

WORLD RUGBY

TEXNIK KO'NIKMALAR

SHAKLLANISHIDA

ASOSIY OMILLAR

Mas'ul muharrir: Rustam Nabihev

© World Rugby





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-martdagи "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'satmoqda, regbi bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasi nufuzli xalqaro musobaqlarda («Asian Olympic Pre-Qualifier», «Asian 7's») faol ishtirok etib, sharafli o'rinnarni egallab kelmoqda, ushbu jamoa Osiyo mintaqasidagi davlatlar orasida kuchli sakkizlikka kiradi.

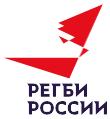
Qo'lingizdagi ushbu Regbi sporti bo'yicha tayyorlangan qo'llanmalar dasturi Regbini yanada rivojlantirish, uni respublika aholisining keng qatlamlari o'tasida faol targ'ib qilish va ommalashtirish, yuqori sifatli o'quv-mashq jarayonini ta'minlash, regbichilar, trenerlar va hakamlarning mahorat darajasi 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 qismidan 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 musobaqlarda 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

**MUNDARIJA:**

INDIVIDUAL KO'NIKMALAR	
Qo'l bilan o'ynash	3
Pas-to'pni uzatish	3
Pas – to'pni qabul qilish	4
Oyoq bilan zarbadan so'ng baland kelayotgan to'pni ilish	5
To'pni aylanma pas uzatish	7
Yerdan pas uzatish (9 raqamli o'yinchi)	8
Qo'llar bilan o'ynash	9
Yerga tushayotgan holatda pas uzatish	9
Tutib olish (zaxvat, tackle) harakatida pas uzatish	10
Yashirin pas uzatish (skryitlyu pas, screen pass)	11
Yugurish texnikalari	12
Himoyachidan o'zini olib qochish yugurishlar texnikasi	12
Yon tomondan soxta qadam	13
Raqibdan yon tomonga o'zini olib qochish	14
To'p ushlagan o'yinchiga yordamga chiqish	15
Himoyada bosimni orttirish uchun oldinga harakatlanish	16
Oyoq bilan zarba berish	17
Oyoq bilan qo'l dagi to'pga zarba berish (udar nogoy s ruk, punt kick)	17
Yerdan sapchigan to'pga zarba beish (udar s otskoka, dropgol)	18
Yerda turgan to'pga oyoq bilan zarba	19
Tutib olish (zaxvat) /Kontakt	20
Yon tomondan tutib olish (zaxvat, tackle)	20
Tutib olish (zaxvat, tackle) paytida yerga yiqilish	21
Tutib olish (zaxvat, tackle) paytida yerga yiqilish	22
Yiqiliayotganda to'pga ega bo'lish	23
Qo'l orqali raqibdan uzoqlashish (ruchka)	24
Ro'paradan tutib olish (zaxvat, tackle) harakati	25
Orqadan tutib olish (zaxvat, tackle) harakati	26
To'sib (bloklab) tutib olish (zaxvat, tackle) harakati	27
JAMOA O'YININING KO'NIKMALARI	28
Yo'lak (koridor, lineout)	28
Skram (sxvatka, scrum)	29
Orqa o'yinchilarning hujumi (trexchetvertnix, backs)	30
Orqa o'yinchilarning hujumi (trexchetvertnix, backs)	31
Bosqichma-bosqich o'yin (fazovaya igra)	32
Rak (ruck)	33
Mol (maul)	34
Hujumda yordam	35
Himoyada yordam	36
Maydon markazilan dastlabki zarba beradigan jamoa	37
Maydon markazidan dastlabki zarba beradigan himoyachi jamoa	38
Kontrhujum (kontrataka)	39

Qo'l bilan o'ynash

Pas — to'pni uzatish



Asosiy omillar

- To'g'riga yugurish.
- To'pni ikki qo'llab ushlash.
- Himoyachini o'ziga jalb etish.
- Orqa oyoqqa tayanish.
- To'pni qabul qilayotgan o'yinchiga yuzma-yuz bo'lish uchun himoyachiga yon tomoni bilan o'girilish.
- Qo'llar harakatini to'pni qabul qilayotgan o'yinchi tomoniga yo'naltirish.

- To'pni qo'lingiz bilan uzatish jarayonida tirsak va panjalaringiz bo'g'inlaridan to'pning tezligi va yo'nalishini nazorat qilish uchun foydalaning.
- Qo'lingizni to'p yo'nalishi bo'yicha nishon tomon uzating.
- To'p qabul qiluvchi o'yinchining ko'kragidan biroz oldinga nishon qilib yo'naltiring.
- To'pni pas uzatganingizdan so'ng uni qabul qilgan jamoadoshingizga yordamga o'ting.

Qo'l bilan o'ynash

Pas — to'pni qabul qilish



Asosiy omillar

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">To'pni qabul qilish maqsadida uning parvoz yo'li bo'yicha harakatlanish.To'p ushlagan o'yinchi to'pni sizga uzatishi uchun hosil qilgan bo'sh joyga o'ting. | <ul style="list-style-type: none">To'pni yumshoq qabul qilish uchun qo'llaringizni to'p tomonga cho'zing.To'pga qo'l panjalari orasidan qarash lozim (bir vaqtning o'zida qo'l panjalarini ham, to'pni ham ko'rish uchun).To'pni tutgach, uni barmoqlar bilan ushlab qoling. |
|--|--|

Qo'l bilan o'yash

Oyoq bilan zarbadan so'ng baland kelayotgan to'pni ilish



Asosiy omillar

- To'pni ilib olish uchun uning parvoz yo'nalishi bo'yicha joylashing va oldinga harakatlaning.
- To'pni yerda turib ilishni yoki sakrab ilishni oldindan qaror qiling.
- Qo'llaringizni to'p tomonga xuddi unga ishora qilgandek, cho'zing.

