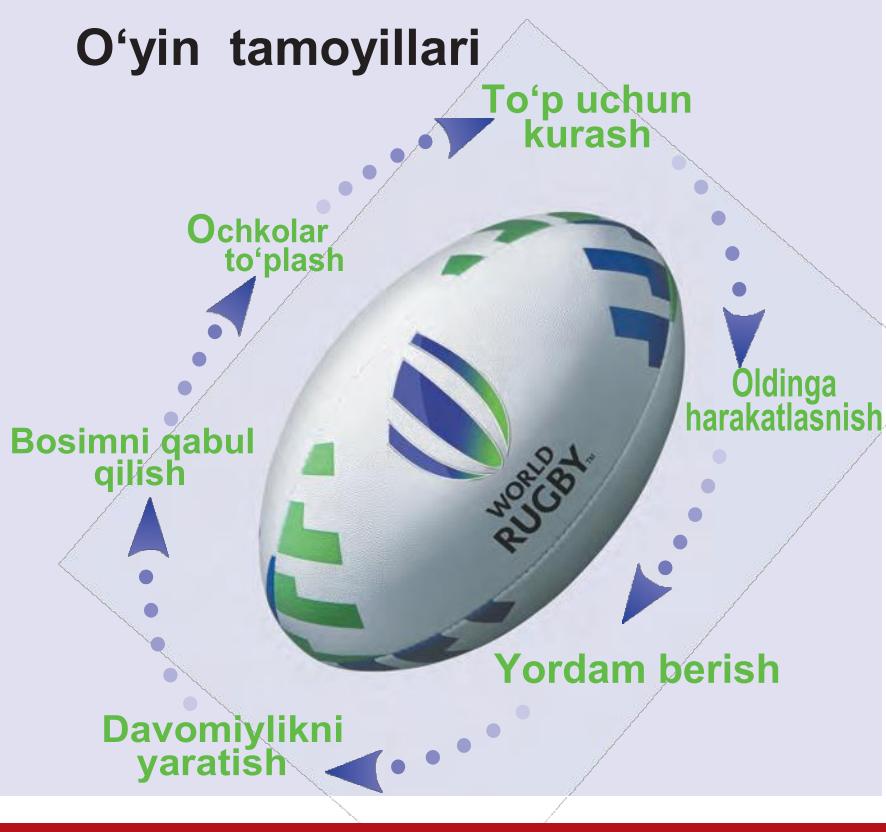
Noto'g'ri  
umurtqa



## O'YIN TAMOYILLARI

Regbi o'yini – bu hujum va o'zini olib qochish o'yinidir; to'pni qo'lga kiritish bilanoq, o'yinning maqsadi to'pni oldinga harakatlantirish (qo'lida yoki oyoq zarbasi bilan) raqib jamoanining hududiga yo'naltirish va natijada ochko olish. Har bir inson o'yinning asosiy tamoyillari va regbi o'ynash uchun zarur bo'lgan ko'nikmalar bilan qanday bog'liqligini tushunishi juda muhimdir.

### O'yin tamoyillari



**Qo'pol o'yin**  
Qo'pol o'yin – bu o'yin maydondagi o'yinninh qat'iyligini qoidalari va ruhiyatiga zid bo'lgan har qanday shaxsning harakatidir. U quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- yo'lni to'sish,
- halol bo'lmagam o'yin,
- takroriy qoida buzarliklar,
- xavfli o'yin,
- intizomni buzish.

Har qanday qo'pol o'yin vujudga kelishi bilan tez va qatiy qaror qabul qilinishi kerak.

**Esingizda bo'lsin, biz barchamiz Regbi o'yinlarining noyob ruhi va axloqini saqlashga javobgarmiz va biz o'zimiz va boshqalarning farovonligi uchun javobgar bo'lishimiz kerak.**

Quyidagi bo'limlarda o'yinchilar, murabbiylar va rasmiy vakillar uchun regbi o'yini bo'yicha jarohatlar xavfini kamaytirish uchun xavfsiz usullarni joriy etish, rivojlantirish va qo'llash bo'yicha eng yaxshi amaliy tavsiyalar berilgan.



## MURABBIYLARGA TAVSIYALAR

- O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, murakkabroq дагажага xavfsiz о'tish ва o'yinchi tomonidan qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun shartli o'yinlardan foydalaning.
- Yaxshi amaliyotni ajratish ва xatolarni aniqlash uchun o'yinchilarni kuzating ва tahlil qiling.
- O'yinchilarni yaxshilash uchun ijobiy va konstruktiv izohlar bering.



## HAKAMLARGA TAVSIYALAR



Siz video-misollarni bu yerda ko'rishingiz mumkin:

**[rugbyready.worldrugby.org/principles](http://rugbyready.worldrugby.org/principles)**

- O'yinchilar foyda;anadigan bo'sh joyni himoya qiling.
- Xavfsiz va zavqli o'yinni ta'minlang.
- Imkon qadar ustunlik qoidalarini ko'proq qo'llang.



## MAYDONDAKI OCHIQ O'YIN



### O'YIN KONTEKSTI

Regbi o'yini – bu hujum va o'zini olib qochish o'yinidir; to'pni qo'lga kiritish bilanoq, o'yinning maqsadi to'pni oldinga harakatlantirish (qo'lida yoki oyoq zarbasi bilan) raqib jamoaning hududiga yo'naltirish va natijada ochko olish.

To'pni oldinga harakatlantirishning əng samarali usuli – bu to'p ushlagan o'yinchi maydonda harakatlanib, kontaktga yo'l qo'ymasligi hamda to'pni maydondagi jamoadoshiga uzatishidir.

Biroq, qaysidir vaqtda ochiq o'yin bilan kontakt qilishi muqarrar. O'yinchi to'g'ri texnikadan foydalanishi orqali to'pni saqlab qolishi, hujumni davom ettirishi va jarohat olish xavfini kamaytirishiga yordam beradi.



### O'YINCHILAR UCHUN ASOSIY BANDLAR

#### Kontaktga qadar

- Avval himoya o'yinchisini aylanib o'tishga harakat qiling: himoya o'yinchisining tanasiga emas, balki ochiq atrofiga harakatlaning. **①②**

Agar kontaktdan qochish imkoni bo'lmasa:

- Frontal (qarama-qarshi) turib olinishdan saqlaning; sovta oyoq harakatlari yordamida hujum qilayotgan o'yinchining atrofida bo'sh joyga hujum qiling; **②**

- To'pni ikki qo'l bilan ushlang. **②③**
- Kuchli va barqaror nata holatini egallab, kontaktga tayyor turing. **③**
- Raqibingizni yondan kontakt qilishiga majburlang. **③**
- Oyoqda qolishga harakat qiling. **③**
- Oyoq kuchidan foydalanib, tezlikni saqlang. **③**
- Kontaktdan pasni uzatishga harakat qiling. **④**





## Kontakt vaqtida

Agar raqibingiz sizni erga qulatib, ushlab tursa:

- Sizni tutib olishdi; iltimos, shuningdek, tutib olish (zaxvat, tackle) bo'limiga qarang.

- Yiqilayotgan vaqtingizda to'pni yordamchi o'yinchiga uzatishga harakat qiling. **⑤**

- Agar siz yordamchi o'yinchiga pasni uzata olmasangiz, unda to'pdan xalos bo'ling.

- Agar yordamchi o'yinchilar to'pni olib, hujumni davom ettira olmasa yoki to'pni olib pas qila olmasalar, rak (ruck) holati paydo bo'laadi; iltimos, rak (ruck) bo'limiga qarang.

Agar siz yerga yiqilib tushsangiz, ammo raqibingiz sizni ushlab

qolmasa:

- Tutib olish (zaxvat, tackle) harakati amalga oshirilmagan; oyoqqa qayta turing va ochiq o'yinni davom ettiring.

Agar sizni raqib ushlab qolsa, lekin siz yerga yiqilib tushmasangiz:

- Tutib olish (zaxvat, tackle) harakati amalga oshirilmagan; oyoqlarni ishlatgan holda tananing kuchli pozitsiyasi va oldinga harakatlanishni saqlang. **⑥**

- Tutib olish (tackle, zaxvat) harakatini amalga oshirish uchun raqib jamoaning yordamchi o'yinchilari va/yoki qo'shimcha o'yinchilarning qo'shilishiga tayyor bo'ling.

- Sizga kelayotgan sheringizni ko'z bilan qidiring. **⑦**

- Agar imkon bo'lsa, jamoadoshingizga to'pni uzating. **⑧**

- Agar jamoadoshingiz siz bilan bog'lansa, mol (maul) holati shakllanadi: iltimos, shuningdek, mol (maul) haqidagi bo'limga qarang.





## MURABBIYLARGA TAVSIYALAR

• O'yinchilar o'yin tamoyilarni bilishlari va tushunishlariga ishonch hosil qiling.

• O'yinchilar kontaktga kirishishni tanlashdan ko'ra, qochish va hujum joylarining ahamiyatini tushunib yetishlariga ishonch hosil qiling.

• Kontakt ko'nikmalariga emas, balki chetga chiqishga chorlaydigan ko'nikmalarni rag'batlantiruvchi o'quv mashg'ulotlartuzing.

• O'yinchilarning hujum va chetga chiqish qobiliyatini xavfsiz ravishda yaxshilash uchun asosiy bandlardan foydalaning.

• Ko'nikmalarni joriy etish va rivojlantirishda o'lcham, yosh va tajribadagi tafovutlardan qoching.

• Bir vaqtning o'zida bitta yoki ikkita asosiy omilga e'tibor qarating, bir vaqtning o'zida juda ko'p muhim omillarni ishlab chiqishga harakat qilmang.



## HAKAMLARGA TAVSIYALAR



Siz video-misollarni bu yerda ko'rishingiz mumkin:

[rugbyready.worldrugby.org/openfieldplay](http://rugbyready.worldrugby.org/openfieldplay)

O'yin qoidalari bilan Xalqaro Regbi Kengashi

veb-saytiga tashrif buyuring:  
[laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)

• O'yindan qolib ketmang.

• O'yinchilar foydalanishlari uchun atrofdagi bo'sh joyni himoya qiling.

• O'yin maydonigi vvaziyatni keng qamrab oling.

Quyidagi larga e'tibor qarating:

• O'yinchilar to'pga yaqin bo'limgan raqiblarga hujum qilishlari yoki to'sqinlik qilishga urinishlari mumkin (hujum o'yinchilari va himoyachi o'yinchilar);

• O'yinchilar rak (ruck)/mol (maul) holatida rak (ruck)/mol (maul)ga qo'shilmagan holda o'ynashga harakat qilishlari mumkin.

• O'yinchilar qo'llni ishlatmasdan "tutib olish (zaxvat, tackle)" harakatini amalga oshirishlari mumkin.

Quyidagilarni tekshiring:

• "Tutib olish (zaxvat, tackle)" harakatini bajarayotgan o'yinchi yelkadan pastda bajaradi.

• Qo'l bilan turtib yuborish harakati o'yin qoidasi doirasida amalga oshiriladi.



## TUTIB OLİSH (ZAXVAT, TACKLE) HOLATI

### O'YIN KONTEKSTI

Tutib olish (zaxvat, tackle) himoyachilar jamoasi tomonidan hujum guruhining oldinga siljishini to'xtatish uchun ishlataladi va himoya jamoasiga to'pni qo'lga kiritishda urinishga imkon beradi. To'g'ri ijro etish va tutib olish (zaxvat, tackle) holatini qabul qilish xavfsizroq va zavqli o'yinni rivojlantirishda hal qiluvchi omildir. So'nggi yillarda Avstraliya va Buyuk Britaniyada o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jarohatlanishning 58 foizi tutib olish (zaxvat, tackle) harakati jarayonida sodir bo'ladi, shuning uchun yaxshi texnika va xavfsizlikning amaliy ustuvor vazifa sifatida ushbu jabha mashg'ulot davomida qayta ishlab chiqilishi, hakamlarning e'tibori va sinchikovligi bilan bajarilishi va muhokama qilinishi kerak. Bu o'yinchilarga o'yinda tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini bajarishda ishonch va mahoratini rivojlantirishga imkon beradi.



### QOIDALARNI ANIQLASH

Tutib olish (zaxvat, tackle) harakati to'pga ega bo'lgan o'yinchi bir yoki bir nechta raqib tomonidan tutib olinganda, yerga yiqilib tushganda sodir bo'ladi.



**Tutib olish (zaxvat, tackle) harakatining har bir jarayonida o'yinchilar uchun asosiy munosabatlar**

**Tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini bajarayotgan o'yinchi, - raqib (raqiblar) bilan kontaktda:**

- Bosh to'g'ri holatda bo'lishi uchun to'p ushlagan o'yinchiga, to'g'riga qarang.
- To'p ushlagan o'yinchini kuzating hamda tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini amalga oshirish uchun unga yaqinroq bo'ling.
- Kontaktga tayyorlaning – mos holatni - kuchli, barqaror va past pozisiyani egallang.
- Boshingizni to'p ushlagan o'yinchining orqasiga yoki yoniga qo'ying - hech qachon boshingizni o'yinchini oldida tutmang.
- To'p ushlagan o'yinchini "ushlab olish" uchun qo'llaringizni ishlating.
- Tutib olgan o'yinchini qo'yib yuboring, tezda oyoqqa turing va to'p uchun kurashing.

#### **To'p ushlagan o'yinchi – yerga qulashi:**

- To'pni ikki qo'l bilan ushlang.
- To'pni himoya qiling – kaftlar orasiga qattiq siqib olgan holda ko'krakka yaqin ushlang.
- Yerga yiqilsangiz avval dumbalar keyin esa yelka bilan tushing.
- Yiqilayotganda qo'l yoki to'pni oldinga qo'yib, erga yiqilishga harakat qilmang.
- Jamoangizga qayrilib pasni bering, to'pni yerga qo'ying yoki jamoadoshingizga uzating.
- Imkon qadar tez yana oyoqqa turing.

Muayyan asosiy qismlarni quyida keltirilgan individual tutib olish (zaxvat, tackle) turlariga qarang.

Tutib olin-gan o'yinchilar-nning xavfsizli-gini o'rganish bo'yicha tadqi-qotlar shuni ko'rsatdiki:

• r e g b i o'yinida jarohat-lanishlarning 55-60% tutib olish (zaxvat, tackle) harakati natijasida sodir bo'ladi.

• boshning noto'ri joyla-shishi bosh va bo'yin jarohat-lariga olib keladi, regbi o'yinida kattalar orasida miya chayqalishining 72% tutib olish (zaxvat, tackle) harakati jarayonida sodir bo'la-di, o'smirlarda esa, tananing eng ko'p shikastlanadigan qismlaridan biri bosh hisoblanadi.

