

WR Training and Officiating courses

World Rugby ўқув ва машғулот курси



**WORLD
RUGBY™**

World Rugby Level 1 Strength & Conditioning
Куч ва жисмоний тайёргарлик
1 даража





Hurmatli sportchi va murabbiylar!

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev hozirda jadal rivojlanib borayotgan sport sohasiga juda katta e'tibor qaratgan va bu borada bir qator qarorlar imzolangan. Jumladan, 2015-yil 4-sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ 394-son Qonuni, 2017-yil 20-apreldagi "Oliy ta'lif tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-2909-sonli Qarori, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport

sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjalarda 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 musobaqalarda («Asian Olympic Pre-Qualifier», «Asian 7's») faol ishtirop etib, sharafli o'rnlarni egallab kelmoqda, ushbu jamoa Osiyo mintaqasidagi davlatlar orasida kuchli sakkizlikka kiradi.

Qo'lingizdagagi ushbu Regbi sporti bo'yicha tayyorlangan qo'llanmalar dasturi Regbini yanada rivojlantirish, uni respublika aholisining keng qatlamlari o'rtaida faol targ'ib qilish va ommalashtirish, yuqori sifatli o'quvmashq 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

World Rugby ўқув ва машғулот курси



1-расм. Ваколат асосида World Rugby тасдиқдан ўтиш (аккредитация)

World Rugby ўқув ва машғулот курси илк бор 1990 йилнинг ўрталарида ишлаб чиқилган.

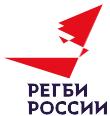
2003 йилга келиб, курсларнинг мазмуни ўйиннинг жадал ривожланишига мос келмай қолганлиги маълум бўлди, шундан сўнг курсларнинг тузилиши ва мазмуни танқидий қайта кўриб чиқилди.

Ушбу иш учун 2004 йил бошида регби муррабийлари ва ҳакамларни ривожлантириш соҳасида ишлайдиган мутахассислар учун семинар ташкил этилди. Семинар Lensbury (Англия) шаҳрида ўтказилди.

Ушбу семинар давомида ишлаб чиқилган асосий ваколатлар тўплами юқорида кўрсатилган тузилишга мувофиқ ушбу курсларни янгилаш ва қайта кўриб чиқиш учун асос бўлди.

1-расмда кўрсатилганидек, 2006 йилда курснинг янги тўплами ишлаб чиқилди.

Энди World Rugby (WR) барча курслари ваколатларни ривожлантиришга қаратилган ва ҳар бир тоифадаги мутахассисларга иложи борича кўпроқ амалий кўникмаларни эгаллашлари учун мўлжалланган.



World Rugby (WR) Level 1.

Куч ва жисмоний тайёргарлик 1 даража курсига

Хуш келибсиз!

Ушбу курс куч ва жисмоний тайёргарлик (кейинги бетларда КЖТ) бўйича мураббийларни асосий билимлар, жараёнларни тушуниш ва асосий амалий кўникмалар билан таъминлаш учун мўлжалланган.

Ўз навбатида, бу ўйинчиларни регби ўйнашга янада пухта тайёрлашга ёрдам беради. Ушбу курс «Регби ўйинига тайёргарлик» дастурининг «Жисмоний тайёргарлик» бўлими билан боғлиқ. Курс олтида назарий тест саволларини (MCQs) ўз ичига олади.

Аслида, бу қисқа савол-жавоблар ҳар бир модул таркибининг ичидаги мавжуд. Тестлар ҳар бир модул охирида жойлашган. Асосий мақсад — сиз ўргангандан модулни тушуниш даражасини аниқлашга ёрдам бериш. Тест саволларига жавоб бериш орқали сиз фикр-мулоҳазангизни оласиз ва материални қанчалик яхши ўзлаштирганингизни баҳолай оласиз.

Ҳар бир тест тўғри жавобни танлашингизга ишонч ҳосил қилиш учун ишлаб чиқилган. Идеал ҳолда, сиз бир нечта жавоблардан тўғри жавобни танлашингиз керак.

Тестни тугатиб, дастурга юборганингиздан сўнг (гап сайтдаги фаолиятингиз ҳақида), сиз ишингизни баҳосини оласиз. Сизга энг яхши тилаклар, омад ва муваффақият.



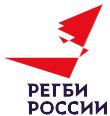
WR Куч ва жисмоний тайёргарлик дастури бўйича тайёргарлик босқичлари WR томонидан Setanta College мутахассислари билан биргаликда ишлаб чиқилган.

Дастурнинг босқичлари:

Биринчи босқич – Регби ўйинига тайёргарлик

Иккинчи босқич – WR «Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража курси

Учинчи босқич – WR «Куч ва жисмоний тайёргарлик» 2 даража курси



Курснинг мазмуни

1 даражада курсининг олтида модули саккизта асосий мавзуларни қамраб олади:

- Ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш дастурининг босқичлари (ЎУМР) (Long Term Player Development Pathway);
- Функционал экран (Functional screening);
- Анатомик мослашувчанлик (Anatomical Adaptation);
- Ўйин учун талаблар (Demands of the game);
- Машғулотнинг тамойиллари (Principles of training);
- Тезкорлик, узук-юлуқ тез югуриш (спринт) ва чидамлилик (Speed and intermittent sprint endurance);
- Даврийлашириш (Periodisation);
- Тикланиш (Recovery).

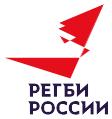
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даражада курси «Регби ўйинига тайёргарлик» курсида олинган билимларни кенгайтиради. Курс мавзулари билимларни ривожлантиришга ёрдам беради ва регби ўйинчилари учун куч ва жисмоний тайёргарликни тушунишга ёрдам беради. Хусусан, мураббийлар “Ўйинчини узоқ муддатли ривожлантириш” (ЎУМР) дастури ва унинг амалий ишда қандай ёрдам бериши мумкинлиги ҳақида маълумот берадилар.

Курс дастурида оддий, аммо ўйинчиларнинг функционал тайёргарлигини қамраб олган кенг маълумотли тестини тақдим этади. Мураббийлар ўйинчиларни машғулотлар, техника ва ўйинларга тайёрлайдиган “Анатомик мослашувчанлик” ёндашувининг концепцияси ва амалий томонлари билан танишадилар.

Бу ёндашув жисмоний ривожланишга қаратилган бўлиб, регби ўйини билан бевосита боғлиқ бўлган машғулотлар орқали барқарорлик, ҳаракатчанлик ва кучни ривожлантиришга имкон беради.

Мураббийлар тайёргарликка оид ўйин талаблари ва машғулотнинг ўзи билан ҳам танишадилар.

Бу мураббийларга регби билан имкон қадар яқинроқ бўлган машқлари асосида жисмоний тайёргарликни ўкув жараёнига сингдириш имконини беради.



Чигал ёзди машқи (разминка) ва асосий машғулотдан кейин мушакларни табиий ҳолатга келтирувчи машқ (заминка) бўйича амалий тавсиялар муҳокама қилинади. Мураббийлардан тезликни ривожлантириш ишларининг муҳим таркибий қисмларини муҳокама қилиш сўралади.

Мураббийлар тезликни ошириш бўйича машқларни ишлаб чиқиш, ритм ва йўналишни ўзгартериш, ўйинчиларни ўйин ҳолатига қандай қилиб самарали олиб бориш бўйича амалий маслаҳатлар олишлари мумкин.

1 Модуль – ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш дастурининг босқичлари

Мазмуни:

Ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш босқичлари (ЎУМРБ):

- Кириш;
- Ўйинчини машғулотда иштирок этишга тайёрлаш;
- Жисмоний тайёргарликнинг компонентлари;
- ЎУМР босқичлари ва асосий тамойиллар;
- Хулоса.

Модулнинг мақсади:

Мураббий ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш босқичларини билиши керак.

Босқич: Мамнуниятлилик
Ёш грухи: 6-12.

Ўйинчи: ўйнамоқда

Мураббий: йўналтироқмоқда
Мазмуни: Ҳаракат ва регби нинг асосий кўникумаларига ўргатиш



Босқич: ривожланиш
Ёш грухи: 12-16.

Ўйинчи: изланмоқда

Мураббий: ўргатмоқда
Мазмуни: Ўйинни ўрганиш



Босқич: иштирок этиш
Ёш грухи: 15-18.

Ўйинчи: дикқатни жамламоқда

Мураббий: вазифалар қўймоқда

Мазмуни: Ўйин, ўйинчининг ривожланиши



Босқич: тайёргарлик

Ёш грухи: 17-21.

Ўйинчи: ихтисослашмоқда

Мураббий: кўмаклашмоқда

Мазмуни: Салоҳиятни тўлиқ очилиши



Босқич: ўйиннинг самарадорлиги

Ёш грухи: 20 ва ундан катта

Ўйинчи: янгилик киритиши

Мураббий: имкониятлар беради

Мазмуни: Ўйинлардаги изчиллик



Босқич: ўз ҳиссасини тақрорлаш

Ёш: ҳар қандай

Мазмуни: Ўйинни қўллаб-қувватлаш ва завқланиш



2 Модуль – Функционал экран

Мазмуни:

- Кириш;
- «Функционал экран – ўтириб-туриш машқи» - синов шартлари ва жиҳозлари
- Тайёргарлик;
- Ўйинчилар учун йўриқнома;
- Мураббийнинг позициялари;
- Тест ўтказишнинг ахлоқи;
- Огоҳлантириш;
- Нимани назорат қилиш;
- ҲА/ЙЎҚ тамойилига мувофиқ натижани аниқлаш;
- Ўрнини тўлдириш (компенсация) кўринишининг қўшимча мисоллари;
- Ўтириб-туриш машқида кўпинча қандай ўрнини тўлдириш намоён бўлади?



Дарснинг мақсади:

Мураббий асосий функционал экран синовидан ўтказа олиши керак.

3 Модуль – Анатомик мослашувчанлик

Мазмуни:

- Кириш;
- Ўзгарувчан машғулот усуллари;
- Анатомик мослашувчанлик босқичининг афзалликлари;
- Анатомик мослашувчанликни регби ўйини тайёргарлик дастурига сингдириш;
- Анатомик мослашувчанлик машғулоти учун чигал ёзди машқи;



- Ёпиқ тананинг орқа томони (Bracing the core) – бу нима ва буни қандай қилади?
- Анатомик мослашувчанлик учун айлана машқларга мисоллар;
- Машқ тафсилотлари;
- Хулоса;
- Адабиётга иқтибослар.

Дарснинг мақсади:

Мураббий анатомик мослашувчанлик дастурини амалга ошириши керак.

4 Модуль – ўйин талаблари

Мазмуни:

- Кириш;
- Ўйинни тақдим этувчи талаблар;
- Машғулотлар тамойили;
- Чигал ёзди машқи (разминка);
- Асосий машғулотдан кейин мушакларни табиий ҳолатга келтирувчи машқлар (заминка);
- Хулоса;
- Адабиётга иқтибослар.



Дарснинг мақсади:

Мураббий ўйинни ўйинчиларга бўлган талабларини тушуниши ва машғулот тамоилларини тушунтириб бера олиши керак. Мураббий чигал ёзди машқи (разминка) ва асосий машғулотдан кейин мушакларни табиий ҳолатга келтирувчи машқларнинг (заминка) муҳимлигини яхши билиши керак.

5 Модуль – регби ўйнаш учун ўйинчиларга хос талаблар (сифатларни ривожлантириш)

Мазмуни:

- Тезлик нима эканлигини аниқлаш;
- Тезликни ривожлантириш усуллари;
- Тезликни ривожлантириш бўйича умумий тавсиялар;
- Қаршиликлар билан машғулотлар;
- Тезликни ривожлантирадиган амалий машғулотлар;
- Ўйинлар орқали ўйинчиларнинг жисмоний ривожланиши (УЖТ ривожлантириш бўйича ўйинлар);
- Машғулотнинг ўзига хос хусусиятлари;
- Кўп ҳажмли тез югуриш машғулоти (мульти-спринт);
- Ўйинчиларнинг жисмоний ривожланиши ўйин амалиёти билан бирлаштириш учун қўшимча машқлар;
- Кўп ҳажмли тез югуриш машқлари ва ўйинчиларнинг ўйин ҳолатини ривожлантирадиган ўйинлар бўйича якуний тавсиялар;
- Хулоса;
- Адабиётга иқтибослар.



Дарснинг мақсади:

Мураббий ўйинчиларнинг талабга жавоб берадиган ривожлантириш учун турли хил тезлик ва ўйин техникасини билиши ва қўллай олиши керак. Мураббий турли хил тез югуриш машқлари ва махсус ўйинлар билан машғулотларни қўллай олиши, ўйин талабларига ўйинчиларнинг жисмоний тайёргарлигини, турли хил ўйин позицияларига олиб келиши керак.

6 Модуль – регби ўйинида даврийлаштириш

Мазмуни:

- Кириш;
- Фойдаланилган атамалар;
- Даврийлаштириш — бу нима?
- Хулоса;
- Адабиётга иқтибослар.



Дарснинг мақсади:

Мураббий даврийлаштириш асосида режа тузишни тушуниши керак. Мураббий тикланиш жараёнининг аҳамияти тўғрисида ўз тушунчасини ривожлантириши ва тузилган дастурларда юкламаларни камайтириш ва воқеага яқинлаштириш («подводка» ёки «тейпер») каби тикланишнинг асосий элементларидан фойдаланиши керак.

«Тейпер» ёки «воқеага яқинлаштириш» («подводка»)

Воқеага яқинлаштириш («подводка») – бу мусобақага жисмонан юқори чўққига чиқиш учун, мусобақадан олдинги вақт оралиғида машқ пайтида жисмоний ва психологик тўпланган зўриқиши (стресс) олиб ташлаш учун моделлаштирилади. Юкламани моделлаштириш учун машғулот жараёнининг таркибий қисмларини турли ҳаракатлар орқали амалга ошириш мумкин, хусусан:

- Ўқув машғулотларининг такрорийлиги;
- Ўқув машғулотининг давомийлиги;
- Ўқув машғулотларининг жадаллиги.



Физиологик ўзгаришлар муваффақиятли яқинлаштириш ёрдамида аниқланади:

- 1) Анаэроб чегаранинг ошиши;
- 2) Тежамкорликни ошириш;
- 3) Қон ҳажми ва эритроцитлар массасининг кўпайиши;
- 4) Гликогенли захираларнинг кўпайиши;
- 5) Қонда айланиб юрадиган тестостерон концентрациянинг ортиши;
- 6) Мушакларнинг кучайиши.

Воқеага яқинлаштиришнинг («тайпер») умумий тамойиллари ва мақсадлари:

- 1) Иш фаолиятини пасайтирмасдан тайёргарлик пайтида тўпланган чарчоқни олиб ташлаш;
- 2) Машғулотнинг интенсивлигини сақлаб қолиш (ёки ошириш);
- 3) Ўқув машғулотларининг давомийлиги ҳисобига машғулотлар ҳажмининг 41–60% га камайиши;
- 4) Ўқув машғулотларининг такрорийлигини камида >80% га етказиш;
- 5) Шароитга қараб яқинлашишнинг («тайпер») узоқлигига (4–28 кун) индивидуал ёндашиш;
- 6) Афзал илғор кўрсаткичли моделга амал қилиш;
- 7) Юқори иш қобилиятига эришиш - 2–3%.

Кириш

Куч тайёргарлиги ва ўйинга хос талаблар нафақат ўйинчини ўйин талабларини бажаришга тайёрлашда, балки жароҳатлар хавфини камайтиришда ҳам муҳим роль ўйнайди. Бундан ташқари, ҳар қандай спортчининг қобилияtlари асосий ҳаракат кўникмалари доирасида жисмоний тайёргарлик даражасига бевосита боғлиқ эканлиги ҳақида далиллар мавжуд (Gallaghue ва Доннелли, 2003).



Натижада, куч тайёргарлиги ва ўйинга хос талаблар ва (бундан кейин - S&C бўйича мураббий) жароҳат олиш хавфини камайтирадиган ўкув машғулотларини ўтказишга қодирлиги жуда муҳимдир. Бундан ташқари, S&C бўйича мураббий умумий ва жисмоний тарбия дастурларида ўйин кўникмаларини ривожлантиришда асосий ҳаракат кўникмаларининг роли ҳақида тушунчага эга бўлиши керак.

S&C бўйича мураббий, шунингдек, ўйинни аниқлайдиган жисмоний тайёргарлик таркибидаги ўйинчиларни тайёргарлиги ва ривожланишига таъсир қилиш учун ўқитиш ва даврийлик тамойилларини қўллай олиши керак.

Жисмоний тайёргарлик хусусиятлари (компонентлари)

Регби ўйини учун зарур бўлган асосий жисмоний тайёргарлик хусусиятларига қўйидагилар киради:

- Куч ва қувват;
- Тезлик ва эпчиллик/чаққонлик;
- Чидамлилик умумий чидамлилик ва тезлик чидамлилиги (узуқ-юлуқ тез югуриш (мульти-спринт));
- Умумий ҳаракатчанлик ва тезкорлик (мобилность).

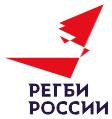


Асосий таркибий қисмлар – куч ва қувват, тезлик ва чаққонлик, умумий чидамлилик ва тезликка чидамлилик, самарали ҳаракат қилиш ва ўйиннинг техник кўнилмаларини ўзлаштириш.

Кейинчалик баъзи муаллифлар буни «Жисмоний саводлилик» деб атадилар (Butcher and Eaton, 1989).

Биз учун S&C мураббийлари сифатида мақсад, авваламбор, болалик ва ўсмирлик ёшида ушбу жисмоний саводлиликни ривожлантиришдир, шунда ёш ўйинчи кенг ривожланган умумий ҳаракат кўнилмаларига эга ва ўйин талабларига жисмоний жиҳатдан тайёр бўлади.

Масалан, асосий ҳаракат қобилиятлари – бу турли хил ҳаракатчанлик, координация қобилияти ва барқарорликнинг асоси деб айта оламиз. Улар тўп узатиш, тўпни илиш, оёқ билан зарба, ҳимоячини чалғитиш, кураш, туртиш-итариш, сакраш каби регби ўйинининг регби ўйнаш учун зарур бўлган барча техник маҳоратга эга бўлган асосий кўнилмаларининг тузилма блоклариdir.



Ўйинчини узоқ муддатли ривожлантириш (ЎУМР) дастури ва асосий тамойиллар

Умумий изоҳ

Ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш йўли 1990 йилларда Канада Миллий мураббийлар институти доктори Istvan Balyi фаолияти ва таъсири орқали дастлаб таклиф қилинган ва нафақат регби ўйинида, спортнинг бошқа турларида ҳам амалга оширилган.

Бугунги кунда Balyi ва унинг ҳамкаслари томонидан таклиф қилинган модель етакчи мураббийлар учун техник, тактик ва жисмоний кўникумаларни ривожлантириш ва ўйинчиларнинг ўйин талабларига тайёргарлигини яхшилаш дастурларини ишлаб чиқишида асосий мезонга айланди (Balyi и соавт., 2005).

Модель қатъий кўрсатма бўйича эмас, балки намуна/шаблон сифатида ва ривожланишнинг барча босқичлари ва ўйинчига йўналтирилган ёндашувнинг муҳимлигини таъкидлаб, кўрсатмалар тўплами сифатида кўриб чиқилади. Шунингдек, у бир қатор ўзига хос босқичлар орқали боланинг, ёш ўйинчининг, кейин эса катталар ўйинчининг ривожланиши тўғрисида тушунча беради. Модель 10 та асосий тамойиллар тўпламига асосланган (Balyi ва ҳаммуал., 2005). Улар 3–расмда кўрсатилган.

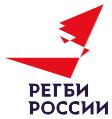


З-расм. Ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш йўлинига
10 та асосий тамойиллари (Balyi et al, 2005)

Биринчи муҳим тамойил – бу ўйинчининг дастлабки ривожланишдан то унинг потенциал имкон чегараларигача бўлган вақтни баҳолаш.

10 йиллик қоида тақдим этилган мунтазам ва давомий машғулотлар доирасининг тўлиқ ривожланиши учун асосдир. Бироқ, бу асосий талаб деб ҳисобланмаслиги керак.

Ушбу спорт турида ҳақиқий салоҳиятга эришишни истаган ва интиливчилар учун қўлланма деб ҳисобласа бўлади. Учинчи тамойил шундан иборатки, эрта ихтисослашиш ўйинчи учун муаммо туғдириши мумкин, чунки у асосий ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришда муҳим вазиятлар эътибордан қолиб кетиши мумкин (Gallaghue ва Доннелли, 2003).



Шунингдек, мураббий ўйинчи ўйинда иштирок этадиган ижтимоий контекстни баҳолаши ҳам муҳимдир. Бунга йўлнинг турли босқичларида вужудга келадиган психологик ва ҳиссий ривожланиш босқичларининг хусусиятларини билиш муҳимлигини англашни қўшиш мумкин. Ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш йўли ўйинчими ажратилган ҳолда ривожланишини англатмайди.

Ҳар хил маъмурлар, мураббийлар ва кўнгилилар ташкилот, клуб, мактаб, ўқув муассасасидаги ушбу жараёнида қўшимча шерик бўлишлари керак, улар ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш тараққиёти ва ривожланиш йўлларининг асосий элементларидан хабардор бўлишлари керак.

Ўйинчининг узоқ муддатли ривожлантириш дастур тамойиллари мусобақалар, уларнинг ўйинда ҳар қандай босқичдаги ўрни ва жойига таъсир қилиши керак, шундагина бу уларнинг муваффақиятли ишлашини таъминлайди.

Шуни ҳам таъкидлаш керакки, ўйинчининг узоқ муддатли ривожлантириш дастурининг схемаси ушбу жараёнга жалб қилинганларни ва ўйинчиларни доимий равишда ривожлантириш ва ўқитишини назарда тутади.

Ушбу курсда баъзи батафсил ёритилган ўйинчими узоқ муддатли ривожлантириш тамойиллари қуйидагилардан иборат:

- Ривожланишнинг ёшга оид хусусиятлари;
- Имкониятлар дарчаси;
- Даврийлаштириш.

Модель маълум даражаларга эга, улар аста-секин асосий пойдевордан аста-секин асосий ривожланиш босқичлари орқали ўйиннинг ўзига ўтади.

Босқич: **Мамнуниятлилик**
Ёш гуруҳи: 6-12.
Ўйинчи: **ЎЙНАМОҚДА**
Мураббий: **ЙўНАЛТИРМОҚДА**
Мазмуни: Ҳаракат ва регби-
нинг асосий кўникмаларига
ўргатиш



Босқич: **Ривожланиш**
Ёш гуруҳи: 12-16.
Ўйинчи: **ИЗЛАНМОҚДА**
Мураббий: **ЎРГАТМОҚДА**
Мазмуни: Ўйинни ўрганиш



Босқич: **Иштирок этиш**
Ёш гуруҳи: 15-18.
Ўйинчи: **ДИҚҚАТНИ
ЖАМЛАМОҚДА**
Мураббий: **ВАЗИФАЛАР
ҚЎЙМОҚДА**
Мазмуни: Ўйин, ўйинчи-
нинг ривожланиши



Босқич: **Тайёргарлик**
Ёш гуруҳи: 17-21.
Ўйинчи:
ИХТИСОСЛАШМОҚДА
Мураббий:
КЎМАКЛАШМОҚДА
Мазмуни: Салоҳиятни
тўлиқ очилиши



Босқич: **Ўйиннинг
самарадорлиги**
Ёш гуруҳи: 20 ва ундан
кatta
Ўйинчи: **ЯНГИЛИК
КИРИТИШИ**
Мураббий: **ИМКОНИЯТЛАР
БЕРАДИ**
Мазмуни: Ўйинлардаги
изчиллик



Босқич: **Ўз ҳиссасини
такрорлаш**
Ёш: ҳар қандай
Мазмуни: Ўйинни қўллаб-
қувватлаш ва завқланиш





Ўйинчининг узок муддатли ривожланиш (ЎУМР) дастурининг босқичлари

Ҳар бир босқич хронологик ёш билан боғлиқ бўлиши мумкин. Аммо шуни таъкидлаш керакки, дастлабки босқичларда (фундаментал – ўйнаш ва машқ қилишни ўрганиш) ёш ўйинчининг жисмоний ривожланишининг ҳақиқий босқичи аниқ ўз ёшига хос хронологик аниқлашнинг воситаси эмас.