- Raqib tomonga yyelkangiz va yonboshingiz bilan buriling.
- Jamoadoshlaringizga to'pni olishga tayyor ekanligingizni bildiring.
- To'pga qo'llaringizning kaftlari orasidan qarang.
- To'pni ko'zlarining sathida tutib oling, uni barmoq va kaftlaringiz bilan qabul qilib, zARBANI yumshatish uchun tirsaklaringizni iloji boricha bir-biriga yaqinlashtirib, ko'kragingizni ichingizga tortib, to'pni tanangizga bosing.

Qo'l bilan o'ynash

Pas — to'pni uzatish



Asosiy omillar

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">To'pga tanani pastroq ushlagan holda yaqinlashing (egilmagan holatda).To'pga yoningiz bilan turing, oyoqlaringizni keng qiling, bir oyog'ingiz to'pning oldida, ikkinchisi esa, uning orqasida bo'lsin.Tizzalaringizni bukib, tanangizni tos qismini pasaytiring. | <ul style="list-style-type: none">Boshingizni to'g'ri, neytral holatda ushlang.To'pni orqa qo'l bilan ilib, oldingi qo'l bilan to'pni nazorat qiling.O'yinni qanday davom ettirish haqida qaror qabul qilish uchun to'pni ko'kragingizga bosib turing. |
|---|--|

Qo'l bilan o'yinash

To'pni aylanma pas uzatish



Asosiy omillar

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">To'pning uzun o'qini yerga taxminan 30 gradus qiyalikda qarating. | <ul style="list-style-type: none">Pas uzatish paytida to'pning ustidagi qo'l pasning kuchliliginini ta'minlaydi va to'pni aylanish holatiga keltiradi.To'p ostidagi qo'l to'pning barqarorligini ta'minlaydi va parvoz yo'nalishini belgilaydi. |
|---|--|

Qo'l bilan o'yinash

Yerdan pas uzatish (9 raqamli o'yinchi)



Asosiy omillar

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Tana yarim o'tirgan holatida.Tizzalar bukilgani holatda tosni pastga tushiring (engashmang, tizzalarni biroz bukilgan holda saqlang, tanangizni to'g'ri ushlang).Pasni o'ng qo'lingiz bilan berayotgan bo'lsangiz, to'p oldida o'ng oyog'ingiz bo'ladi, pasni chap qo'lingiz bilan berayotgan bo'lsangiz, to'pning oldida chap oyog'ingiz turadi.Boshqa oyog'ingiz to'pdan oldingi holatda qulay ravishda joylashtiriladi, oyoqning kafti pas berilayotgan tomonga qaratilishi lozim. | <ul style="list-style-type: none">Bosh to'pning ustida, ko'zlar to'pdan uzilmaydi.Pasni o'ng tomonga berayotganda, o'ng qo'lingizni to'pni mustahkam saqlash uchun ishlating, chap qo'lingizdan esa pasni kuch bilan berish maqsadida foydalaning va aksincha.To'pni uzatayoganda, ikkala qo'lingizni uning ketidan cho'zing, go'yo pas nishoniga ishora qilgandek. Bu to'p aniq yo'naltirilishiga xizmat qiladi. |
|--|---|

Qo'llar bilan o'ynash

Yerga tushayotgan holatda pas uzatish



Asosiy omillar

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">To'p uzatayotgan o'yinchi to'pni qabul qiluvchi o'yinchini va to'pni bir yo'nalishda ko'rish kerak.To'pga yaqinlashib, cho'kkalab o'tiring.Tanani pastroq tushirib, tizzalaringizni buking, tosni pastga tushirib va tanangizni imkon qadar to'pga yaqinlashtiring. | <ul style="list-style-type: none">Panjalaringizni to'pning tagiga kirititing va uni barmoqlaringiz bilan qamrab oling.Oyoqlaringiz bilan erdan itariling va bir vaqtning o'zida qo'llaringizni ham shu tomonga harakatlantirib, to'pni nishonga uzating.Parvoz holatida tanangizni rostlab, uni oldinga tashlang hamda qo'llaringiz bilan to'pning yo'nalishi va tezligini nazorat qiling. |
|---|--|

Qo'llar bilan o'ynash

Tutib olish (zaxvat, tackle) harakatida pas uzatish



Asosiy omillar

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Tutib olishga qarshilik ko'rsatayotgan paytingizda, to'pni ikki qo'lingiz bilan mahkam ushlang.Yerga qulashdan oldin, sizni tutib olayotgan raqib o'yinchining bosimi ostida burilib oling. | <ul style="list-style-type: none">Qo'llaringiz erkin holda sizni tutib olayotgan (zaxvat) o'yinchining ustida bo'lsin.Yerga qulashdan oldin to'pni bo'sh joyda turgan jamoadoshingizga pas uzating. |
|--|--|

Qo'llar bilan o'ynash

Yashirin pas uzatish (skritiy pas, screen pass)



Asosiy omillar

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Ximoyachining atrofidagi bo'sh joyga harakatlanib, unga hujum qiling.Kontakt paytida oyoqlaringizda turing. | <ul style="list-style-type: none">Himoyachiga orqangiz bilan o'giriling.Raqiblar to'pni ilib olib qo'yishidan saqlang.Jamoadoshingizga qisqa pas uzating. |
|--|---|

Yugurish texnikalari

Himoyachidan o'zini olib qochish yugurishlar texnikasi



Asosiy omillar

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Oldinga yugurish paytida tezlikni oshirganda to'pni ikki qo'lingizda ushlang.Sizga eng yaqin himoyachiga to'g'ri yuguring.Himoyachining qarama-qarshisida harakatlanish yo'nalishini keskin o'zgartiring, buning uchun yon tarafga soxta qadamni ishlating yoki yon tomonga harakatlanish va/yoki tezligingizni o'zgartiring. | <ul style="list-style-type: none">O'zingizni himoyachidan maydonning bo'sh joyiga olib qoching.Hosil qilingan bo'sh joyga maksimal tezlikda harakatlaning. |
|---|---|