• 70% dan yuqori shikast-lanish ruxsat etilgan tutib olish (zaxvat, tackle) haraka-tidan ko'ra, to'qnashuv natijasida bo'ladi.

## Yelka bilan tutib olish (zaxvat, tackle) – yon tomondan

- Bosh to'g'ri holatda bo'lishi uchun to'p ushlagan o'yinchiga, to'g'riga qarang.
- Tana holatini kuchli, barqaror va past darajada saqlang. ①
- Mo'ljalga olib, to'p ushlagan o'yinchining soniga yelka bilan kontaktga kirishing. ②



- To'p ushlagan o'yinchining oyoqlarini qo'llaringiz bilan qattiq quchoqlab, to'p ushlagan o'yinchi yerga qulamagunga qadar oyoqlaringiz bilan harakatni davom ettiring. ③

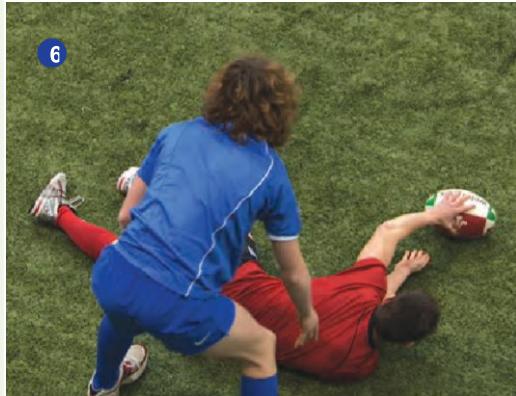
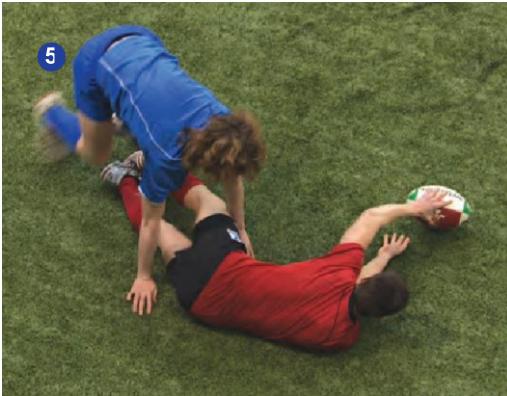
- To'p ushlagan o'yinchini yerga qulatmaguncha oyoqlaringiz bilan ishlashni davom ettiring. ④

- To'p ushlagan o'yinchini qo'yib yuboring. ⑤
- Tezlik bilan oyoqqa turib oling. ⑥
- To'pni olib qo'yishga harakat qiling. ⑦



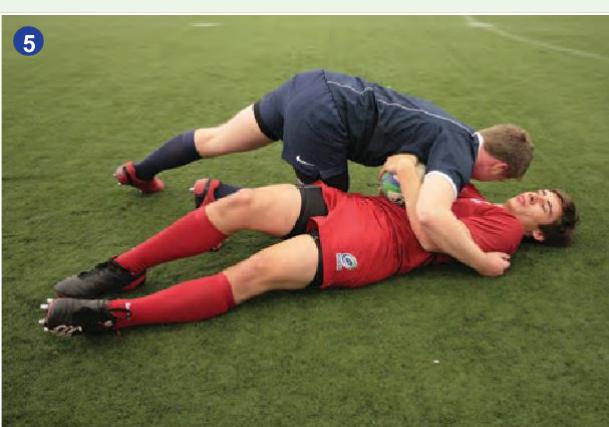
## **Yelka bilan tutib olish (zaxvat, tackle) – yon tomondan**

- Bosh to'g'ri holatda bo'lishi uchun to'p ushlagan o'yinchiga, to'g'riga qarang.
  - Tana holatini kuchli, barqaror va past darajada saqlang. ①
  - Mo'ljalga olib, to'p ushlagan o'yinchining soniga yelka bilan kontaktga kirishing. ②
  - To'p ushlagan o'yinchining oyoqlarini qo'llaringiz bilan qattiq quchoqlab, yerga qulamagunga qadar oyoqlaringiz bilan harakatni davom ettiring. ③
  - Yiqilgan o'yinchini qo'yib yuboring, biroz yonga dumalab, yiqilgan o'yinchining ustiga turing. ④
  - To'p ushlagan o'yinchini qo'yib yuboring va darhol oyoqga turib oling. ⑤
  - To'pni olib qo'yishga harakat qiling. ⑥



## Bloklovchi tutib olish (zaxvat, tackle) harakati

- Boshlovchi oyog'ingizni hujumchi o'yinchi yaqiniga qo'ying. ①
- Ko'krak va bel orasida turgan to'pga diqqatni qarating. ②
- Bir vaqtning o'zida to'p ushlagan o'yinchini bloklash uchun ikki qo'lingiz bilan tutib oling. ③
- Kontaktdan so'ng oldinga harakatlaning. ④
- To'p ushlagan o'yinchini yerga qulating. ⑤



## To'p bilan oldinga harakatlanayotgan o'yinchini oyog'idan tutib olish (zaxvat, tackle) harakati (podsechka)

- To'p ushlagan o'yinchining orqasidan sakrash masofasigacha izma-iz harakat qiling.

- Oldinga yerga sakrang va to'p ushlagan o'yinchini oyog'i yoki to'pig'iga qo'lingizni cho'zib ilishga harakat qiling.①

- To'p ushlagan o'yinchining oyo-g'idan boshingizni uzoqroq tuting.②

**Agar to'p ushlagan o'yinchi yerga yiqilgandan so'ng ushab turilmasa, qoida bo'yicha turib olish (zaxvat, tackle) harakati bajarilmagan hisoblanadi va hakam o'yinni davom ettirishga ruxsat beradi.**



## Bir necha o'yinchilar bilan tutib olish (zaxvat, tackle) harakati

- Tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini bajarayotgan birinchi o'yinchi yelka bilan qarama-qarshi tutib olish (zaxvat, tackle) harakatining asosiy bandlariga e'tibor berishi kerak.

- Tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini bajarayotgan ikkinchi o'yinchi bloklovchi tutib olish (zaxvat, tackle) harakatining asosiy bandlariga rioya qilishi kerak.

- Tutib olish (zaxvat, tackle)ni bajarayotgan boshqa o'yinchi bilan muloqot qiling hamda bir vaqtning o'zida harakat qiling.

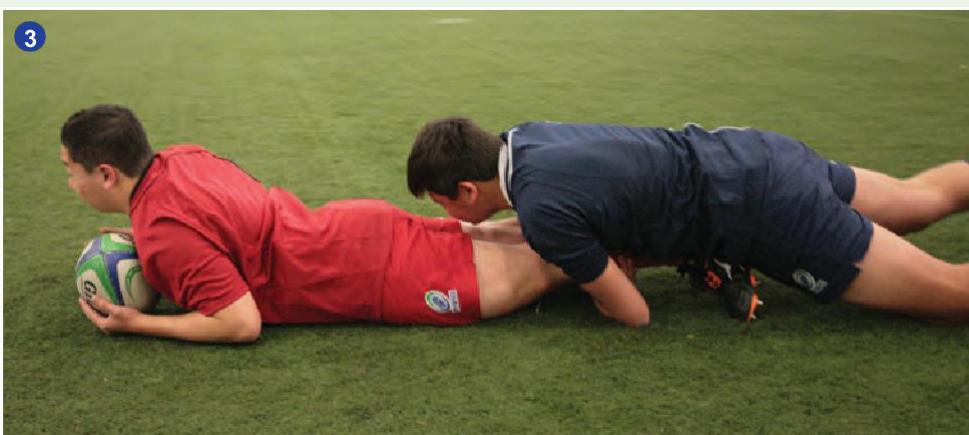
- Ikki o'yinchi to'p ushlagan o'yinchini darhol qo'yib yuborishi, oyoqqa turib, to'pni olishga harakat qilishlari kerak.



**Barcha tutib olish (захват, tackle) harakatlarini deyarli yarmini bir nechta o'yinchi bajaradi. Ikki karra tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini kamdan-kam rejalashtirish mumkin, chunki bu harakatni mashg'ulot davomida o'rgatish qiyin. Uni amalga oshirish, ayniqsa, yosh o'yinchilar orasida kengaytirmaslik kerak.**

### **Orqadan tutib olish (zaxvat, tackle) harakati**

- To'p ushlagan o'yinchini sakrash masofasigacha orqasidan izma-iz harakat qiling.
  - To'p ushlagan o'yinchini soni/oyog'idan quchoqlab tutib oling (zaxvat, tackle). **1**
  - Boshni yonga qilib, yelka bilan kontaktga kirishing va qo'l bilan raqibni o'zingizga torting. **1**
  - Qo'lllaringizni mahkam ushlab to'p ushlagan o'yinchining tanasidan pastga sirpanib tushing (bunda boshni yon tomonda ushlashni unutmang), o'yinchi yerga qulab, siz ustida bo'limguncha harakatni davom ettiring. **2 3**



## Xavfli tutib olish (zaxvat, tackle) harakati

Barcha o'yinchilar to'p ushlagan o'yinchini tutib olish harakatini bajarishda xatti-harakatlari uchun javobgardirlar, va shunga o'xshash tutib olishni bajarayotgan o'yinchi raqibni xafvli tarzda "ushlamasligi" kerak. Xafvli "tutib olish"(zaxvat, tackle)ga misollar:

**Yuqoridan tutib olish** – yelka chizig'idan tepadan "tutib olish" (zaxvat, tackle), ayniqsa, bosh va bo'yin atroflari



**Havoda** – oyoqlari havoda bo'lgan o'yinchini "tutib olish" (zaxvat, tackle).

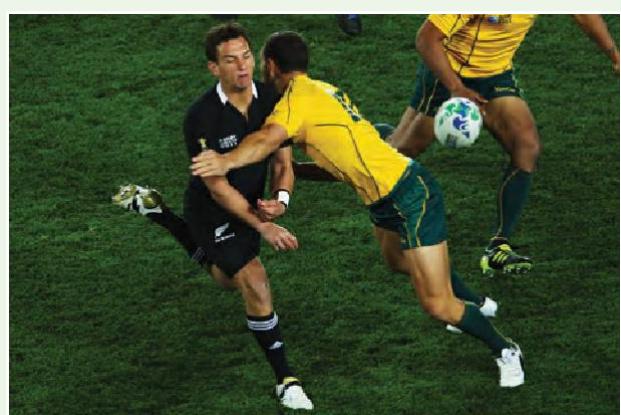


## O'yinchi boshini erga qilgan holda tutib olishi (zaxvat, tackle)

– To'p ushlagan o'yinchini (raqib) yerdan ko'tarish va xuddi shu o'yinchini yerga qulatish (ag'darish) yoki shunday o'yinchining boshi yoki bo'ynini tanasining tepe qismini yerga ag'darish.



**Kechki (to'p uzatib bo'lgandan keyingi holat)** - to'p uzatib bo'lgandan keyingi o'yinchini tutib olish (zaxvat, tackle)



**Erta** - to'psiz o'yinchini "tutib olish" (zaxvat, tackle).



**Hujum** - to'p ushlagan o'yinchini qo'l bilan quchoqlab urinmasdan "tutib olish" (zaxvat, tackle).



### Yaqinlashayotgan o'yinchilar

- Barcha kelayotgan o'yinchilar tutib olish zonasiga "darvoza" orqali kirishlari lozim (qarang: 41-bet).
  - Faqat oyoqda turgan o'yinchilar to'p uchun kurash olib borishlari mumkin.
  - Yelkalarni sondan yuqorida ushlang.
  - Amalga oshirilmagan yoki bajarilmagan tutib olish (zaxvat, tackle) harakatiga yaqinlashayotgan o'yinchilar:
    - tananig kuchli, barqaror va past holatini saqlang.
    - to'p ushlagan o'yinchini tutib olish uchun qo'llaringizni (kaftdan yelkagacha bo'lgan qismini) ishlating;
    - boshqa o'yinchilar bilan bosh va bo'yin bilan kontaktdan qoching;
    - to'p ushlagan o'yinchini xavfsiz yerga qulating.
  - Himoyachilardan joyni bo'shatish jarayonida:
    - tananig kuchli, barqaror va past holatini saqlang;
    - jag' ko'krakdan yuqoriga ko'tarilgan holatda oldinga qarang - ko'zlarining nishonda;
    - umurtqani harakatlanish yo'nalishida bir chiziqda to'g'ri tuting;
    - tanangizni pastdan itarishni boshlang;
    - himoyachi o'yinchi bilan boshni emas, yelka va qo'llarni ishlatgan holda kontaktga kirishing;
    - raqibingizni quchoqlab, qo'llaringizni bog'lab oling;
    - to'pni bo'shatish uchun o'yinchini chetga itaring;
    - mustahkam bo'lish uchun jamoadosh sheringingiz bilab bog'laning.