Аммо, аввало шуни таъкидлаш керакки, жисмоний кўрсаткичлар ва ривожланишда сезиларли даражада номувофиқлик бўлиши мумкин бўлсада, дастлабки уч босқичда, айниқса, машғулотларни ташкил этиш ва ўйинчиларни тайёрлашнинг амалий масалалари муттасил жамоавий ёндашувни талаб қиласди.

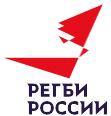
1-жадвалда ривожланишнинг турли босқичлари кўрсатилган. Эътибор беринг, қулайлик учун ҳар бир босқич хронологик ёш билан белгиланади.

	1 босқич	2 босқич	3 босқич	4 босқич	5 босқич
Давр	Мамнуният лилик	Ривожланиш	Иштирок	Тайёргарлик	Амалга ошириш
Ёш	6–12 ёш	12–16 ёш	15–18 ёш	17–21 ёш	20 ёш ва ундан катта

1-жадвал: Ўйинчининг узок муддатли ривожланиш дастуридаги муҳим босқичлар (эътибор беринг, ҳар бир гуруҳ учун кўрсатилган хронологик ёшга оид, ўйинчининг ривожланиш ёшидан фарқ қилиши мумкин)

Ёшга оид ривожланиш

Ёшга оид ривожланиш турли хил ривожланиш таркибий қисмлари билан қўпроқ боғлиқдир. Ёш ўйинчининг жисмоний ривожланишининг барча таркибий қисмлари ҳаракатчанлик ва ривожланиш даражасида ифодаланган ҳар бир босқичда жисмоний қобилият аниқ бир хил хронологик ёшда ўзгаради.



Бу ўйинчиларнинг машғулотлари ва тажрибасига асосланиб режалаштиришда ёдда тутиш керак бўлган мухим жиҳат. Масалан, ёш ўйинчи балоғат ёшига кираётган даврда катталар ўйинчиси ёки балоғат ёшидан ўтган ўспирин каби жисмоний машқларга мослашадиган физиологик кўникмаларга бир хил эга бўлмайди.

Шунинг учун эрта босқичда ҳаракат кўникмаларини ўрганишга ва мустаҳкамлашга (масалан, югуриш, узук-юлуқ тез югуриш ва йўналиш ўзгариши билан югуриш) вақт ажратиш мақсадга мувофиқ. Ушбу машғулотлар тана вазнидан фойдаланадиган машқлар билан бир қаторда максимал кучни ривожлантиришга қаратилган машқлар ўрнига асосий ўйин кўникмаларини машқ қилиш билан тўлдирилиши мумкин.

Бироқ, балоғат ёшига кираётган даврда спортчилар кучни ривожлантиришдан тўлиқ воз кечишлири керак эмас, ва бошқа қаршилик усулларидан фойдаланган ҳолда тана вазнини машқ қилиш ва қаршилик машқлари ёрдамида ишлашлари мумкин, бироқ, нисбатан енгил ва бошқариладиган юкламалардан фойдаланган ҳолда.

Асосий ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришнинг аҳамияти

Асосий ҳаракат кўникмаларининг суст ривожланганлиги спортнинг ўзига хос кўникмалардаги юқори чўққиларга салбий таъсир қўрсатадиган далиллар мавжуд (Gallaghue ва Доннелли, 2003). Бу мутахассислар «Маҳоратлилик тўсиғи» («Барьер классности») деб аталадиган нарсага олиб келади ва асосий ҳаракат кўникмаларига етарлича кенглик ёки маҳорат этишмаса, кейинчалик спортчи ўзига хос маҳоратни эгаллаш ва такомиллаштиришда қийинчилликларга дуч келади (Gallaghue ва Доннелли, 2003, Мясник ва Eaton, 1989, Смит, 2003).

«Маҳоратлилик тўсиғи» мураккаб жумлаларни қуриш учун чекланган сўз бирикмаларига жуда ўхшаш. Мантиқ шундан иборатки, чекланган сўз бойлиги одамнинг оғзаки сўзлаш қобилиятини чеклади; ҳаракатчанликнинг маҳоратлилик тўсиғи – бу ўйинчини спорт маҳоратини ифода этишига тўсқинлик қиласидиган тўсиқдир (шлагбаум).

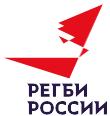


Техник нуқтаи назардан, «маҳоратлилик тўсиғи» ўйинчининг қўллардан қисқа ва узоқ зарбаларни бажар олмаслигини англатиши мумкин. Бу ўйинлар пайтида, умумий ва индивидуал машғулотларда зарба беришда етарли тажрибанинг йўқлиги туфайли юз бериши мумкин эди. Ушбу тўсиқни умумий ва индивидуал машғулотлар давомида прогрессив зарба бериш дастури билан енгиш мумкин. Бундан ташқари, тўсиқнинг моҳиятини билиш ўйинчининг қобилиятысизлигини аниқлашга ёрдам беради.

Эҳтимол, барқарор позицияга эга бўлмаганлиги учун шунчаки зарба беради, ва зарба пайтида ўнгга ёки чапга оғиб кетади. Эҳтимол, бу оғиб кетиш аввалги машғулотлар ва ўйинлар давомида ривожланмаган мувозанатни ушлаб тура олмасликнинг натижасидир, чунки ўйинчи тузилмавий ўқув дастуридан ўтмаган. Шунга қарамай, бу муаммони ўйинчи мувозанатни сақлашга ундейдиган оддий ва изчил машқлар ёрдамида ҳал қилиши мумкин.

S&C мураббийлари учун масала шундаки, ёш ўйинчини бошланғич шакллантириш йилларида ва ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш йўлининг дастлабки босқичларида турли хил ҳаракат кўникмаларини эгаллашга мажбурлаш керак. Гап шундаки, буни амалга оширишда ўйинчи кейинчалик янада мураккаб маҳсус кўникмаларда ишлатилиши мумкин бўлган ҳаракатларнинг кенг луғатини тўплайди.

Регби ўйини учун - турли позициялардан ҳаракатланишни бошлаб, турли тезлик ва йўналишларда югуриш, мувозанатни сақлаш ва бошқариш учун тўсатдан тўхташ, ҳимоячини чалғитиши ва тўп ушлаган ўйинчини бошқариш каби кўникмалар катта қизиқиш уйғотади.



Асосий кўникмаларга чап ва ўнг оёқлар билан тўпга турли хил зарбалар, тўпни узатиш, тўпни илиб олиш, вазиятга қараб турли хил техник ва усуллардан фойдаланган ҳолда тўпни тепиш, йиқилиб тушиш, чайқалиш, сакраш ва ҳоказо киради.

Ушбу кўникмаларни ривожлантириш учун ёш ўйинчиларга имкониятлар тақдим этилиши керак. Бизнинг вазифамиз уларни доимий равишда спорт ўйнашга ундашдир. Мураббийлар, ота-оналар, ўқитувчилар ва маъмурлар (ёки шунчаки таълим ва спорт соҳасида ҳамжамият аъзоси) сифатида барчамиз бу соҳада катта масъулдирмиз.

Ўйинчи бўйининг сакраб ўсиши (ўсишнинг чўққиси)

Ўйинчининг ёшини тавсифлаш учун ишлатиладиган бу атама ўсиш чўққисининг ёшга боғлиқлигини англаади. Одатда, бу ўсиш босқичи 12 дан 13 ёшгача бўлган қизларда учрайди (аммо бу 10-15 ёш орасида ҳам ўзгариши мумкин) ва 13 ёшдан 14 ёшгача бўлган ўғил болаларда (бу аслида 11 ёшдан 15 ёш орасида ҳам ўзгариши мумкин).

Маълум бир ёшдаги ўйинчилар гуруҳида мавжуд бўлган жисмоний ва руҳий-ҳиссий фарқларни баҳолашда мураббий машғулотлардаги юкламаларга кўпроқ индивидуал ёндашиши керак. Масалан, агар мураббий хали ўсиш босқичига етмаган етакчи ўйинчилар билан машғулот олиб борса, ўйинчини узоқ муддатли ривожланиш дастур тамойилларига мувофиқ ушбу ўйинчиларга мос келадиган янги кўникмаларни ўрганиш учун ажойиб имкониятларга эга (Balyi ва ҳаммуаллиф, 2005, Цвик, 2008). Ушбу қарашлар тизими «Имкониятлар дарчаси» (“Окно возможностей”) деб аталади.

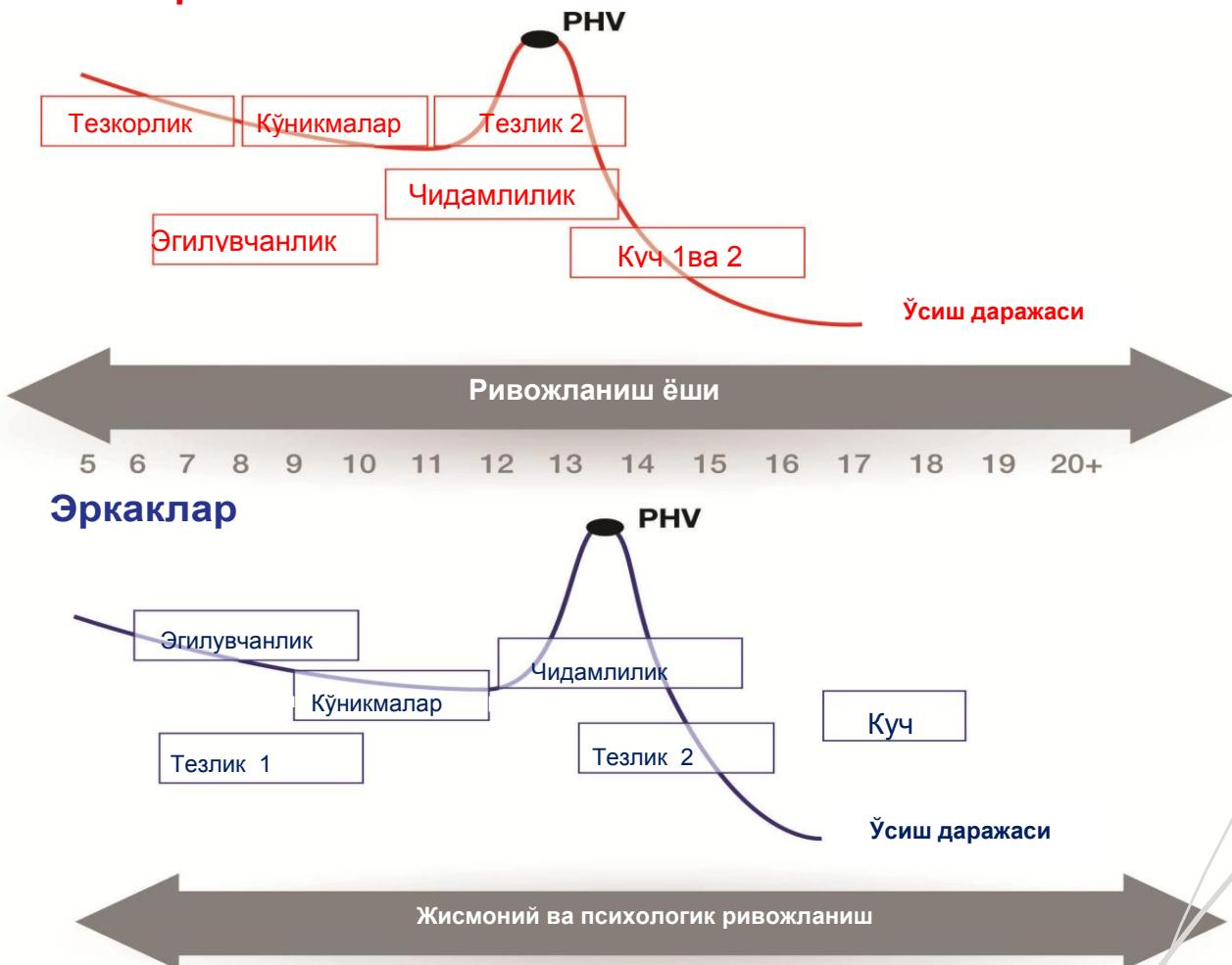
Имкониятлар дарчаси

5-расмда «Имкониятлар дарчаси» ўйинчиларни узоқ муддатли ривожлантириш дастурининг 1 дан 4 гача босқичларида мавжудлиги кўрсатилган. Асосий дарча – бу КЎНИКМАЛАР дарчаси ва бу тахминан қизлар учун 8 дан 11 ёшгача ва ўғил болалар учун 9 дан 12 ёшгача бўлиши мумкин.

Бундан ташқари, «Тезкорлик дарчаси» (“Окно скорости”) ўғил ва қиз болаларнинг ўсиши даврида эҳтимол юзага келади ва «кучлилик дарчаси» (“окно силы”) фақат қизлар учун энг юқори ўсиш чўққисидан кейин ва ўғил болалар учун 18 ёшдан кейин аниқланади (Balyi ва йўл, 2005).

Шундай қилиб, агар ёш ўйинчининг қобилиятлари ва жисмоний имкониятларини самарали ривожлантириш учун қабул қилинган имкониятлардан муваффақиятли фойдаланишни хоҳласак, ўйинчининг узоқ муддатли ривожланишининг моҳиятини тушуниш учун мураббий фаолиятида бўни ҳисобга олиш мухимдир.

Аёллар



5-расм: Ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш дастурида аёллар ва эркаклар учун ўқитиш ва ривожланишинг қулай вақти (ex Balyi and Way, 2005, Pacific Sport)

Ёш ўйинчиларнинг жисмоний ривожланишидаги мувваффақияти

Болалар ва ўсмирлар ўзларининг куч кўрсаткичларини яхшилашлари (Falk and Tenembaum, 1996, Payne et al, 1997), анаэроб чидамлилик (Tolfrey, 2007) ва аэроб фазилатларни ривожлантириш (Baquet и соавт, 2003), шунингдек, мувозанат ва барқарорликни ривожлантиришда тезликни қўшиш (Гиллиган и соавт, 2005) мумкинлигини кўрсатадиган етарли далиллар мавжуд.

Катталарнинг малакали назорати остида 8-10 ёшли болалар учун қаршиликлар билан машғулотларни ўtkазиш хавфсиз ва бажарилиши мумкин. (Payne et al, 1997, Falk and Tenembaum, 1996).

Болаларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини яхшилаш мумкинлигини ҳисобга олиб, катталар учун қисқартирилган дастурлар шунга мос равишда болаларга қўлланилиши мумкин деб ўйламаслик керак.

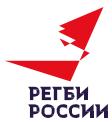
Ўйинчини узоқ муддатли ривожланиши дастурида ифодаланган муҳим тамойил болалар бу кичик катталар эмаслигидир. Бу шуни англатадики, машғулотли услубиятни тушуниш ва жисмоний эҳтиёжларни аниқлаш ҳақидаги тушунчамиз боланинг манфаати учун ишлаши керак.

Шундай қилиб, болалик ва ўсмирлик даврида содир бўладиган ўсиш ва ривожланиш жараёнини хавфсиз, прогрессив ва завқли режимда ўтадиган болалар ва ўсмирларнинг машқланганликнинг ривожланиш жараёни деб тушуниш керак.

Модул ҳақида қисқача якуний хулоса

Ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш йўли – бу шаблон ёки модель бўлиб, ундан режалаштиришдан ташқари самарали фойланиш мумкин ва ўйинчининг жисмоний потенциалини ривожлантириш, унинг ўйин маҳоратини ошириш, шунингдек, ўйинга тайёргарликнинг умумий контекстида куч ва ўйин талаблари дастурини қандай амалга ошириш бўйича кўрсатма бериш.





Ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш йўли – бу шаблон ёки модель бўлиб, ундан режалаштиришдан ташқари самарали фойланиш мумкин ва ўйинчининг жисмоний потенциалини ривожлантириш, унинг ўйин маҳоратини ошириш, шунингдек, ўйинга тайёргарликнинг умумий контекстида куч ва ўйин талаблари дастурини қандай амалга ошириш бўйича кўрсатма бериш.

Ўйинчини узоқ муддатли ривожлантириш дастурининг босқичлари бизга ушбу босқичга мос келадиган ривожланишнинг асосий йўналишларига эътибор қаратишимиизга имкон беради. Ўйинчиларимизнинг ривожланиш босқичини аниқлашда «имкониялар дарчаси» ва ўйинчини ривожлантириш босқичлари қандай боғлиқлигини тушуниш керак.

Биз ўйинчининг қачон тез ўсиши (ўсиш чўққиси) бошлашини аниқлашнинг муҳимлигини айтиб ўтдик. Тез ўсишни (ўсиш чўққиси) бошидан кечирган ўйинчилар кам координацион ва кўникмаларга эга бўлишилари мумкин, шунинг учун муррабий ушбу ҳодисанинг ўйинчиларнинг техник кўникмаларининг турли босқичларида ўйин техникасини ўзлаштириш ва ҳаракатлар кўникмаларини ривожлантириш қобилиятини намоён этиш билан боғлиқ нозик таъсирини билиши керак.

Бу ўйинчининг узоқ муддатли ривожлантириш дастури моделига танишиш ва кириш эди. Кейинги курслар сизнинг ўйинчини узоқ муддатли ривожлантириш йўлини билишингиз ва тушунчангизни ривожлантиради.

Энди сизнинг эътиборингизни ўйинчиларнинг жисмоний қобилияtlарини баҳолашга жуда муҳим бошланғич нуқтага қаратишингизни сўраймиз. Бунинг учун биз «Бошнинг тепасига қўйилган таёқ билан ўтириб-туриш» тестидан фойдаланмиз. У билан биз кейинги модулда танишамиз.



Кириш

«Функционал экран» – бу ўйинчининг функционал ривожланишидаги номутаносибликларни аниқлашнинг самарали усули (Cook et al, 2010). Функционал ривожланиш деганда биз асосан, ушбу спорт турида ишлатиладиган ҳаракатларни бажариш қобилиятини англаймиз.

Мисол учун биз маълум бўлган «ўтириб-туриш» машқини оламиз. Ўтириб-туриш машқи – бу спортчиларни тайёрлашда индивидуал равища ишлатиладиган одатий асосий машқлардир. Тикка ўтириш ёки юқорига туриш, шунингдек, жиҳозни ердан кўтариб, ўйинчи «ўтириб-туриш» машқини бажаради.

Регби ўйинида ўйинчи кўпинча машғулотлар ва ўйинлар пайтида турли хил ўтириб-туришларни бажариши керак. Ўзингиз сезганингиздек, ўйинчи скрамга тайёргарлик кўраётганда, коридорда сакрашга тайёргарлик кўраётган вақтда, рақибни ушлаб турган ҳолда итариб юбораётганда дастлабки ўтириш ҳолатидан ҳаракатни давом эттиради.

Олдинда ёки орқада оғирлик юки билан ўтириш ҳолати ўтириб-туришнинг турли ҳолатларидан бир бўлиб, кўпинча ўйинчилар учун кучга оид машқларида учрайди. Шундай қилиб, ўтириб-туриш машқини регби ўйинида жуда кенг тарқалган ҳаракат сифатида аниқлаш мумкин.

«Ўтириб-туриш» машқини техник жиҳатдан тўғри бажариш намунаси сифатида олиб, биз уни спортчимиз ҳаракати билан таққослашимиз ва мавжуд тавофтларни қайд этишимиз мумкин. Шундай қилиб, биз бу ҳаракатни стандарт сифатида бажаришга имкон бермайдиган мушакларнинг ривожланишидаги номутаносиблик ва камчиликларни аниқлашимиз мумкин (Cook et al, 2010, NASMI, 2009).

Бундай таҳлил бизни кейинги суҳбатимиз усули ва мавзусининг асоси бўлиб, унда биз юқорига кўтарилган қўл билан ўтириб-туриш машқи мисолидан фойдаланиб, ўйинчининг жисмоний ривожланишидаги муаммоларни аниқлашга ҳаракат қиласиз. Бизнинг мақсадимиз – мураббийларга ўйинчининг жисмоний ривожланишидаги номутаносиблик соҳаларини аниқлашга ёрдам бериш ва таҳлил асосида унинг индивидуал жисмоний тайёргарлик режасига ўзгатиришлар киритиш.

Бу ўйинчига ўтириб-туриш машқига ўхшаш ҳаракатларни бажаришда барқарор ва ҳаракатчан бўлишга ёрдам бериши керак (Gilligan et al, 2005).

«Функционал экран» тамойилига биноан тест ўтказишида мураббий учун машғулотни тўғри режалаштириш мухимдир.

Тестни ўтказишнинг шарти ва жиҳозлари

Ички хоналарнинг поли спортчи оёғининг кафти эркин ҳаракатланишига халақит бермаслиги керак.

Агар чим ёки усти қаттиқ жойда тест қилиш зарурати бўлса, товон айланишига халақит бермаслик учун оёқ тагининг ҳаракатланиш эркинлигини текширинг.

• Ёпишқоқ лента ёки бошқа усул билан ўйинчи тестга тайёрланадиган полга иккита бир-бирига параллель чизиқни белгиланг. Тестнинг ҳар бир тақорланишидан олдин оёқлар доимо текис ва параллел бўлиши мухим.

• Тананинг ҳар бир қисми учун тест давомида олинган маълумотларни ёзиб олиш учун қалам ва қофоз керак. Планшет ва қуида келтирилган жадвал сизнинг ишингизни осонлаштиради.

Хулоса қиласиз. Бунинг учун сизга қуидагилар керак бўлади:

- Ручка
- Қофоз
- Планшет
- Гимнастик таёқ (енгил гриф ёки арқон бўлиши ҳам мумкин)

Тестга тайёргарлик:

Ўйинчи пайпоқ, шорти ва футболкада бўлиши шарт.

Гап шундаки, ўйинчининг кийими, оёқлари, гавда/тана ва қўлларини мураббий назорат қилиши учун керак.



6-расм: Қўллар тепага кўтарилган ҳолатда ўтиришини бажаришдан олдинги дастлабки ҳолат

Тестга тайёргарлик

Жисмоний ривожланишда ёш ўйинчининг муваффақиятлари

Ўйинчига оёқларини бир-бирига қулай масофада (елкаларидан кенг ва сондан тор эмас) ва ҳар доим параллел равишда жойлаштириш кераклиги ҳақида кўрсатма берилиши керак.

Агар оёқ бармоқлари ичкарига ёки ён томонга қанчалик йўналтирилган бўлса ҳам, мураббий албатта, ўйинчини тўғирлаши шарт.

Ҳар доим такрорлаш пайтида ўйинчини асл ҳолатига қайтаринг.

Тўғри



Нотўғри



7 ва 8 расмлар: оёқ кафтларининг жойлашуви

Таёқ

Таёқ ўйинчи бошининг тепасида бўлиши керак.

Қўллар тирсак бурчагида 90 градусда жойлаштирилиши керак.

Тўғри



Нотўғри

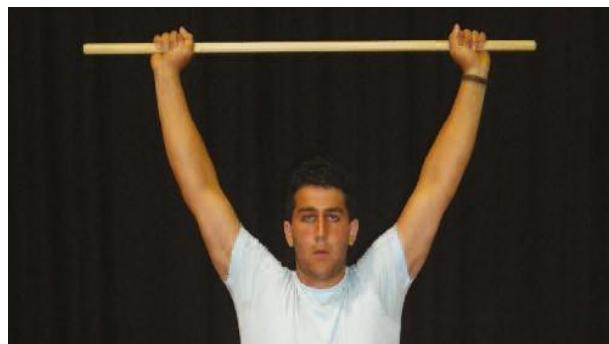


9 ва 10 расмлар: Таёқнинг қўлда жойлашуви

Таёқ дастлабки ҳолатда

Қўллар тўғри ҳолатни эгаллагандан сўнг ўйинчидан тирсакларни тўғирлаб, уларни юқорига кўтариш сўралади.

Энди ўйинчи ўтириб-туриш машқини бажаришга тайёр.