Yugurish texnikalari

Yon tomonga soxta qadam



Asosiy omillar

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Sizga eng yaqin bo'lgan himoyachilar tomoniga to'g'ri harakatlaning.Himoyachilarga yaqinlashgach, yugurish yo'nalishingizni o'zgartiring, buning uchun o'ng oyog'ingiz bilan o'ng tomonga soxta qadam tashlang va shu oyog'ingizga tiralib, keskin chapga burilib keting; xuddi shunday usul bilan chapga soxta qadam tashlab, o'ngga ketishingiz mumkin. | <ul style="list-style-type: none">Yon tomonga harakatlanganda, maksimal tezlikni ishlating hamda raqibning dovdirab qolganidan foydalaning. |
|--|---|

Yugurish texnikalari

Raqibdan yon tomonga o'zini olib qochish



Asosiy omillar

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Sizga eng yaqin bo'lgan himoyachilar tomoniga to'g'ri harakatlaning.Himoyachiga etib borgach, uning oldida yugurish yo'nalishingizni o'zgartiring va bo'sh joyga harakatlanib, uni aylanib o'ting. | <ul style="list-style-type: none">Yon tomonga harakatlanganda, maksimal tezlikni ishlating hamda raqibning dovdirab qolganidan foydalaning. |
|---|---|

Yugurish texnikalari

To'p ushlagan o'yinchiga yordamga chiqish



Asosiy omillar

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">O'yin qanday rivojlanishiga qarab, harakatlanish yo'nalishingizni belgilang.To'p ushlagan o'yinchining orqasida joylashib, Tezlikni pasaytirmasdan o'yinni davom ettirishga imkon beradigan pozitsiyani egallang. | <ul style="list-style-type: none">To'p bilan o'ynayotgan jamoado-shingizni egallagan pozitsiyangiz haqida xabardor qiling va uni qo'llashga tayyorligingizni bildiring.Vaziyatga qarab, faol o'yin harakatlariga samarali qo'shiling. |
|--|--|

Yugurish texnikalari

Himoyada bosimni orttirish uchun oldinga harakatlanish

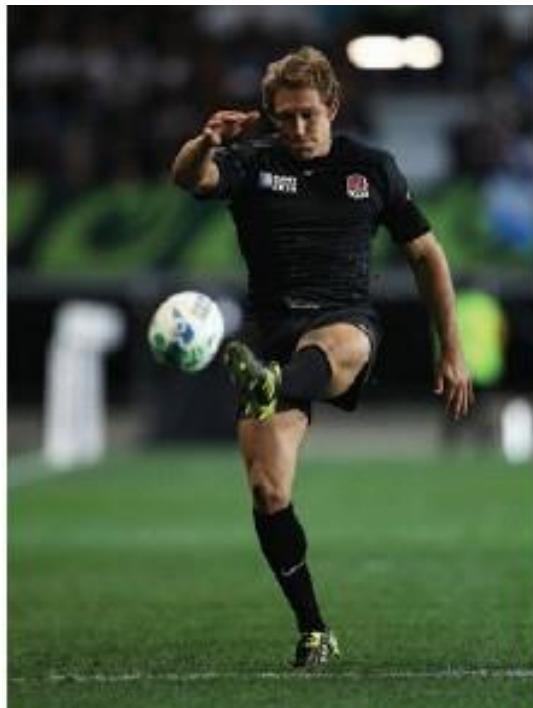


Asosiy omillar

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">O'yin qanday rivojlanishiga qarab, harakatlanish yo'nalishingizni tanlang.To'p ushlagan o'yinchini harakatlariga darhol javob berish va doimo to'p uchun kurash uchun imkoniyat qidiring. | |
|--|--|

Oyoq bilan zarba berish

Oyoq bilan qo'l dagi to'pga zarba berish (udar nogoy s ruk, punt kick)



Asosiy omillar

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Tanangizni muvozanatda saqlang.Yelka oldinga buriladi: o'ng oyoq chap yelka, chap oyoq o'ng yelka.To'pni ikki qo'llab ushlang, shunda oyoq zARBASINING kuchi to'pning uzun o'qi bo'ylab boradi.To'pni, yuqorida ta'riflanganidek, urish holatiga tushishiga imkon bering va shu bilan birga:
zarba bermaydigan oyoqni bir qadam oldinga tashlab, oyoq kaftini nishon tarafga yo'naltiring;
zarba berayotgan oyoqning kaftini to'pning uzun o'qi bo'yicha yo'naltiring; to'pni tepish (zarba) burchagi va oyoq kaftida to'pni joylashgan nuqtasini va to'p parvozini nazorat qilish mumkin. | <ul style="list-style-type: none">Harakatni davom ettirib, zarba bergen oyog'ingizni to'p parvoz qilgan tomonga cho'zing va to'pni nishon tomonga yo'naltiring.Muvozanatni saqlash uchun qo'lingizni yon tomonga cho'zing.Zarba berayotganda, boshingizni oldinga qaratib turing, to'pga boqing. |
|---|--|

Oyoq bilan zarba

Yerdan sapchigan to'pga zarba berish (udar s otskoka)



Asosiy omillar

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Qo'lingizdagи to'pni shunday ushlangki, u yerga urilib qaytayotganda xuddi holatni saqlab qolsin.Zarba bermaydigan oyog'ingiz bilan, nishon yo'nalishini aniq belgilab, qadam tashlang.To'pni qo'lingizdan shunday tushiringki, u erga zarba bermaydigan oyoq soningiz kengligidagi masofada tushsin.Zarba bermaydigan oyoq tomonidagi yyelkangizni nishonga qaratib buring.To'ga qarash uchun boshingizni erkin eging.Oyoqning zarba berish harakati to'pning o'qi bo'yicha nishon tomonga yo'naltirilishi lozim, shuningdek, zarba berilayotganda oyoq maksimal tezlikka ega bo'lishi kerak. | <ul style="list-style-type: none">To'pga oyoq kaftining ichki tomonidagi qattiq qismi orqali zarba beriladi. Past zarba berish uchun to'perdan sapchigan zaxoti zarba beriladi, balandga zarba berish uchun to'p yuqoriq irg'iganda unga zarba berilishi kerak.Zarba nuqtasidan o'tgan paytda tabiiy holatda oldinga harakatlaning va harakatlanish tamomlanayotgan paytda zarba bermayotgan oyoqning uchiga turing.Muvozanatni saqlash uchun zarba bermagan oyoq tomonidagi qo'lingizdan foydalaning. |
|---|--|