## Tutib olishda (zaxvat, tackle) "darvoza" qanday shakllanadi

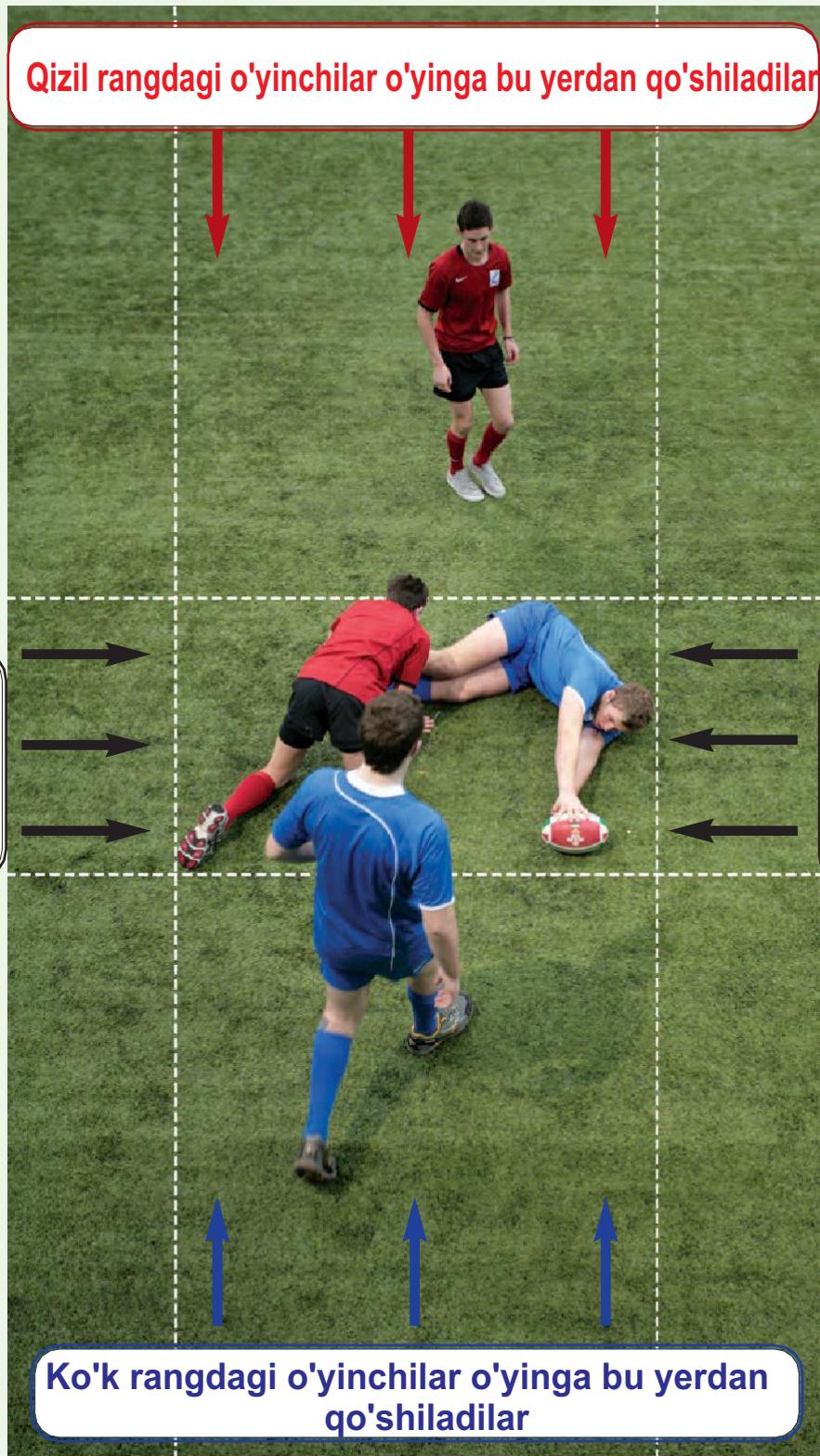
Tutib olish (zaxvat, tackle) vaqtida ikkila o'yinchi ham o'z jamoadowshlari bilan yuzma-yuz bo'lislari uchun o'z tomonlariga burilishlari kerak.



### MURABBIYLARGA TAVSIYALAR

Yomon ijro etilgan tutib olish (zaxvat, tackle)ni amalga oshirayotgan o'yinchining tutib olish texnikasini yomonligidan emas, balki yomon joylashuvi natijasidir. To'g'ri joylashuvni amalda tajriba qilish kerak va muhim. To'g'ri joylashuv: tutib olish (zaxvat, tackle)ni bajarayotgan o'yinchi to'p ushlagan o'yinchining atrofini to'sadi, bunda o'yinchi barqaror holatni ushlab, muvozanatni saqlaydi, boshlovchi oyoq bilan oldinga bir qadam tashlab, yelka yoki qo'l bilan kontaktga kirishadi va tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini amalga oshirish uchun oyoqlari bilan itariladi.

## Tutib olish (zaxvat, tackle) “darvoza”si





- O'yinchining tutib olish (zaxvat, tackle) harakat ko'nikmalarini xavfsiz yaxshilash uchun asosiy bandlardan foydalaning.
- Qo'llar bilan tutib olishga taalluqli qoidalarga rioya qilishni ta'kidlang (oldingi xavfli tutib olish (zaxvat, tackle) harakati haqidagi bo'limga qarang).
- Bir vaqtning o'zida bitta yoki ikkita asosiy omilga e'tibor qarating, bir vaqtning o'zida juda ko'p muhim omillarni ishlab chiqishga urinmang.
- O'yinchilarni kuzatib boring va yaxshi amaliyotni ta'kidlash va xatolarni tuzatish uchun tahlillar o'tkazing.
- O'yinchilarni yaxshilash uchun ijobiy konstruktiv izohlar bering.
- O'quv mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich rivojlanish va ishonchni oshirishga yordam beradigan tarzda tuzing.
- Yondan tutib olish (zaxvat, tackle) harakatining murakkabligini oshirishga misollar:
  - tizzada o'tirib to'p ushlagan o'yinchi – tizzada o'tirib tutib olish harakatini bajarayotgan o'yinchi (bosh holatini namoyish qilish uchun faqatgina yondan tutib olish (zaxvat, tackle) harakati);
  - to'pni ushlab turgan o'yinchi oyoqda – tizzada o'tirib tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini bajarayotgan o'yinchi (oyoq faoliyatini osonlashtirish uchun);
  - to'pni ushlagan o'yinchi qadamlar bilan oldinga harakatlanadi – tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini bajarayotgan o'yinchi bitta tizzada;
  - to'pni ushlagan o'yinchi oyoqda turadi – o'tirgan holatda tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini bajarayotgan o'yinchi tizzada biroz cho'qqan (prised);
  - to'pni ushlagan o'yinchi oyoqda – tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini bajarayotgan o'yinchi tizzada biroz cho'kkani (prised);
  - to'pni ushlagan o'yinchi qadamlar bilan oldinga harakatlanadi - tutib olish (zaxvat, tackle,) harakatini bajarayotgan o'yinchi qadamlar bilan harakatlanadi;
  - to'pni ushlagan o'yinchi yugurmoqda – tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini bajarayotgan o'yinchi qadamlar bilan harakatlanadi.
- Ko'nikmalarni joriy etish va rivojlantirishda o'lcham, yosh va tajribadagi tengsizliklardan qoching.
- Ular ko'rmaydigan boshqa o'yinchilar bilan tasodifiy to'qnashib ketmasliklari uchun yetarli joy borligiga ishonch hosil qiling.



Siz video-misollarni quyidagi veb sahifa orqali ko'rishingiz mumkin:  
**rygbyready.worldrugby.org/taskle** O'yin qoidalariga bag'ishlangan Xalqaro Regbi Kengashi veb-saytiga tashrif buyuring,  
**laws.worldrugby.org**

### Quyidagilarni tekshiring:

- Tutib olish (zaxvat, tackle) harakati raqib yelkasidan past qismida bajarilishi kerak.
- Tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini bajarayotgan o'yinchi to'pni ushlagan raqibni ushlab va tutib olishi uchun qo'llarini ishlatsishi kerak.
- Agar to'p ushlagan o'yinchi erdan ko'tarilsa, u yana yerga xavfsiz qaytarilishi kerak.
- Tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini bajarayotgan o'yinchi tutib olingan o'yinchini qo'yib yuborishi kerak.
- Tutib olingan o'yinchi pasni yetkazib berishi kerak, to'pni yerga qo'yishi yoki to'pni darhol qo'yib yuborishi kerak.
- Ikkala o'yinchi oyoqqa tik turishi kerak.
- Qo'shilayotgan o'yinchilar tutib olish (zaxvat, tackle) jarayoniga to'g'ri "darvoza" orqali kirishi lozim.
- Qo'shilayotgan o'yinchilar oyoqda qolishlari lozim.

### Quyidagilarga e'tibor bering:

- Taqiqlangan va /yoki xavfli harakatlar tutib olish (zaxvat, tackle) harakati hisoblanmagan harakatlar (avvalgi xavfli tutib olish (zaxvat, tackle) harakati bo'limiga qarang).
- O'yinchilar to'pga yaqin bo'limgan raqiblariga hujum qilishlari yoki ularga xalaqit berishga urinishlari mumkin;
- Bosh yoki bo'yin bilan kontaktga kirayotgan yoki bosh va bo'yinga shikast yetkazadigan tutib olish (zaxvat, tackle) harakatini bajarayotgan o'yinchi DARHOL jazolanishi kerak.



## RAK (RUCK)

### O'YIN KONTEKSTI

Regbi o'yinida rak (ruck) holati, odatda, tutib olish holatidan kelib chiqadi va to'pni saqlab qolish yoki to'p uchun kurashishning samarali usuli bo'lishi mumkin. Rak (ruck) himoya o'yinchilarni jalg qilishi mumkin, shuning uchun o'yinni davom ettirish uchun bo'sh joy yaratiladi. Rak (ruck) holati paydo bo'lganda, "o'yindan tashqari" chiziqlar hosil bo'ladi.



### QOIDALARNI ANIQLASH

Rak (ruck) – bu har bir jamoadan bir yoki bir nechta o'yinchi oyoqda turgan holda va jismoniy kontakt vaziyatida yerda turgan to'p atrofida to'plangan vaqtdagi o'yin bosqichi. Ochiq o'yin tugatildi.



### MURABBIYLARGA TAVSIYALAR

- Yordamchi o'yinchilar uchun qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradigan shrtli mashq o'yinlarini qo'llang.
- Barcha kontakt ko'nikmalarini qayta-qayta amaliyotda ishlab chiqing.
- Oddiydan qiyinga o'tish mashqida raqiblardan foydalaning, masalan: tegish, rak holatida teginish, turib olish uchun qoplar bilan himoyachi o'yinchilar, to'liq kontakt.
- Barcha o'yinchilar kontakt davomida tananing mustahkam pozitsiyasini ushlab turishiga ishonch hosil qiling va ular oyoqlarida qolishlariga va tana vaznini har doim ushlab turishlari kerakligini ta'kidlang.
- Barcha o'yinchilarni rak (ruck) holatining qoidalari, ayniqsa, xavfsizlik qoidalari bilishlarini ta'minlang.
- **Murabbiylar shikastlanish xavfi tufayli "to'pni bosim bilan siqib olish"ga o'rgatmasligi va/yoki rag'batlantirmasligi kerak. 19 yoshgacha bo'lgan darajada bu taqiqlangan harakatlardir.**



## HAKAMLARGA TAVSIYALAR

Siz video-misollarni quyidagi veb sahifada ko'rishingiz mumkin:  
[rugbyready.worldrugby.org/ruck](http://rugbyready.worldrugby.org/ruck)



### Quyidagilarni tekshiring:

- O'yinchilar rak (ruck) holatiga orqadagi o'yinchining orqa oyo'g'ining tovonidan borib jamoadoshi bilan bog'lanishi kerak.
- O'yinchilar rak (ruck) holatiga qo'shilayotgan vaqtda hamda rak holati tugagunga qadar oyoqlarida turishlari kerak.
- O'yinchilar yelkalarini sondan yuqorida tutishlari kerak.

### Quyidagilarni kuzating:

- O'yinchilar ataylab erga to'ping ustiga yiqilmasliklari lozim.
- Rak (ruck) holatida o'yinchilar to'pga emas, raqiblariga qarshi o'ynashlari lozim.
- O'yinchilar rak (ruck)

holatiga tepadan sakrashlari taqiqlanadi.

• O'yinchilar rak (ruck) holatida to'pni qo'llari bilan olishlari taqiqlanadi.

• O'yinchilar rak (ruck) holatiga bog'lanmasdan kuch bilan kirishlari taqiqlanadi.

• O'yinchilar rak (ruck) holatida ishtirok etmayotgan raqibni sudrab yubormasliklari kerak.

• Rak (ruck) holatida ishtirok etmayotgan o'yinchilar "o'yindan tashqari" holat chizig'ini bosib o'tmasligi kerak.

• O'yinchilar raqiblarini rak (ruck) holatidan ko'tarmasliklari kerak.



## O'YINCHILAR UCHUN ASOSIY BANDLAR

- To'p ushlagan o'yinchi tutib olingandan so'ng to'pni tezda ikki qo'il bilan raqib jamoasidan uzoqroqga yetkazishi kerak. **1 2**
- Qo'shilayotgan o'yinchi kuchli, barqaror va mustahkam holatni saqlashi lozim, bunda bosh va yelkalar doim sondan yuqorida bo'lishi lozim, hamda to'g'riga qarab rak holatiga qo'shilayotgan paytda, boshqa o'yinchi bilan kaftidan to yelkagacha uzunlikda bo'lgan qo'li bilan bog'lanishi kerak. **2**
- Rak (ruck) holatiga rakda ishtirok etayotgan jamoadooshi bilan orqa oyog'ining tovon tarafidan, ya'ni «o'yindan tashqari holat chizig'i» tomonidan bog'laning. **3**
- Yordamchi o'yinchilar jamoadochlari bilan bog'lanishlari kerak hamda rak holatini to'p ustida itarishlari lozim. **3 4 5**



Rak (ruck) holatida o'ynaydigan o'yinchining xavfsizligini o'rganishda quyidagilar tavsiya qilinadi:

- Bosh va bo'yin yaxshi holatda bo'lishi uchun to'g'riga qarash.
- Bosh va yelkalarni doim sondan yuqorida ushlash.
- Qo'lliar uzunligi bo'yicha ishlatgan holda o'yinchi bilan kontaktga kirish.
- "To'pni siqish" potensial xavfli texnikadir. U 19 yoshgacha bo'lgan o'yinchilarga taqiqlanadi hamda kata yoshdagi o'yinchilar orasida rag'batlantirilmaydi.



## O'YINCHILAR UCHUN ASOSIY BANDLAR

- Rak (ruck) holatidan chiqayotgan o'yinchilar darhol "o'yindan tashqari chiziq" orqasiga o'tib olishlari kerak.
- Rak (ruck) holatida barcha o'yinchilar tana vaznini ushlagan holda oyoqlarida turishlari kerak.



## MOL (MAUL)



### O'YIN KONTEKSTI

Mol (maul) holati, odatda, kontakt holatidan kelib chiqib, to'p ushlagan o'yinchi raqib tomonidan ushlab turiladi, lekin yerga qulatilmaydi. U to'pni saqlab turish yoki to'p uchun kurashning samarali usuli bo'lishi mumkin. Mol (maul) hujum uchun dinamik platforma bo'lishi mumkin, u himoyadagi o'yinchilarni o'z ichiga oladi va shu bilan o'yin uchun bo'sh joy yaratadi. Mol (maul) shakllanganda "o'yindan tashqari chiziq"lar hosil bo'ladi.



### QOIDALARNI ANIQLASH

To'p ushlagan o'yinchini bir yoki bir nechta raqib o'yinchilar ushlab turganida va bir yoki bir nechta jamoadoshlari uni ushlab olganlarida mol hosil bo'ladi. Shunday qilib, mol holatini shakllantirish paytida kamida oyoqda turgan uchta o'yinchi: to'p ushlagan o'yinchi va har bir jamoadan bittadan o'yinchi 'lishi mumkin. Mol holatida ishtirok etayotgan barcha o'yinchilarni quchoqlab olingan yoki mol holatida bo'lishlari, oyoqlarda turishlari va darvoza chizig'l tomon harakatlanishlari kerak. Ochiq o'yin tugatildi.