Бош устида таёқ билан ўтириш тестини бажаришни ўтказиш

Ўйинчига йўриқнома

Ўйинчиларга қуидаги йўриқномалар берилиши шарт:

1. Имкони борича пастроқга ўтириш;
2. Секин ва бир текисда ҳаракатланиш;
3. Қўлларни тўғри, бош устида ушлаш ва тананинг тепа қисмини иложи борича тўғри ушлаш;
4. Ўтириб-туриш машқини 4 маротаба тақрорлаш (ҳар сафар қўллар ва оёқларнинг бошланғич позициясини тўғирланг).

Мураббийнинг ҳолати (позиция)

Мураббий ҳаракатни иложи борича тўлиқ назорат қилиши учун тўғри позицияни танлаши жуда муҳимдир. Мураббий ўйинчидан тахминан икки, уч метр масофада жойлашган бўлиши керак.

Иккита тақрорий машқни ўйинчи олдида туриб, иккитасини ён томондан кузатиш мумкин. Баъзан ҳаракатни орқа томондан ва ҳар икки томондан қўшимча кўриш талаб этилади.

Тестнинг ахлоқий томонлари

«Функционал экран» тестини ўтказишда барча ахлоқий меъёрларга риоя қилинишини таъминлаш керак. Расм ёки видео олиш учун сиз ўйинчиларнинг розилигини олишингиз керак.

Ёш ўйинчиларни тестдан ўтказишда қўшимча катталар ёрдамчиси ёки кузатувчиси иштирок этиши керак.

Мураббий тест жараёнидан олинган маълумотлар махфий бўлиши кераклигини, аниқланган камчиликлар умумий муҳокама мавзуси бўлмаслигини тушуниши керак.

Диққат

Агар ўйинчи тест пайтида оғриқ сезаётган бўлса, тестни тўхтатиб, маслаҳат учун шифокорга мурожаат қилинг. Тест пайтида ўйинчи ҳеч қандай оғриқ сезмаслиги керак.

Нималарни назорат қилиш керак

«Ўтириб-туриш» машқи пайтида биз тана ҳаракатини кузатамиз.

Тест қилишни дастлабки ҳолатда туриб, қўллар юқорига кўтарилиган ҳолатдан бошлаймиз. Кейин спортчи тўпиқларда, тиззаларда ва тосда тўлиқ чуқур ўтиради.

Бу аслида табиий ҳаракатдир. Ўтириб-туриш пайтида классик уч томонлама эгилиш, унда сиз тос, тизза ва оёқ тўпиқлар мослашувчанлиги ва қўтариш пайтида бир хил бўғинларнинг кенгайиши ҳақида маълумот олишингиз мумкин.

Бунга қўшимча равишда биз бош устига текис кўтарилиган қўлларни назорат қиласиз ва бу ҳолатни ўтириб турган вақтда ушлаб турамиз.

Қўлларнинг ҳолатини кузатиб, биз орқа мушакларни, умуртқа поғонасининг мослашувчанлигини ва юқори орқа ва елка бўғимларнинг ҳаракат оралиғини аниқлай оламиз.



Видео 1

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.

«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даражада дастурига қаранг)

Бу «функционал экран»нинг биринчи даражаси (босқичи). Бизнинг вазифамиз унчалик қишин әмас. Тананинг ушбу қисмларини бошқариш орқали тананинг асосий бўғимларининг ҳаракатчанлигини таҳлил қилиш керак.

Илтимос, 1-видеони кўриб чиқинг. Спортчи «Қўллар тепага кўтарилган ҳолатда ўтириб-туриш машқини» намунали бажармоқда.

Олдиндан кўриниш

Ўйинчининг олдида туриб, биз маълумот беришга имкон берадиган тананинг қисмларига эътибор беришимиз керак:

1. Оёқ кафтлари;
2. Тиззалар.



11-расм: Олдиндан кўриниш.

Оёқлар кафтлари ён томонларига, шунингдек, уларнинг асимметрик ҳолатига эътибор бериш куринг

Ёндан кўриниш

Ўйинчининг ён томонидан туриб, тананинг тўртта асосий қисмига эътибор бериш керак:

1. Қўллар;
2. Тос/думбалар;
3. Товоналар/оёқ кафтлари.



12-расм: Ён томондан кўриниш, ўйинчининг танаси олдинга бироз чиқсан ва тос-думба оёқларнинг орқасида жойлашганлигига эътибор беринг.

Қўйида келтирилган 2A ва 2B видео (www.rugby.uz сайдида кўришингиз мумкин. «Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг) ривожланиш нуқсонларини қоплайдиган (кейинги бетларда – компенсация) камида учта намунага ўхшамаган ҳаракатланишни ўз ичига олади.

Видеони кўринг ва бу компенсацияларни аниқлашга ҳаракат қилинг.



2A Video

Аниқ компенсация:

- Ўнг оёқ ёнга бурилган.

2B Video

Аниқ компенсация:

- Қўллар жуда ҳам олдинга эгилган.
- Ўтиришнинг чуқурлиги чекланган.

«Ҳа» - «Йўқ» тизими бўйича натижани ҳисоблаш

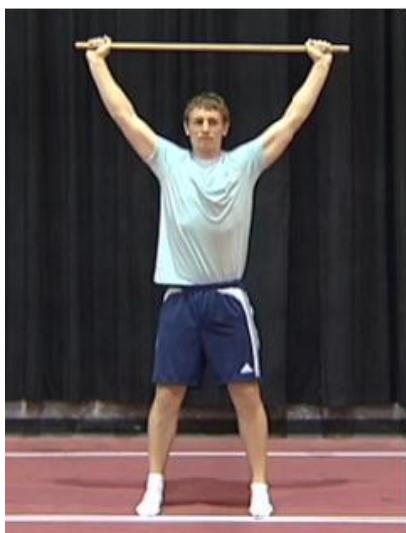
2-жадвалда тест давомида баъзи бир асосий назорат нуқталари келтирилган. Мураббий ҳар бир саволга жавоб бера олиши керак: «Йўқ» ёки «Ҳа».

Тана қисми	Савол	Ҳа	Йўқ
1. Оёқларнинг кафти	Оёқлар текис турибдими?		
2. Тиззалар	Тиззалар оёқнинг кафти устида жойлашганми? (Оёқларнинг тепасида тиззалар оёқларга нисбатан ён томонга бурилмаган ёки ичкарига тортилмаган деган маънони англатади.)		
3. Товон	Товон полдан (ердан) узилмаганми?		
4. Тос ва сон	Сон полга нисбатан параллел ҳолда туширилганми? (Агар сон полга нисбатан параллел ёки паст бўлса, демак, ўтириш чуқурлиги яхши амалга оширилган)		
5. Тана	Тана таянч зонасида (оёқ кафтида) қоладими? (Таянч зона – оёқ кафти ичидаги зона)		
6. Қўллар	Қўллар бош устига кўтарилилган ҳолда қоладими?		

2-жадвал: Қўллар тепага кўтарилилган ҳолатда «ўтириб-туриш» тестини ўтказишда тез-тез учрайдиагн нуқсонлар (компенсация).

Тез-тез учраб турадиган нуқсонлар (компенсация)

Илтимос, 3, 4 ва 5 видеоларни кўринг (www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин. «Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг).



3 Video

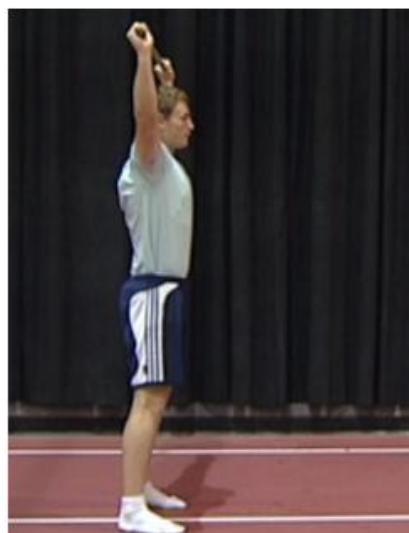
З-видео тиззалар ҳара-
катларини ўтириш вақ-
тида намойиш қилади.

Ёндан тасвирга олиш-
да тананинг олдинга
эгилиш ҳолатини ҳам
кўриш мумкин.



4 Video

4-видеода
ҳаракатини
вақтида
товорлари
узилганини
пастга
бажариш
оёқ
кўриш
мумкин.



5 Video

5-видеода
чукурлиги жуда камлигини
кўриш мумкин.



Қўллар кўтарилиган ҳолатда ўтиришни бажариш вақтида одатда, қандай компенсациялар учрайди?

Регби ўйинчиларида «Қўллар тепага кўтарилиган ҳолатда ўтириш» оддий тести пайтида қўйидаги компенсация белгилари намоён бўлишини кузатиш мумкин.

Олдиндан кўриниш:

- Тиззаларни бир бирига яқинлаштириш.
- Оёқ кафтларини буриш (бир ёки икки оёқ кафтини ташқарига буриш).

Ён томондан кўриниш:

- Ўтириш вақтида товоннинг полдан узилиши ва ўтиришнинг пастки нуқтасида тўхташ.
- Ўйинчи тўлиқ ўтра олмайди, сон полнинг параллел чизиғидан тепада қолади.
- Ўйинчининг танаси жуда олдинга эгилган ва оёқ кафтларидан узоққа чиққан.

Ушбу босқичда биз мураббийлар учун тест натижаларини ёзиб олиши учун содда жадвалдан фойдаланишини тавсия қиласиз.

Сана:	Назорат:	Жавоб: Ҳа /Йўқ («Ҳа» стандартга мос келади; «Йўқ» — стандартга умуман мос келмайди)				
Исми шарифи	Оёқ кафти	Тиззалар	Қўллар	Тана	Сон/Тос	Товон
Саша Петров	Ҳа	Ҳа	Ҳа	Ҳа	Ҳа	Ҳа
Миша Иванов	Йўқ	Йўқ	Ҳа	Ҳа	Йўқ	Ҳа

З-жадвал: «Қўллар тепада ҳолатда ўтириш» тести назоратининг натижалари. Петров назоратнинг барча нуқталарида аъло натижаларга эришганпигини, Иванов эса оёқ кафти, тизза ва сон-тослар билан удалай олмаганлигини белгилаймиз.

Ушбу ишни биринчи қисмини бажарилган, ва камчиликлар намоён бўлди деб ҳисобласак бўлади. Кейинги қадам — «Анатомик мослашувчанлик»га қаратилган ўқув режасини тузиш (Вомра, 2000).

Идеал равишда, ушбу дастур «Қўллар тепада ҳолда ўтириш» тестига кирган жисмоний тайёргарлиқдаги нуқсонларни тўғирлашга қаратилиши керак.

Режа тузишингизда сизга ёрдам сифатида компенсация сифатида пайдо бўлган маълум нуқсонларни тўғирлашга қаратилган машқлар билан танишишингизни таклиф қиласиз. Бу машқлар индивидуал чигал ёзди машғулотлар дастури ва қўшимча уй машғулотларининг бир қисми бўлиши мумкин.

Зарурият бўлган пайтда бу машқлар барча жамоани умумий тайёрлаш дастурига киритилиши мумкин.

Оёқ кафтлари

Компенсацияни намоён бўлиши

Оёқ кафтлари ён томонларга бурилади

Ушбу мушаклар гуруҳи ва тўпиқларни доимий чўзиш жуда муҳим. Оёқларнинг ташқарига бурилиши соннинг ташқи бўғинлари қотиб қолганлиги билан боғлиқ.

Машқ



Деталлар (қисмлар)

Ўтирган ҳолда чўзилиш

Тўғри ўтиринг ва битта оёқни иккинчи оёқнинг устига қўйинг. Эҳтиёткорлик билан тиззани полга йўналтиринг, тизза ва сон соҳасида чўзилишни ҳис қилинг. Шу ҳолатни 30 сония ушлаб туринг.

Тиззалар

Компенсацияларни намоён бўлиши

Тиззаларни бир-бирига бирлаштириш

Соннинг орқа мушаклари – думба мушаклари – ўтириш вақтида тиззаларнинг бир-бирига бирлашишига тез-тез сабаб бўлади. Улар ривожлантириш ва чўзиш жуда муҳим.

Машқ



Деталлар (қисмлар)

Бир оёқда ўтирган ҳолатдан туриб «Т» шаклида туриш

Ушбу машқ барқарорликка қаратилган бўлиб, у сон ва думба мушакларини ривожлантиради. Ўйинчи олдинга қадам ташлагандан сўнг бироз олдиндаги оёғига таяниб ўтиради, иккинчи оёқни тиззада текислаб, орқа оёқни орқага чўзади, «Т» шаклидаги ҳолатни эгаллайди. 6-10 маротаба такрорлаш.

Товонлар

Компенсацияларни намоён бўлиши

Товонлар полдан (ердан) узилади

Япалоқ мушаклар (камболовидная мышца) — болдир ва оёқнинг пастки қисмида жойлашган мушаклар.

Мушакларнинг чўзилувчан эмаслиги ўйинчи ўтиришни бажараётган пайтида товонларнинг полдан (ердан) кўтарилишига сабаб бўлади.

Машқ



Деталлар (қисмлар)

Болдирни чўзиш

Тиззалар бироз букилган ҳолатда, ўйинчи деворни итарган ҳолатда туради.

Энди бир оёқни бироз орқада қолдириб, ўша оёқнинг бармоқларига таяниб, товонини полга қўяди. Расмда чап оёқ ҳаракати кўрсатилган.

Тос ва сон

Компенсацияларни намоён бўлиши

Сонни полга параллел ҳолатда тушириш имконияти йўқ

Заиф ва чўзилувчан бўлмаган сон мушаклари ва болдир мушакларининг ёмон чўзилувчанлиги сабабли чуқур ўтиришни бажаришда имкон йўқ (олдинги бетга қаранг).

Ҳолатни тўғирлаш ва мушаклар ва бўғимлар эркин фаолиятини кенгайтириш учун ўтириш пайтида мувозанатни ушлаган ҳолда ўтиришнинг турли ҳолатларини бажариш мумкин, бунда оғирлик турлари тўлдирилган тўп (тиббий тўп) ва енгил блинлардан (штанганинг лаппайлари) фойдаланиш мумкин.

Машқ



Деталлар (қисмлар)

Тўлдирилган тўп (тиббий тўп) билин ўтириш

Тўпни қўкракда ушлаб, имкон қадар чуқурроқ ўтиришга ҳаракат қилинг. Муҳими, ўтириш пайтида бутун тана вазнини товонга тушириш лозим.

Тест машғулотига қараганда, оёқларни елка кенглигидан кенгроқ қўйиб ва оёқ кафтларини буриб, ўтириш мумкин.

Бошланғич вақтларда ўтиришнинг чуқурлигига аҳамият бериш керак, аммо бунда товонларни полдан узмаслик керак.

Машқ



Деталлар (қисмлар)

Кўприк (Мост)

Бу думба мушакларини мустаҳкамлаш учун яхши машқ.

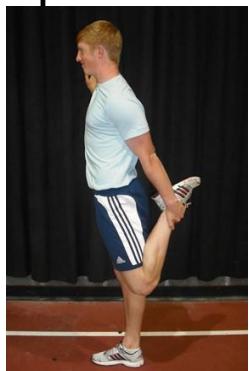
Тана

Компенсацияларни намоён бўлиши

Тана асосий таянч чегарасидан бироз олдинга эгилган (оёқ кафти чегарадан чиқиб кетиши)

Тос-сон бўғимларнинг қисмлари ва сонни эгилувчан мушакларининг чўзилувчан ва эгилувчанилиги тананинг тўғри ҳолатининг барқарорлигини таъминлайди. Тана орқа қисмининг мустаҳкам мушаклари ўтириш вақтида танани вертикал ушлаб туриш имкониятини таъминлайди. Тўлдирилган тўп (тиббий тўп) билан ўтириш машқига қўшимча равишда қуида кўрсатилган барқарорликни ривожлантиришга қаратилган машқларни қўшинг.

Машқ



Деталлар (қисмлар) Соннинг тўртбошли мушакларини чўзиш

Дастлабки ҳолатда туриб, бир оёқнинг паст қисмини тиззада буклаб, юқорига кўтаринг, ва соннинг юқори мушакларини эҳтиётлик билан чўзинг.

Машқ



Деталлар (қисмлар) Соннинг букилтирувчи мушакларини чўзиш

Бу машқни бажараётганда олдинга кенг қадам ташланг ва орқа оёқ чўзилган томондан қарши томонга эҳтиётлик билан эгилинг, бунда соннинг орқага чўзилган мушакларида чўзилишни ҳис қилинг. Расмда ўйинчи соннинг ўнг томон мушакларини чўзишни баржармоқда.

Деталлар (қисмлар)

Соннинг букилтирувчи мушакларини чўзиш

Бу машқни бажараётганда олдинга кенг қадам ташланг ва орқа оёқ чўзилган томондан қарши томонга эҳтиёткорлик билан эгилинг, бунда соннинг орқага чўзилган мушакларида чўзилишни ҳис қилинг. Расмда ўйинчи соннинг ўнг томон мушакларини чўзишни баржармоқда.

Машқ



Деталлар (қисмлар)

Тирсакларга таянган ҳолда туриш (стойка)

Керакли ҳолатни эгаллаб, орқа елка мушаклари ва қорин мушаклари кучланишига ишонч ҳосил қилинг.

Қўллар

Компенсацияларни намоён бўлиши

Қўллар тананинг олдига эгилади

Кўкрак мушакларининг яхши чўзилиши елка ва курак қисмидаги бўғимларнинг ҳаракатчанлигини таъминлашда жуда муҳим. Тананинг орқа қисми кенг мушакларининг эгилувчанлиги устида доим ишлаш шарт.

Машқ



Деталлар (қисмлар)

Кичик кўкрак мушакларининг чўзилиши

Дастлабки ҳолатда туриб, тананинг орқасида қўлларни текис чўзинг.

Мушакларни чўзиш учун елкаларни пастга туширинг, бунда бошни нейтрал ҳолатда ушланг.

Машқ



Деталлар (қисмлар)

Тананинг орқа кенг мушакларини чўзиш (латиссимусдорси)

Туринг ёки ўтиринг, тананинг орқа елка қисмини тўғри чўзинг ва бошни тепага кўтаринг. Қайси тарафни чўзиш керак бўлса, шу тарафдаги қўлларни кўтаринг, ва қарама-қарши қўлни тирсак тепасига қўйиб, чўзилинг.



Тирсакларни эҳтиётлик билан тепага кўтаринг. Расмда кўрганимиздек, бу тананинг орқа кенг мушакларининг чап томони чўзилишига имкон беради.

Деталлар (қисмлар)

Тананинг орқа кенг мушакларини чўзиш (латиссимус дорси)

Туринг ёки ўтилинг, тананинг орқа елка қисмини тўғри чўзинг ва бошни тепага кўтаринг. Қайси тарафни чўзиш керак бўлса, шу тарафдаги қўлларни кўтаринг, ва қарама-қарши қўлни тирсак тепасига қўйиб, чўзилинг.

Тирсакларни эҳтиётлик билан тепага кўтаринг. Расмда кўрганимиздек, бу тананинг орқа кенг мушакларининг чап томони чўзилишига имкон беради.

Кириш

Бомпа (2000) томонидан таърифланган анатомик мослашувчанлик атамаси машғулотларга тайёргарлик жараёнини англатади.

Анатомик мослашувчанлик, асосан, мутаносиб ривожланган танада барқарорлик, ҳаракатчанлик ва кучни таъминлашга қаратилган.

«Функционал экран» тести менюсидан танланган машқлар (4-жадвалда кўрсатилганидек) анатомик мослашувчанлик машғулот дастурларига киритилиши мумкин. Анатомик мослашувчанлик даври ўйинчиларнинг ўйин талабларини ривожлантириш учун тавсия этилган бошланғич нуқтадир (Бомпа, 2000). Анатомик мослашувчанлик бўйича ўкув дастурида бутун тананинг функционал имкониятлари учун турли ўналишдаги машқлардан фойдаланиш мумкин.

Ўйинчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига қараб, машқлар жисмоний тайёргарликнинг (фитнес) ҳар қандай таркибий қисмiga қаратилган бўлиши ёки унинг барча таркибий қисмларини қамраб олиши мумкин.

Чидамлилик ва мувозанат машқлари дастурнинг асосини ташкил қиласди. Шу билан бирга, функционал жиҳатдан мураккаброқ машқларни дастурга киритиш мумкин. Ҳаракатдаги ўтириш ва турли хил олдинга тушишлар, тезлашиш ва моккисимон югуришни (челночный бег) ўз ичига олган югуриш, кучланишни кучайтирувчи машқлар, шунингдек, ўтириш ва олдлинга тушишлар, масалан, вертикал ва горизонтал сакрашлар каби қувватни ривожлантиришга қаратилган машқлар ўз ичига олади.

Ушбу ўкув жараёни шунингдек, Олимпия оғир атлетикасидаги техникага классик усусларни жорий этиш учун ҳам мос келади. Даст кўтариш ва силтаб кўтариш (рывок и толчок) турли фазаларининг айлана шаклидаги машғулотнинг кетма-кетлигидан, масалан, айлана станциясидаги машқлардан фойдаланиш мумкин. Масалан, биринчи босқич - полдан тиззагача юкни тортиш (тяга) – анатомик мослашувчанликнинг айланма машғулот кетма-кетлиги, ва мураббий штанганинг бўш грифидан фойдаланган ҳолда барча техникаларни кейинчалик ривожлантиришга тайёргарлик сифатида ўйинчиларни ҳаракат техникаси билан таништириши мумкин.

Айланма шакли (круговой формат) анатомик мослашувчанлик дастури учун идеал шаклдир (формат). Айланма шаклидаги машғулотлар кетма-кетлигини ўтказиш билан мураббий машғулотнинг интенсивлигини бошқариш, уни қийинлаштириш ёки такрорий сонини кўпайтириш ёки давомийлиги ёки дам олиш/тикланиш оралигини камайтириши мумкин.

Анатомик мослашувчанлик ҳақида қисқача маълумот олиш учун «Регби ўйинига тайёргарлик» курсидан видеони томоша қилинг.



Видео 6

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.

«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг)



Машғулот жараёнларининг ўзгарувчанлиги

Кучни ривожлантириш ва ўйин талаблари бўйича мураббий (бундан кейин – умумий жисмоний тайёргарлик бўйича (УЖТ) мураббийи) ҳар бир машқ ёки машғулотдаги юкламани бошқариши учун машғулот жараёнининг ўзгарувчанлигини бошқариши мумкин.

Бундай ўзгаришларга қуидагилар киради:

- Такрорланишлар сони (частота) – ҳафталик машғулотлар сони;
- Интенсивлик – жисмоний машқлар учун сарфланган куч;
- Вақт - машқларнинг давомийлиги ёки машқни такрорлашлар сони;
- Тур – машқ бажаришни танлаш ва тартиби.

Ўйинчининг тажрибаси ва ривожланишига, машғулотларда қатнашиш имкониятига қараб, УЖТ мураббийи у учун ҳафтада 1 дан 3 тагача машғулотларни олиб борадиган дастур тузиши мумкин.

Тўпламдаги ҳар қандай жисмоний машқлар учун ишлатиладиган такрорлашлар ҳар хил бўлиши мумкин, аммо одатда, ўртача ва юқори (такрорлашлар сони 6–15) бўлади. Машқларни тана вазни, тиббиёт тўплари, блоклар, швейцария тўплари, гантеллар, гимнастик таёқ ёки юкламани аста-секин ошириб борадиган ёки ўйинчига қаршилик кўрсатадиган бошқа ҳар қандай восита ёки жиҳозлардан фойдаланган ҳолда бирлаштириш мумкин. Анатомик мослашувчанлик босқичидаги мақсад умумий куч, барқарорлик, ҳаракатчанлик ва яхши восита кўнилмаларини ривожлантириш учун асос яратишdir. Бизнинг намунавий машғулот бир хил такорий машқларнинг тренажерлардан фойдаланишини минималлаштиради. Бироқ, УЖТ мураббийи қаршилик бўйича машқларни (аммо максималга яқин ва максимал оғирликни ишлатмасдан) ўз ичига олган кенгроқ машқларни эркин танлаш ва улардан фойдаланиш хуқуқига эга. Танлов мавжуд бўлган жиҳозларга, шунингдек, ўйинчининг жисмоний ҳолатига боғлиқ бўлади.