Oyoq bilan zarba

Yerda turgan to'pga oyoq bilan zarba



Asosiy omillar

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">To'p ushlagichni zarba turiga moslang.Kerakli zarba nuqtasini belgilash uchun to'pni oldinga biroz qarating.Orqaga qadam tashlashdan oldin, to'pning oldida zarba berish holatida turing.Qulay yugurib kelish uchun orqaga biroz cheklaning.Orqaga cheklanayotib, e'tiboringizni zarba nuqtasiga jamlang.O'zingizni bo'sh qo'ying.To'pga zarba beradigan nazorat nuqtalarda e'tiboringizni jamlang, "Bosh egilgan, ko'zlar to'pda" va h.k.Tasavvuringizni ishga soling, siz zarba bergen to'p nishon tomon uchib borayotganini faraz qiling.Sonni burib, tanani maksimal darajada kuch va quvvat jamlashi uchun saqlang va yon tomondan yoy shaklida zarba berish uchun yuguring. | <ul style="list-style-type: none">Tayanadigan oyog'ingizni to'pdan belin-gizni kengligidagi masofada joylashtiring va zarba beradigan oyog'ingiz kaftini aniq nishon sari yo'naltiring.To'pning yon choki tayanch oyog'ingizning tovoni bilan bir chiziqda bo'lishi kerak.Tayanch oyog'ingiz tomonidagi qo'lingizni oldinga cho'zing va yelkangizni nishon tomonga buring.Zarban ni to'p emas, xuddi "to'pni ichidan" amalga oshiring, bunda zarba beradigan oyoqni to'xtatishga harakat qilmang, oyoq zarba zonasida oldinga harakatlansin.Boshingizni to'p ustida tuting.To'pga oyoq kaftining ichki tomonidagi qattiq qismi bilan zarba beriladi.Zarba bergen oyog'ingiz harakatini tabiiy tarzda nishon tomonga davom ettiring.Zarba bermayotgan (tayanch) oyog'ingiz barmoqlariga turing. |
|---|---|

Tutib olish (zaxvat)/Kontakt

Yon tomondan tutib olish (zaxvat, tackle)



Asosiy omillar

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">To'p ushlagan o'yinchining ichki tomonidan pozitsiyani egallang.Tutib olish uchun tanani past holatda ushlab harakatlaning.Oldinga qarab harakatlaning, umurtqani tik tuting.Maqsad qilib raqib dumbasidan pastki qismni mo'ljallang.Oyoqlar bilan harakatlanib, mo'ljalga olgan jarayoniga to'liq kontakt bilan kiring. | <ul style="list-style-type: none">Boshingiz to'p ushlagan o'yinchi tanasining orqasida bo'lishi kerak.To'p ushlagan o'yinchi tanasini kontakt nuqtasidan pastki qismini quchoqlab oling.Raqibni qo'l bilan siqib ushlang va yerga yiqilgunicha ushlab turing.Oyog'ingizga turing va to'p uchun kurashni davom ettiring. |
|--|--|

Tutib olish (zaxvat)/Kontakt

Tutib olish (zaxvat, tackle) paytida yerga yiqilish



Asosiy omillar

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Maydon bo'ylab harakatlanayotganda, to'pni ikki qo'llab ushlang.Tutib olish harakati bajariyotganda raqibingizning bosimi ostida tanangizni burib oling.Yerga yiqilayotganda, yelkangizni orqa tomoniga tushing. | <ul style="list-style-type: none">Yiqilayotganda tanangiz harakat yo'nalishingizga nisbatan to'g'ri burchakni hosil qilsin.Yiqilgan holda to'pni jamoadoshingizga pas uzating yoki u to'pni saqlab qolishi va hujumni davom ettirishi uchun to'pni yerga qo'ying. |
|--|--|

Tutib olish (zaxvat)/Kontakt

Tutib olish (zaxvat, tackle) paytida yerga yiqilish



Asosiy omillar

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Raqib bilan kontaktda mustahkam holatni saqlash uchun qaddingizni pasaytirib yuguring.To'pni ikki qo'lingiz bilan ushlang – bu sizga har qanday texnik usulni darhol bajarishga imkon beradi.Kontaktdan avval raqib tomonga yoningiz bilan buriling.Raqib bilan kontaktda qaddingizni pastda ushlagan holatda bosim o'tkazishni davom ettiring. | <ul style="list-style-type: none">Oyoqlarni yelka kengligida kengroq ochib, tosni pastga tushirib, tizzalarni bukib, mustahkam o'rashib oling.Jamoadoshlariningiz tomon yuzingizni o'girib oling.Jamoadoshingizga to'pdan erkin foydalanish imkoniyatini ta'minlang.O'yinni davom ettirish uchun eng yaxshi variantni toping. |
|--|--|

Tutib olish (zaxvat)/Kontakt

Yiqilayotganda to'pga ega bo'lish



Asosiy omillar

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Tanani imkon qadar pastga tushirib, ya'ni yerga yaqinlashtirib, to'p oldiga yaqinlashing.Songa yiqilib, to'p tomon sirg'anishingizni nazorat qiling.To'pni tanangizga bosib oling.Jamoadoshingizga to'pni pas uzating yoki... | <ul style="list-style-type: none">To'pni yerga shunday qo'yingki, jamoadoshingiz raqib bilan kurashayotgan paytida to'pni saqlab qolish imkoniga ega bo'lsin.Agar kurashdan xoli bo'lsangiz, to'pni ushlab, oyoqqa turing. |
|--|---|

Tutib olish (zaxvat)/Kontakt

Qo'l orqali raqibdan uzoqlashish (Ruchka)



Asosiy omillar

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Himoyachidan, soxta qadam tashlash orqali yoki uni aylanib o'tishga tayyor bo'ling.To'pni raqibdan yiroq bo'lgan qo'lingizga o'tkazing. | <ul style="list-style-type: none">Himoyachidan qochayotganda, uni o'zingizga qo'l uzunligidagi masofaga yaqinlashtiring.Ochiq kaftingiz bilan qo'lingizni to'liq uzatib, himoyachini o'zingizdan itaring. |
|--|--|