### MURABIYLARGA TAVSIYALAR

- Yordamchi o'yinchilar uchun qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradigan shartli mashq o'yinlarini qo'llang.
- Barcha kontakt ko'nikmalarini qayta-qayta amaliyotda ishlab chiqing.
- Oddiydan qiyinga o'tishda raqiblardan foydalaning, masalan: teginish, teginishga mol holati, tutib olish uchun qop ushlagan himoyachi o'yinchilar, to'liq kontakt.
- Barcha o'yinchilar kontakt davomida tananing mustahkam pozitsiyasini ushlab turishiga ishonch hosil qiling va qoidalarga ko'ra, mol (maul) holatiga qo'shilishini jamoadoshi bilan bog'lash orqali amalga



oshirish kerakligini ta'kidlang.

- Barcha o'yinchilar mol (maul) holatini tartibga soluvchi qoidalar, ayniqsa xavfsizlik qoidalarini bilishlarini ta'minlang; himoyachi o'yinchilarga oyoqda turishga rag'batlantirish va mol holatini "yerga ag'darish" yb urinish taqiqlanadi, bu qoidabuzarlikdir.



### HAKAMLARGA TAVSIYALAR

Siz quyidagi veb sahifada video misollarni ko'rishingiz mumkin  
[rugbyready.worldrugby.org/maul](http://rugbyready.worldrugby.org/maul)



#### Quyidagilarni tekshirib ko'ring:

- To'p ushlagan o'yinchi to'liq bog'lanishni saqlashi kerak.
- O'yinchilar mol (maul) holatiga orqada turgan o'yinchining orqa oyog'ining tovonidan bog'lanishi va jamoadoshi bilan bog'lanishi kerak.
- Mol (maul) holatida ishtirok etmayotgan o'yinchilar o'zlarining "o'yindan tashqari chiziq"larida qolishlari kerak.

#### Quyidagilarga e'tibor bering:

- O'yinchilar mol (maul) holatidan raqiblarini chiqarmasliklari kerak.
- O'yinchilar mol (maul) holatini "erga ag'darish" ni urinmasliklari kerak.
- O'yinchilar mol (maul) holatiga kuch bilan kirmasliklari kerak.
- O'yinchilar mol (maul) holatida raqiblarini ko'tarmasliklari kerak.



### O'YINCHILAR UCHUN ASOSIY BANDLAR

- Oldinga harakatlanishni saqlab turing va to'pni jamoadagi sheringizingizga uzating. ①
- Birinchi qo'shilayotgan yordamchi o'yinchi to'pni qabul qilishi, qo'lidan to'pni tortib olishi yoki molni (maul) itarish harakatini kafolatlashga harakat qiladi. ②
- Keyingi yordamchi o'yinchi (ikkinchi va uchinchi qo'shiladigan o'yinchilar) to'p ushlagan o'yinchi bilan bog'lanadi va oldinga harakatlanishni qo'llaydi. ③
- Bosh va yelkalar sondan pastga tushmasligi kerak, hamda o'yinchilar bir-birlari bilan bog'lanishlari kerak. ③ ④



**Mol (maul) holatida o'ynaydigan o'yinchining xavfsizkigini o'rganishda quyidagilar tavsiya qilinadi:**

- Bosh va bo'yin yaxshi holatda bo'lishi uchun to'g'riga qarash.
- Bosh va yelkalarni doim sondan yuqorida ushlash.
- Qo'llar uzunligi bo'yicha ishlatgan holda o'yinchi bilan kontaktga kirish.



## O'YINCHILAR UCHUN ASOSIY BANDLAR

xavfsizlikning asosiy omillariga rioya qilishlari kerak:

- kuchli va barqaror tana pozitsiyasini egallang,
- harakat yo'nalishi bo'yicha umurtqa pog'onasini to'g'ri chiziqda ushlab turing,
- harakatni pastdan tepaga olib boring,
- jamoadoshingiz bilan kontaktga kirishishda yelka va qo'llar bilan bog'laning,
- doim oyoqlarda qolib, bir vaqtning o'zida oldinga harakat qiling.
- Muvozanatl shaklda oldinga harakat qiling. ③
- Qo'shimcha yordamchi o'yinchilar kelganda to'pni raqibdan uzoqroqqa orqaga uzating. ④
- To'p orqadaligida to'pni ushlagan o'yinchi mol (maul) holatini oldinga itarishni davom ettirishi mumkin, yoki moldan (maul) chiqishi yoki jamoadoshiga pasni uzatishi mumkin. ④ ⑤



## SKRAM (SXVATKA, SCRUM)



### O'YIN KONTEKSTI

Skram (sxvatka, scrum) – bu kichik bir qoidabuzarlikdan so'ng, ya'ni oldinga pas harakati kabi o'yinni qaytadan boshlashdir. Bu to'p uchun jismoniy kurash, shuning uchun har qanday kontaktda bo'lgani kabi xavfsizlik ham eng muhim ustuvordir. Barcha o'yinchi, murabbiy va hakamlar skram xavfsiz, raqobatli va halol bo'lishi uchun javobgardirlar. Xavfsizlik maqsadida barcha o'yinchilar o'z pozitsiyasida to'g'ri o'yin texnikasini tushunishlari va oyoqlarida turish uchun raqib bilan hamkorlik qilishlari kerak.

Skramda (sxvakta, scrum) qoidalarni buzmagan jamoa skramga to'pni odatda, skramning chap tomonidan kiritish huquqiga ega. Himoya tomon jamoasi to'pni o'yinga kiritish paytida oyog'i bilan ilib yoki raqib jamoani to'pdan orqaga itarish orqali to'pni o'ynash imkoniyatiga ega.

Skram (sxvatka, scrum) holati o'yinni davom ettiradi va to'p skramdan paydo bo'lgandan keyin yana ochiq o'yin boshlanadi.



### QOIDALARНИ ANIQLASH

O'yin maydonida har bir jamoadan 8 tadan o'yinchi har bir jamoa uchun uchta qatorda bir-biri bilan bog'langan holda raqiblar bilan qatorlarni birinchi chiziqdagi o'yinchilarning boshlari bir-biriga siqqan holda birlashganda skram (sxvatka, scrum) shakllanadi. Bu tunnelni hosil qiladi, tunnelga to'pni skramning yarim himoyachi o'yinchisi tashlaydi va birinchi chiziqdagi o'yinchilar to'pni oyoq bilan ilib to'p uchun kurash olib boradilar.



Siz video misollarni quyidagi veb sahifasi orqali ko'rishingiz mumkin:  
[rugbyready.worldrugby.org/scrum](http://rugbyready.worldrugby.org/scrum).

### O'yinga qadar:

- Birinchi chiziqning barcha o'yinchilari o'yining ushbu darajasida tegishli tayyorgarlikdan o'tganliklarini tekshiring.
- Birinchi chiziqdagi hujumchilar hamda skram (sxvatka, scrum) yarim himoyachisi bilan suhbatlashing va kontaktga kirish jarayonining ketma-ketligini tushuntiring.

### Skramda (skram, scrum):

- Butun jarayon davomida instruksiyani bering.
- Kontaktlar ketma-ketligini boshlashdan oldin ikki jamoa ham tayyorligiga ishonch hosil qiling.
- Hech qanday birinchi chiziq o'yinchillar skramni pastga

### Skramga (sxvatka, scrum) tayyorgarlik

Skramdagi har bir o'yinchi uchun qanday tana shakli kerakligini tushunishdan boshlash kerak. O'yinchilar uchun jarayon davomida kuchli va barqaror tana pozitsiyasini egallash va saqlab turishi kerak.

O'yinchilar quyida tavsiflangan jarayonning har bir bosqichida o'zlarining vakolatlarini namoyish

itarmaydi va yelkani sondan pastga tushirmasligiga ishonch hosil qiling.

- Skramga bog'lanishning to'g'riliqini tekshirib ko'ring.
- To'p to'g'ri tunnelga tashlanganiga ishonch hosil qiling.
- Skram barqarorligini yo'qotayotgan paytda darhol xushtak bilan baland ovoz bering.
- Himoyachi jamoa to'pni qoidalarga zid o'ynashga urinmayotganiga ishonch hosil qiling.
- Skramda ishtirok etmayotgan o'yinchilar "o'yinda" holatida qolganlariga ishonch hosil qiling.
- Agar siz xavfsizlik borasida shubha qilsangiz, qarshiliksiz skramga o'ting.

eta olgandan keyingina keyingi bosqichga o'tishlari kerak.

### O'yinchilar skramga tayyor bo'Imagunlaricha skramda o'ynamasliklari kerak.

Keyingi sahifalardagi rasmlarda qizil forma kiygan o'yinchi skramga tayyorlik jarayonidan o'tadi.

Har bir bosqichda berilgan tavsiyalar keyingi bosqichlar uchun ham muhim bo'lib qolaveradi.

**START – o‘yinchi o‘yinda pozitsiyani  
namoyish qilishi va saqlab qolishi  
mumkinmi...**

**1**

... bir qarshiliksiz - tizzadami?

**2**

... bir qarshiliksiz - oyoqdamni?

**3**

... mashinaga qarshi yakka / tutib olish  
(zaxvat, tackle) uchun maxsus qoplama

**4**

... skramda (sxvatka, scrum) 1 ga 1

**5**

... skramda (sxvatka, scrum) 3 ga 3

**6**

... tirkak holatida ikkinchi chiziqdagi  
o‘yinchi va flanker bilan mashinaga qarshi

**7**

... ikkinchi chiziqdagi o‘yinchi yoki  
flanker, yordamchi tirkak holatida  
mashinaga qarshi?

**8**

... skramda (sxvatka, scrum) mashinaga  
qarshi 5 ta o‘yinchi

**9**

... skramda (sxvatka, scrum) 5 ga 5

Agar YO‘Q bo‘lsa,  
u holda qo‘srimcha  
mashg‘ulotlar  
kerek - o‘yinchi  
skramda o‘ynashga  
tayyor EMAS.

Startga  
qaytish.

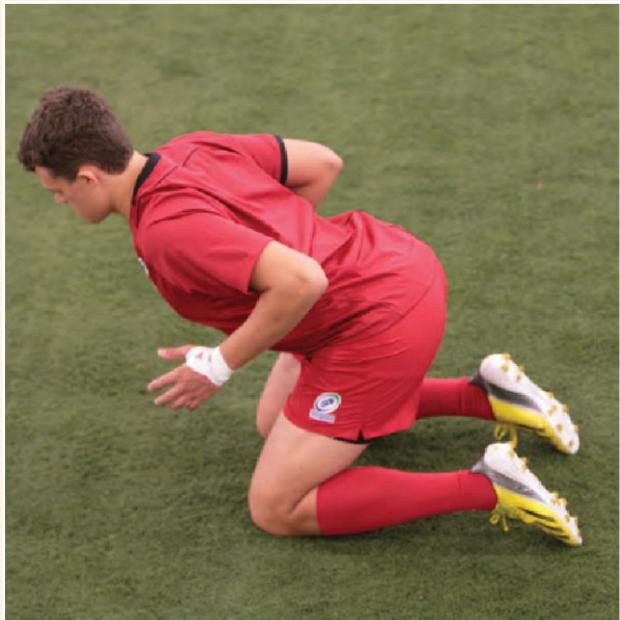
**10**

... skramda (sxvatka, scrum) 8 ga 8  
qarshilikka qarshi (agar o‘yinchi  
yetishmasa, mashinaga qarshi)?

**NATIJA - O‘yinchi skramga tayyor**



## TEXNIKA

O'YINCHILAR UCHUN  
ASOSIY BANDLAR

- Bosh neytral holatda.
- Kuraklar orqaga tortilgan.
- Ko'krak oldinga qaragan.
- Ko'krak qafasi tizzalar oldida.
- Qattiq tana holati (qorin mushaklari tarang).
- Son burchak holatida (dumbalar orqaga va tepaga ko'tarilgan)

MURABBIYLARGA  
TAVSIYALAR

- Mashg'ulot davomida barcha skramdagi (sxvatka, scrum) o'yinchilarga bo'yin va yelkalarini kuchaytirishlariga majburlang.
- O'yinchilar holati va to'g'ri texnikaga mosligini tekshiring va ularning kontaktga kirishdan ilgari, kontakt vaqtida va keying holatini tahlil qiling.

## TADQIQOT

**Skramdagi (sxvatka, scrum) o'yinchilarning xafvsizligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki:**

- Shikastlanish moyilligi (har bitta skramdagi xavf) o'rganilgan boshqa kontakt holatlariga nisbatan eng yuqori deb baholandi.
- Skram bilan bog'liq orqa yelka jarohatlanish sonini kamaytirish majburiy jarohatlarni oldini olish dasturlarini kiritish orqali amalga oshiriladi.

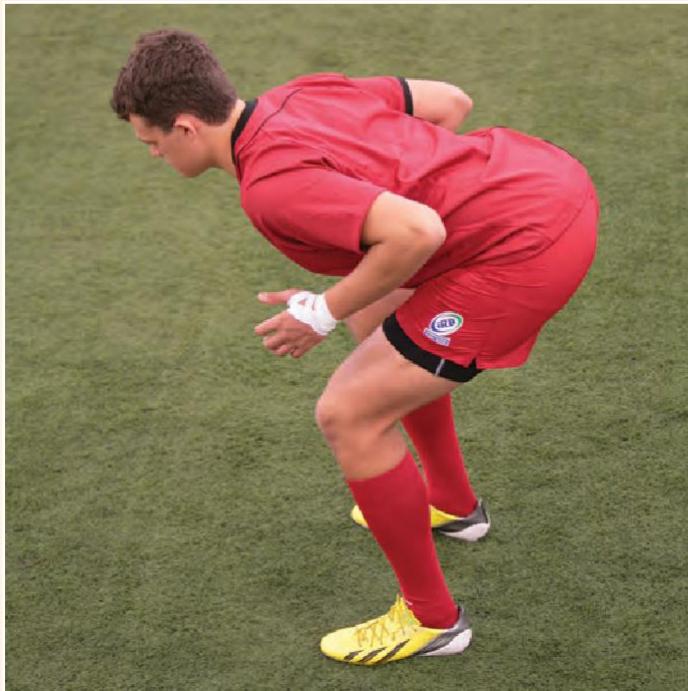
• Ko'nikmalar, tajribalar yoki kuchlarning nomuvofiqligi jarohatlarga olib keladigan skramlarning 25%da har qanday nomuvofiqlik aniqlangan holda jarohatlar uchun xavf omiliidir.