Анатомик мослашувчанлик босқичидан фойдаланишнинг афзалликлари

Унинг эҳтиёжларини инобатга олган ҳолда ва унинг индивидуал ва жамоавий техник тайёргарлиги билан уйғунлаштирилган ўйин талабларини ривожлантириш бўйича индивидуал дастурига киритилган ўйинчини ишга жалб қилиш ўйинчининг умумий жисмоний ривожланиши

нинг барқарор ижобий натижасини берадиган тўғридан-тўғри далиллар мавжуд (Andrzejewski et al, 2011, Rhea et al, 2009, Gilligan et al, 2005).

Аввал айтиб ўтилганидек, дастурни ўйинчининг эҳтиёжларига мослаштириш учун анатомик мослашувчанлик машқлари ва умумий техник машқларни мослаштириш мумкин.

Анатомик мослашувчанлик босқичида ўйинчининг эҳтиёжларига жавоб берадиган дастурда турли хил машқларни қўллашнинг афзалликлари қўйидагиларни ўз ичига олади:

- Жароҳат хавфини пасайтириш;
- Барқарорликни кенг ривожланиши;
- Ҳаракатчанлик ва эгилувчанликнинг яхшиланиши;
- Ҳаракат механикасининг яхшиланиши;
- Куч, қувват ва тезликнинг ривожланиши;
- Кучни ривожлантириш бўйича кейинги машғулотлар учун базани тайёrlаш (Andrzejewski et al, 2011, Rhea et al, 2009, Gilligan et al, 2005, Вомра, 2000).

Анатомик мослашувчанлик босқичи мунтазам назорат қилинадиган куч машқларида тажрибага эга бўлмаган ҳар қандай ўйинчи учун бошланғич нуқта сифатида қарашлари мумкин. Ушбу машғулотлар бошқа индивидуал ва жамоавий техник машғулотлар билан биргаликда амалга оширилиши мумкин. Босқичнинг/ фазанинг давомийлиги ўтириш ва олдинга тушишда яхши функционал қобилиятга, оғирликни кўтариш яхши техникаси, умумий ҳаракатчанлик (локомоция) ва умумий жисмоний тайёргарликка боғлиқ бўлади. Шунингдек, ўйинчи куч ва ўйин талабларини ривожлантириш учун янада мураккаб ривожланиш дастурига ўтишдан олдин ўз вазнидан фойдаланиб, анатомик мослашувчанлик дастурининг турли хил статик, динамик машқларини бажариш қобилиятынинг ўсишини намойиш қилиши керак.

Анатомик мослашувчанлик дастурини умумий регби машғулотлари дастури билан бирлаштириш

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, анатомик мослашувчанлик бўйича машғулотлар регби ўйини машғулотлари пайтида амалга оширилиши мумкин. Регби бўйича умумий машғулотлар пайтида ёки охирида майдонда айлана шаклидаги машқлар кетма-кетлигини бажариш



пайтида ёки чигал ёзди машқи сифатида фойдаланиш мумкин. Мавсум олдидаги машғулотларда мураббий ривожланиш ва тўғирлаш машқларига урғу бериши мумкин. У хонада ишлашни танлаши ва дастурга бошқа вазифалар ва қаршилик машқларини киритиши мумкин.

Бундан ташқари, мураббий машғулот майдонида айлана шаклидаги машқлар кетма-кетлигига ўйнаш билан боғлиқ кўпроқ машқларни қўшишга чорлаши мумкин. Анатомик мослашувчанлик дастурига тезкор машқлар ва умумлаштирилган кўп нусхали узук-юлуқ югуриш (мультиспринт) ва фитнес ўйинлари қўшилиши мумкин. Шундай қилиб, ўйинчиларнинг қобилияtlарини ривожлантиришнинг ушбу босқичи гуруҳ иши доирасида ўйинчиларнинг индивидуал жисмоний эҳтиёжларини ҳал қилиш билан бир вақтда, жисмоний тайёргарликнинг бошқа таркибий қисмлари ёки ўйиннинг техник жиҳатларини умумий ривожлантириш воситаси сифатида қўриб чиқилиши мумкин.

Анатомик мослашувчанлик машғулотлари учун чигал ёзди машқи

Анатомик мослашувчанлик учун чигал ёзди машқи чўзилувчанлик ва ҳаракатчанлик учун динамик машқи тавсия қилинади. Аммо мураббий шуни билиши керакки, регби ўйинчиларини янада қизғин юкламаларга тайёрлашга статик чўзилиш протоколларига устунлик берилмайди (Fletcher and Jones, 2004). Бироқ, функционал экран қисмida кўрсатилганидек, таранг мушаклар учун белгиланган машқлари алоҳида гуруҳлашган чигал ёзди машқлари босқичига киритилиши мумкин.

Шундан сўнг, иш интенсивлигининг аста-секин ўсиши тавсия этилади, бу анатомик мослашувчанлик машқлар циклидаги энг қийин машқларга тўғри келади. Булар тезлатиш ва секинлаштириш (ускорение и торможение) машқлари, шунингдек, бошқа ҳаракатланишнинг моделлари машғулотнинг асосий қисмida қўлланилиши мумкин.

Таранг тана/гавда – бу нима ва буни қандай қилиш мумкин?

Ушбу атама бу мушакларнинг тўлиқ кучидан фойдаланиш имкониятига эга бўлиш учун тана мушакларининг кучланиши билан боғлиқ (McGill, 2009). Ушбу таранглик/зўриқиши ва қайд қилиш (фиксация) ҳолатини амалиётда машқ қилиб, ўйинчи танасининг ядроси кучли ва



барқарор умуртқани ушлаб туриши учун яхши тайёрланишини таъминлайди. Тананинг таранглиги қоринга зарбани қабул қилишда тайёр бўлгандаги ҳаракатига ўхашаш. Ўйинчи зарба пайтида қоринни ўз ичига тортмайди, тана/гавданинг барча мушакларининг кучланиши ва сиқилишини ҳис қилиш кифоя. Ушбу кучланиш техникасини ўрганиш учун идеал машқлар отжимание (қўл ва елкалар иштироқидаги полдан ўзини юқорига ҳаракатлантириш машқи) ва «Планка» машқи ҳамда бошқа пилатес машқларини ўз ичига олади.

Анатомик мослашувчанлик айланма шаклидаги машқлар циклининг намуналари

Қуйида келтирилган машқларни ёпиқ хонада ёки ташқарида бажариш мумкин. Оддий цикл машқлари бир нечта ўйинчилар томонидан бир вақтнинг ўзида 2-3 та доирада бажарилиши мумкин, ҳар бир машқни жисмоний тайёргарлик даражасига қараб, 20 дан 60 сониягача бажариш мумкин.

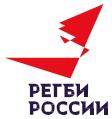
Бундан ташқари, дастурнинг дастлабки босқичларида машқлар орасидаги тикланиш /дам олиш 1:2 нисбатан бўлиши мумкин (яъни, 30 сония машқ қилиш ва 60 сония тикланиш ва тайёргарлик).

Ушбу машқ қилиш/дам олиш нисбати 1:1 нисбатига тушиши мумкин, чунки ўйинчилар ўзининг умумий жисмоний ҳолатини (формасида) оширмоқда.

Айланма шаклдаги машқлар кетма-кетлиги орасидаги (цикл) дам олиш ўйинчиларнинг жисмоний тайёргарлигига боғлиқ. Бироқ, бошлаш учун иккинчи босқичдан олдин 2 дақиқалик оралиқни тавсия қилиш мумкин.

Анатомик мослашувчанликнинг айланма шаклидаги машқлар кетма-кетлиги намунаси:

- Кўпприк (мост);
- Тўсиқлардан сакрашлар;
- «Т» шаклидан тушиш;
- Девор олдида ўтириб-туриш машқи;
- «IYW» машқи;
- Отжимание (қўл ва елкалар иштироқида полдан ўзини тепага кўтариш машқи);



- Думалаш;
- Тез қадам ташлашлар (быстрый марш);
- Шерик билан тортишишлар (тяги с партнером);
- Ўтирган ҳолдан вертикал сакраш.

«Бошда таёқ билан ўтириш» тести, жиҳозлар ва нарсалар билан бошқа машқларда намоён бўлган ўйинчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражалари ва уларнинг шахсий эҳтиёжларига қараб фойдаланиш мумкин.

Бунда УЖТ мураббий ўз ижодий қобилиятини намойиш қилиши мумкин.

Деталлаштирилган (қисмлаштирилган) машқлар

Кўпrik (мост)



Видео 7

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.

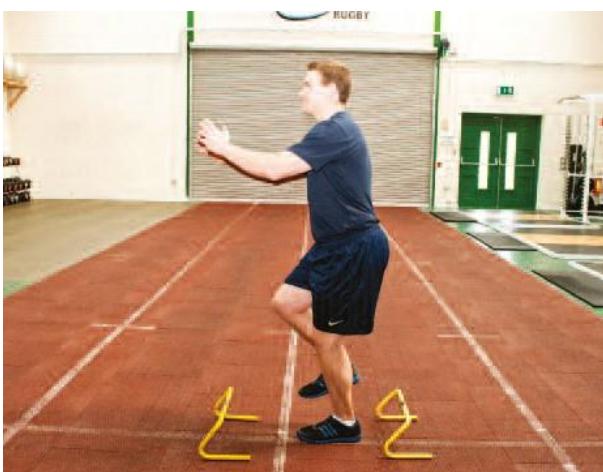
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 дараҷа дастурига қаранг)

Асосий омиллар:

Дастлабки елкада текис ётган ҳолатда, ерга оёқ кафти билан таяниб, ердан танани кўтариинг,

- Оёқлар ва тананинг юқори қисми ерда;
- Тананинг турғун ҳолатида тананинг елкадан тиззагача бўлган қисмини таранг ушланг ва барқарорликни сақланг;
- Бутун машқ давомида асосий мушаклар қобигининг таранглигини сақланг.

Тўсиқдан сакраш





Видео 8

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.

«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даражага дастурига қаранг)

Асосий омиллар:

- Бир қатор баланд бўлмаган тўсиқларни (баръерлар) жойлаштиринг (бошланишига 2–6 тўсиқ (баръер);
- Бир оёқда тикка турган ҳолатда тўсиқ орқали тепага сакранг;
- Тиззаларни амортизация қилган ҳолатда юмшоқ ерга тушинг;
- Ерга тушаётган пайтда тизза оёқ кафтлари билан вертикал ҳолатда бўлишига эътибор беринг.

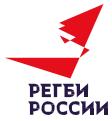
Дастлабки ҳолатдан “Т” шаклида тушиш (выпад)



Видео 9

(www.rugby.uz сайтида кўришинингиз мумкин.

«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 дараҷа дастурига қаранг)



Куч ва жисмоний тайёргарлик

Асосий омиллар:

- Бир қадам олдинга ташлаб ўтиринг;
- Олдинги оёқда мувозанатни сақланг, «Т» шаклида тикка туриш ҳолатини эгалланг (Қалдирғоч);
- Тизза ва оёқ кафтларини вертикал равишда жойлашишини назорат қилинг;
- Барқарорликни яхшилаш учун бироз тиззаларни букланг.

Девор ёнида ўтириб-туриш машқи



Видео 10

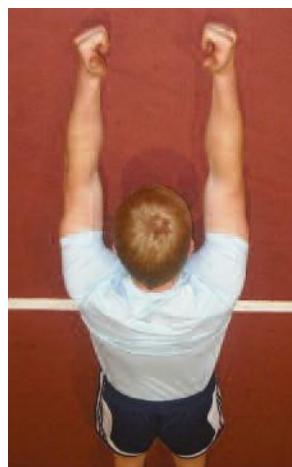
(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.

«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даражада дастурига қаранг)

Асосий омиллар:

- Девордан тахминан 30 сантиметр масофада жойлашинг (тўпни қўлда ушлаган ҳолда);
- Чуқур ўтириш учун оёқларни қулай жойлаштиринг (оёқ бармоқлари бироз ёнга қайрилган, оёқлар бироз елка кенглигидаги);
- Тиззаларга чуқур ўтиринг. Танани текис ҳолатини ва елканинг пастки қисмини нейтрал ҳолатини сақланг.

«IYTW» машқи



Асосий омиллар:

- Елка куракларини нейтрал ҳолатда сақланг;
- Мушакларни кураклар орасида қисинг;
- Тараптотикни уч сонигача санаб, сақланг.



Видео 11

(www.rugby.uz сайтида кўришиниз мумкин.

«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даражадастурига қаранг)

Отжимание (қўл ва елка ҳаракатлари)



Видео 12
(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг)



Видео 13

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даражада дастурига қаранг)

Асосий омиллар:

- Тананинг елкадан тиззагача бўлган қисмини таранглаштиринг;
- Тарангликни оёқ учидан бошгача ушланг;
- Қўлларни елка кенглигида бироз ёйинг.

Думалаш машқи (перекатние)





Видео 14

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.

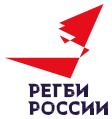
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даражада дастурига қаранг)



Видео 15

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.

«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даражада дастурига қаранг)



Куч ва жисмоний тайёргарлик

Асосий омиллар:

- Юзни ерга қилган ҳолатда ерга ётинг, қўллар бошнинг тепасида;
- Тиззани букинг ва орқага ўлгирилиш учун сонни теккисланг;
- Ағдарилиш/думалаш пайтида тана узунлиги бўйича чўзилинг;
- Юзни тепага қилган ҳолда елкага ётинг ва қўллар бошнинг тепасида;
 - Тизза ва сонни букинг, тиззани тана тепасида буқкан ҳолда оёқни тўғрига чўзинг;
 - Ётган ҳолатда дастлабки ҳолатга қайтинг.

Тез қадам ташлашлар (бир жойда югуриш)



Видео 16

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.

«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 дараја дастурига қаранг)

Асосий омиллар:

- Спринт ҳолатида бир оёқга туринг;
- Ҳар томонлама яхши мувозанатни сақланг;
- Оёқ ва қўлларни тез алмаштиiring.

Шерикни тортиш машқи



Видео 17

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.

«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даражада дастурига қаранг)

Асосий омиллар:

- Ўйинчиларнинг тана вазнига қараб тақсимланганлар;
- Ўйинчи А қўллари тепага чўзилган ҳолатда оркقا билан ётади;
- Ўйинчи В ярим ўтириш ҳолатида таранг тортиш позициясини олади;
- Ўйинчи В орқа текис таранг бўлиши керак;
- ўйинчи А ўйинчи Б нинг қўл билакларидан ушлайди;
- Ўйинчи В тирсакларини танага яқин букади;
- Ўйинчи А таранг тана билан тортилиш ҳаракатини бажаради.

Ўтириш ҳолатидан вертикал сакраш



Видео 18
(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даражада дастурига қаранг)

Асосий омиллар:

- Ўйинчи дастлабки ҳолатдан ярим ўтириш ҳолатини эгаллайди;
- Кейин ўйинчи вертикал сакрайди;
- Тиззага таянган ҳолда юмшоқ ерга тушиш;
- Товоонларга тушишдан сақланинг.



Модул ҳақида хуносаси

Мураббий ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш дастурининг асосий тамойилларини тушуниши муҳимлигини таъкидлайди. Ушбу модел мактаб ва клуб шароитида ишлаган мураббийлар учун кучни ривожлантириш ва ўйинга хос талабларини ривожлантириш, ўйинчиларни тайёрлаш дастурларини тузиш бўйича услубий тавсияларни ўз ичига олади.

Модул болалардан (фундаментал босқич) бошлаб, катталаргача ўйинчиларнинг эҳтиёжларини кузатадиган бир қатор босқичларни ўз ичига олади. Бундан ташқари, мураббий уларнинг зиммаларидағи жисмоний эҳтиёжларга эътибор беришни тавсия қиласи. Оддий бош устида таёқ билан ўтириш тестидан фойдаланиб, ушбу оддий ҳаракатда пайдо бўладиган номутаносибликтининг индивидуал белгиларини аниқлашингиз мумкин.

Функционал экран — бу мураббийга ўйинчини ўз эҳтиёжларига мос равишда тайёрлашга ёрдам берадиган қулай ва содда усул. Биз «Анатомик мослашувчанлик» деб номланган ўйинга хос талабларни ривожлантириш босқичини тасвирлаб бердик, у ўйинчини янада қизғин ва мураккаб жисмоний машқлар ва машғулотларда тайёрлаш учун мўлжалланган.

Ушбу дастур турли хил бўлиши мумкин, куч ва қувват, тезлик, секинлашиш ва тўхтатиш қобилиятини ривожлантириш, шунингдек, ҳаракатчанликни ривожлантириш бўйича машқлардан фойдаланган ҳолда ўйинчини индивидуал чекланиши ва умумий машғулот таркибий қисмларини ҳал қилиши мумкин.

Бизнинг кейинги модулимизда биз ўйинга хос талабларни кўриб чиқамиз ва ўйин давомида ўйинчилар дуч келадиган жисмоний муаммолар ҳақида аниқроқ тушунчага эга бўламиз. Биз ўйинчиларимизни регби ўйини бўйича яхшироқ тайёрлаш мумкин бўлган замонавий услубларни тушунишга тайёрлашимиз керак.

Кириш



Видео 19

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.

«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даражага дастурига қаранг)

Регби ўйинининг жисмоний тайёргарлигини тушуниш бизда ўйинчиларни ўйиннинг барча муаммоларига ишонч билан жавоб беришга имкон берадиган ўйин ҳолатига олиб келиш учун ишларни режалаштиришга кўпроқ тайёр бўлишимизга имкон беради.

Ушбу модулнинг мазмуни қўйидагиларни ўз ичига олади:

- Ўйин талаблари;
- Ўйинга хос талабларга қўйиладиган талаблар даражаси;
- Самарали машғулот тамойиллари билан танишиш;
- Чигал ёзди ва асосий машғулотдан кейин мушакларни табиий ҳолатга келтирувчи машқлар.

Вазифа

Мураббийлар регби ўйинчиларининг жисмоний тайёргарлиги талаблари тўғрисида тушунчага эга бўлишлари керак.

Мураббийлар самарали машғулот тамойилларини баён эта олишлари керак.

Мураббийлар тамойилларни ва чигал ёзди машқи ҳамда асосий машғулотдан кейин мушакларни табиий ҳолатга келтирувчи машқларни билишлари керак.



Ўйин талаблари

Энергия тизимлари

Ўйинчининг регби ўйинига жисмоний тайёргарлигини тавсифлаш ва муҳокама қилишдан олдин ўйин давомида ишлатиладиган тананинг энергия тизимлари ҳақида тушунча ва тасаввурга эга бўлиш керак. Организм ишлаётганда энергия ишлаб чиқариш учун учта энергия тизимидан фойдаланилади:

1. Бирламчи алактат-анаэроб тизим (The primary (ATP-CP) system) креатин фосфат туфайли АТФ тикланиш жараёнлари билан боғлиқ. Ушбу турдаги энергия таъминоти энг кучли ва ишлашнинг биринчи 5 сония ишлашига жавобгардир, энергия таъминотининг ушбу усули портлаш ҳаракатларида, масалан, ирғиш/силтаниш, отиш, кўтариш ва ҳ.к. намоён бўлади.

2. Иккиламчи лактацид-анаэроб тизим (The secondary (anaerobic) system) креатинфосфат ва АТФ туфайли тикланиш жараёнлари билан боғлиқ иш, гликогеннинг сут кислотасига анаэроб парчаланиши туфайли амалга оширилади.

3. Аэроб тизим (The tertiary (aerobic) system) – танани энергия билан таъминлашнинг асосий механизми. Глюкозани кислород билан оксидлаш жараёнида энергия ажралиб чиқади. Агар жисмоний фаоллик 5 дақиқадан кўпроқ давом этса, унда энергия таъминоти фақат аэроб жараёнлар туфайли амалга оширилади.

Аслида, ушбу учта тизимнинг барчаси ўйинчини сарфлайдиган энергия билан таъминлашда, ўйин қийинчиликларини енгишда муҳим рол ўйнайди. Энергия тизимлари қандай ишлашини тушунишни осонлаштириш учун енгил атлетиканинг классик мисолларига мурожаат қиласиз. Марафон югирувчиси икки соатдан (3 тизим) ортиқ доимий югуришни энергия билан таъминлаш учун аэроб тизимга жуда боғлиқ. 400 метр масофада натижа анаэроб тизимнинг ишига боғлиқ бўлади, югирувчи эса 45-60 сония давомида бу масофада бутун кучини сарфлайди (2 тизим). 100 метрлик тез югуриш (спринт) АТФ-креатинфосфат тизимига тўлиқ боғлиқ бўлиб, у жуда юқори энергия сатхини тахминлай олади, лекин айни пайтда уни етказиб бериш жуда чекланган (1 тизим).



Таъкидлаганимиздек, регби ўйнаганда ҳар уч тизимнинг ишлашига сабаб бор. Бунга қўшимча равишда, ўйин тез-тез тақрорланадиган юқори интенсив юкламани ўз ичига олганлиги сабабли асосий ва иккиламчи тизимлар ўйин пайтида яқин жисмоний контакт ва юқори интенсивли ўйин юкламалари бўлган вазиятларда ўйинчиларга фаол жалб қилинади деб баҳслашибимиз мумкин.

Шу билан бирга, ишлайдиган аэроб тизим дастлабки иккитасининг иш қобилиятини тикланишини таъминлайди.

Ўтказилган тадқиқотлар, ҳар уч тизимнинг ўйин энергия сарфига қўшадиган ҳиссасини аниқроқ аниқлашга ёрдам беради. Масалан, Docherty ва унинг ҳамкаслари (1988), ҳаваскор клублар ва халқаро тоифадаги жамоалар томонидан ўтказилган ўйинларни видео-таҳлилида таъкидлайдиларки, ўйинчилар одатда, ўйин вақтининг 5-10 фойзини юқори интенсивлик ҳаракатида сарфлайдилар. Тадқиқот муаллифларининг таъкидлашича, юқори интенсивликдаги ишлар вақтида асосий энергия таъминот тизими доминант рол ўйнайди. Юқори даражали интенсивликдаги иш вақти жуда катта фоиз билан белгиланмаганлигига қарамай, бу юкламалар аҳамиятли ва ўйиннинг муҳим дақиқаларини тавсифлайди.

Замонавий регби ҳақида гап кетганда, ўйин интенсивлигининг сезиларли даражада ошиши ва натижада тананинг бирламчи ва охирги иккиламчи энергия таъминоти тизимидағи ишларнинг кўпайиши қайд этилган. (Bloomfield, 2007, Deutsch et al, 2006).

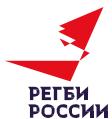
Ҳаракат фаолиятининг таҳлили

Ҳаракат фаолиятини таҳлил қилишнинг фойдалари ҳақида

Ҳаракатлар фаолиятининг таҳлили ўйин давомида регби ўйинчиларининг ҳажми ва жисмоний фаоллигини объектив равишда ўлчашни таъминлайди.

Ўтказилган тадқиқотлар ўйинчиларнинг жисмоний фаолияти билан боғлиқ бўлган ҳодисаларнинг сони ва тақрорланишлари, уларнинг ҳаракатланиш тезлиги ва ўйин пайтида жисмоний контакт даражасини аниқлашга ёрдам беради.

Ҳаракат фаолиятини таҳлил қилиш вақтида ўйин жараёнига аралashiшни талаб этмайдиган усуллар қўлланилади, масалан, ўйин вақтида ўйинчиларнинг ҳаракатлари ва йўналишлари, ушбу ҳаракатларнинг давомийлигини видеотасвир орқали кузатиб бориш.



Ҳаракат фаолиятини ўз вақтида таҳлил қилишнинг мавжуд чекловлари (камчиликлари)

Вақт бўйича жисмоний фаолликнинг анъанавий таҳлили жисмоний фаолиятнинг асосий турлари ва ўйин давомида юзага келадиган энг тез-тез учрайдиган ҳаракатларни қамраб олади. Аммо у яқин жисмоний контактда кураш пайтида олинган жисмоний юклама даражаси ҳақида маълумот бермайди. Масалан, вақт давомида ҳаракат фаолияти тутиб олиш (захват), скрам, рак ва мол каби бошқа қизғин жисмоний ҳаракатлар пайтида юзага келадиган тўқнашувларда ишлатилган кучланишни аниқ таҳлил қилишга имкон бермайди. Бундай таҳлил жараёнида ўйинчилар томонидан амалга оширилган ҳаракат фаолиятининг самарадорлигини таҳлил қилиш мумкин эмас.