Tutib olish (zaxvat)/Kontakt

Ro'paradan tutib olish (zaxvat, tackle) harakati



Asosiy omillar

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">To'p ushlagan o'yinchini ichki tomonidan joylashing va tutib olishga harakatlaning.Tutib olish harakatida oldinga harakatlaning.Oyoqlar bilan faol harakat qilib, bor kuchingiz bilan oldinga intiling.Raqibning bel va soni orasiga kuch bilan to'liq kontakt qiling (bukilish hosil bo'ladigan joyga). | <ul style="list-style-type: none">Raqib tanasini mahkam quchoqlab oling.To'qnashuv ta'sirining ostida burilib oling.Tezda oyoqga turing va to'p uchun kurashga kirishing. |
|---|---|

Tutib olish (zaxvat)/Kontakt

Orqadan tutib olish(zaxvat, tackle) harakati



Asosiy omillar

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Raqibning bel qismini mo'ljalga oling.Oyoqlaringiz bilan faol harakat qilib, to'p ushalgan o'yinchiga imkon qadar yaqinlashing.Oyoqlaringiz bilan harakatlaning va to'p ushlagan o'yinchiga bor kuch bilan yyelka orqali kontaktga kiring. | <ul style="list-style-type: none">Raqib tanasini qo'llaringiz bilan mahkam quchoqlab oling.Yiqilgandan so'ng, oyoqqa turing va to'p uchun kurashni davom ettiring. |
|--|---|

Tutib olish (zaxvat)/Kontakt

To'sib (bloklab) tutib olish (zaxvat, tackle) harakati



Asosiy omillar

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• To'p ushlagan o'yinchi tomon harakatlaning.• Oyog'ingizni ushbu raqibga iloji boricha yaqin joylashtiring.• Yelkangiz bilan bosim orqali to'p ustidan raqib bilan kontaktga kirishing.• Old tomonga bosimni davom ettiring, to'p ushlagan o'yinchini orqaga chekinishga majburlang.• To'p ushlagan o'yinchini to'pdan xalos bo'lolmaydigan qiling, uni to'p bilan birga quchoqlab ushlang yoki ko'ylagidan tortib turing. | <ul style="list-style-type: none">• To'p ushlagan o'yinchini jamoadoshlaringiz tomon buring yoki :• To'p ushlagan o'yinchini shunday yerga qulatingki, u bo'shatilganidan so'ng, o'zining yordamchi o'yinchilariga to'pni uzatolmaydigan holda bo'lsin. |
|---|--|

Jamoa o'yining ko'nikmalari

Yo'lak (koridor, lineout)



Asosiy omillar

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">To'p tashlash chizig'i bo'ylab raqiblardan bir metr masofada bitta-bitta tizilib turing - bunday shakl to'p uchun kurashni tashkil qilishga imkon beradi.To'pni sakrayotgan jamoadosh o'yinchiga kiritish chizig'idan puxtalik bilan uzating.To'pni tashlash chizig'iga bir qadam qo'ying va to'pga ega bo'lish, tutib olish yoki bir teginish bilan qo'liga kiritish uchun tepaga sakrang.Sakrash balandligini oshirish uchun qo'llaringizni yuqoriga ko'tarib cho'zing.Sakrayotgan o'yinchini ko'taring. Ikkita jamoadosh uni yuqoriga ko'tarsin (lift). Oldidagi sherigi uni sonidan ushlaydi, orqasidagi esa dumbasini tagidan tiraydi. | <ul style="list-style-type: none">To'pni ilib olish yoki bir teginish bilan o'ynash.Tanani o'z tomoningizga buring va raqibdan to'pni uzoqlashtiring.Tananing butun holat barqarorligini saqlab, yerga tushing.Jamoadoshlar to'p ustidan jipslashishi uchun to'pni pastroq tushiring va jamoadoshlar past holatda oldinga harakatlanish paytida to'pni nazorat qiling.Himoya qalqonini yaratish uchun sakrayotgan o'yinchini va jamoadoshlar bilan bog'laning.To'pni nazorat qiling.To'pni o'yinga chiqaring yoki avval bosim uyushtirib, keyin to'pni o'yinga chiqaring. |
|---|---|

Jamoa o'yining ko'nikmalari

Skram (sxvatka, scrum)



Asosiy omillar

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">O'yinchilarni tana turi bo'yicha tanlab olish lozim.Birinchi qator raqibning birinchi qatoridan qo'l uzunligidagi masofada joylashadi.Skramga kirishdan oldin barcha o'yinchilar bir butun bo'lib, bir-biriga mahkam va qulay tarzda bog'lanishlari kerak.Skramga kirishish belgilangan tartibda, hakamning signallariga binoan amalga oshiriladi.Skramga kirishdan avval qadingizni pasaytiring, shunda tirkaklar oldinga va yuqoriga yo'naltirilgan itarishni bajara oladilar.Skramga kirishdan oldin boshni to'g'riga qarating, umurtqa ham to'g'ri bo'lishi kerak, barcha o'yinchilarning umurtqalari bitta chiziqda va bitta tekislikda bo'lishi lozim. | <ul style="list-style-type: none">Qarama-qarshidagi tirkak bilan bog'laning, buning uchun qo'lingizni raqib tanasining yuqori qismida o'rnatishrib oling.Skramdagi o'yinchilar, to'pni tashlash bilan bir vaqtda itarish harakatini amalga oshirishi kerak. To'pni o'rtaga tashlash belgilarini jamoadoshingiz bilan kelishib oling.Chap tirkakning oyoqlarini orasida to'p bilan o'zin harakatini bajaring.To'pni 8-raqamning un tarafidagi kanal orqali olib chiqing.To'pni skram yarim himoyachisiga olib chiqing. |
|---|---|

Jamoa o'yining ko'nikmalari

Orqa o'yinchilarning hujumi (trexchetvertnie, backs)



Asosiy omillar

- Raqib himoyachilarni biri-biridan ajratish uchun jamoadoshingizdan munosib masofada joylashing.
- Orqa o'yinchilar chizig'ining shakllanishi to'pni hujum chizig'i bo'ylab uzatishi va raqib tomonni yorib o'tish vaqtini ta'minlab berishi kerak.
- Oldinga harakatlangandan so'ng hujum chizig'ini tiklang.
- Pas berishdan avval, himoyachilarni o'zingizga jalb etishga harakat qiling.
- Pas uzatayotgan paytda, to'pni jamoadoshingizning old tomoniga yo'naltiring, shunda uzatilgan to'pni ushlab olish qulayroq bo'ladi, shuningdek, periferik ko'rishdan foydalanib, raqibni nazorat qilish ham osonlashadi.