• Birinchi chiziqda o'ynash tajribasining yetishmasligi jarohatlanishning xavfli omili sifatida ta'kidlandi, bu taxminan skramlarda jarohatlanishning 40%iga ta'sir ko'rsatdi.

• Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, skramda olingan 50% jarohatlar kontaktga kirish naytida sodir bo'lgan.



## TEXNIKA

O'YINCHILAR UCHUN  
ASOSIY BANDLAR

- Oyoq tizzalarda biroz bukilgan holatda.
- Oyoqlar yelka kengligida, oyoq barmoqlari to'g'riga qaragan.
- Tana og'irligi tovonning old qismiga tushgan.

MURABBIYLARGA  
TAVSIYALAR

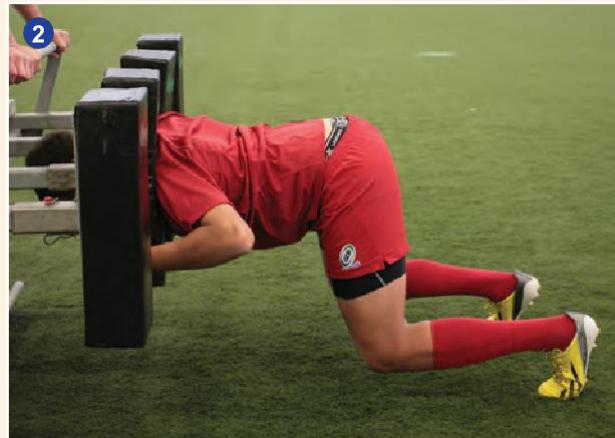
- Barcha o'yinchilarning poyafzallari o'yin maydonining yuzasi va sharoitiga mosligiga ishonch hosil qiling.

HAKAMLARGA  
TAVSIYALAR

- Barcha o'yinchilarning poyafzallari o'yin maydonining yuzasi va sharoitiga mosligiga ishonch hosil qiling.



### TEXNIKA



### O'YINCHILAR UCHUN ASOSIY BANDLAR

- Bir vaqtning o'zida mashina bilan xavfsiz bog'langan holda kontaktga kirishayotganda, tananing xavfsiz, kuchli va barqaror holatini saqlash uchun barcha imkoniyatlarni ishga soling.



### MURABBIYLARGA TAVSIYALAR

- Kontakt holatiga kirishayotganda to'g'ri tartibni amalda qo'llang.
- Yelkaning orqa qismi tekis va bosh neytral holatda ekanligiga ishonch hosil qiling.
- Agar bosh pastga tushsa, o'z-o'zidan tana ham pastga tushadi.
- Agar bosh juda yoqoriga ko'tarilgan bo'lsa, bo'yinga ortiqcha bosim bo'ladigan raqibning yelkasiga boshni urish xavfi mavjud bo'ladi.



### HAKAMLARGA TAVSIYALAR

- Kontakt holatiga kirishayotganda to'g'ri tartibni amalda qo'llang.



## TEXNIKA

O'YINCHILAR UCHUN  
ASOSIY BANDLAR

- Tizzada biroz bukilish bosqichida raqib obilan “qulogga qulog” pozitsiyasini ushlashga harakat qiling.
- Hakamning signalidan so'ngina to'g'ri qoidaga muvofiq kontaktga kirishing.
- Qoidaga muvofiq raqibingiz bilan bog'laning.
- Kontaktga kirishayotganda tananing xavfsiz, barqaror va kuchli holatini saqlashga harakat qiling.

MURABBIYLARGA  
TAVSIYALAR

- O'yinchilar qoidalarga muvofiq bog'lanayotkanlariga ishonch hosil qiling.

HAKAMLARGA  
TAVSIYALAR

- O'yinchilar kontaktlar ketma-ketligini to'g'ri bilishlariga ishonch hosil qiling.
- Qoidalarda ruxsat etilmagan bog'lanishlarni kuzating.



## TEXNIKA

O'YINCHILAR UCHUN  
ASOSIY BANDLAR

- Jamoadoshingiz va raqibingiz bilan qoidaga muvofiq bog'lanishni hosil qiling.
- To'pnui skramga kirkizmagunga qadar itarmang.

MURABBIYLARGA  
TAVSIYALAR

• O'yinchilar jamoadoshi va raqibi bilan bog'lanishda qoidaga muvofiq amalga oshirayotganlariga ishonch hosil qiling.



### TEXNIKA



O'YINCHILAR UCHUN  
ASOSIY BANDLAR

- Mashina bilan xavfsiz bog'lanishni bajaring.



### TEXNIKA





### TEXNIKA





## TEXNIKA

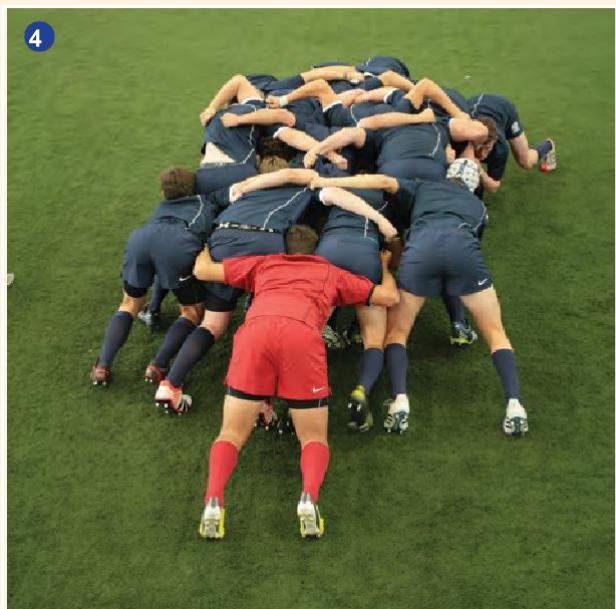


**10**

## Skramda (sxvatka, scrum) 8 ga 8 qarshilikka qarshi holat (agar o'yinchilar yetarli bo'lmasa, mashinaga qarshi)



### TEXNIKA





## YO'LAK( KORIDOR, LINEOUT)



### H O'YIN KONTEKSTI

Koridor (koridor, lineout) – to'p yoki to'p ushlagan o'yinchi autga chiqqandan keyin o'yinni davom ettirish holati (yon chiziqdani o'tadi). To'p autga chiqmasdan oldin oxirgi to'pga ega bo'lgan yoki tekkan jamoaning raqiblari to'pni yo'lakka tashlaydilar. To'pni egallash uchun koridorda istalgan o'yinchi ikki jamoadoshi tomonidan sakrash orqali to'pga intilishi mumkin. To'pni tashlayotgan jamoa ustunlikka ega, chunki ular jamoadoshlariga to'pni qayerga tashlash to'g'risida ogohlantiruvchi kodni baqirishlari mumkin. To'p ushlab olingandan so'ng to'pni skram (sxvatka, scrum)ning yarim himoyachisiga uzatishi yoki mol (maul) hosil qilishi mumkin. Tanlangan variant maydonning holatiga bog'liq bo'lishi mumkin. Koridordagi yordamchi o'yinchilarning yoshi Ittifoqqa qarab farq qilishi mumkin. Bunday farqlar haqida hamma bilishi kerak.



### QOIDALARNI ANIQLASH

Yo'lakning (koridor, lineout) maqsadi – to'p maydon tashqarisiga chiqqandan so'ng to'pni ikki chiziqdagi o'yinchilarning o'rtasiga uloqtirish orqali o'yinni tez, xavfsiz va halol qaytadan davom ettirish.



### MURABBIYLARGA TAVSIYALAR

- Xavfsizlikni ta'minlash uchun oddiydan qiyinga asta-sekin o'tish harakatini ishlating.
- Texnik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun tutib olish (zaxvat, tackle) va rakda (ruck) ishlataladigan maxsus



### HAKAMLARGA TAVSIYALAR

#### Quyidagilarni tekshiring:

- Yo'lak (lineout, koridor) belgilangan chiziqdani har biri 0,5 m masofada joylashgan ikkita to'g'ri chiziq bilan hosil bo'ladi.
- To'p ikki chiziq o'rtasidagi to'g'ri chiziqqa tashlanadi.



qoplarini ushlagan yordamchi o'yinchilardan boshlang.

- Yordami o'yinchilar sakrayotgan o'yinchini ushlab qolish uchun yelkadan emas, oyoq kuchidan foydalanganligiga ishonch hosil qiling.

- Sakrayotgan o'yinchilar sakrash paytida tananing kuchli va tekis holatini ta'minlash uchun sakrab tushadigan o'yinchilar bilan ishlang.

- Har bir sakrayotgan o'yinchi/ uning yordamchi jamoadosh o'yinchilarning tezlik va koordinatsion rivojlantirishiga e'tibor bering.

- To'jni tashlaydigan o'yinchi individual ko'nikmalari ustida doim ishlayotganligiga ishonch hosil qiling.

- To'jni ushlab olgandan keyin to'jni taqsimlashda turli variantlardan foydalanish uchun sakrashni amalga oshiradigan o'yinchiga turli xil vazifalarni qo'ying.



- Sakrashni amalga oshiradigan o'yinchilar yo'lakda to'g'ri qo'llab-quvvatlanishi va erga xavfsiz tarzda qaytarilishi kerak (masalan, o'yinchilarni havoda qo'yib yubormaslik kerak).

- Yo'lakda ishtirok etmaydigan o'yinchilar 10 metr uzoq bo'lgan "o'yindan tashqari" chiziqla turishlari kerak.

#### **Quyidagilarni kuzating:**

- O'yinchilar ataylab havodagi o'yinchilarning barqarorligini buzadilar;

- O'yinchilar havoda ushlab turgan yordamchi o'yinchilarni barqarorligini buzadilar;

- O'yinchilar chiziqlar orasidagi bo'shliqni noqonuniy ravishda to'sib qo'ymasliklari kerak;

- O'yinchilar raqiblariga suyanmasliklari kerak;

- O'yinchilar raqiblarini ushlab turishmasliklari yoki itarib yubormasliklari kerak;

- O'yinchilar qonunga zid ravishda raqiblariga hujum qilmasliklari lozim;

Yordamchi o'yinchilar raqiblarining hujumlariga to'sqinlik qilishga harakat qilmasliklari kerak.



### Umumiy bandlar

- Barcha o'yinchilar ideal ravishda sakrashni amalga oshiruvchi va yordamchi o'yinchilarning ko'nikmalarini egallashlari lozim.
- O'yinchilar yo'lak (koridor, lineout) holatida o'rincasi va holatlarini almashtirishlari mumkin (sakrashni amalga oshiruvchi/yordamchi o'yinchilar).
- To'pni tashlashni amalga oshiruvchi o'yinchining samaradorligi – bu muvaffaqiyatli yo'lakning kalitidir.
- O'yinchilar samarali va xavfsiz yo'lakni hosil qilish uchun bir-biri bilan muloqotda bo'lishlari kerak.

### To'p uchun sakrayotgan o'yinchi

- Dastlabki holat:
  - Ko'krak tepaga va qo'llar ko'tarilgan. ①
  - Oyoqlar tizzada biroz bukilgan. ②
  - Ikkala oyoq bilan itarilib, kuch bilan sakrang. ③
  - Joylashgan joydan sizni oson ko'tarishlari uchun dinamik ravishda harakat qiling. ④
  - Siz va yordamchi o'yinchilar sakrashni boshqara olishlari uchun tanangizni tekis holda ushlab turing (dumba mushaklarini siqib, tanangizni qattiqlashtirgan holda). ⑤
  - To'pni ushlash uchun qo'llarni cho'zganingizda qo'llar orasidagi to'pga qarang. ⑥
  - Yerga xavfsiz qaytish uchun yordamchi o'yinchilar bilan muloqotda bo'ling. ⑦
  - Tizzalarni biroz bukkan holda ikki oyoqda yerga tushing.



### Yo'lakda (koridor, lineout) xavfsizlik holati:

- O'yinchilar qasddan o'yinchining havodagi barqarorligini buzmasligi kerak.
- Havodagi o'yinchini ushlaydigan yordamchi o'yinchilarning barqarorligini qasddan buzmasliklari kerak.
- Yordamchi o'yinchilar havoda o'ynaydigan o'yinchilarga va ularning xavfsiz qaytishlari uchun javobgardirlar.

## Yodamchi o'yinchilar

- To'p uchun sakrayotgan o'yinchi bilan birga bo'sh joyda harakatlaning.
- Yelka kengligida oyoqlarni ochib, mustahkam tayanch holatni qabul qiling. **1**
- Oyoqlar tizzada biroz bukilgan, bosh yuqoriga ko'tarilgan, yelkalar tekis biroz o'tirgan holatni qabul qiling. **2** **3** **4** **5**
- Qo'lni musht qilmagan holda o'yinchini kaftingiz bilan ushlang. **6** **7**  
**8** **9**



Sakraydigan o'yinchining oldida turgan yordamchi o'yinchi

Sakraydigan o'yinchining orqasida turgan yordamchi o'yinchi

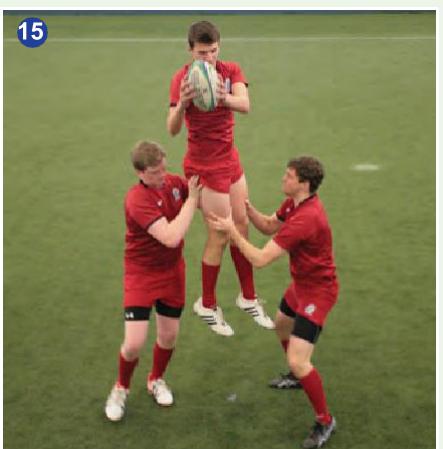


(oldidagi lifter)



(orqasidagi lifter)





## Yordamchi o'yinchilar (davomi)

- Oyoq kuchini ishlatib va qo'lllar to'liq tekis holda sakrashni amalga oshiruvchi o'yinchini ushlang. **10** **11** **12** **13**
- Birgalikda sakrashni amalga oshirayotgan o'yinchini yordam berish uchun uni tepaga ko'taring. **10** **11** **12** **13**
- Sakrayotgan o'yinchi xavfsiz va nazorat ostida yerga qaytishida raqiblariga xalaqit bermasligi hamda ularni to'sib qo'ymasligiga ishonch hosil qiling.**14** **15** **16**





## BO'SHASHISH (DAM OLİSH) VA TIKLANISH



Jismoniy mashqlar paytida tana zo'riqish bilan bog'liq bir qator jarayonlardan o'tadi. Mushak to'qimalari, paylar va bo'g'imlar shikastlanadi, va tanada ajralgan mahsulotlari to'planadi. O'yinchining o'quv mashg'ulotlaridan to'liq tiklanishi uchun samarali dam olish mashqlari zarur. O'yinchilar dam olish davri uchun ham, chigal yozdi mashqlari uchun ham mas'uliyat bilan yondashishlari kerak.