Ҳаракат фаолиятини таҳлил қилиш учун анъанавий видео ёзув усулларидан фойдаланиб, югуриш йўналишининг ўзгариши, тезлашиш ва секинлашиш тезлиги, турли хил ўйин схемаларидағи ўйинчилар ҳаракати траекториялари ҳақида маълумот олиш мумкин эмас.

Бироқ, глобал навигация ва мониторинг тизимининг замонавий ривожланиши ва ичига ўрнатилган акселерометрлардан (маҳсус датчик) фойдаланишни киритиш амалга оширилган ҳаракатар ва ўйинчилар ҳаракатларидаги барча ўзгаришлар, тезлик кўрсаткичлари тўғрисида маълумот ва объектив маълумотларни тақдим қилиши мумкин.

Регби ўйинчисининг умумий тайёргарлиги ҳақида гап кетганда, шуни таъкидлаш керакки, регби ўйинлари нафақат ўйинчиларнинг жисмоний тайёргалигини талаб қиласи, балки ҳаракат фаолиятини таҳлил қилишни тўлиқ ҳисобга олмайдиган техник, тактик ва психологик омилларни ҳам ҳисобга олиш керак.

Ўйинчилар тайёргарликнинг техник ва психологик жиҳатларида турлича қобилиятга эга бўлиши мумкин ва бу уларнинг ўйин пайтида ушбу вазиятга қандай муносабат билдиришини аниqlайди.

Ўйинчилар, шунингдек, куч, қувват ва тезлик жиҳатидан бир-биридан фарқ қилиши мумкин. Жасорат ва барқарорлик тушунчаларини баҳолашдаги ушбу индивидуал фарқлар ва бошқа фарқлар машғулот ва амалиётни режалаштиришда ёдда тутилиши керак.

Ушбу бўлимда ўйинчининг жисмоний тайёргарлигига эътибор қаратилган, шу билан бирга, ўйинчиларни тайёрлашда юқоридаги барча соҳаларнинг аҳамияти тан олинади.

Шундан сўнг ўйин давомида ўйинчиларнинг ҳаракат фаолиятини ўрганишда олинган маълумотларга қарайлик.



Ҳаракат фаолиятини таснифлаш

Ҳаракат фаолиятини таҳлил қилиш соҳасидаги дастлабки тадқиқотлар ҳаваскорлар ва халқаро жамоалар таҳтилидан тўпланган маълумотларни ўз ичига олган (McLean, 1992, Docherty et al, 1988).

Олинган маълумотлар ўйиннинг давомийлиги ва турли хил ҳаракат фаолиятларида сарфланган вақтни тавсифлайди, масалан:

- Тик турган ҳолда;
- Юриш;
- Енгил югуриш;
- Ўрта тезлиқда югуриш;
- Тез югуриш (спринтерский бег);
- Бошқа ўйин тадбирлари;
- Юқори интенсивликдаги статик ва динамик алоқа лаҳзалари.

Бундан ташқари, эрта тадқиқотлар ўйин давомида иш ва дам олиш давомийлигини тавсифлайди. (McLean, 1992).

Ҳозирда олиб борилаётган таҳлиллар замонавий профессионал ўйин даражасида анча кенгроқ маълумотга эга (Roberts et al, 2008, Bloomfield, 2007, Deutsch et al, 2006). Бироқ, ушбу модулдаги мунозара-мизда биз ёшлар, ҳаваскорлар ва профессионал даражада ишлатилиши мумкин бўлган маълумотлар ва қадриятларга эътибор қаратишни мақсад қиласиз.

Ҳаракат фаолиятини дастлабки таҳлиллари қимматли маълумотларни тақдим этди, аммо уларда индивидуал ўйинчилар ва ўйин позициялари бўйича ўйин юкламаси тўғрисидаги маълумотлар йўқ эди. Кейинчалик, ўйиннинг физиологик эҳтиёжларини тавсифловчи жуда кўп керакли маълумотлар баён қилинди, унда ўйинчининг дам олиш билан боғлиқ индивидуал иши ва шиддатли жисмоний контактлар, масалан, рак, мол, скрам ва тутиб олиш (захват) ҳаракатлари киритилган (Deutsch et al, 2006, Deutsch et al, 1998).

Ушбу тадқиқотлар натижаларини тасвирлаш ва вақт ажратиш керак эди, чунки улар бизга ўйинчининг ўйиннинг жисмоний тайёргарликдаги талаблари ҳақида кенгроқ маълумот беради.



Регби ўйини — бу кўпфункционалли спорт тури

Ўйиннинг ҳаракат фаолиятининг таҳлили шуни кўрсатадики, бу ҳақиқатан ҳам ҳаракат фаолиятининг кўплаб вариантлар тўпламидир. 4-жадвал 19 ёшгача бўлган ўйинчилар учун ўйин талабларини белгилайди (Deutsch et al, 1998). Эътибор беринг, ушбу таҳлилдаги ўйин давомийлиги 70 дақиқа. Шуни ҳам таъкидлаш керакки, жадвалда ўйин давомида амалга ошириладиган жисмоний фаолиятнинг барча турлари кўрсатилмаган.

Гурух	Фаоллик	Тўлиқ масофа	Ўрта масофа	Такрорлаш лар сони
Тиргаклар (биринчи қатор) ва иккинчи қатор	Қадамлар билан	1000 м	12 м	73
	Енгил югуриш	3050 м	22 м	143
	Ўрта тезлиқда югуриш	363 м	14 м	26
	Тез югуриш (спринт)	94 м	20 м	4
	Жами	4400 м	-	-
Учинчи қатор	Қадамлар билан	992 м	13 м	76
	Енгил югуриш	2940 м	29 м	154
	Ўрта тезлиқда югуриш	368 м	11 м	33
	Тез югуриш (спринт)	94 м	15 м	6
	Жами	4080 м	-	-
Орқа чизиқдаги ўйинчилар (трехчетвертные)	Қадамлар билан	1660–1740 м	14–22 м	120–132
	Енгил югуриш	2110–2600 м	16–20 м	139–159
	Ўрта тезлиқда югуриш	514–565 м	11–13 м	43–45
	Тез югуриш (спринт)	208–297 м	19–24 м	12–15
	Жами	5530–5750 м	-	-

4-жадвал: Ушбу таҳлил учта ўйинчи гурухини қамраб олади: тиргаклар ва иккинчи қатор, учинчи қатор ва орқа чизиқнинг ташқи ва ички ўйинчилари (трехчетвертных). Масофа метрларда кўрсатилган. Ўйинда ҳар бир ҳаракатни такрорлаш сони кўрсатилган (Deutsch et al, 1998 дан олинган).



Умумий масофа ва такрорлашлар сонидаги фарқлар

4-жадвални таҳлил қилишда бъзи фикрларни таъкидлаш керак.

Ўйин охиридаги умумий масофалар 4 080 метр ва 5 750 метргача бўлган, чунки орқа қатордаги ўйинчилар (трехчетвертный) ҳужумчиларга қараганда кўпроқ масофага эга бўлганлар.

Таъкидлаш жоизки, профессионал ўйинчилар ҳам худди шундай тенденцияни намойиш этдилар: орқа чизиқдаги ўйинчилар ҳар қандай ўйинда ҳужумчиларга қараганда кўпроқ масофани босиб ўтадилар (Roberts et al, 2008, Deutsch et al, 2006).

Таъкидлаш жоизки, ўйин давомида умумий масофа тезликни ва такрорлашлар сонини тақсимланишини ҳисобга олмаган ҳолда, ўйинчиларнинг тайёргарлиги учун ўйиннинг талаблари тўғрисида тўлиқ ва нотўғри фикрларни беради.

Эътибор беринг, 4-жадвалда умумий масофа тўрт тоифага ажратилган, улар жадвалда қадамлар билан юриш, енгил югуриш, ўртacha тезликда югуриш ва тез югуриш (спринт) деб номланган. Ўйинчилар умумий масофанинг кўп қисмини қадамлар билан ёки енгил югуриш билан босиб ўтишса, орқа қатордаги ўйинчилар 208 м ва 297 м масофани спринт усулида босиб ўтадилар.

Гарчи умумий масофа кўпроқ бўлса ҳам профессионал регби ўйинчиларининг тадқиқотлари шунга ўхшаш тенденцияни кўрсатмоқда (Roberts et al, 2008, Bloomfield, 2007, Deutsch et al, 2006).

4-жадвалнинг ўнг томонида кўрсатилганидек, турли хил машғулотларнинг такрорлашлар сони, регби ўз моҳиятига кўра кўп шаклидаги ҳаракатлар ўйинидир.

Тез югуришнинг (спринт) ўртacha масофаси ва такрорлашлар сони

4-жадвалдаги таҳлил натижаларига кўра, барча ўйнаш позицияларидаги ўйинчиларнинг тез югуриш (спринт) режимида югурадиган ўртacha масофаси 15–24 метр оралиғини ташкил қилинади. Аслида, бу максимал мумкин бўлган тезликда ҳаракатланадиган йўл эмас, балки тезлашиш содир бўладиган қисмдир. Ўйинчилар максимал тезлашадиган нисбатан

кичик масофалар ўйинчиларда яхши ривожланган портловчи хусусиятларга эга эканлиги муҳимлигини тасдиқлади.

Тиргаклар ва иккинчи қатор ўйинчилариға нисбатан орқа қатордаги ўйинчилар (трехчетвертных) максимал куч сарфлаш билан спринт тезлашувнинг такрорланишлар кўп сонига эътибор беринг.

Ушбу тенденция професионал ўйинларда ҳам кузатилмоқда, аммо бу кўрсаткич ҳаваскорлар ва ўсмирлар жамоаларига қараганда професионал ўйинчилар орасида юқори (Roberts et al, 2008, Deutsch et al, 2006, Deutsch et al, 1998).

Ушбу таҳлил барча ўйинчилар, ҳужумчиларни ҳам айниқса, орқа қатордаги ўйинчиларни (трехчетвертные) тайёрлашда тезлашиш ва секинлашиш машғулотларининг муҳимлигини таъкидлайди. Бироқ, бу ҳужумчилар ушбу фазилатларни ривожлантириш учун ажратилган вақтни чеклашлари керак дегани эмас.

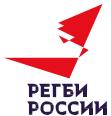
Тавсия сифатида, бундай машғулот пайтида орқа қатордаги ташқи (майдон четида турган) ўйинчилар (трехчетвертные) ҳужумчилар ва орқа қатордаги ички ўйинчилар (трехчетвертные) нисбатан масофаларга узоқроқ бўлиши керак (Roberts et al, 2008, Deutsch et al, 2006, Duthie et al, 2005).



Видео 20

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.

«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 дараҷа дастурига қаранг)



Ҳар хил тезлиқда ҳаракатланиш вақтининг давомийлиги

Тадқиқотчилар Roberts et al (2008) ва бошқалар ўйиннинг 80 дақиқа давомида ўйинчилар ҳаракати давомида турли хил тезлиқдаги ҳаракат фаолиятларига сарфланган вақтни тасвирлаб бердилар. 5-жадвалда бундай фаолиятнинг барча йиғиндиси ва ҳаракатланиш вақт давомийлиги бўйича тегишли маълумотлар келтирилган.

Гурухлар	Паст даражадаги фаоллик				Юқори даражадаги фаоллик			
	Тик турган ҳолда	Қадам лар билан	Паст тезлик да югуриш	Ўрта тезлик да югуриш	Юқори тезлик да югуриш	Тез югуриш (спринт)	Статик юкламалар	
Биринчи бешта ҳужумчи	27:42	26:37	13:19	3:14	0:49	0:17	0:36	
Учинчи қатор	23:34	29:58	14:01	3:17	0:58	0:26	7:47	
Орқа қатордаги ички ўйинчилар	25:14	34:01	13:57	3:39	1:18	0:17	1:33	
Орқа қатордаги ташқи ўйинчилар	21:37	39:11	13:17	2:53	1:21	0:36	1:05	

5-жадвал: Турли позициялардаги ўйинчилар учун ўйин вақтидаги ҳаракат фаолияти ва ҳар бир ҳаракат фаолиятининг тегишили давомийлиги (дақиқа, сония). N. В. Статик юкламалар (SE) скрам, рак, мол, йўлакда лифт ва тутуб олиш (захват) ҳаракатларини ўз ичига олади (Roberts et al, 2008 дан олинган)

5-жадвалда келтирилган маълумотлар шуни қўрсатадики, ўйинчиларнинг бир жойда туриб сарфлаган умумий вақтлари хали ҳам юқори қўрсаткичга эга, орқа қатордаги ташқи ўйинчилар (трехчетвертные) бошқа барча позицияларга қараганда камроқ вақт сарфлайдилар.

Умуман олганда, барча позициядаги ўйинчилар енгил югуриш учун одатдагидек, бир хил вақт сарфлайдилар. Орқа қатордаги ташқи ва ички ўйинчилар (трехчетвертные) ҳужумчиларга нисбатан одатда, тез югуришга кўпроқ вақт сарфлайдилар. Шу билан бирга, тез югуришга (спринт) сарфлаган вақт кўрсаткичи позициялар орасида ўзгариб туради ва бу орқа қатордаги ўйинчилар ушбу тезлик оралиғида кўпроқ вақт сарфлашлари аниқ. Кутилганидек, ҳужумчилар орқа қатордаги



ўйинчиларга (трехчетвертные) нисбатан статик юкламали ўйин ҳаракатларига кўпроқ вақт сарфлайдилар.

Ўйиннинг профессионал даражасида маълумотларни таҳлил қилишда шунга ўхшаш тенденция кузатилмоқда, орқа қатордаги ўйинчилар (трехчетвертные) ҳужумчиларга нисбатан тез югуриш (спринт) режимида умумий сарфланган вақт кўрсаткичлари анча юқори (Deutsch et al, 2006, Duthie et al, 2005).

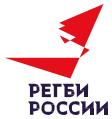
6-жадвалда ўйинда рак/мол, скрам ва тутиб олиш ҳаракатининг такрорлашлар сони кўрсатилган.

Гуруҳлар	Рак / Мол	Скрамлар	Тутиб олишлар (захват)
Биринчи қатор	96	49	19
Учинчи қатор	68	47	29
Орқа қатордаги ички ўйинчилар	21	Иштирок этмайди	28
Орқа қатордаги ташқи ўйинчилар (трехчетвертные)	12	Иштирок этмайди	16,5

6-жадвал: Турли хил позициядаги ўйинчилар учун ўйин пайтида рак/мол, скрам ва тутиб олиш ҳаракатларининг такрорлашлар сони (ҳаракатлар сони (Deutsch et al, 2006).

6-жадвал ўйин давомида орқа қатор ўйинчилари (трехчетвертные) билан таққослаганда, ҳужумчилар учун интенсив жисмоний контактдаги ишлари такрорланишларнинг юқори сонини тасдиқлайди (Deutsch et al, 2006). Бундай иш учун асосий энергия талаби биринчи (биринчи қатор ўйинчилари) ва иккинчи (иккинчи қатор ўйинчилари) энергия тизимлари томонидан таъминланади.

Шуни таъкидлаш керакки, регби ўйинида катта қувват билан горизонтал ҳаракатнинг намоён бўлиши кўпинча кузатилади. Рак, мол, скрам ва тутиб олиш (захват) ҳаракатлари жуда кенг тарқалган ва горизонтал кучланишларнинг яққол намоёнидир, масалан, итариш ва олдинга куч билан ҳаракатланиш.



Ўйинчилар шунингдек, рақиб билан ҳар хил динамик алоқаларни ўз ичига олган ўйинда фаол иштирок этадилар, бунда улар классик курашни эслатувчи - рақибни ушлаш, итариш, тортиш, айлантириш ёки ерга улоқтириш каби услубларидан фойдаланадилар.

Шундай қилиб, юқорида келтирилган, ўйин шартлари бўйича ҳаракат ва жисмоний контакт билан боғлиқ бўлган қисқа маълумотларга кўра, ҳар хил позициялардаги ўйинчиларнинг умумий масофани босиб ўтишда такрорлашлар сони ва тезликнинг турли доирасида ҳаракатланишга сарфланган вақтида аниқ фарқлар мавжуд.

Шубҳасиз, ҳужумчилар юқори такрорлашлар сони билан юқори статик ва динамик йўналтирилган ишларда қатнашадилар. Шунга кўра, орқа қатордаги ўйинчилар ҳужумчиларга нисбатан юқори интенсивликда ўтадиган югуриш юклamasи остида 2-3 маротаба кўпроқ вақт сарфлайдилар.



Дам олишга муносабат

Регби ўйини ўз табиатига кўра, бу тўхташ ва стартларнинг (stop-start in nature) навбатма-навбат ўйинидир ва бу аксарият ҳолларда ўйинчилар вақтнинг кўп қисмини ҳаракатсиз ва нисбатан дам олиш ҳолатида ўтказадилар. Фаолият ва дам олиш нисбати ўйин позициялари ўртасида ҳам фарқ қиласди. Орқа қатордаги ташки ўйинчилар бошқа позицияларга нисбатан энг катта фарқга эга. Ҳужумчилар учун фаолият/дам олиш нисбати 1:7 — бу 1:20 га эга бўлган орқа қатордаги ўйинчилардан анча юқори (Deutsch et al, 2006).

Фаолият пайтида ўйин биринчи (биринчи қатор ўйинчилари) ва иккинчи (иккинчи қатор ўйинчилари) энергия тизимларига талабни оширади ва тикланиш даврида аэроб тизим катта ҳисса қўшади. Шу билан бирга, ўйин табиатида узуқ-юлуқ темп билан силтаниб тўхташ тавсифлансада, ўйин давомида катта бўлмаган барқарор доимий зўриқиши ҳолати мавжуд. Иш вақтлари нисбатан фаол бўлмаган ва фаол тикланиш даврлари билан кесишади.

Бу ўйинчиларнинг тайёргарлигига қандай таъсир қиласди (ўйинга хос талабларга олиб келиш)

Юқоридаги маълумотларда ишдан дам олишга нисбатан тадқиқотлар натижасида олинган ўртача кўрсаткичлар билан ифодаланади. Ўйинчиларга машғулотларни режалаштиришда иш вақтини кўпайтириш ва дам олиш вақтини қисқартириш тавсия этилади. Регби ўйинчиларини тайёрлашда ҳар хил иш ва уларнинг дам олишга бўлган муносабатининг вақт даври ҳисобга олиниши керак. Ўйинчининг маълум бир ўйин позициясида босиб ўтган умумий масофаси турли тезлиқда босиб ўтган турли бўлакларидан иборат. Орқа қатордаги ташки ўйинчилар тез югуриш (спринт) режимида кўпроқ масофани босиб ўтадилар ва уларнинг машқ масофалари ҳужумчилар ва орқа қатордаги ўртача ўйинчиларига (№№ 12 ва 13) нисбатан узоқроқ бўлиши керак. Аммо, шу билан бирга, барча ўйинчилардан кескин старт ва томозлаш учун машғулотларни талаб қилиш керак.



Бугунги кунга қадар олиб борилган тадқиқотлар, шубҳасиз, ўйинчиларнинг жисмоний тайёргарлиги уларнинг ўйин позицияларига мувофиқлигини кўрсатади. Масалан, олдинги қатор ўйинчилари орқа қатордаги ўйинчилардан (№№ 11 ва 14) кўра, рақиб билан контактда жисмоний қарама-қаршилик ҳолатларида кўпроқ қатнашадилар. Бу шуни кўрсатадики, 30 метрдан ортиқ масофада тезкор машқ қилиш биринчи қатордаги ўйинчилардан кўра, орқа қатордаги ташқи ўйинчилар учун муҳимдир.

Хужумчилар олдинги қатордаги ўйинчилардан кўра, кўпроқ интенсив жисмоний юклама билан шуғулланишса ҳам (рак, мол, скрам ва тутиб олиш (захват) шуни ёдда тутиш керакки, орқа қатордаги ўйинчилар ҳам куч курашларида иштирок этишларига тўғри келади. Умумий куч тайёргарлиги ўйинчини куч билан таъминлайди ва рақибнинг босимини ушлаб туриш ёки уни тортиш ёки итариш ёки бошқа контакт усулларидан фойдаланиб, ушлаб туриш қобилияти шаклида аниқроқ фаолият учун замин яратади.

Тайёргарликнинг ўзига хос йўналишларига (ўйин талаблари олиб келадиган) маҳсус кураш усуллари улар орасида кураш (илиб олиш, ушлаб туриш, ҳаракатсизлантириш ва мувозанатни бузиш, шунингдек, тўпни тортиб олиш ва ушлаб туриш, тўпни қўйиб юбориш усуллари) курашиш ва ушлаш (захват) ҳаракати киради. Буларнинг барчаси ўйинга хос талабаларни ривожлантириш дастурининг бир қисми бўлиши мумкин. Бундан ташқари, динамик ҳаракатчанлик ва мослашувчанлик ўйинчиларни комплекс (интеграциялашган) тайёрлаш ва ҳар томонлама етилиш (кондиционирования) жараёнида ривожланишнинг муҳим таркибий қисмидир. Бундай машғулот машқлар ва ўйинларни ўз ичига олиши керак ва ерга йиқилганидан сўнг тезда ўйинга қайтиш, югуриш йўналиши ва тезлигини кескин ўзgartириш ва ҳимоячидан қочиш қобилиятини ривожлантиришга қаратилган бўлиши керак.



Хулоса

Махсус талаблар асосида машғулотларни умумий тайёргарликка интеграциялаш жуда муҳимдир, чунки ҳақиқий ўйин шароитларига, иш ва дам олиш оралиқларига деярли ўхшатиш мумкин. Ва ниҳоят, кейинги модулда тезлик ва машғулотларни ривожлантириш учун тезлик қобилиятыни ривожлантиришга имкон берувчи ҳар хил югуриш (мультиспринт) тизими бўйича қурилган машғулот компонентларини кўриб чиқамиз. Бундан сўнг кейинчалик курс давомида биз даврийлаштириш бўйича амалиётни ўтказамиз, бу бизнинг режаларимизни режалаштиришга ва умумий иш дастури контекстида турли хил ўйинга хос талаблари ва ўйинчиларнинг жисмоний тайргарлигининг турли усууларини (conditioning/ўйинга хос талабалар) тушунишга ёрдам беради. Келинг, ўйинни мослаштирадиган (тайёргарлик) таркибий қисмларни ҳисобга олган ҳолда, машғулот жараёнини ташкил этишга ёрдам берадиган асосий машғулот тамойилларини тасвирлаб берамиз.

Ҳаракат фаолияти вақтини таҳлил қилиш маълумотларида аниқ бир тенденция мавжудки, регби бу кўп интенсив ўйин бўлиб, унда юқори интенсивликдаги ўйин вақтлари турли хил узунликдаги дам олишлар билан ўрнига ўрин навбатма-навбат амалга оширилади.

Ушбу модулда кўриб чиқилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ўйин даражаси қанчалик юқори бўлса, юқори интенсивликдаги иш оралиқларининг такрорлашлар сони ва умумий давомийлиги шунча юқори бўлади. Ҳаракат вақтини таҳлил қилиш, барча регби ўйинчиларидан кўп компонентли фитнес деб ҳисоблаш мумкин бўлган юқори даражадаги кўп қиррали жисмоний тайёргарликни талаб қиласди.

Тезликни бирданига ошириш қобилиятыни ривожлантирадиган машғулотлар, тўсатдан тўхташ қобилиятыни ривожлантиридиган машқлар сингари, аниқ бир эҳтиёждир. Тақдим этилган таҳлил тезлик ва чаққонлик тайёргарликнинг жуда муҳим таркибий қисми эканлигини бевосита кўрсатмаса ҳам, ўйин ушбу талабларни барча ўйнайдиган позицияларга тенг равища юклайди.