- Aynan tutib olishdan oldin o'z himoyachi o'yinchizingizni yon tomonga jalb qiling va shu orqali raqib himoyasini yorib o'tish uchun bo'sh joy hosil qiling. Bu bilan raqiblar hisobga olмаган jamoadoshingiz tomonidan himoya chizig'ini yorib o'tishi uchun imkoniyat yaratiladi.
- Raqib himoyachilarning orasidagi bo'shliqqa kirish uchun harakat qiling va shu orqali ularning vaqtini jalb etib, jamoangizni asosiy hujumchisiga qarshilik ko'rsatilishiga yo'l qo'y mang.
- Raqib himoyachilarning dovdirab qolgandan foydalanib, ular nazorat qilmayotgan jamoadoshingizga pas uzating.
- Maksimal tezlik bilan harakatlanib, raqiblar orasidagi bo'shlikdan o'tib keting.
- Hujumni davom ettirish uchun jamoadoshingizni yordamiga tayaning.

Jamoa o'yining ko'nikmalari

Orqa o'yinchilarning hujumi (trexchetvertie, backs)



Asosiy omillar

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">To'pga egalik qilgan raqibga eng yaqin bo'lgan jamoadoshingizga nisbatan bir oz orqada va yon tomonda bo'lib, himoya chizig'ida joylashing.Raqiblar tomonga harakatlanayotganda, o'z saf chizig'ingizni saqlang.Hujum chizig'idagi o'yinchining ichki yelkasiga e'tibor berib, o'z joyingizni saqlang.Raqibga yugurib borayotganda, to'p ushlagan hujumchi o'yinchining ichki tomonida joylashib, burchakni saqlab qolish kerak.Faqatgina raqibni to'p bilan qo'lga olishga ishonch hosil qilsangiz, uni tutib olishga harakat qiling. | <ul style="list-style-type: none">Agar siz nazorat qilayotgan raqib hujumchi pas uzatsa, yugurish yo'naliishingizni tekislang, jamoadoshingizga yordam berish imkoniyatini qo'lga kiriting. Jamoadoshingiz tutib olishni amalga oshirsa yoki raqib o'yinchi siz tomonga xujum harakatini boshlasa, o'zingizga to'p uchun kurashda qatnashish imkonini ta'minlang.Agar o'yinchi tutib olishdan avval oyog'i bilan zarba bersa, tezda orqa ga qayting va to'pni qabul qilish ehtimoli ko'proq bo'lgan yoki to'pni saqlash uchun kurashga kirishadigan jamoadoshingiga yordamni ta'minlang.To'p uchun kurashda va uni saqlab qolishda faol ishtirop eting. |
|--|---|

Jamoa o'yining ko'nikmalari

Bosqichma-bosqich o'yin (fazovaya igra)



Asosiy omillar

- To'p ushlab ketayotgan raqib to'xtatiladigan yoki tutib olish tufayli ag'dariladigan joyni aniqlang.
- O'yinga darhol kirishga imkon beradigan yugurish yo'nalishini saqlab boring.
- Aut chizig'iga parallel ravishda harakatlanib, o'yinga qo'shiling.
- To'p ochiq holda bo'lsa, uni yerdan ilib oling yoki jamoadoshingiz bilan bog'laning.
- Jamoadoshlaringiz bilan mahkam bog'laning va to'p orqasiga qulashdan saqlaning.

- Old tomonga bosim uyuştirib, to'p chizig'idan o'ting, kurashga "tutib olish darvozasi" orqali kirishib, raqiblarni to'pdan chetlatishga yordam bering.
- Bosim bilan oldinga harakatlaning, umurtqangizni erga parallel tekis tuting, boshni pastga egmang, oldinga harakatlaning.

Jamoa o'yining ko'nikmalari

Rak (ruck)



Asosiy omillar

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">To'p chiqunga qadar bosim bilan bir butun bo'lib, olg'a harakatlaning.Imkon boricha old tomon harakatlaning, lekin o'zingizni yakkalanishga yo'l qo'ymang.Yerga yiqiling va tanangizni darvoza chizig'iga parallel ravishda, to'p va raqib o'yinchilar orasida joylashing.To'pni jamoadoshlaringiz tomoniga qo'ying."Kirish darvozasi" orqali kiring, jamoadoshlaringiz bilan bog'laning va raqiblarni bosim bilan to'p ustidan old tomonga harakatlaning. | <ul style="list-style-type: none">Rakni shakllantiring, uning kengligi to'pning xavfsiz chiqib ketishini ta'minlashi kerak. |
|--|---|

Jamoa o'yining ko'nikmalari

Mol (maul)



Asosiy omillar

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Raqib bilan to'qnashganda, oyoqlarda qolishga harakat qiling.Yuzingizni jamoadoshlaringiz tomon o'giring.Barqaror holatda turing.Birinchi yordamchi o'yinchiga to'pni uzatib yuboring.To'p ushlagan o'yinchining ikki tomonidagi o'yinchilar bilan bog'lanib, ushbu o'yinchiga yordam bering. | <ul style="list-style-type: none">Jamodoshlaringiz bilan mahkam bog'laning va old tomonga bosim o'tkazib, skram shaklida barqaror tuzilmani yarating.Agar mol chapga yoki o'nga og'a boshlasa, bu harakatni kuchaytirishga davom eting, lekin bu jarayon to'pni autga chiqib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. |
|---|--|