Ta'kidlash joizki, xavfsiz va samarali mashqlar dasturi xuddi o'yinchilar bilan bo'lganidek, rasmiy vakillarga xos darajada muhimdir.

Bo'shashish (dam olish) uchta asosiy bosqichdan iborat:

1. Yengil mashq.
2. Cho'zilish.
3. Zaxiralarni to'ldirish.

### Bo'shashish (dam olish) mashqlarining tartibi

Ba'zi bir o'yinchilar sportda yangi bo'lislari mumkin. Murabbiylar o'yinchilarga bo'shashish mashqlari dasturini berishlari va ushu xavfsiz va samarali dasturga amal qilishlariga ishonch hosil qilishlari kerak.

Besh daqiqalik yengil mashqlar, masalan, yugurish yoki qadam tashlash shaklidagi aerob mashqlari, tananing yuqori qismi uchun

mashqlar kombinatsiyasi, masalan, qo'llarning yengil maxi, qo'llarni aylantiruvchi harakatlari va boshqalar o'yinchining bo'shashishiga yordam beradi.

Ushbu jarayon asta-sekin yurak urish tezligini normal yurak urish/dam olish tezligini kamaytirishga yordam beradi. Bu o'z navbatida, oyoq-qo'llarda qon to'planishiga to'sqinlik qiladi va charchoq hissini kamaytiradi.

Bo'shashish mashqida kislorod tizimini singdirish orqali tananing tiklanishiga yordam berish uchun chuqur nafas olishni qoshish lozim. Shundan so'ng 5-10 daqiqa statik cho'zilishni bajaring. Bu bo'g'inlar va mushaklarning

normal uzunligi va ishlashiga qaytishiga yordam beradi va shu bilan tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Bo'shashish paytida statik cho'zilishni ishlatish moslashuvchanlikni yaxshilaydi va kelajakdagi mashg'ulotlar va o'yinlarda jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Yaxshi tiklanish dasturi tanada suv me'yorini to'ldirishni ham o'z ichiga olishi kerak. Oddiy suv har doim ham ideal ichimlik emas, chunki u siyishga olib keladi;

sutli kokteyl yoki sut ideal ichimlik hisoblanadi. Faoliyatdan 60 daqiqa o'tgandan keyin ovqatlanish bilan zaxirani to'ldirish (ideal ravishda uglevodga boy ovqatlar va o'rtacha miqdorda protein) kerak. O'yindan keyingi tiklanish shuningdek, yengil mashqlarni ham o'z ichiga olishi kerak (o'yindan keyingi kuni yengil velosipedda yengil mashqlar yoki 20 daqiqali yugurish va cho'zilish mashqi).

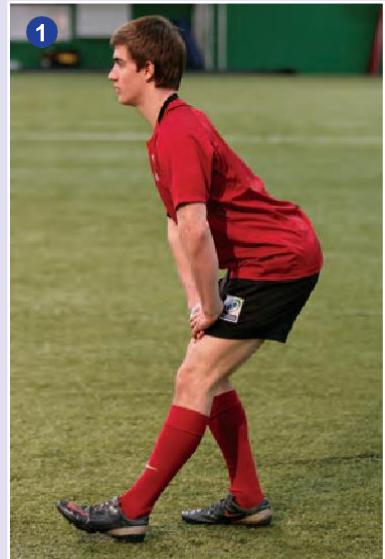
Mashg'ulotlar yoki o'yindan so'ng sakkiz soat tanaffuzsiz yaxshi uqlashga harakat qiling.

Quyida statik cho'zilishning bir nechta misollari keltirilgan, bunda o'yinchi har bir cho'zilishni 10-20 soniya davomida ushlab turadi, har biri 2-3 martadan qaytariladi. Eng

muhimi, son bisepslarining cho'zilishi, to'piqlarning mushaklari, egiluvchan mushaklar va sonning to'rboshli mushaklari, shuningdek, yelkalarning mushaklari cho'zilishidir.

### Son bisepsining cho'zish mashqi ①

O'rqa oyoqni tizzada egib, oldingi oyoqlarni to'g'ri tuting. Orqa yelkani to'g'ri tuting va to'g'ri oyoqlarga egiling.



### To'rboshli mushakni cho'zish mashqi ②



Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni tizzada buking va bir qo'l bilan tovoningizni dum-baga bosing. Oyoqni to'g'ri ushlang va ikkala tizzangizni bir chiziqda to'g'ri tuting.

## Sonning egiluvchan mushaklarini cho'zish uchun mashq ③

Dastlabki holat – bir oyoq bilan oldinga tizzada o'tiring, o'tirgan tomondagi qo'llarni yuqoriga ko'taring. Cho'zilishni his qilmaguncha tosni oldinga itaring.



## Orqa yelka keng mushaklar qatlamini cho'zish uchun mashq ④

Tizzaga turing va qo'llarni erga qo'yib oldinga cho'zing, qo'llar yelka kengligida. Cho'zilishni his qilmaguncha yelkalarni asta-sekin yerga tushiring.



## Boldir mushaklarini cho'zish uchun mashq ⑤

Ikkala oyoq tizzalarda bukilgan holda dastlabki holatga turing. Orqa oyoqni sekin tekislang va cho'zilishni sezmaguncha tovoningizni erga tushiring.



World Rugby har bir o'yinda yoki mashg'ulotlarda kerakli darajada birinchi yordam ko'rsatishni tavsiya qiladi. World Rugby turli darajadagi o'quv mashg'ulotlarni taqdim etadi, ular haqida quyidagi veb-saytida topishingiz mumkin:

[playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby](http://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby).

Jarohat olgan o'yinchiga g'amxo'rlik qilishning umumiy tamoyillari:

1. Q o ' s h i m c h a z a r a r

keltirmaslik.

2. Vaziyatni nazoratga olish.

3. Keraksiz harakatlardan qochish.

4. O'yinchilar bilan gaplashish.

5. Kerakli vaziyatda yordam chaqirish.

6. Tajribali yordamni kelishini ta'minlash.

7. Nima qilish kerakligini aniqlash, bu tez yordam chaqirishni o'z ichiga olishi mumkin.

[playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby](http://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby).



*Vaziyatni o'z nazoratiga olish.*

*O'yinchi yaxshilanmaguncha yoki tajribali yordam kelmagunga qadar vahimani oldini olish – jarohat olgan o'yinchiga g'amxo'rlik qilishning asosiy qoidasi.*



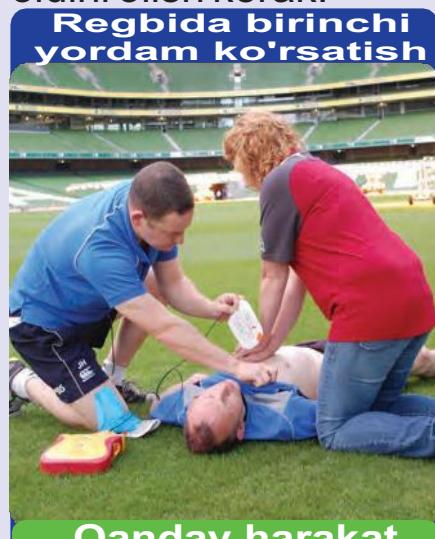
## JAROHATLARNI BOSHQARISH



Jarohatlar har qanday kontaktli sport turiga xos holatdir. Biroq, jiddiy jarohatlar yoki hayot uchun xavfli bo'lgan jarohatlar regbi o'yinida kam uchraydi. Ko'pincha birinchi yordam shoshilinch xizmati kelguniga qadar yordam ko'rsatishning oddiy ko'nikmalaridan foydalangan holda ko'p jarohatlarning oqibatlarini engillashtirish mumkin. Dunyodagi regbi vakillarining aksariyati uchun o'yin maydonida tibbiy yordam yetishmaydi. Shuning uchun birinchi yordam vazifalari klubning rasmiy vakillari, murabbiylar, o'yinchilar, ota-onalar yoki hakamlarga yuklanishi mumkin.

Ko'pincha jarohatlarga duch kelganda, muammo nima qilish kerakligida emas, balki "zararni yomonlashtirmaslik"da.

Ko'p holatlarni ozgina vaqt berish orqali yaxshilash mumkin hamda aksariyat hollarda o'yinchi o'zini yaxshi his qilmaguncha yoki tajribali yordam kelgunicha vaziyatni nazorat qilish va vahimani oldini olish kerak.



Muayyan holatlarda jarohatlanishni oldini olishning shoshilinch bosqichlarida zarur bo'lgan narsa, - bu bosh va bo'yinni himoya qilishning oddiy choralar, nafas yo'llari ochiq bo'lishini ta'minlash va jarohatlangan oyoq-qo'llarning suyaklarini maxsus vositalar bilan himoyalash.

Albatta, bu yerda noto'g'ri bo'lgan va shunchaki o'yinchini qo'llab-quvvatlash va yordam kutish uchun yetarli bo'limgan shartlar, masalan, yurak urishi bilan bog'liq bo'lgan shartlar mavjud. Bunday holatlар juda kam uchraydi, ammo ular ro'y beradi, shuning uchun o'yin vaqtida ham, mashg'ulot paytida ham birinchi yordam bo'yicha kurslarda o'qigan xodimlarning mavjudligini ta'minlash kerak.

## Hayoti yoki oyoq-qo'llarga tahdid solmaydigan jarohatlaniishlarda:

### **TOTAPS tizimidan foydalanim, o'yinchining maydonagi holatini baholang (ingliz tilidan qisqartma).\***

Bosqichlar	Baholash	Harakat
Talk – suhbat	Nima bo'ldi? Qaeringiz og'riyapti?	Agar shish paydo bo'lsa yoki shakli o'zgarsa, tez yordam xizmatini chaqiring.
Observe - kuzatish	Jarohat zonasiga qarang. Boshqa tomonlardan farq qiladimi (shish, boshqa rang va h.k.)	Agar teginish og'riqli bo'lsa, tez yordam xizmatini chaqiring.
Touch – teginish	Shish, sezgi va og'riq borligini tekshiring.	Agar u harakatni bajara olmasa yoki harakat og'riqli bo'lsa, tez yordam xodimlarini chaqiring va o'yinchini maydonдан olib chiqing (tanанин jarohatlanguan qismiga yuksiz).
Active movement – faol harakat	O'yinchidan tananing shikastlangan qismini yordamsiz qimirlatishini so'rang.	Agar siz buni qila olmasangiz yoki og'riqli bo'lsa, o'yinchini maydonдан olib chiqish kerak (tanанин jarohatlanguan qismiga yuksiz).
Passive movement – passiv harakat	Agar o'yinchи tanan shikastlangan qismini faol ravishda harakatlantira olsa, uni to'liq harakat yo'nalishi bo'yicha ehtiyyotkorlik bilan bosholang.	Agar faol va passiv harakatlar og'riqni keltirib chiqarmasa, o'yinchidan turib, oyoqqa tura olishini va yurishini tekshiring. Agar u o'zi turolmasa yoki yurolmasa, o'yin maydonidan olib chiqish kerak (oyoqlar jarohatlanguan vaziyatda, oyoqda turmagan holatda).
Skill test – ko'nikmalarga test sinovi		Agar u buni qila olmasa, maydonдан olib chiqish kerak (tanанин jarohatlanguan qismiga yuksiz).

## **Qon ketishi**

Qon ketishi bilan bog'liq jarohatni davolashda o'yinchini va birinchi yordam ko'rsatuvchi tashkilotni OIV va gepatit kabi qon orqali yuqadigan kasallikkardan himoya qilish uchun qo'lqop kiyish kerak. Qonni bitta o'yinchidan ikkinchisiga o'tkazmaslik kerak. Qon bilan ifloslangan har qanday narsalar plastik qoplarga joylashtirilishi kerak, paket germetik yopilgan va xavfsiz tashlangan bo'lishi kerak.

Ko'p qon yo'qotishni kamaytirish uchun haddan tashqari qon ketishni imkon qadar tezroq to'xtatish kerak, chunki bu jarohatlangan o'yinchining hayotini saqlab qolish uchun etarli bo'llishi mumkin. Avval jarohatni to'g'ridan-to'g'ri bosib ko'ring, agar iloji bo'lmasa, bilvosita bosib ko'ring. Jabrlanuvchini kasalxonaga yoki shifokor xonasiga shoshilinch tashishni tashkil qiling.



### **HAKAMLARGA TAVSIYALAR**

O'yin qoidalari bilan tanishish uchun xalqaro Regbi Kengashi veb-saytiga tashrif buyuring:

**[laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)**

- O'yinda birinchi yordam ko'rsatadigan odamning borligi va ularning joylashgan joyini tekshiring.
- Siz foydalana yotgan signallarni bilishlarini tekshiring.
- Agar o'yinchi jarohat olgan bo'lса va o'yinni davom ettirish xavfli bo'lса, hakam o'yinni to'xtatishi shart.
- O'yinchilar qonga bo'yalgan kiyimlarni olib tashlashlari va almashtirishlari kerak.
- Ochiq va qonli yarasi bo'lgan o'yinchilar o'yin maydonchasini tark etishlari kerak va qon ketish to'xtaguncha va jarohat yopilgunga qadar qaytmasliklari kerak.

## **Yumshoq to'qimalarning shikastlanishi**

Yumshoq to'qimalarning shikastlanishi odatda, buzilishlar va bog'lanishlar, ko'z yoshlar va ko'karishlardir. PRICED ularga ma'lum bo'lgan usul yordamida davolash kerak (ingliz tilidan qisqartirilgan).