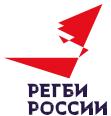
Куч ва кучни машқ қилиш ҳам - барча ўйинчилар учун талабдир. Турли хил иш ва дам олиш вақт давомида юқори интенсивликдаги юкламаларни күтариш қобилияти барча ўйинчилар учун умумий талабдир. Белгиланган ўзига хос фарқларнинг мавжудлиги кўп жиҳатдан УЖТ мураббийларига куч тайёргарлиги ва ўйин талабларини ривожлантириш билан шуғулланувчиларга машғулот жараёнини ташкил қилишдаги вазифалар ва ушбу фарқларнинг аҳамиятини тушунишга ёрдам беради.

Куч ва кучни машқ қилиш (ҳам умумий, ҳам ўзига хос), тезликни ривожлантириш машқлари (шу жумладан, тезлашиш, секинлашиш ва тезкорликни ривожлантириш) ўйиннинг асосий талабларига жавоб бериш қобилиятини таъминлайди. Ушбу жисмоний юкламаларга бардош бериш қобилияти ўйинчининг самарадорлиги, унинг қуввати, тезкор хусусиятлари ва кучини қайта-қайта намойиш этиш қобилиятини аниқлайди.

Ўйин фаолияти давомийлиги иш ва дам олиш вақтларини англатади. Ўйинчининг ўйин давомида юқори даражадаги такrorий ҳаракатларга қарши туро олиши, дам олиш вақтида тезда тикланиш қобилиятига боғлик бўлади.

Махсус талаблар асосида машғулотларни умумий тайёргарликка интеграциялаш жуда муҳимдир, чунки ҳақиқий ўйин шароитларига, иш ва дам олиш оралиқларига деярли ўхшатиш мумкин.

Ва ниҳоят, кейинги модулда тезлик ва машғулотларни ривожлантириш учун тезлик қобилиятини ривожлантиришга имкон берувчи ҳар хил югуриш (мультиспринт) тизими бўйича қурилган машғулот компонентларини кўриб чиқамиз. Бундан сўнг кейинчалик курс давомида биз даврийлаштириш бўйича амалиётни ўтказамиз, бу бизнинг режаларимизни режалаштиришга ва умумий иш дастури контекстида турли хил ўйинга хос талаблари ва ўйинчиларнинг жисмоний тайргарлигининг турли усусларини (conditioning/ўйинга хос талабалар) тушунишга ёрдам беради. Келинг, ўйинни мослаштирадиган (тайёргарлик) таркибий қисмларни ҳисобга олган ҳолда, машғулот жараёнини ташкил этишга ёрдам берадиган асосий машғулот тамойилларини тасвирлаб берамиз.



Машғулотларнинг тамойиллари

Изоҳ

Мураббий машғулот дастурларини тайёрлаш ва таҳлил қилиш, ўтказиш ва кўриб чиқишида раҳбарлик қилиш учун машғулот тамойилларидан фойдаланиши мумкин. Бу тамойиллар асосан тўпланган билимлар, илмий тадқиқотлар ва мураббийлар амалиётига асосланган. Тамойилларни тўғри қўллаш, ўқитиш ва тикланишни таъминлайди.

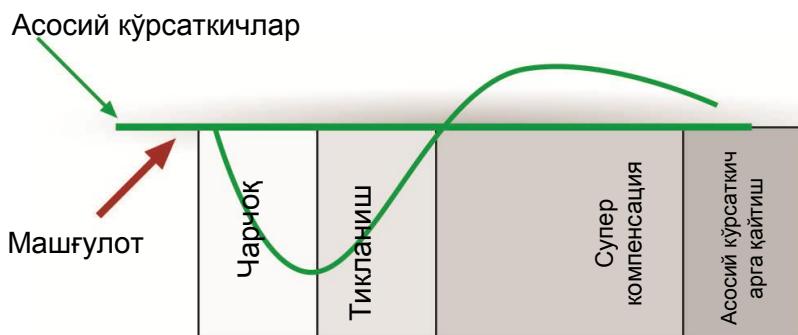
Машғулотнинг асосий тамойиллари қуйидагилардан иборат:

- Мослашувчанлик
- Ҳаддан ташқари юкланганлик (перегрузка)
- Умумий йўналганлик
- Махсус йўналганлик
- Дам олиш ва тикланиш
- Машқланмаганлик
- Ўзгаришлар
- Халақит/тўсқинлик

Мослашувчанлик

Мослашувчанлик — бу жисмоний, экологик ёки психологик стресс ёки зўриқишиларга мослашувчанлик жараёнидир. Селье (1956) ушбу мослашувчанлик жараёнининг назарий моделини баён қилган. Унинг назарияси умумий мослашувчанлик белгиларини (УМБ) (General Adaptation Syndrome GAS) тасвирлайди. Бу назарияга кўра, зўриқиш фаолият ёки функциянинг вақтинча пасайишига олиб келади, сўнгра мослашиш кузатилади, кейин унумдорлик ва организм функциялари самарадорлигини оширади. Машғулот назариясида ушбу яхшиланиш жавоби (муносабати) кўпинча «суперкомпенсация» (супер ўрнини тўлдириш) деб номланади.

Умумий мослашувчанлик белгилари (синдроми) ва «суперкомпенсация» (ўрнини тўлдиришнинг супер даражаси) даражасигача тикланиш:



13-расм: Машғулот юкламасининг таъсири. Ўқув юкламанинг босқичида чарчоқлик, тикланиш даври ва кейин «суперкомпенсация» мавжуд. Агар машғулот бўлмаса, бошланғич ҳолатига қайтиш (Selye, 1956).

13-расмда кўрсатилганидек, чарчоқ-тикланиш жараёнини машғулот юкламасининг таъсирига жавоб сифатида кўриб чиқамиз.

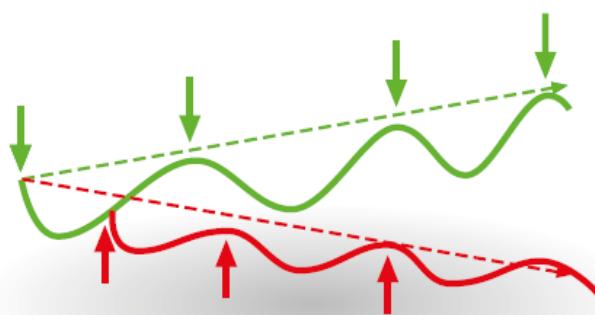
Ўйинчи машғулотни тугатгандан сўнг дарҳол чарчоқ пайдо бўлади. Ушбу чарчоқ пайтида ўйинчи машғулот олдидан бўлган кучини намойиш эта олмайди. Бундан ташқари, жисмоний машқлар билан чарчаган мушакларда кам миқдорда ёқилғи (гликоген) бўлиши мумкин ва одатда, юклама туфайли шикастланадиган мушак толалари тикланишга эҳтиёж сезиши мумкин. Муайян вақтдан кейин мушаклардаги энергия захиралари тикланади. Худди шу тикланиш даврида мушаклардаги шикастланган тўқималар тикланади ва агар ҳаммаси тўғри йўлдан борса, кейинги босқичда ўйинчининг кучи аввалги база кўрсаткичларидан кўра юқори бўлади. Бу биз машғулотнинг «суперкомпенсация» босқичи деб атайдиган нарса. Назария, шунингдек, агар ушбу «суперкомпенсация» дарчасида ўйинчининг мушак тизими бошқа стимулни (машғулот блокини) олмаса, у ҳолда қувват даражаси асосий кўрсаткичларга қайтади. Шундай қилиб, ушбу назарий моделга кўра, мослашиш тамойили етарли тикланиш даври ва ўйинчининг муентазам равишда машғулот олиб бориши, юкламанинг кейинги қисмини ўз вақтида қабул қилиши шарти билан ишлайди. Қайта тикланиш даври ўйинчилар учун ҳар хил бўлади ва олинган юкламага қараб фарқланади (McLester et al, 2008, Hennessy, 2011).

Ҳаддан ташқари юкланганлик (перегрузка)

«Ҳаддан ташқари юкланганлик» тамойили агар тана ёки тизим машқлари стрессга ёки стимулга мослашса, одатдагидан кўпроқ ёки одатдагидан узоқроқ ишлайди. Агар ҳаддан ташқари юклама аста-секин ва мунтазам равишда рўй берса, тана худди шу тарзда мослашади ва стресснинг кўпайиши бардошли бўлиши мумкин.

Яхшилаш ва мослашиш иш юклама ёки машқнинг интенсивлигини оширмасдан амалга оширилмайди. Агар машғулотнинг юклама ёки интенсивлиги паст бўлса, у ҳолда машқланмаганлик таасуроти намоён бўлади (Izquierdo et al, 2007). Бошқа томондан, агар ҳаддан ташқари юклама жуда катта бўлса ва кейинги юклама тез яна юкланса (14-расмга қаранг), унда тана ижобий мослаша олмаслиги ва узилиши/бузилиши юз бериши мумкин (Vompa 2000, 2005). Шудай қилиб, ҳар қандай ортиқча юкламани босқичма-босқич ва прогрессив равишда бажариш жуда муҳимдир.

Ортиқча юкланиш қийматларининг мақбул тараққиёти



Ортиқча юкланишнинг даража ва мақбул бўлмаган такрорлашлар сони

14-расм: Ортиқча юкламанинг ҳаракатланиш моментларини назарий жойлаштириш (яшил ўқлар) ишининг яхшиланиши ва ҳаддан ташқари ёки жуда тез-тез ҳаддан ташқари юкланиш (қизил ўқлар) билан ишлашининг кетма-кет ёмонлашуви билан



Умумий йўналганлик

Умумий йўналганлик тамойили асосан, янги бошловчилар билан ишлашда қўлланилади. Тамойилга кўра, машғулотнинг умумий дастури машғулот дастурининг энг бошида ўйинчи ва бутун жамоани юкларга мослаштиришга ижобий таъсир кўрсатади. Бу тамойил шунингдек, тажрибали (узоқ муддат машқ қилганлар) ўйинчилар учун машғулотларга умумий ёндашув уларнинг ривожланиши учун самарали бўлмаслигини таъкидлайди. (Bosco, 1999).

Умумий ёндашувнинг муҳим жиҳати шундаки, қисқа машғулотларга (кам тажрибага) эга бўлган ўйинчи умумий машғулотларда қатнашаётганда жисмоний тайёргарликни кенг таркибий қисмларида ривожланиш имкониятига эга бўлади. (Вотра, 2000).

Махсус йўналганлик

Махсус йўналганлик тамойили тана ёки тизим стрессга дуч келганида рағбатлантирувчи таъсирларга муайян шаклда мослашади (Schmidbleicher 1992). Бу ҳодиса, мослашув максимал даражада ишлаётганда содир бўлади.

Регби ўйинчиларининг тайёрлашдаги талабларини тушунган ҳолда, куч тайёргарлиги ва ўйин талаблари бўйича (S&C) мураббий ўйинчилар ҳақиқий ўйинда юкламаларга тайёр бўлиш учун ривожлантириш машқлари ва бошқа фаолият турларини танлаши ва қуриши мумкин. Масалан, горизонтал қувватни ривожлантиришга имкон берадиган машқлар ва юкламалар махсус машқларнинг мисолидир. Ушбу тамойилнинг муҳим жиҳати шундаки, ўйинчиларни тайёрлаш ҳақиқий ўйин талабларига айниқса, уларнинг ўйин позицияларига асосланган бўлиши керак.

Индивидуал ёндашув

Ҳар бир ўйинчи индивидуал ва ўзига хосдир. Фарқи, аввало, ҳар бирининг ўзига хослиги ва физиологик ривожланишнинг ўзига хос хусусиятларида (Bosco, 1999). Баъзи спортчилар табиий равишда, кучли, баъзилари жуда тезкор, бошқалари эса ниҳоятда чидамли бўлиши



мумкин (Hennessy, 2011). Бошқа фарқлар, табиат томонидан берилган ҳаракат қобилиятларига эга бўлган бошқа ўйинчилар билан таққослагандага ўйинчиларнинг функционал ва асосий ҳаракат қобилиятиларини қўшиши мумкин (Gilligan et al, 2005). Фарқлар ўйинчиларнинг турли хил машғулотларига боғлиқ бўлган тажрибаларига боғланган бўлиши мумкин: катта тажрибали ўйинчилар ёш ўйинчиларга нисбатан юқори жисмоний тайёргарликка эга. Спортчиларнинг юкламаларидан кейин тикланиш қобилиятидаги фарқи ҳам сезиларли даражада фарқ қилиши мумкин. Масалан, куч машғулотидан сўнг ўйинчиларнинг 80 фоизи учинчи куни тўлиқ тикланган, аммо 20 фоизи хали тикланмаганлиги аниқланди (McLester et al, 2008).

Индивидуал ёндашув янада самаралироқ ишлаши мумкин ҳамда ўйинчининг жисмоний ривожланиши ва қўрсаткичларини яхшилашга ёрдам беради (Rhea et al, 2009). Бироқ, аслида, куч тайёргарлиги ва ўйин талаблари бўйича мураббийлар индивидуал дастурларни ишлаб чиқиш учун вақт ва ресурсларга ҳаммаси ҳам эга эмас. Аммо бундай имконият мавжуд бўлса, ундан албатта, фойдаланиш керак, чунки натижада харажатлар ва кучларни ҳар доим қоплади.

Ўзаро таъсир (Интерференция)

Ушбу тамойил бизга машғулотларнинг баъзи шакллари бир-бирига зид келиши ва ривожланишига ҳисса қўшмаслиги мумкинлигини айтади. Бир вақтнинг ўзида куч ва тезликни ривожлантириш билан бирга умумий чидамлиликни ривожлантиришга уриниши бунга мисолдир. Чидамлилик машқлари куч ва тезликни пасайтириши мумкин, аммо бунда чидамлилик шубҳасиз яхшиланади (Hennessy & Watson, 1994). Бироқ, куч тайёргарлиги ва ўйин талаблари бўйича мураббийлар умумий комплекс ёндашувнинг яхлит қисми сифатида кучни ривожлантириш ва чидамлилик машғулотларини диққат билан ажратган ҳолда, улар иккала компонентдан ҳам фойда кўришлари мумкин (Kraemer et al, 2003). Машғулот жараёнига ёндашув сифатида даврийлаштиришдан фойдаланиб, машғулотларнинг ёмон негатив таъсир қилишидан ва машқланмаганликдан қочиш мумкин (Kraemer, 2008)



Ривожланиш йўналишларини танлаш ва уларни даврларга қараб тақсимлаш учун аниқ дастур, куч тайёргарлиги ва ўйин талаблари бўйича мураббийлар ишини ҳар бир давр учун йиллик режа асосида машғулот юкламаларининг ҳажми ва интенсивлигини бошқариш нуқтаи назаридан ривожлантиришга йўналтиради (бу ҳақида тўлиқ маълумот олиш учун Даврлаштириш модулига қаранг).

Тикланиш

Тикланиш қўпинча эътиборсиз қолдирилган ва унтилган машғулот тамойилига ўхшайди (Gould et al, 1998). 1-расмда кўрсатилганидек, машғулотдан сўнг чарчаш – бу организмнинг табиий жавобидир. Кейин тикланиш босқичи бошланади, аммо мос келиш шарти билан ўйинчи ушбу жараённинг барча шартларига риоя қиласди. Ўйинчилар ўртасидаги тикланиш тезлиги/даражаси ҳар хил бўлиши мумкин, аммо куч тайёргарлиги ва ўйин талаблари бўйича мураббий ўйинчиларни яхши тикланишларини таъминлаши учун машғулот тамойилларига амал қилиш имкониятига эга. Ушбу нуқтаи назарни ривожлантириб, шуни қўшимча қилиш мумкинки, бошқалар қатори «Даврлаштириш» тамойили машғулот дастурининг марказий элементи сифатида тикланишни (қайта тикланиш ва Тейперинг* орқали) ўз ичига олган пухта режалаштирилган машғулотлар билан таъминлашда жуда муҳимдир.

Кейинчалик ушбу модулда биз ҳафталик машғулот циклидаги баъзи тикланишнинг долзарб стратегияларини муҳокама қиласмиш.

Машқланмаганлик ёки дастлабки ҳолатга қайтиш

Ушбу тамойил агар машғулотлар тўхтатилса, машғулотда эришилган яхшиланишлар/ривожланишлар йўқотилиши мумкинлигини таъкидлайди (Izquierdo et al, 2007). Машқланмаганлик жараённинг даражаси ва тезлиги олдинги машғулотларнинг давомийлиги ва даражасига боғлиқ. Масалан, агар мавсум олдидан қисқа машғулот даври бўлса (айтайлик 6 ҳафта) кейин мавсум давомида куч-кувват машқлари жуда кам ёки умуман йўқ бўлса, унда мавсумдан олдинги машғулотлар давомида қўлга киритилган/эришилган ютуқлар аста-



секин йўқ бўлиб кетиши мумкин ва ўйинчиларнинг куч кўрсаткичлари мавсумдан олдинги бошланғич машғулотларнинг даражасига қайтади. Кузатувлар шуни кўрсатдик, агар мавсум давомида куч машғулотлари тақорлашлар сони кам ҳолда давом этса, ўйинчиларнинг куч кўрсаткичлари ўсиши мумкин (Kraemer et al, 2003, Izquierdo et al, 2007, Weiss, 1988). Спорт формасининг (жисмоний ҳолат) йўқолиши уни тўплашдан кўра уч баробар тезроқ содир бўлади.

*Тейперинг - суперкомпенсация чўққисига чиқиш мақсадида мусобақага яқинлаштириш.

Ўзгарувчанлик (вариативность)

Таъкидланганидек, организм машғулот ёки машғулот циклида олган юкламаларига мослашади. Бироқ, агар ушбу машғулотлар ўзгарувчанлик тамойилини ҳисобга олмаган ҳолда амалга оширилса, организм ўзининг мослашувчанлик ривожланишини тўхтатиши мумкин, бу эса чарчоқликка ёки ҳатто ҳаддан ташқари машқланганликка олиб келиши мумкин (Hakkinen et al, 1985). Машғулотда ўзгарувчанлик бўлмаса, ижобий мослашув самарасига эришиш жуда қийин.

Амалий жиҳатдан, бутун йил давомида тайёргарлик жараёнида ўзгаришлар бўлиши муҳим. Амалда бу шундай қўриниши мумкин. Ўйинчилар мавсум олдидан тайёргарлик даврида бир хил куч дастур машғулотларидан фойдаланадилар ва кейин мавсум давомида худди шу дастурда ишлашни давом эттирадилар. Бундай ҳолда, ижобий мослашишни тайёргарликнинг эрта босқичида кузатиш мумкин, аммо кейин ушбу дастурнинг хамиша бир хиллиги (монотонлиги) аксинча таъсирига олиб келади (Hakkinen et al, 1985, Kraemer, 2008).

Машғулотларнинг юқори, ўртача ва паст шиддатли (интенсив) кетма-кетлиги ҳафта давомида машғулот жараёнининг ўзгарувчан ижобий натижага эришишнинг жуда самарали воситасидир. (Rhea et al, 2002).



Хулоса қилиб

Режаларни тузишда ва машғулот дастурларини амалга оширишда асосий қўлланма – бу машғулот тамойиллари, улардан фойдаланиш ўйинчиларнинг ривожланишида энг яхши натижани таъминлайди. Бу ерда баён қилинган тамойиллар куч тайёргарлиги ва ўйин талаблари бўйича мураббийга иш ва тикланиш жадвалларини режалаштириш ва таҳлил қилиш имконини беради.

Кўриниб турибдики, ўйинчиларнинг организмлари мослашиш ва тикланиш учун турли хил даражадаги жавобларни намойиш этадилар.

Тамойилларни қўллаш куч тайёргарлиги ва ўйин талаблари бўйича мураббийга ўзларини янада ишончли ҳис қилишларига имкон беради, чунки улар ўйинчиларнинг имкониятларини ривожлантиришга ижобий мослашишни қузатишга имкон беради.

Чигал ёзди машқи

Умумлаштирувчи маълумот

Чигал ёзди машқининг мақсади — тана ҳароратини қутариш ва бўғинлардаги ҳаракатнинг нормал динамик доирасини (диапазон) таъминлаш, шунингдек, танани турли ҳаракат фаолиятига ва режалаштирилган фаолиятда мумкин бўлган тўқнашувларга тайёрлашдир. Анъанага кўра, машғулот олдидан чигал ёзди машқи узоқ вақт бўлмаган паст интенсивликдаги машқларни ўз ичига оларди, масалан, енгил югуриш ёки велотренажерда иш. Кейинчалик машғулот ва ўйин олдидан машғулотларга статик чўзиш компонентлари билан машқлар қўшилди. Ушбу турдаги чигал ёзди машқи жароҳатлардан қочиш ва танани ўйин ёки машғулот юкламаларига тайёрлашга ёрдам беради деб ҳисобланган. (Corbin & Lindsey, 1988).



Бироқ, статик чўзилувчанлик регби ўйини машғулотлари пайтида динамик хусусиятларга эга бўлган кейинги интенсив юкламалар учун самарасиз деб тасдиқлаш учун асосли далиллар мавжуд (Fletcher & Jones, 2004). Бундан ташқари, паст интенсивликдаги аэроб чигал ёзди машқи ўйинчини машғулот ва ўйинларга хос бўлган кўп қиррали фаолиятларга тайёрлашга мос келмайди.

Индивидуал чўзилувчанлик

Эътибор беринг, эрта анатомик мослашувчанлик босқичида биз ўйинчиларни индивидуал равишда чигал ёзди машқининг бир қисми сифатида статик чўзилувчанлик машқларини бажаришни тавсия қилдик. Ушбу услуг индивидуал дастурнинг бир қисми бўлиши керак ва бу ўйинчига янада эгилувчан ва ҳаракатчан бўлишга ёрдам беради. Бундан ташқари, миофасциал триггер нуқталарни ўз-ўзини массаж қилиш усусларидан фойдаланиш, шунингдек, анатомик мослашувчанлик машғулотлари, умумий ривожланиш машқлари ва ўйин машғулотлари

пайтида эрта чигал ёзди машқи даврида ҳам қўлланилиши мумкин. Ўз-ўзини массаж қилишнинг мақсади мушакларни ортиқча юкланиш пайтида пайдо бўладиган ва ўйинчининг ҳаракатчан ва эгилувчанлигини сезиларли даражада чеклаши мумкин бўлган триггернинг оғриқли нуқталарига таъсир ўтказиш (Page et al, 2007). Миофасциал триггер нуқталарини массаж қилиш усувларидан фойдаланиш статик ва динамик чўзилувчанлик самарасини кучайтиради ва ҳаракат доирасини (диапазон) тезроқ кенгайтиришга имконият беради (Hou et al, 2002, Hanten et al, 2000)

Триггер нуқталар

Улар жуда сезувчан, тажанг ва мушаклардаги «оғриқли» жойлар сифатида аниқланади. Улар «триггер» деб номланади, чунки уларда босим оғриқли реакцияни «қўзғатиши» мумкин.

Миофасциал ўз-ўзини уқалаш (массаж қилиш) (миофасциал триггер нуқталарни уқалаш) – бу оғриқни камайтирадиган ва ҳаракатланиш доирасини оширадиган «триггер нуқталар»ига босим ўтказиш орқали ўз-ўзини уқалаш усувларидан фойдаланишdir.

Ўйинчи масалан, массаж ролиги, шипли массаж тўпи ёки массаж таёқчаси каби маълум жиҳозлардан фойдаланиб, ижобий самарага эришиши мумкин.



15-расмда ўз-ўзини уқалаш роликини ишлатган ўйинчини оддий версияси намойиш этилади.

Ушбу жараён давомида ўйинчига ўзларини қандай қилиб түғри жойлаштиришни диққат билан ўргатиш керак. Дастур поролон билан үралган валик ёрдамида миофасциал триггер нуқталарни ўз-ўзини уқалашнинг стандарт усулини намойиш этадиган видеони тақдим этади.



Video 21

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даражага дастурига қаранг)

Триггер нуқталарни ўз-ўзини уқалашдан сўнг ўйинчи прогрессив дастурнинг ҳар қандай статик ва динамик чўзилиш машқларининг, унинг талаблариiga мос ҳар қандай комбинациясини бажариши мумкин.