Jamoa o'yining ko'nikmalari

Hujumda yordam



Asosiy omillar

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">O'yin yo'nalishi va rivojlanish usullarini belgilang.O'zingizni yugurish chizig'ingizni shunday shakllantirishingiz kerakki, u chuqur pozitsiyada bo'lishi va hujumga darhol qo'shilish imkonim mavjud bo'lishi kerak.Siz to'p ushlagan o'yinchiga yaqin va orqasida bo'lishingiz kerak | <ul style="list-style-type: none">To'p ushlagan jamoadoshingizga o'yinga kirishga tayyorligingiz haqida xabardor qiling.O'yinda yordam berish vazifasini bajarayotganingizda, to'pni raqiblardan saqlashga va uni olg'a harakatlantirishga intiling. |
|---|---|

Jamoa o'yining ko'nikmalari

Himoyada yordam



Asosiy omillar

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">O'yinning yo'nalishini va rivojlanish usullarini belgilang.O'zingizni yugurish chizig'ingizni shunday shakllantirishingiz kerakki, o'yin boshqa tomonga emas, sizga yo'nalishi kerak. | <ul style="list-style-type: none">To'p yonida yoki to'p uchun kurasayotgan jamoadoshlaringizning harakatlarini davom ettiring va faol ravishda yordam bering. |
|--|---|

Jamoa o'yining ko'nikmalari

Maydon markazidan dastlabki zarba beradigan jamoa



Asosiy omillar

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Dastlabki zarba bilan o'yinni boshlashning ko'p variantlari mavjud. Bu variantda baland zarba berish to'pga zarba berayotgan o'yinchi sheriklari to'pga etib borishi va faol kurash olib borishlari ko'rib chiqilgan.To'pga yetarlicha baland zarba beringki, jamoadoshingiz to'pni ilib olish pozitsiyasiga chiqa olsin. | <ul style="list-style-type: none">To'pni tutib olish joyiga Yuguring, harakatingiz yo'nalishi aut chizigi bilan burchakni shakllantirsin. To'pni ushlab oling va darhol raqibga orqangizni o'giring.Agar to'p ushlangan bo'lsa, unga egalik qilayotgan sheringizinga kuchli ko'mak bering yoki...Yrilib qaytgan to'pni tutib olish uchun qulay pozitsiyani egallang. |
|--|--|

Jamoa o'yining ko'nikmalari

Maydon markazidan dastlabki zarba beradigan himoyachi jamoa



Asosiy omillar

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">To'p tushishi taxmin qilinayotgan joydan biroz orqaga yurib, pozitsiyani egallang.To'pni tutish paytida uning parvoz yo'nalishi bo'yicha harakatlanish lozim. To'pni tutishga urinayotgan o'yinchiga ko'maklashish mumkin: sakrayotganida, sheriklari uni, shortisidan ushlab, tepa tomon qilayotgan harakatini qo'llashsa bo'ladi. Bu - sakarash balandligini va o'yinchining barqarorligini oshiradi. | <ul style="list-style-type: none">Urilib qaytgan to'pni tutib olishga imkon beradigan (ikki tomonidan) pozitsiyani egallang.To'p bilan harakatlanayotgan o'yinchiga yordam bering, jamoadoshlar hujumni davom ettirishlari mumkin bo'lgan rak yoki molni shakllantiring. |
|--|---|

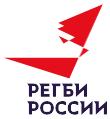
Jamoa o'yining ko'nikmalari

Kontrhujum (kontrataka)



Asosiy omillar

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">To'pga egalik qilishni nazorat ostida ushlang.To'p ochiq maydonga yo'naltirilguncha, raqib himoyachilarni o'zingizga jalg qiling.To'p bilan harakatlanayotgan o'yinchining yon atrofida: undan o'rtacha pas masofasida bo'lib, u uchun imkoniyatlarni tanlashga sharoit yarating. Agar u tutib olinsa, kuch ishlatib, unga yordam bering va to'jni o'zingizda saqlab qoling. | <ul style="list-style-type: none">Pas uzatilgandan so'ng yana yordamga kirishing. |
|--|---|

**“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. 92
2. Болалар тэг-регби ўйинининг қоидалари (16 ёшгача). Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. б. 34
3. World Rugby Мураббийлик фаолияти 1 даражада. Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. б. 40
4. World Rugby техник кўнижмалар 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 Rugby куч ва жисмоний тайёргарлик 1 даражада. 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 б.
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. Усманова А.А. Спорт психологияси. – Т., 2018. – б. 48.
18. Усманова А.А. Спортивная психология. – Т., 2018. – б. 48.
19. Абдурахмонов М. Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт тиббиёти. – Т., 2018. – б. 84.
20. Абдурахмонов М. Одам анатомияси ва физиология асослари. – Т., 2018. – б. 132.
21. Радинов А.В. Практика психологии спорта. – Т., 2018. – 132 с.
22. Сафарова Д.Д. Анатомия. 1-том. – Т., 2018. – 272 с.
23. Сафарова Д.Д. Анатомия. 2-том. – Т., 2018. – 376 с.
24. Сафарова Д.Д. Спорт физиологияси. – Т., 2018. – б. 208.
25. Сафарова Д.Д. Ёшга оид физиология. – Т., 2018. – б. 176.
26. Сафарова Д.Д. Одам физиологияси. – Т., 2018. – б. 124.
27. Арзикулов Д.Н., Гаппаров З.Г., Вахобова Д.Б. Психология ва спорт психологияси. – Т., 2018. – б. 280.
28. Керимов Ф.А., Гончарова О.В. Основы физической подготовки юных спортсменов. – Т., 2018. – 188 с.
29. Хайдаров Б.Т. Физиология ва спорт физиологияси. – Т., 2018. – б. 256.