<p><b>Protect – himoya</b></p>	<p>Jarohat olgandan so'ng darhol jarohat olgan maydonni va o'yinchining o'zini qo'shimcha shikastlardan himoya qilish juda muhimdir. Aks holda, yomonlashish va tiklanishning kechikish xavfi mavjud.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Shilingan (timdalangan) yirtitgan yaralar ustti yopilishi kerak.</li><li>• Jarohatlangan bo'g'im yopishhqoq lenta yoki mahkamlash moslamasi bilan himoyalanishi kerak.</li><li>• Tananing shikastlangan qismiga yuklanishdan ehtiyyot bo'lish kerak.</li></ul>
<p><b>Rest – dam olish</b></p>	<p>To'g'ri dam olish shikastlangan bo'lsa, to'qimalarni davolash uchun juda muhimdir. Og'riq bilan bog'liq harakattar shikastlanishi kuchaytirishi mumkinligini unutmang. Tananing shikastlangan qismiga suyammang.</p>
<p><b>Ice – muz</b></p>	<p>Shikastlanganda muzdan foydalanish qon ketishini to'xtatish va keyingi shishishni oldini olishga yordam beradi. Maydalangan muzni xo'l sochiq bilan muntazam ravishda qo'llash tiklanish vaqtini qisqartirishga va og'riqni bir muncha vaqt yengillashtirishga yordam beradi. Jarohatlangan joyga muzni dastlabki 48 soat davomida har 2 soatda 20 daqiqa davomida qo'llang. Terini vazelin yoki moy bilan himoya qilish qo'shimcha termal shikastlanishning oldini oladi.</p>
<p><b>Compression – siqilishlar</b></p>	<p>Shikastlangan yumshoq to'qimalarni siqish shishishni oldini oladi va tiklanish vaqtini qisqartiradi. Bosim qattiq bog'lash yordamida juda samaralidir. Bog'lash qon aylanishini blokirovka qilladigan yoki bog'lash ostida sanchiqlar yoki og'riq keltiradigan darajada qattiq emasligiga ishonch hosil qiling. Muz qo'yishda orasiga bint qo'ying.</p>
<p><b>Elevation – elevatsiya/balandlik</b></p>	<p>Tananing shikastlangan qismini ko'tarish shish va og'riqni kamaytirishi mumkin.</p>
<p><b>Diagnosis – tashxis</b></p>	<p>Malakali tibbiy mutaxassis tomonidan erta tashxis qo'yish va to'g'ri davolash – tiklanishning eng tezkor usulidir. Agar siz shikastlanishdan xavotirda bo'lsangiz yoki 48 soat ichida og'riq yoki shish ketmasa yoki ahvolingiz yomonlashayotgan bo'lsa, shifokoringizga murojaat qiling.</p>



*Muz qon ketishi va shishib ketishni  
oldini oladi*



*Ko'tarish ishib ketish holati  
va og'rigni kamaytiradi.*

### **Tashxis qo'yillishi bilanoq 72 soat ichida HARM ning har qanday elementidan saqlaning (ingliz tilidan qisqartma).**

<b>Heat – yuqori harorat</b>	Qon ketishi va shishib ketishiga olib kelishi mumkin, shuningdek, og'riq va qattiqlikni kuchaytiradi.
<b>Alcohol – spirtili ichimlik</b>	Qon ketishi va shishib ketishga, shuningdek, shikastlanishning jiddiylashishi va og'riqqa olib kelishi mumkin
<b>Running – yugurish</b>	Dam olish juda muhim
<b>Massage – massaj</b>	Massajdan qochish yaxshiroqdir, chunki qon ketish va shishib ketishnikuchaytirishi va shu bilan tikanish jarayonini sekinlashtirishi mumkin.

## Miya chayqalishi

O'yinchilarning qisqa va uzoq muddatli farovonligini himoya qilish uchun miya chayqalishiga juda ehtiyyotkorlik bilan yondashish kerak. Odatda, bu boshni urib olish paytida hamda tanaga zarb bilan urilganda ham bo'lishi mumkin, bunda to'qnashuv kuchi miyaga beradi. Bu har doim ham xushni yo'qotish bilan sodir bo'lmaydi.

Miya chayqalishida turli alomatlar yoki tashqi belgilari bo'lishi mumkin, ular haqida World Rugby Miya chayqalishini o'rganish bo'yicha qo'llanmada quyidagi saytda o'qishingiz mumkin:

[playerwelfare.worldrugby.org/concussion](http://playerwelfare.worldrugby.org/concussion).

Eng ko'p uchraydigan alomatlar bu yomon konsentratsiyalarni o'z ichiga olgan xotirani yo'qotish va muvozanat bilan bog'liq muammolardir. Miya chayqalishi haqidagi cho'ntak qo'llanmasi miya chayqalishini (quyida keltirilgan) aniqlashga yordam beradi.

**Agar sportchida miya chayqalish alomati gumon qilinsa, sportchi maydondan chiqarilishi va o'yinni davom ettirmasligi kerak.**

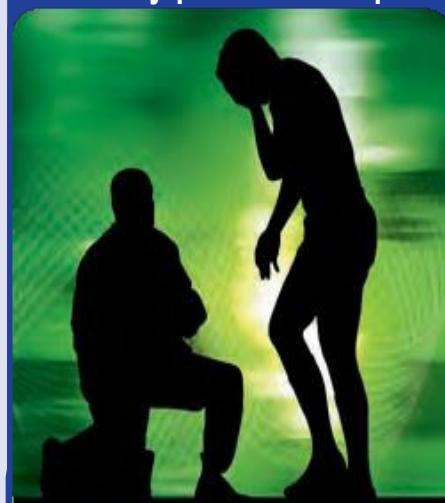
Agar miyasi chayqalgan

o'yinchi o'ynashni davom ettirsa, u o'zini jarohati og'irlashishi xavfi ostiga qo'yadi va o'z jamoasini noqulay ahvolga soladi, chunki unga atrofida bo'lib o'tayotgan o'yinni tahlil qilish qiyin.

Yosh o'yinchilar noyob va xavfli nevrologik oqibatlarga ko'proq moyil bo'ladilar, masalan, dastlabki chayqalish natijasida yoki o'yinchi to'liq tiklanmagan taqdirda to'qnashuv natijasida o'limga olib kelishi mumkin.

Har qanday miyasi chayqalishi bilan shubhalangan o'yinchi maydondan chiqarib yuboriladi va malakali shifokor tekshiruvidan o'tishi kerak. Bunday o'yinchilarga mashina haydashga ruxsat berilmasligi kerak. O'yinga qaytish World Rugby Miya chayqalishi bo'yicha qo'llanmada ko'rsatilgan ko'rsatmalariga asosan bo'lishi kerak.

Bosh chayqalishini boshqarish



Aniqlash va olib tashlash  
[worldrugby.org/concussion](http://worldrugby.org/concussion)

## MIYA CHAYQALISHINI ANIQLASH bo'yicha cho'ntak qo'llanmasi™

Bu qo'llanmaning maqsadi – bolalar, yoshlar va kattalarda miya chayqalishini aniqlashda yordam beradi.



**FIFA®**



**FEI**

## ANIQLASH VA OLIB TASHLASH

Agar bir yoki bir nechta tashqi belgilar, alomatlar yoki xotirani tekshirish bo'yicha test savollariga javob berishda xatolar bo'lsa, miya chayqalishini taxmin qilish kerak.

### 1. Miya chayqalishining tashqi belgilari

Quyidagi tashqi belgilarning har biri yoki bir nechtasi chayqalish alomatini bildirishi mumkin:

Xushni yo'qotish yoki reaksiya.

O'yinchining harakatsiz erda yotishi /Yerdan asta-sekin to'xtab turishi. Oyoqda mustahkam turolmasligi/Muvozanatni saqlashda muammo yoki yiqilishi/ koordinatsiya bilan muammo.

O'yinchi ikki qo'li bilan boshini ushlab olishi.

Ajablanarli, bo'sh yoki chalg'itadigan ko'rinish.

Xotirada chalkashlik / O'yinchi o'zin voqeani eslay olmaydi.

### 2. Miya chayqalishining alomatlari va tashqi belgilari

Quyidagi tashqi belgilar yoki alomatlardan biri yoki bir nechtasi miya chayqalishini keltirib chiqarishi mumkin:

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| - Xushdan ketish                       | - Bosh og'rig'i               |
| - Paroksizm yoki tomir tortishishi     | - Bosh aylanishi              |
| - Muvozanatning buzilishi              | - Chalkashlik                 |
| - Ko'ngil aynish yoki quşish           | - Sekinlashishni sezish       |
| - Uyquga moyillik                      | - "Boshda bosim"              |
| - Yuqori xissiyotlilik                 | - Ko'rish tiniq emas          |
| - G'azablanish                         | - Yorug'lidan qo'rqish        |
| - Xafagarchilik                        | - Xotirani yo'qotish          |
| - Charchash yoki kuchsizlik            | - "o'zini tumanda" his qilish |
| - Asabiylashish yoki xavotirlanish     | - Bo'yinda og'riq             |
| - "biron narsa noto'g'ri" degan tuyg'u | - Ovozdan qo'rqish            |
| - Diqqatni jamlashda qiyinchilik       | - Xotira bilan muammo         |

© 2013 Concussion in Sport Group ("Sportda bosh chayqalishi" guruhi)

### 3. Xotiraning vazifalari

Ushbu savollarning birontasiga to‘g‘ri javob berilmasa, miya chayqalish holati bo‘lishi mumkin.

*"Bugungi o‘yin qayerda bo‘lyapti?"*

*"Hozir o‘yining nechanchi taymi ketayapti? "*

*"Bu o‘yinda kim oxirgi bo‘lib ochko oldi?"*

*"O‘tgan hafta qaysi jamoa bilan o‘ynadingiz (oldingi o‘yin)?"*

*"Jamoa so‘nggi o‘yinda g‘alaba qozondimi"*

**Miya chayqalishi bilan shubhalangan har qanday o‘yinchi ZUDLIK BILAN O‘YINDAN CHIQARIB YUBORILISHI kerak, va u shifokor tekshiruvidan o‘tmaguncha o‘yin yoki mashg‘ulotga qaytmasligi kerak. Miya chayqalishi bilan shubha qilingan o‘yinchi yolg‘iz qolmasligi va mashina boshqarmasligi lozim.**

Miya chayqalishining shubhali barcha holatlarida o‘yinchilarga tashxis qo‘yish va o‘yinga qanday va qachon qaytish kerakligi to‘g‘risida ko‘rsatma berish uchun, hattoki o‘yinchida alomatlari bo‘lmasa ham shifokorga murojaat qilish tavsiya etiladi.

#### XAVF INDIKATORLARI

**Agar quyidagi alomatlar kuzatilsa, o‘yinchini maydondan zudlik bilan va xavfsiz chiqarish kerak. Agar joyda malakali tibbiy xodimlar bo‘lmasa, shoshilinch tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish uchun tez yordamni tashish variantini ko‘rib chiqing.**

- Sportchi bo‘ynida og‘riqdan shikoyat qilmoqda g‘azablanish
- Tartibsizlik éki g‘azabning oshib borishi
- Qayta quşish
- Paroksizm yoki sudorogi
- Xotirada buzilish
- Kuchli yoki kuchayotgan
- bosh og‘rig‘i
- xulqning tushunarsiz o‘zgarishi
- Oyoq va qo‘llarni ikkita ko‘rish
- Kuchsizlik yoki sanchiq

#### Eslab qoling:

- Barcha holatlarda birinchi érdamning asosiy qoidalariiga amal qilish kerak (xavfli, ta’sir qilish, nafas yo‘llari, nafas, qon aylanishi).
- Agar siz maxsus o‘quv kursida o‘qimagan bo‘lsangiz, o‘yinchini itarmaslikka harakat qiling (nafas yo‘llarini bo‘shatish harakatidan tashqari).
- Agar siz maxsus o‘quv mashqidan o‘tmagan bo‘lsangiz shlemni yechmang (mumkin bo‘lgan hollarda).

Eslatma: McCrory et. al, "Consensus Statement on Concussion in Sport". Br J Sports Med 47 (5), 2013

© 2013 Concussion in Sport Group (Группа "Сотрясение мозга в спорте")

## **Reabilitatsiya (qayta tiklanish)**

Reabilitatsiya malakali va o'qitilgan tibbiy xodimlar, shifokorlar, fizioterapevtlar va jismoniy tarbiya bo'yicha maslahatchilarning nazorati va boshqaruvini talab qiladi. Reabilitatsiyaning maqsadi – o'yinchini to'liq jismoniy tayyorgarlikka qaytarish, unga quyidagilar kiradi:

- mushak kuchlarining tiklanishi,
- bo'g'imlarning to'liq harakatlanishini tiklash,
- muvozanat va koordinatsiyani tiklash,
- jismoniy mashqlar, velotrenajer va suzish kabi mashqlar bilan qo'llab-quvvatlash,
- tayyor bo'lganda – regbi o'yiniga xos ko'nikmalarni bosqichma-bosqich kiritish,
- kontakt holati, undan keyin va to'liq kontakt holatiga mashqlar.

Agar ushbu bosqichlarning barchasi muvaffaqiyatli yakunlangan bo'lsa – o'yinga qayting.

### **O'yinga qaytish**

To'liq tiklanishdan oldin o'yinga qaytadigan o'yinchilar o'zlariga

og'irlashtiradigan yoki boshqa jarohatlar olish xavfi yuqori.

O'yinchilar murabbiy, shifokor yoki fizioterapevt ularni ko'rib, tekshirib, maydonga qaytishga tayyor ekanliklariga ishonch hosil qilganlaridan keyingina o'yinga qaytishlari kerak.

O'yinga qaytgan o'yinchilar yana o'zlarini regbi o'yiniga tayyorgarligini namoyish etishlari kerak. Tekshiruvlar va testlar mavsum boshida jismoniy tayyorgarlikni tekshirish va regbi bo'yicha o'yinchilarning o'yin davomida ishlataladigan mashqlari va harakatlarini tekshirishni o'z ichiga olishi kerak, masalan, tutib olish, yon tomonga yolg'on qadam tashlash, sakrash va h.k.

O'yinchining ko'rsatkichlarini taqqoslash va yana regbi o'yiniga tayyorgarligini aniqlash uchun uning anketa ma'lumotlaridan foydalaning. Agar o'yinchilar jarohat oldishdan avvalgi holatidek bir xil ko'rsatkichni namoyish eta olishsa, ular yana regbi o'yiniga tayyordirlar.

Odatda, eng yaxshi maslahat: agar og'risa, o'ynama.

## Jarohatlar haqida hisobot

O'yinchilar olgan jarohatlarini qayd etishlari kerak. Bu har qanday kombinatsiyani va umumiylar jarohatlanishlarni aniqlashga, shuningdek, tegishli himoya choralarini ko'rishga imkon beradi. Shuningdek, kelajakda biron bir savol yoki shikoyat bo'lsa, yozib borilgan hujjatni taqdim etadi.