Тараққиёт (прогрессия) — бу калит

Умумий ҳаракатчанлик босқичидан сўнг ва агар индивидуал чўзилиш ва ўз-ўзини миофициал уқалаш орқали бўшатиш жараёни тартиблари талаб қилинса (мушакларда оғриқ бўлса, танани ролик, тўп ёки бошқа мос келадиган жиҳозлар билан бўшаштириш), ўйинчи чигал ёзди машқидан кейинги портловчи ва юқори интенсивлиқда тайёрлаш босқичига ўтиши керак. Чигал ёзди машқи ўзининг кечки босқичларида кейинги машғулот фаолиятини тўлиқ ўхшатиши учун ўзининг интенсивлиги бўйича тараққий (прогрессив) топиши керак. Масалан, регби ўйинчиси динамик чўзилиш давридан кейин йўналишни ўзгартириш билан тезлашиш ва секинлашиш машқларини қўшиши керак. Ушбу фаол босқичдан кейин ёки чигал ёзди босқичи даврида машқлар, шунингдек, тўпни тутиб олиш/илиб олиш ва оёқ билан зарба, ҳимоячини четлаб ўтиш, тутиб олишлар (захват) ва контакт техникасини ўз ичига олиши мумкин.

Чигал ёзди машқи пайтида интенсивлик даражаси аста-секин ошириш кераклигини тушуниш жуда муҳимдир. Бунинг сабабларида психологик ва жисмоний жабҳалар яширган. Энг таранг ва интенсив машқлар чигал ёзди машқининг якуний қисмига киритилган.

Машғулот ва ўйин олдидан чигал ёзди машқини ўтказиш бўйича қўлланма

Ўйинчи жамоа олдидаги чигал ёзди машқидан олдин шахсий чигал ёзди машқини бажариши керак. Шахсий чигал ёзди машқи чўзилиш ва миофициал уқалаш орқали бўшатиш машқларини ва ҳар бир чигал ёзди машқи билан қўшилиши керак бўлган ўзига хос позицион техникани ўз ичига олиши мумкин. Қуйида ўйин олдидан чигал ёзди машқ мазмуни ва кетма-кетликни тартибга келтиришга ёрдам берадиган асосий машқлар рўйхати келтирилган:

- Умумий чигал ёзди машқи тайёргарлик жараёнида ўйинчилар ўзларининг шахсий чўзилишга оид машқларини бажаришлари мумкин (иложи борича хонада).
- Асосий чигал ёзди машқи ҳаракат фаолиятидан бошланади — олдинга югуриш ва орқа билан олдинга югуриш, биринчи ва иккинчи ҳолатларда югуриш йўналишини ўзгартириш ва аста-секин интенсив-



ликни ошириш. Бунга қўшимча равишда тана ва гавданинг юқори қисми ҳаракатчанлиги, қўлларнинг айланиши ва танани буриш машқини бажариш.

• Юқори тезлиқда ишлашга тайёрланиб, югуриш машқларига ўтиш: олдинга тутиш, сакраб тутиш, тезлашиш ва тўхташ импулси билан енгил югуриш.

• Ушбу машқларга тўпни узатиш ва ҳимоячидан ўзини олиб қочиш машқларини қўшиш.

- Динамик чўзилиш даврлари билан тўлдириш.

- Интенсив машқларга ўтиш, масалан, йиқилиб тушиш ва тутиб олиш (захват) ҳаракати учун қоп жиҳозини илиб олиш.

- Чигал ёзди машқининг якуний босқичида кўпроқ портлаш машқларини қўшиш.

- Контактли ўйин фаолиятига ўхшатиш (имитация).

- Агар керак бўлса, ўйинчининг индивидуал чигал ёзди машқи учун вақт қолдириш.

Бир грух тадқиқотчилар (Thompson et al, 2007, Burkett et al, 2005) чигал ёзди машқини кучланиш интенсивлигини аста-секин ошиб бориши ва кейинчалик содир бўладиган куч ва қувватни намоён бўлишига ижобий таъсир кўрсатадиган фаолиятнинг турларига йўналтирилганлигини кўрсатдилар. Шундай қилиб, чигал ёзди машқи пухталик билан ўйлаб, амалга оширилиши керак. Чигал ёзди машқининг давомийлиги жамоа ёки ўйинчилар гуруҳининг талабларига мослаштирилиши мумкин. Идеал ҳолатда жамоа имкон қадар минимал чекланган вақтда чигал ёзди машқини пухта бажаришга ҳаракат қилиши керак.

*Миофациал релиз — бу миофациал тузилмаларни бўшашишга йўналтирилган бир вақтнинг ўзида ҳам мушаклар, ҳам тўқималарга мануал таъсир қилишдир. Бу таъсир муҳтоҷ мушакни (оғриқли белгиларининг мавжудлиги) тикланиши учун (реабилитация) сиқиш ва пассив равишда чўзиш орқали эришилади.

Ўйин олдидан чигал ёзди машқи

Ўйин олдидан чигал ёзди машқи ҳар доим бўлиши шарт ва ўйин куни куч-қувватни уйғотиш ва энергияни бойитишга қаратилган бўлиши керак. Баъзан ўйин олдидан чигал ёзди машқи жуда интенсив ва узоқ давом этиши мумкин, натижада ўйинчилар кейинчалик вақтидан илгари ўйин да ўзларини чарчаган ҳис қиласидар.



Ўйин олдидан чигал ёзди машқи умумий жисмоний тайёргарлик бўйича (УЖТ) мураббийига топширилиши мумкин. Пухта тайёрланган чигал ёзди машқ тартибига эга бўлиши жуда муҳим ва ўйинчиларга нотаниш бўлган машқларни ўз ичига олмаслиги керак. Ўйин олдидан чигал ёзди машқининг асосий тамойиллари машғулот олдидан бажариладиган чигал ёзди машқи билан бир хил бўлиши керак.

Асосий машғулотдан кейин мушакларни табиий ҳолатга келтирувчи машқлар (Заминка)

Кириш

Асосий машғулотдан кейин мушакларни табиий ҳолатга келтирувчи машқларни (заминка) бажаришнинг мақсади – ўйинчининг юрак-қон томир тизимини аста-секин нормал ҳолатга қайтариш (юкламагача бўлган оддий ҳолат), фаолиятнинг юкламагача бўлган даражада ҳаракатчанлигини тиклаш ва асаб тизимини барқарорлаштиришdir.

Яна бир мақсад интенсив ва узоқ вақт давомида машқлар пайтида зарфланган энергия захирларини қайта тиклаш ва организм сувсизланиш ҳолатини тўлдиришни (регистратация) ўз ичига олади.



Асосий машғулотдан кейин мушакларни табий ҳолатга келтирувчи машқларнинг (Заминка) мақсади:

- Мушакларни тез тикланиши;
- Мушаклардан сут кислотасини чиқариш, мушакларнинг кейинги оғриқ кириш (крепатура) даражасини пасайтириш;
- Марказий асаб тизимини юксизлантириш;
- Қисқарган мушакни олдинги узунлигига қайтариш;
- Мушаклар ва бўғимларининг эгилувчанлигини (эластичность) ошириш;
- Мушакларнинг ўсиш жараёнининг тезлашиши;
- Организм қон айланишини яхшилаш;
- Мушакларни кислород билан тўйинтириш;
- Юракдаги юкламани пасайтириш;
- Мушаклар ўсиш потенциалининг ошиши.

**Организмни сувсизланиш ҳолатини тўлдириш
(регидратация) ва энергия таъминоти**

Танадаги сув-туз баланси ва энергия захираларини тиклаш – тикланишнинг асосий стратегиясидир. Организмни сувсизланиш ҳолатини тўлдириш бўйича (регидрация) кўплаб мутахассислар тиклантирувчи ичимликларга натрий ва калийни қўшишни маслаҳат берадилар (Maughan & Shirreffs, 1997). Истеъмол қилинган миқдор йўқотилган миқдордан кўпроқ бўлиши керак, шунинг учун ўйин олдидан ва ундан кейин ўйинчилар вазнини ўлчаш амалиёти жуда фойдалидир. Гликоген захираларини камайишини дарҳол таъминлаш учун ушбу ичимликлар таркибига углеводлар (шакар, глюкоза) киритилиши керак. Спорт физиологи Ivy (2008) таъкидлашича, жисмоний машқлардан сўнг дарҳол углеводларни қабул қилиш ўта муҳим, уни бир неча соатга кечиктиришга имкон берилмайди. Углеводли озуқалар (таъмади, масалан, банан) ёки углевод-оқсилли ичимликлар (масалан, сут) ёки озиқ-овқатлар (масалан, товуқли бутерброд) шикастланган мушак тўқималарининг қурилиш материалларини таъминлайди, шунингдек, мушакларнинг энергия захираларини ёқилғи билан тиклайди.



Озиқлантирувчи стратегиялар ва сув-электролит баланс орқали тиклашни таъминлаш бўйича тавсияларга қўшимча равишда жараённи тезлаштирадиган бошқа тиклаш воситаларидан фойдаланиш одатий амалий ҳолга айланди.

Қабул қилинган умумий воситалар:

- Контрастли сув билан даволаш – иссиқ ва совуқ (контраст душ; ванналар);
- Совуқ сув ёки маҳаллий криотерапия (муз билан);
- Фаол тикланиш, масалан, велотренажерларда;
- Сиқиш учун (компрессли) ички кийим кийиш;
- Статик чўзилиш;
- Массаж/уқалаш.

Спорт фанлари доимий равишда изланиш олиб боради ва турли хил тикланиш стратегияларининг самарадорлигини исботловчи далилларни қидиради. Шуни ёдда тутиш керакки, хафтасига уч мартадан кам машқ қиласидиган ўйинчилар учун тикланиш стратегияси ҳар куни икки ёки уч марта профессионал асосда машғулот олиб борадиган ўйинчилар учун унчалик кенг бўлмаслиги мумкин.

Иссиқ-совуқли (контраст) ванна

Vitassalo ва ҳамкаслари (1996) илиқ ва совуқ ванналардан фойдаланиш интенсив жисмоний машқлардан сўнг эрта тикланишга ёрдам берганлигини кўрсатди. Ўшандан бери кўплаб жамоалар ўзларининг тикланиш стратегияларида машғулотдан кейинги ва мусобақадан кейинги иссиқ-совуқ (контрас) терапияни қўллайдилар. Vaille ва ҳамкаслари (2007) шунингдек, иссиқ-совуқ (контрас) сув терапияси самарали восита эканлиги ва жисмоний машғулотдан кейин тикланишни тезлаширишини аниқладилар.

Бундан ташқари, Гилл ва унинг ҳамкаслари (2006) ўйиндан сўнг пассив тикланиш билан солиштирганда уч циклдан иборат тикланиш чоралари: бир дақиқада совуқ сувда (Цельсий бўйича 8-10 градус) ва икки дақиқа иссиқ сувга (Цельсий бўйича 40-42 градус) чўмилиш билан алмаштирилгандан сўнг тезлашади.

Танани совутиш

Машғулот/машқлар ва регби ўйинлари фаолиятида кўпинча оғриқлар келтириб чиқарадиган мушакларда ялиғланиш ва шикастланишга олиб келадиган ҳаракатлар билан боғлиқлигини ҳисобга олиб, ўйин ва машғулотлардан сўнг терапевтик восита (ўйинчи музни қабул қиласи ёки Цельсий бўйича 8 ва 12 градусли совуқ сувли ваннага тушади) сифатида совуқдан фойдаланиш тавсия қилинади (Takarada и соавт, 2003, Эстон & Питерс, 1999).



Аммо, шу билан бирга, баъзи тадқиқотлар интенсив жисмоний юкламалардан (Eston & Peters, 1999) кейин совуқ сувда чўмилишнинг ижобий натижаларни кўрсатганида, бошқа тадқиқотлар ушбу тикланиш стратегиясининг самарадорлигини шубҳа остига қўяди, баъзи инсонлар совуқ сувга тушиш стратегиясидан ҳеч қандай фойда олмайдилар (Bishop et al, 2008).

Фаол тикланиш

Ажабланарлиси шундаки, фаол машқдан кейин велосипед ҳайдаш каби фаол тикланиши қўллаб-қувватлаш учун мавжуд далилар чекланган. Бир тадқиқотга кўра, ўйиндан сўнг велотренажерда ўртacha ишлаш контрасли терапия ва компрессли кийим кийиш билан солиштириш мумкин (Gill et al, 2005). Ушбу аниқ тадқиқотда регби ўйинчилари кам интенсив велотренажердаги ишларни бажардилар, шундан сўнг улар ўйиндан кейин бўладиган одатдаги иш фаолияти билан шуғулландилар.



Сиқиш учун (компрессли) ички кийим

Kraemer ва унинг груҳи (2001) тадқиқотдан сўнг интенсив машғулотдан сўнг 5 кун давомида сиқиш учун (компрессли) ички кийимларни кийиш куч йўқотиш, машғулотан кейинги оғриқ, шиш ва мушакларнинг оғриғини самарали пасайтиришини тахмин қилдилар. Бундан ташқари, Гилл ва унинг ҳамкаслари (2005) ўйиндан кейин 12 соат давомида сиқиш учун (компрессли) ички кийимларни кийиш фаол ва контрасли терапия каби самарали эканлигини кўрсатдилар.



Кафтларни яхлатиш/совутиш кейинги чиқишига таъсирини ўрганиш бўйича яқинда олиб борилган тадқиқотларда, айниқса, машғулот ва ўйин иссиқ шароитда бўлса, ўйинчи учун фойдали бўлиши мумкинлиги тахмин қилдилар (Walker et al, 2009) (Кафтларни совутиш чидамлиликни оширади деган фикр мавжуд).

Умуман олганда, бундай стратегиянинг самарадорлиги тўғрисида далиллар бир хил бўлмасада, контрасли ва совуқ ванналар ва сиқиш



учун (компрессли) ички кийимлар кийиш тикланиш учун ижобий таъсир кўрсатади, аммо уларнинг ишлашига таъсири ҳар хил одамларда турлича фарқ қиласди. (Bishop et al, 2008).

Статик чўзилиш

Машғулотдан кейинги статик чўзилиш самарадорлигини ўрганадиган бир нечта тадқиқотларнинг бирида Ekstrand & Gillquist (1982) машғулотдан кейинги статик чўзилиш машқлар, ўйинлар ёки машқлар блокидан кейин жароҳатлар хавфини камайтиришда самарали эканлигини таъкидладилар.

Массаж/уқалаш

Машғулот ёки ўйиндан кейинги массаж қилиш машҳур эканлигига қарамай, унинг тикланишни тезлаштиришда самарали эканлиги ҳақидаги далиллар оз. Weerapong ва ҳамкаслари (2005) массажнинг таъсири ва тикланиш стратегияси сифатида унинг самарадорлиги бўйича тадқиқотлар ўтказдилар. Улар умумий тикланиш стратегиясининг бир қисми бўлган массажни ўз ичига олган бир қанча тадқиқотлар мавжуд бўлсада, массажнинг тикланишга кучли таъсири тўғрисида ишончли далиллар йўқ деган, холосага келдилар. Муҳим нуқта сифатида шуни таъкидлаш керакки, худди шу тадқиқотда массажни тикланишда мумкин бўлган психологик фойдалари қайд этилиши мумкинлиги таъкидланган ва улар ҳисобдан олиб ташланмаслиги керак.

Тикланиш стратегия модули ҳақида холоса

Ўйинчиларга машғулот ёки ўйиндан сўнг дарҳол сув ва энергия балансини тиклаш имкониятини бериш жуда муҳим. Машғулот ёки ўйин пайтида ичимлик ичиш (регистрация) имконияти бўлишига қарамасдан, жисмоний машқлар ёки ўйин тугагандан сўнг сув ва энергия балансини оптималлаштириш ва шикастланган мушак толаларини тиклаш учун жуда муҳимдир.

Қайта тикланишнинг янада мураккаброқ стратегиялари учун куч ва ўйин талаблари бўйича мураббий тадбирлар (процедура) ёки уларнинг



комбинацияларининг самарадорлигини баҳолаши керак. Бундан ташқари, агар ўйинчилар машғулотлар ёки ўйинлар ўртасида тикланиш учун етарли вақт (2-3 кун) бўлса, контраст ва совуқ терапия каби мураккаб варианлар керак бўлмаслиги мумкин. Эслатма сифатида, 12 соат давомида сиқиш учун (компресссли) ички кийим кийиш ва қисқа, аммо паст интенсивликдаги ҳаракатлар (масалан, 7 дақиқа велосипедда) тикланишни тезлаштиришда тенг даражада самарали кўринади.

Кейинги машғулотлар ёки ўйинларда шикастланиш хавфини кескин камайтирадиган статик чўзилиш машқини қўллаш катта аҳамиятга эга. Бироқ, ўйинлар ҳар ҳафта бўлиб ўтадиган ва тез-тез ўтказиладиган машғулотлар ва турнирлар пайтида тикланишнинг ҳар қандай стратегиялари ва уларнинг комбинацияси самарали бўлиши мумкин. Бундай тадбирларни режалаштираётганда куч тайёргарлиги ва ўйин талаблари бўйича мураббий ҳар бир ўйинчининг алоҳида тикланиш стратегиясини танлашни эътиборга олиши керак.

Кўриб турганимиздек, даврийлаштириш жараёнларини муҳокама қилишимизда юкламани тушириш ва суперкомпенсация чўққисига чиқиш мақсадида мусобақага яқинлашиш (тейперинг) стратегияларининг макроцикл режаларига киритилишини таъминлаш доимий машғулотлар ва мусобақалар амалиётида тикланишга ёрдам берадиган кучли восита ҳисобланади (Izquierdo et al, 2007, Hennessy, 2011). Бундан ташқари, уйқу тикланиш усули сифатида ўйинчилар томонидан тикланишнинг асосий воситаси сифатида камроқ қабул қилинади. Яқинда олиб борилган тадқиқотлар жисмоний юкламадан сўнг тикланишни таъминлаш учун ҳар куни кечқурун етарлича ухлаш муҳимлигини таъкидлайди (Carskadon, 2005, Mah et al, 2007).



КИРИШ

Ушбу модул куч тайёргарлиги ва ўйин талаблари бўйича мураббийни (бундан кейин матнда мураббий деб юритилади) тезликни турли элементлари ва регби ўйинида тезликни ривожлантириш усуллари билан таниширади. Мураббийни, шунингдек, ўйин талабларига жавоб берадиган ўйинчининг жисмоний ривожланишининг ўйин усули билан таниширади.

Ўқув мақсади

Мураббий тезликни ривожлантириш ва ўйин талабларига ўхшаш машқларини ташкил қилишнинг турли усуллари тўғрисида билим ва тушунчага эга бўлади. Шунингдек, мураббий ўйинчининг фитнес-машғулот машқларини ривожлантириш учун тезликни ривожлантирувчи машқларни қандай бажариш кераклиги ҳақида билимларга эга бўлади, масалан, кўп қиррали тез югуришлар (спринт) ва турли ўйинлар.

Тезкорликни аниқлаш

Сўз боши

Регби ўйинида тезкорлик — бу ўйинчининг ҳар хил ҳаракатларни бажариши ва ўзининг ўйин кўникмаларини энг самарали бажарилишини таъминлайдиган тезлиқда қўллаш қобилиятидир.

Тезкорлик — бу тўп билан ҳам, тўпсиз ҳам тезкор ҳаракат қилиш, позицияларни тез эгаллаш, олдиндан кўриш, ҳаракат қилиш (реагировать) ва имкон қадар тезрок тўпга етиб бориш, рақибга қарши туриш ёки жамоадошига ёрдам бериш. Тезкорлик тез ҳаракат қилиш (реагировать) ва тез қарор қабул қилиш қобилиятини ўз ичига олади.

Тезкорлик асосан, туғма ёки ирсий (генетик) сифат деб ҳисобланса ҳам, тезликнинг барча элементларига ўргатиш ва ривожлантириш мумкин.



Тезкорлик унсурлари (элементлар)

Тезкорлик регби йиинида муваффақиятли курашиш учун (конкурировать) зарур бўлган қўплаб элементлардан иборат. Ўйиндаги тезкорлик элементлари:

- Аниқлаш тезлиги (қарор қабул қилиш)
- Таъсирланиш (реакция)
- Олдиндан қўриш
- Бир чизиқда югуриш тезлиги (линейная скорость)
- Чаққонлик
- Тезлашиш (ускорение)
- Тез бажариш (быстрота)
- Секинлашиш (замедление) (тезликни алмаштириш)
- Тўхташ (торможение/остановка)
- Оёқларнинг ишлаш тезлиги
- Максимал тезлик
- Ён томонга чекланиш (Side stepping)
- Сакраш тезлиги
- Югуриш йўналишини ўзгартериш
- Тезликка чидамлилик
- Югуриш йўналишини кескин ўзгартериш тезлиги
- Такрорлашлар тезлиги
- Айланиш тезлиги (скорость вращений)
- Тезликни ушлаб туриш қобилияти
- Ёй шаклида югуриш тезлиги.

Тадқиқотлар шуни қўрсатдик, тезкорликнинг турли элементлари маҳсус сифатлардир ва элементлар ўртасида ўзаро боғлиқлик бўлиши мумкин бўлсада, ҳар бир элементни лойиҳалаш учун маҳсус тайёргарлик талаб этилади (Little and Williams, 2005, Skemp — Arlt et al, 2004).

Аниқлаш тезлиги

Аниқлаш — бу маълумот олиш ва уни қайта ишлаш қобилиятидир. Аниқлашнинг мисоли — ўйинчи майдонда тўпни қўриш қобилияти. Агар у яхши таъсирланиш (реакция) сифатига эга бўлса, у тезда тўпга эга бўлиши мумкин.



Таъсирланиш (реакция)

Таъсирланиш (реакция) — бу тез таъсирланиш (среагировать) ва унга жавоб бериш ҳаракатидир. Бу ўйинчининг «ўзи аниқлаган нарса» – майдондаги тўпга таъсир кўрсатиши. Ўйинчи тўпга эгалик қилиш учун ҳаракат қилишни бошлайди.

Олдиндан кўриш (предвиденье)

Олдиндан кўриш — бу ўзида тажриба ва аниқлаш сифатини бирлаштирган ва регби ўйинида бошланғич зарбадан сўнг тўп қаерга тушишини «ўқий» оладиган тажрибали иккинчи қатор ўйинчиси энг яхши мисол сифатида кўриш мумкин.

Бир чизиқда югуриш тезлиги ва чаққонлик

Тезкорликни бир чизиқда югуриш тезлиги ва чаққонликка бўлиш мумкин. Бир чизиқда югуриш тезлиги тушуниш учун жуда осон. Бу ўйинчи тўғри чизиқда ҳаракатландиган тезлик. Чаққонлик тезкорликнинг элементи сифатида фақат ўйинчининг йўналишни ўзгартириш ва тезкорликнинг бир нечта элементларини бошқариш қобилиятига ўхшайди. Бу элементлар тезликни ўзгартириш, секинлашиш, ва кейин тезлашиш, ҳаттоқи, масалан, тутиб олиш (захват) каби оёқ ҳаракатининг шаклларини ўзгартириш қобилиятини ўз ичига олади.

Тезлашиш ва тўхташ (ускорение и торможение)

Ўйинчи турган жойидан ҳаракатланиши ёки юриш пайтида ёки енгил югуриш пайтида бошланғич позициядан бошлаб, темп ёки тезлик ортиб бораётганда ҳаракатини давом эттирганда тезлашиш юзага келади. Максимал тезлашишга одатда, фақат 30 метрдан кейин эришилади (Kale et al, 2009). Шундай қилиб, тезлашиш регби ўйинини ривожлантириш учун тезкорликнинг энг муҳим элементи бўлиб туюлади. Регби ўйини вақтида ҳаракатни таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, "тезлик" ҳаракатларнинг кўпи 30 метрдан кам масофада амалга оширилади (Deutsch et al, 1998, 2006).

Бир чизиқда югуриш тезлик қобилияти ҳам бир чизиқда бўлмаган ёки маневр шаклидаги ҳаракат қобилияти каби регби ўйини учун ҳаракат фаолиятининг асосий моделидир (Bloomfield et al, 2007, Bloomfield, 2007).



Секинлашиш тезкорликнинг умумий элементи ва ўйин фаолиятининг хусусиятидир (Bloom-field, 2007). Югуриш тезлигини секинлаштириш ва тез тўхташ қобилияти спорт турлари учун жисмоний тайёргарлик дастурининг тез югуришнинг (спринт) ҳар хил фаолиятларини бажара-диган ўйинчилар учун муҳим хусусиятидир (Lakomy & Haydon, 2004).