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

https://t.me/itapress_nashriyoti_bot
https://t.me/Sport_Book_Shop_UZ



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT
VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT
VAZIRLIGI

**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

info@rugby.uz

rustam.nabiyev@gmail.com

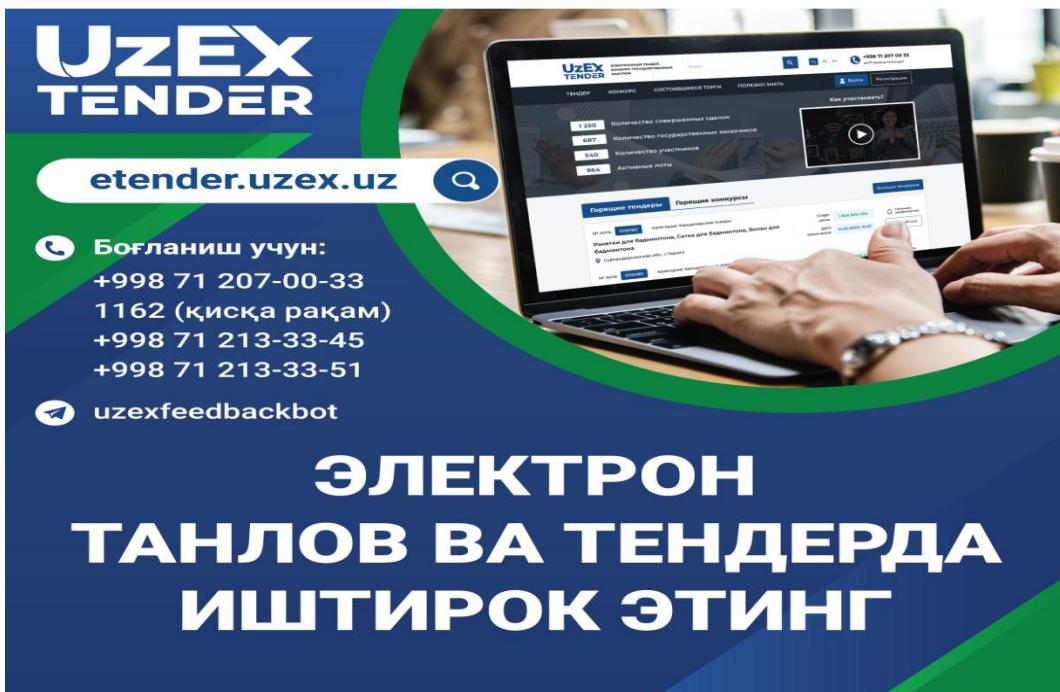
*Manzil: O'zbekiston Respublikasi
100000 Toshkent,
Istiqlol ko'chasi 51, 3-qavat*

Tex.muharrir:
Aripjanova D.U.

Dizayner:
Dalabaeva N.I.

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

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



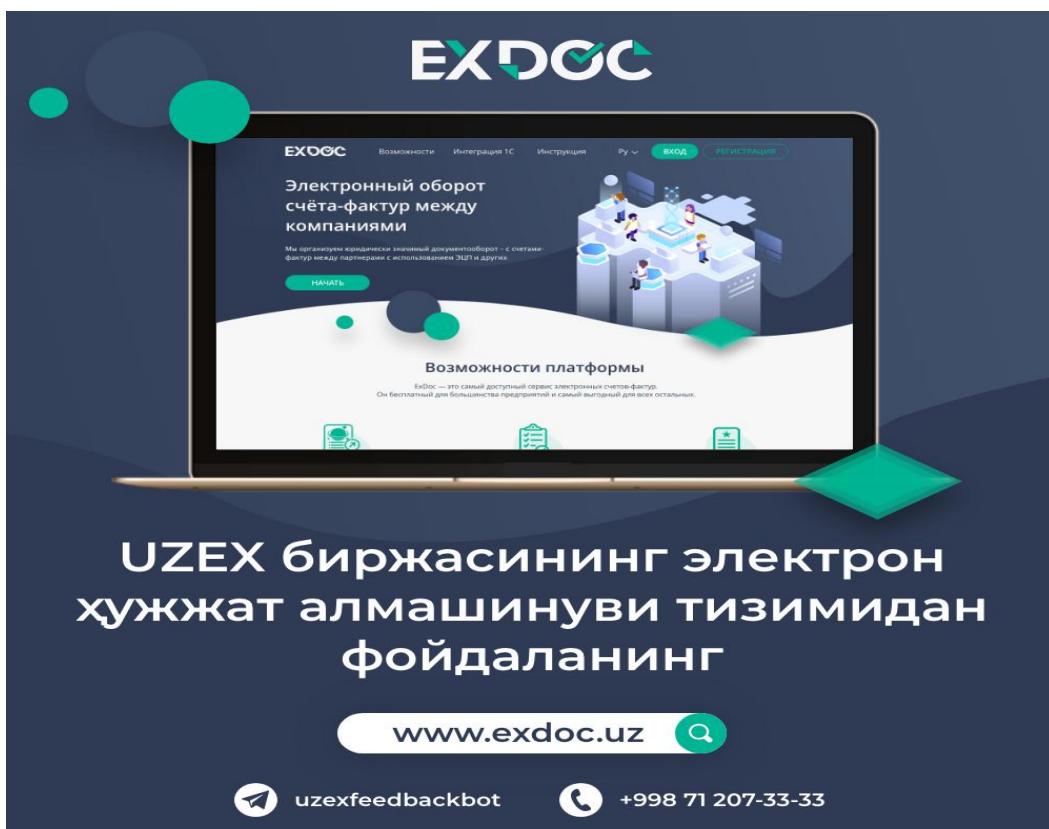
UzEX TENDER

etender.uzex.uz

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

[uzexfeedbackbot](#)

**ЭЛЕКТРОН
ТАНЛОВ ВА ТЕНДЕРДА
ИШТИРОК ЭТИНГ**



EXDOC

Электронный оборот счёта-фактур между компаниями

Возможности платформы

UZEX биржасининг электрон хужжат алмашинуви тизимидан фойдаланинг

www.exdoc.uz

[uzexfeedbackbot](#) +998 71 207-33-33

WORLD RUGBY
TEXNIK KO'NIKMALAR
SHAKLLANISHIDA
ASOSIY OMILLAR