Agar tuman/viloyat yoki Ittifoqlarda jarohatlanishlar



### O'YINCHILAR UCHUN ASOSIY BANDLAR

- O'yinga jismonan tayyor ekanligingizga – o'zingizni yomon his qilmayapsiz va o'z jarohatingizdan to'liq xalos bo'lganligingizga ishonch hosil qiling.
- Yaralar bog'langanligiga ishonch hosil qiling.
- Agar ishonchingiz komil bo'lmasa, maslahat uchun tibbiy shifokoringizga murojaat qiling.

to'g'risida xabar berish tizimlari mavjud bo'lsa, ularga rioya qilish juda muhimdir. Bunday ma'lumotlar o'yinchining farovonlik siyosati va "Regbi o'yiniga tayyorgarlik" kabi mashg'ulotlari bilan bog'lanishiga yordam beradi.

World Rugby jarohatlari to'g'risidagi hisobot shaklini quyidagi veb-sahifadan yuklab olish mumkin:

[rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)



### MURABBIYLARGA TAVSIYALAR

- Jarohatdan to'liq tiklanmagan o'yinchilarni tanlamang.
- Favqulodda vaziyatlar bo'lganda harakatlar rejasini biling.
- O'yin yoki mashg'ulotlarda birinchi yordamning yetarli darajada ekanligiga ishonch hosil qiling.
- Nima uchun birinchi yordam kursidan o'zingiz o'tmaysiz?

### Javobgarlikni rad etish.

Ushbu "Regbi o'yiniga tayyorgarlik" dasturida keltirilgan jarohatlarni boshqarish bo'yicha ma'lumotlar shikastlangan o'yinchilarni parvarish qilish va boshqarishda yordam sifatida ishlatalishi uchun mo'ljallangan. Bu imtiyozlar jarohatlarni davolash uchun tegishli malakali mutaxassislar o'rnini bosmaydi. World Rugby shikastlangan o'yinchilarni davolash, parvarish qilish yoki boshqarish bilan bog'liq bo'lgan beparvolik yoki boshqa sabablarga ko'ra shu jumladan, moddiy javobgarlikni o'z zimmasiga olmaydi.



## QISQACHA IZOH



**Regbi o'yinini tashkil etish va bevosita o'ynash bilan shug'ullanadigan har bir kishi o'yinchilarga g'amxo'rlik qilishi shart. "Regbi o'yiniga tayyorgarlik" dasturi yaxshi amaliyot haqida xabardorlikni oshirish va regbi bilan qiziquvchilarga tegishli xavfsizlik choralarini ko'rish orqali kontaktli sport turlari bilan bog'liq bo'lgan xavflarni boshqarishda yordam berish uchun ishlab chiqilgan.**

**Endi siz Regbi o'yiniga tayyorsiz, shunday ekan  
Regbi o'yiniga tayyor qoling!**

Regbi o'yiniga qiziqqan barcha tomonlar umumiyligi va individual ravishda javobgar bo'lib, adolatli o'zin tamoyillarini tushungan holda o'tkazishni ta'minlaydilar. Regbi – intensiv jismoniy sport turi, shuning uchun o'yinchilarga tartib-intizomning ahamiyatini doimiy ravishda o'rgatish kerak. Bu shuni anglatadiki, qo'pol o'zin raqibga qasddan zarar etkazish yoki hakamga nisbatan noo'rin muomila mutlaqo nomuqbuldirlar. Ushbu ajoyib o'yinning barcha ishonchli vakillari

adolatli o'yinni targ'ib qilishlari kerak.

- O'zingizni, raqiblarni, rasmiy vakillarni va o'zin qoidalarini hurmat qiling.

- Furur bilan g'alaba qozoning, obro' bilan mag'lub bo'ling.

- Tinchlikni saqlashga harakat qiling.

- Hakam o'zin boshida turadi, adolatli o'zin va hakamlarning hukmlariga hurmat bilan o'zingizni qo'llab-quvvatlang.

O'yin bosqlanishidan oldin o'yinchilaringizni anketalarini tuzing va tekshiring.

Uskuna va atrof-muhitning imkon qadar xavfsiz ekanligiga ishonch hosil qiling va favqulodda vaziyatlar harakat rejasini tuzing.

O'yinchilarni shunga mos ravishda mashq qildiring – jismoniy tayyorgarlik, turmush tarzi, chigal yozdi mashqi va dam olish

To'g'ri texnikani ishlab chiqing va undan foydalaning: barqarorlik, tik turish, tutib olish (tackle, zaxvat), skram (scrum, sxvatka), yo'lak (lintout, koridor) , rak (ruck) va mol (maul)

Qo'pol o'yinga yo'l qo'y mang

Jarohat olganda nima qiliш kerakligini bilib oling va o'yinchilar tegishli reabilitatsiya dasturidan o'tayotganiga ishonch hosil qiling

Mavjud bo'lgan qo'shimcha ma'lumotlar va materiallar uchun yuklab olish uchun bizning web-sahifamizga tashrif buyuring: [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)





## Minnatdorchilik

So'nggi yetti yil ichida "Regbi o'yniga tayyorgarlik" resurslarini rivojlantirishga ko'p insonlar hissa qo'shdilar. Biz bu insonlarga sadoqatli va professional faoliyatları uchun minnatdorchilik bildirmoqchimiz.

Muharrirlik jamoasi: Mark Xarrington (World Rugby), Djok Peggi (World Rugby) va Adam Pirson (Sport Development)

Original mualliflar: Stiv Abud (Irlandiya Regbi uyushmasi), Endi Xenderson (Shotlandiya Regbi uyushmasi), Uill Fiberi (Angliya regbi uyushmasi), Brayan O Shi (World Rugby murabbiyi, Avstraliya) Lenster regbi akademiyasi uchun tashakkur, Irlandiya Regbi uyushmasidan doktoru Konoru Makkarti, Sv Mer kollejning regbi klubi Devidu Kinu va Alanu Roganu (Irlandiya Regbi uyushmasining hakamlari), Rizu Tomasu (Uel Regbi uyushmasi hakamlari), Skerris regbi klubi, Xartperi kolleji, Fluster qizlarni rivojlantirish jamoasi, Styuart Terxidj (Angliya regbi uyushmasi hakamlari).

2001-y. sharh jamoasi: Djerri Roberts (Uels Regbi uyushmasi), Djok Peggi (Shotlandiya Regbi uyushmasi), Norm Motram (AQSh), Dez Rayan (Irlandiya Regbi uyushmasi), Xuan Kasaxus (Argentina Regbi uyushmasi), Kzaver Torres Voga (Braziliya Regbi uyushmasi), Shon Mallon (Niderlandiya Regbi uyushmasi), hamda Mark Xammond (FitKit Pro), Doktoru Saymonu Kempu (Angliya Regbi uyushmasi). Uels regbi ittifoqi mahorat markaziga minnatdorchilik bildiramiz, Pola Uilyamsa va Jeren Katren, shuningdek, Net



kollej bolalari Port Talbot.

2014-y. taqriz jamoasi: Nil Γrem (Shotlandiya Regbi uyushmasi), Doktor Mayk Ingland (Angliya Regbi uyushmasi), Shon Mallon (World Rugby instruktori, Niderlandiya), Doktor Kolin Fuller (World Rugby xavfni boshqarish bo'yicha maslahatchi), Malkolm Devid (Singapur Regbi uyushmasi), Alejandro Degano (World Rugby), Mayk Lyuk (World Rugby), Rouli Uilyams (Angliya Regbi uyushmasi), Dez Rayan (World Rugby instruktori, Irlandiya). Shuningdek, Merchinston Kasl maktabiga, Klub "RHC Cougars", va Bosmana Dyu Plessi, Krisa Lousona hamda Kolina Bretta (Shotlandiya regbisi) minnatdorchilik bildiramiz.

«Getty Images» tomonidan tanlangan fotosuratlar taqdim etildi.

Mazkur “Regbi o'yniga tayyorgarlik” materiallari baxtsiz hodisalar va jarohatlarning oldini olish uchun qo'llaniladigan o'yn qoidalari, shuningdek, Irlandiya tibbiy amaliyoti nuqtai nazaridan ishlab chiqilgan. World Rugby har qanday hududda va har qanday shaklda mavjud bo'lishi mumkin bo'lgan mahalliy qonunchilik talablariga riosa qilinishini ta'minlash uchun beparvolik yoki boshqa sabablarga ko'ra hech qanday javobgarlikni o'z zimmasiga olmaydi.





## ADABIYOTLAR

### “ИЛМИЙ ТЕХНИКА-ПРЕСС НАШРИЁТИ” ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИ БЎЙИЧА ТАЙЁРЛАНГАН ВА ЧОП ЭТИЛГАН КИТОБЛАР РЎЙХАТИНИ СИЗГА ТАҚДИМ ЭТАДИ

1. Регби ўйинига тайёргарлик. Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. б. 96
2. Болалар тэг-регби ўйинининг қоидалари (16 ёшгacha). Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. б. 34
3. World Regby Мураббийлик фаолияти 1 даража. Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. б. 40
4. World Regby техник кўнималар шаклланишида асосий омиллар. Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. – б. 44
5. Халқаро Регби Кенгаши – регби-7 ўйини бўйича мураббийлик фаолияти. Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. б.
6. World Regby куч ва жисмоний тайёргарлик 1 даража. Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. б.
7. Регби Иттифоқ ўйин қоидалари // Набиев Р. – Т., 2020. – б. 192
8. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. – Т., 2019. – б. 300
9. Керимов Ф.А. Научные исследования в спорте. – Т., 2019. – 316 с.
10. Абдуллаев А.А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. – Т., 2019. – б. 320
11. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-жилд. – Т., 2018. – б. 296.
12. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 2-жилд. – Т., 2019. – б. 182.
13. Kerimov F.A. Sportda dopingga qarshi kurash. – Т., 2019. – 220 b.
14. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т., 2019. – б. 204.
15. Гончарова О.В. Внимание: допинг. – Т., 2019. – 36 с.
16. Палибаева З.Х. Валеология асослари. – Т., 2018. – б. 224.
17. Абдурахмонов М. Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт тиббиёти. – Т., 2018. – б. 84.

18. Абдурахмонов М. Одам анатомияси ва физиология асослари. – Т., 2018. – б. 132.
19. Радинов А.В. Практика психологии спорта. – Т., 2018. – 132 с.
20. Сафарова Д.Д. Анатомия. 1-том. – Т., 2018. – 272 с.
21. Сафарова Д.Д. Анатомия. 2-том. – Т., 2018. – 376 с.
22. Сафарова Д.Д. Спорт физиологияси. – Т., 2018. – б. 208.
23. Сафарова Д.Д. Ёшга оид физиология. – Т., 2018. – б. 176.
24. Сафарова Д.Д. Одам физиологияси. – Т., 2018. – б. 124.
25. Арзикулов Д.Н., Гаппаров З.Г., Вахобова Д.Б. Психология ва спорт психологияси. – Т., 2018. – б. 280.
26. Керимов Ф.А., Гончарова О.В. Основы физической подготовки юных спортсменов. – Т., 2018. – 188 с.
27. Хайдаров Б.Т. Физиология ва спорт физиологияси. – Т., 2018. – б. 256.
28. Усманова А.А. Спорт психологияси. – Т., 2018. – б. 48.
29. Усманова А.А. Спортивная психология. – Т., 2018. – б. 48.
30. Усманова А.А. Спортивная педагогика. – Т., 2018. – 84 с.
31. Усманова А.А. Спорт педагогики. – Т., 2018. – б. 72.
32. Гуломов З.Т., Истомин А.А., Камилова Г.З., Набиуллин Р.Х., Маткаримов Р.М. Спорт менежменти. – Т., 2018. – б. 372.
33. Асатова Г.Р. Халқаро спорт ҳуқуқи асослари. – Т., 2018. – б. 140.
34. Сафарова Д.Д. Одам физиологияси. – Т., 2018. – б. 124.
35. Умаров Д.Х., Усмонхужаев Т.С. Спорт педагогик маҳоратини ошириш. – Т., 2018. – б. 228.
36. Сирлиев Э.Н., Мирзаев О.С. Психология тарихи. – Т., 2018. – б. 268.
37. Шарипов А., Жамматов Ж. Малакавий педагогик амалиёти. – Т., 2018. – б. 114.
38. Хайдаров Б.Т. Физиология ва спорт физиологияси. – Т., 2018. – б. 256.
39. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т., 2018. – б. 356.
40. Керимов Ф.А., Гончарова О.В. Основы физической подготовки юных спортсменов. – Т., 2018. – 188 с.
41. Керимов Ф.А., Умаров М. Прогнозирование и моделирование в спорте. – Т., 2018. – 300 с.
42. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. – Т., 2018. – 320 с.
43. Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. – Т., 2018. – б. 160.

“ИЛМИЙ ТЕХНИКА-ПРЕСС НАШРИЁТИ” да чоп этилган адабиётлар ҳақида Интернетнинг қуидаги сайтларидан олишингиз мумкин:

[https://t.me/itapress\\_nashriyoti\\_bot](https://t.me/itapress_nashriyoti_bot)  
[https://t.me/Sport\\_Book\\_Shop\\_UZ](https://t.me/Sport_Book_Shop_UZ)



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON MILLIY  
OLIMPIYA QO'MITASI

**UZBEK COMMODITY  
EXCHANGE**

*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](http://www.rugby.uz)

[info@rugby.uz](mailto:info@rugby.uz)

[rustam.nabiyev@gmail.com](mailto:rustam.nabiyev@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 \_\_\_\_\_  
Bichimi 6084 1/16. «Arial» garniturada  
raqamli bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i \_\_\_\_\_.  
Nashriyot bosma tabog'i \_\_\_\_\_.  
Adadi \_\_\_\_\_. Buyurtma № \_\_\_\_\_.  
\_\_\_\_\_

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



[etender.uzex.uz](http://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

The EXDOC platform landing page features a large tablet displaying the platform's interface. The interface shows a 3D isometric view of people working on documents and databases. Text on the page includes: "EXDOC", "Электронный оборот счёта-фактур между компаниями", "Мы организуем ежедневный электронный оборот счётами-фактурами между партнерами с использованием ЭЛР и других", "Начать", "Возможности платформы", and "Было — это самый доступный сервис электронных чеков-фактур. Он бесплатный для большинства предпринимателей и самый выгодный для всех остальных." Below the tablet, there is a promotional text in Uzbek: "UZEX биржасининг электрон хужжат алмашинуви тизимидан фойдаланинг". At the bottom, there is a link to the website [www.exdoc.uz](http://www.exdoc.uz) and social media links for [uzexfeedbackbot](#) and [+998 71 207-33-33](tel:+998712073333).



Sportchilarning murabbiylari, o'yinning rasmiy vakillari, ma'muriyat va Ittifoqlar uchun

[rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)