Максимал тезлик

Юқорида айтиб ўтилганидек, тезлик, тўхташ ва чақонлик регби ўйини учун тезкорликни ривожлантиришнинг асосий элементлари бўлиб, ўзига алоҳида эътиборни талаб қиласди. Бироқ, вақти-вақти билан ўйин вақтида максимал тезликка эришиш қобилияти талаб қилинади. Гарчи бу майдоннинг орқа қатор ташқи ҳимоячи ўйинчилари учун кўпроқ тегишли бўлсада (Deutsch et al, 2006), барча ўйинчилар учун максимал тезликдаги машғулотларни ўтиш жуда муҳим бўлиши мумкин. Ҳақиқий максимал тезлик максимал даражадаги тезлик бўлади ва одатда, бунга жамоавий спорт турлари ўйинчилари учун 30 метрдан кейин эришилади. (Kale et al, 2009, Vermeil, 2008).

Ирсиятнинг (генетика) роли /ўрни

Ирсият (генетика) тезлик қобилиятига катта таъсир қиласди. Масалан, юқори тезлиқда ҳаракатланадиган спортчи «тез толалар» деб аталадиган нарсаларнинг юқори фоизига эга бўлади. Толаларнинг боғлами (фасции) узун бўлади. Ва узун суюкларга нисбатан мушаклар янада самарали бўлади (Cissik, 2004). Бироқ, жисмоний ва физиологик тузилишидан қатъий назар барча ўйинчилар ўзининг тезлигини ошириш имкониятига эга.

«Ирсият (гены) потенциалга таъсир қиласди, аммо уни таъминламайди» (Sharkey & Gaskill, 2006). Ирсият бўйича мутахассислар (генетиклар) мушак толалари таркибини, яъни тез ва секин қисқарадиган толаларнинг нисбатларини аниқлашлари мумкин, аммо улар бу нисбатни ўзгартира олмайдилар.

Машғулотлар албатта, бу толалар қандай ишлашини ва улардан қандай фойдаланилишини ўзгартириши мумкин (Гамбетта, 1991, Cissik, 2004). Масалан, машғулотлар толалар ҳажми ва сонини ошириши мумкин. Кўпроқ мувофиқлаштирилган (координациялашган) ҳаракатларга олиб келиши мумкин (Боско, 1999). Шундай қилиб, агар баъзи ўйин-



чилар тезлик қобилияти билан туғилсалар, бошқа барча ўйинчилар тезкорлик имкониятларини оширишлари мумкин.

Тезликни ривожлантиришга қаратилган машғулот усувлари

Сўз боши

Тезликни ривожлантириш учта тайёргарлик усулини ўз ичига олади:

1. Тайёргарликнинг бошланғич усули
2. Тайёргарликнинг иккинчи усули
3. Тайёргарликнинг учинчи усули (босқич)

Ушбу даражалар мустақил ёки алоҳида эмас. Улар бир-бирига уйғунлашади ва ҳар қандай машғулот ҳафтасида барча учта усул муваффақиятли қўлланилиши мумкин. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, оғирлик билан ва тезлик машқларини бирлаштириб, ҳамда плиометрик усулдан фойдаланиб, ўйинчилар ўзларининг тезлик, куч ва қувватини тараққий этадилар ва яхшилайдилар (Kotzamanidis et al, 2005, Delecluse et al, 1995, Callister et al, 1988).

Тайёргарликнинг бошланғич усули

Бу тезкор машғулотлар пайтида тўғри техниканинг бажарилишига тааллуқлидир. Тўғри техникага эришиш учун самарали биринчи қадам ҳаракат механикасини ўрганишдир. Ўйинчини тез ҳаракатга ўқитишдан аввал, биз уни самарали ҳаракат қилишни ўргатишимиш керак. Ўйинчи ҳаракат механикасини пухта ўзлаштиргандан сўнг куч ва тезлик билан югуриш техникасини оптималлаштиришга қаратиш мумкин. Ёмон техника ишнинг самарадорлиги ва тежамкорлигини пасайтиради (Gambetta, 1991, Mann, 1985).

Амалиётда, кўплаб ўйинчилар бехосдан (непреднамеренно) тормоз кучларини қўшиш орқали энергияни (ва тезликни) сарфлайдилар (Cissik, 2004). Бу шуни англатадики, тўпиқ, тизза ва тос-сон бўғинлари ҳаракатчанлиги чекланган ўйинчилар самарали тезлаша олмайдиган ёки секинлаша олмайдиган ҳолатда бўлишлари мумкин (Cook et al, 2010).



Тез югурувчи (спринт) техникаси регби ўйинчиси техникасига қарши

Югуриш йўлайдаги тез югурувчи (спринтер) спортчига юқори очик кўкрак ва олдинга тортилган тана билан югуриш тавсия этилади. Гарчи бу тез югирувчи (спринтер) спорти учун идеал техника бўлсада, регби ўйинчиси учун бу идеал бўлмаслиги мумкин. Тез югуриш (спринт) техникасидан фойдаланган регби ўйинчиси ўзини олдиндан тутиб олишга (захват) ҳимоясиз қолдириши мумкин. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, энг яхши ўйинчилар тананинг тепа қисмини ёпиқроқ ҳолатда олдинга эгилиб югурдилар (Sayers, 2000, Spinks et al, 2007). Бундан ташқари, регби ўйинчилари рақибдан четланишга ёки тутиб олиш (захват) ҳаракатида кураша олишлари керак. Бундай вазиятда олдинга ҳаракатланишни оптималлаштириш алоҳида аҳамиятга эга – тананинг горизонтал ҳолати (Lockie et al, 2003).

Дастлаб техникага ўқитиш ўта юқори тезлиқда олиб борилади, бу эса ўйинчи тезкорлик ва секинлашишнинг тўғри механикасини ўрганаётганда ўзини қулай ва ишончли ҳис қилишига имкон беради. Ўйинчи максимал даражасига яқин тезлик техникасини ўзлаштириб олгандан сўнг у максимал тезлиқда услубгача тараққий эттириши мумкин. Машғулот усуллари ва босиб ўтилган масофалар ўйин давомида аниқ талаблар асосида содир бўладиган ҳолатларга мослаштирилиши керак (Deutsch et al, 2006).

Тайёргарликнинг иккинчи усули

Ушбу усул иккита ўқув тартибини ўз ичига олади, хусусан:

- Қаршиликлар билан тез югуриш (спринт) машғулотлари;
- Кучайтирувчилар билан тез югуриш (спринт) машғулотлари.

Қаршиликлар билан тез югуриш (спринт) машғулотлари қаршиликлардан фойдаланиладиган тезлиқда портловчи кучни ривожлантириш учун юклама билан тез югуриш каби маълумдир.

Куч ва қувватни ошириш айниқса, горизонтал тезлик пайтида юкландиган чанадан фойдаланган ҳолда дастур сифатида тасвирланган. (Spinks et al, 2007, Faccioni, 1995). Қаршилик билан тез югуриш (спринт) машғулот усуллари турлича бўлиб, қуйидагиларни ўз ичига олиши мумкин:



- Гравитацион қаршилик билан тез югуришда (спринт). Зинапоя бўйлаб тепалик томон югуриш;
- Ортиб бораётган юклама. Резинали жгутлар, парашют, тросда оғирлик, шерик томонидан ушлаб туриш, камар кўринишидаги оғирлик, нимчалар (желет).

Қаршиликлар билан машғулотдан фойдаланганда эътиборга олинадиган муҳим жиҳати шундаки, ўйинчи тўғри техник моделини сақлаб туриши керак, яъни ҳаракатларнинг биомеханикасини ўзгартирмаслиги керак. 10 % қоидаси ҳақиқий юкламани аниқлашда фойдалидир. Агар тезлик 10%дан ортиқ пасайса, юклама жуда катта бўлиши мумкин. Тезликни максимал 10% пасайиши қуидагилар учун самарали бўлади:

- Югуришнинг яхши механикасини сақлаш; ва
- Тезлашиш қувватини ривожлантириш (Lockie et al, 2003).

Бундан ташқари, агар градиент қаршилигидан фойдаланилса (масалан, тепага кўтарилишда машқ қилиш), унда жуда тикка градиент ўйинчининг ҳаракат механикасига таъсир қиласи ва сезиларли даражада ҳаракатни пасайтиради ва ўйинчига уларни тез бажаришига имкон бермайди (Jakalski, 2002, Faccio- ni, 1995).

Тана вазнидан 15% дан 20% гача бўлган оғирлик билан юклangan нимчалардан фойдаланиш тез югуриш (спринт) вақтини 10 метр ва 30 метрга оширади (Hansen et al, 2005). Қаршилик билан тез югуришдан (спринт) максимал даражада фойдаланиш учун мураббий қуидагиларни эътиборга олиши керак:

- Қўлларнинг портловчи ҳаракатлари ва тиззани силташ ҳаракати;
- Оёқларни ердан итаришда портловчи ҳаракат.

Қаршиликлар билан тез югуриш (спринтер) машғулотлар — бу оғирликлар билан бажариладиган машғулот шаклидир. «Оғирликлар билан машғулотлар» атамасини эшитганимизда, кўпчилик уни спорт залидаги оғирликларни кўтариш ҳақида тасаввур қиласидилар. Кўрсатилганидек, қаршиликлар билан тез югуриш (спринт) машғулотлари оғирликлар билан машғулотларнинг жуда фойдали шакли эканлиги исботланган. Қаршиликка қарши бажариладиган ҳаракатлар регби ўйинида горизонтал куч ҳаракатларида қувватнинг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади (Шипы et al, 2007, Hansen et al, 2005).

Регби бўйича маҳсус ҳаракатлар билан машғулотлар ўйинда ишлатиладиган мушакларни нишонга олади, шу билан бирга, майдонда ишлатиладиган ҳаракат шаклларини ўргатади. Бу машғулот ва ўйин



ҳолати ўртасидаги боғлиқликни максимал даражада оширишга ёрдам беради. Қаршилик билан тез югуриш (спринт) машғулоти ҳафтада икки кун ўтказилиши яхши таъсир кўрсатиши мумкин (Spinks et al, 2007, Lockie et al, 2003). Бироқ, машғулотнинг оптимал давомийлиги аниқ эмас, чунки фақат олтидан саккиз ҳафтагача бўлган машғулотлар ижобий натижаларни кўрсатмоқда (Spinks et al, 2007).

Максимал тезликда машғулот (тезлик машқларини бажаришда енгил шароитлар усули)

Тезлик билан тез югуриш (спринт) машғулотлари максимал тезликка эришиш учун мувафақиятли ишлатилган (Dintiman & Ward, 2003). Назария шуни тахмин қиласадики, меъёрдан ортиқ тезлик нейтрон тизимга таъсир қиласди ва тезкор ҳаракатларни координацион усулда ишлаб чиқаришга ёрдам беради. Ушбу ўқув услугуб тезкор қадамлар ташлаб, тезликни оширишга ёрдам беради.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, тезлик билан тез югуриш (спринт) машғулотлари 30 метрдан 60 метргача бўлган масофадаги вақтни қисқартириши мумкин (Dintiman & Уорд, 2003, Jakalski, 2000, Faccioni, 1995). Ёрдамчи тезлаштириш машғулотлари усулига қуйидагилар киради:

- Гравитация кучидан фойдаланиш. Пастга қараб югуриш. Тавсия қилинган қиялик 4%дан кам;
- Юқори тезликда шатакка олиш (буксировка). Резинали жгут. Тавсия этилган тезликни ошиши 10% дан кўп.

Тепадан пастга югуриш ёки буксировка (шатакка олиш) тананинг оғиши ёки қадамлар узунлигини ошириши мумкин (Faccioni, 1995). Қуйидаги кўрсатмалар ўйинчига югуриш пайтида техникадаги ўзгаришларни олдини олишга ёрдам беради:

- Қўл ва оёқларнинг ишлаш тартиби;
- Оёқ кафтлари сон тагида ишлайди;
- Агрессив /тажовузли портловчи ҳаракатлар.

Пастга югуриш – қўшимча жиҳозларни талаб қилмайдиган хавфсиз машқдир. Қийинчилик мос қияликни топишдан иборатдир. Идеал қиялик тахминан 20 метр ва 4% қияликда бўлиши керак ва югуришда пастга тушишдан олдин ва тўхтагандан кейин ер усти текис бўлиши керак.

Тезлик билан тез югуриш (спринт) машғулоти машғулотнинг жуда талабчанг усули ҳисобланади, ва куч меъёри ва тайёргарликни эътиборга олиб, мураббий ушбу услугуни амалга оширишда эҳтиёт бўлиши керак.



Ўйинчилар юкламасиз максимал тезлика тезликни ишлатган ҳолда максимал тезлик билан машғулотларга ўтишдан аввал куч бўйича тайёргарлик ва маҳорат машқларини яхши намойиш этишлари керак. World Regby.

Тайёргарликнинг учинчи усули (тезкор-куч тайёргарлиги ёки динамик ҳаракатлар усули)

Куч машғулотларидан фойдаланиш, шу жумладан, умумий куч ва куч машғулотлари, маҳсус тезкор машғулотлар билан биргалиқда плиометрик машқлар ва тўпиқларни ҳаракатчанлигини ривожлантириш учинчи усул машқларига қаратилган (Cronin and Hansen, 2005, Hennessy and Kilty, 2001, Nesser et al, 1996).

Тезлик машқларини муваффақиятли ва хавфсиз бажариш учун ўйинчилардан куч, қувват ва ҳаракатчанликни ўз ичига олган умумий фитнес-базаси талаб қилинади. Куч тез-тез тезликтан алоҳида қўриб чиқилади, аслида унинг ривожланишида муҳим рол ўйнайди (Alexander, 1989, Baker and Nance, 1989, Schmidbleicher, 1992). Ерга қўлланиладиган (йўналтирилган) кучнинг ҳажми тезликни аниқловчи омил ҳисобланади (Bosco, 1999, Mero et al, 1992). Ҳосил бўлаётган куч тезлиги бу қувват, у тезлашув тезлигини аниқлашда таъсир қилувчи омил ҳисобланади.

Эгилувчанликнинг икки тури мавжуд: статик ва динамик. Статик эгилувчанлик бу ҳаракат тезлигига аҳамият бермасдан, бўғин атрофида ҳаракатланиш доирасини англатади. Масалан, елка ва соннинг статик эгилувчанлиги олдинги қатор ўйинчиларини скрамга боғлаб қўяганда аниқ бўлади. Бошқа томондан, динамик эгилувчанлик бу ўйинчини ҳаракатчанлик диапозонини нормал ёки юқори тезлик билан фойдаланишни англатади.

Масалан, ўйинчи олдинга ҳаракатланишга динамик равишда ўтган ҳолда тезкорлик билан тўпни илиб олиш ва пас узатишни амалга оширади (масалан, скрам ярим ҳимоячи ўйинчиси тўпни қабул қиласди ва 10 рақамга пас узатади).

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, тезликни куч, қувват ва ҳаракатчанликни ривожлантириш орқали ошириш мумкин (Dintiman & Ward, 2003, Cissik, 2004, Nesser et al, 1996).



Тезликни ривожлантириш бўйича қисқа қўлланма

Регби ўйинида куч тайёргарлиги ва ўйин талаблари бўйича мураббий учун тезликни ва айниқса, тезкорлик элементларини ривожлантириш бўйича турли хил усулларни илгари муҳокама қилганмиздан қуидаги амалий кўрсатмалар таклиф этилади.

Пухта чигал ёзди қилиш

Барча тезкор ишлар учун ўйинчиларнинг бадани яхши қизиши керак. Чигал ёзди машқи курснинг бошқа қисмида кўриб чиқилган ва биз мураббийларга ушбу жиҳатни синчковлик билан кўриб чиқишга тавсия қиласиз.

Қисқа масофалардан фойдаланинг

30 метргача бўлган масофалар регби ўйинида тезлашиш (силтаниш/рывок) тезлигини ривожлантириш бўйича машғулотлар учун мос келади. Ушбу силтанишлар турли стартлар билан бажарилиши мумкин: тик турган ҳолдан старт, олдинга қадам ташлаш билан старт, стартгача ҳаракатланиш билан старт, ер устидаги турли позициялардан (ёки ускуна). Кейинчалик мураббий қаршиликлар билан машғулотларни бажариш услубига ўйинчини аста-секин тайёрлаб, йўналтириши мумкин (масалан, юклangan чаналардан фойдаланиш). Эътибор беринг, юкламадан фойдалангандан ҳолда ўйинчининг тез югуриш (спринт) вақтини 10% дан ортиқ камайтирмаслиги керак. Юклangan нимчалар (желетлар) чаналар билан муқобил (альтернатива) услуби ҳисобланади. Нимчаларнинг (желет) оғирлиги тана вазнининг 10 % дан 20 % гача бўлса, оптимал оғирлиги деб тавсия қилинади.

Максимал тезлиқда ишлаш

Ўйинчи имкон қадар максимал тезлик ва қувватда тезлашиши керак. Максималга яқин тезлиқда ишлаш тезлик ва қувватнинг сезиларли ўсишига олиб келмайди. Бироқ, тезкорликка қаршилик билан машғулотлар пайтида ўйинчининг тезлашишининг тезлиги пасайиши мумкин. Унинг югуриш механикаси мустаҳкам бўлмагунча, у тез югуришдаги (спринт) шартларни енгиллаштирадиган машқларни қўлламаслиги керак.



Бир нечта такрорлашлардан фойдаланинг

Тезликнинг ҳар қандай элементини ривожлантириш учун ўйинчидан кучланиш ёки кучланишлар ўртасидаги минимал тикланишлар билан тез югуриш (спринт) ҳаракатларини доим такрорлашини талаб қилмаслик керак.

Тикланишнинг етарли даражасини таъминлаш учун стартлар сони ёки кучланиш ишлари паст бўлиши керак. Тезкорликнинг одатий блокида турли масофаларда 2 та бўлимдан 3 та тез югуриш (спринт) бўлиши мумкин. Кучланишнинг сифати – бу муҳим вазият. Эътибор беринг, чарchoқ юқори такрорлашлар сони ошгани билан тезлик ёмонлашади.

Яхши тикланишни таъминланг

Ушбу асосий ҳолат юқорида кўрсатилган чекланган такрорлашлардан келиб чиқади. Тезкор кучланишлар ўртасида етарли даражада тикланиш вақтини таъминлаш керак, шунда кейинги ҳаракатлар максимал куч ва тезликда амалга оширилади. Ўйинчилар учун қисқа, аммо қувватли ҳаракат билан тез югуришлар (спринт 5-20 метр) ўртасида тикланиш учун 3-4 дақиқа ва масофани (20-30 метр) босиб ўтишдаги ҳаракатлар ўртасида тикланишлар учун кўпроқ 5 дан 6 дақиқагача вақт кетиши мумкин. Мураббий агар электрон вақт билан фойдаланишга имкони бўлса, ўйинчининг вақтини аниқ белгилаши мумкин. Агар йўқ бўлса, қўл соатлари ҳам ёрдам беради. Агар тез югуриш (спринт) машқида ўйинчининг биринчи уринишдан иккинчисига қадар вақти ёмонлашса, демак, тикланиш вақти етарлича бўлмаган. Ўйинчининг тикланиш вақтини билиш тезлик машғулотларини машқ қилиш блокини бошқариш учун муҳимdir.

Тезликни оширадиган воситалар билан тезликни ўрганиш усуллари

Тез югуриш (спринт) машғулотларида техник хатолар кўпаймаслиги учун ўйинчи машғулотларни бошлашдан олдин техник жиҳатдан хабардор бўлиши керак. Тезликни оширадиган воситалар билан тез югуриш (спринт) машғулотлар пайтида тананинг ҳолатини ўзгартирмасликка алоҳида эътибор беринг. Тезликни оширадиган воситалар билан қўшимча тез югуриш (спринт) машғулоти югуриш пайтида тана ҳолатини ўзгартирмаслиги керак. Агар сиз тезликни оширадиган воситалар билан тез югуриш (спринт) машғулотини ўтказишни қарор қилсангиз, машғулотнинг бошида пухта чигал ёзди машқини бажаринг. Тез югуриш



(спринт) машғулотлари чарчоқ пайтида бажарилмаслиги керак. Тезликни оширадиган воситаларнинг кўмаги тугагандан сўнг тез югуришни (спринт) ташқаридан кўмаксиз яна 10 метрга юқори тезликни сақлашган ҳолда ҳаракат қилинг. Ўйинчи икки ёки уч ҳафта ичидагача аста-секин 50% дан 75% гача ёки 100% гача тезликни оширишни тараққий қилиши керак.

Қаршиликлар билан машғулотлар

Қаршилик билан машғулотларга оид аввалги муҳокамаларимиздаги баёнотни такрорлаш жуда муҳим. Қаршилик билан машғулотлар тезликни ривожлантириш машқлари билан биргалиқда жуда фойдалидир (Kotzamanidis et al, 2005, Delecluse, 1997). Қаршилик билан машғулотларда куч ва қувватни ривожлантириш кўп вақт талаб этади ва машғулотларни назорат қилиш орқали энг яхши натижаларга эришилади. Кейинчалик бизнинг 2 даражада ўқув дастуримизда бундай машғулотлар ҳақида маълумот берилади. Мураббийлар учун нафақат амалий оғир атлетика бўйича Олимпия дастурида, балки умумий оғирликни кўтариш машқларида ҳам кўнилмаларга эга бўлиш учун оғирликлар билан ишлаш бўйича тайёргарликнинг амалий курсларида ўқишлари тавсия этилади.

Бутун мавсум давомида қаршиликлар билан машғулотларни давом эттириш муҳим (Legg and Burnham, 1999, Izquierdo et al, 2007). Хатто қисқартирилган даврий дастуридаги куч машғулотларини давом эттириш куч ва қувватни сақлашга ёки оширишга, шунингдек, тезликнинг турли элементларини сақлаб туришга ёрдам беради (Kraemer et al, 2003, Izquierdo et al, 2007).

Тезликни ривожлантирадиган машқлардан фойдаланиш

Сўз боши

Ушбу бўлимда биз чекланган миқдордаги ҳаракатланиш механикаси ва тезкор машқларини танладик. Бу оддий ишлатиладиган баъзи ҳаракатланиш механикаси ва тезкор машқларнинг намунасидир. Бу ерда кўриб чиқилмайдиган регби ўйинчилари учун мос келадиган яна кўп машқлар мавжуд.

Югуриш механикаси ва тезликни ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлар

Бу машқлар видеоформат шаклида тақдим этилган, ушбу машқларни қуийдаги www.passport.worldrugby.org. сайтида рўйхатдан ўтгандан сўнг «Conditioning for Rugby» биринчи даража курс мавзуларида «Strength and Conditioning» бўлимида топиш мумкин.

Эътибор беринг, «оёқларни тиззадан юқорироқ кўтарган ҳолда қадамлар ташлаш» ва «тиззаларни юқорига кўтарилиган ҳолда сакрашлар» машқлари сизнинг чигал ёзди машқларингизнинг бир қисми бўлиши мумкин. «Девор ёнида» машқини ҳам чигал ёзди машқларига қўшиш мумкин.

Тез югуриш (спринт) механикасининг асосий негизини ўрганиш ўйинчининг тезкор қобилиятини ривожлантиришнинг муҳим қисмидир.

Шерикнинг қаршилик кўрсатадиган машқлари ва максимал тезлашув билан машқлар фақат пухта чигал ёзди машқидан кейин амалга оширилиши керак.

Тиззаларни юқорига кўтарган ҳолда юриш



Видео 22

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.

«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг)

Тиззаларни юқорига кўтарган ҳолда баландга сакраш



Видео 23

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 дараҷа дастурига қаранг)

Оёқларни баландга кўтарган ҳолда сакраш



Видео 24

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 дараҷа дастурига қаранг)

Деворга қўллар билан таянган ҳолда югуриш машқи



Видео 25

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 дараҷа дастурига қаранг)

Шерик қаршилик кўрсатаётганда югуриш



Видео 26

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 дараҷа дастурига қаранг)

15 метрга тез югуриш (ускорение)



Видео 27

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг)

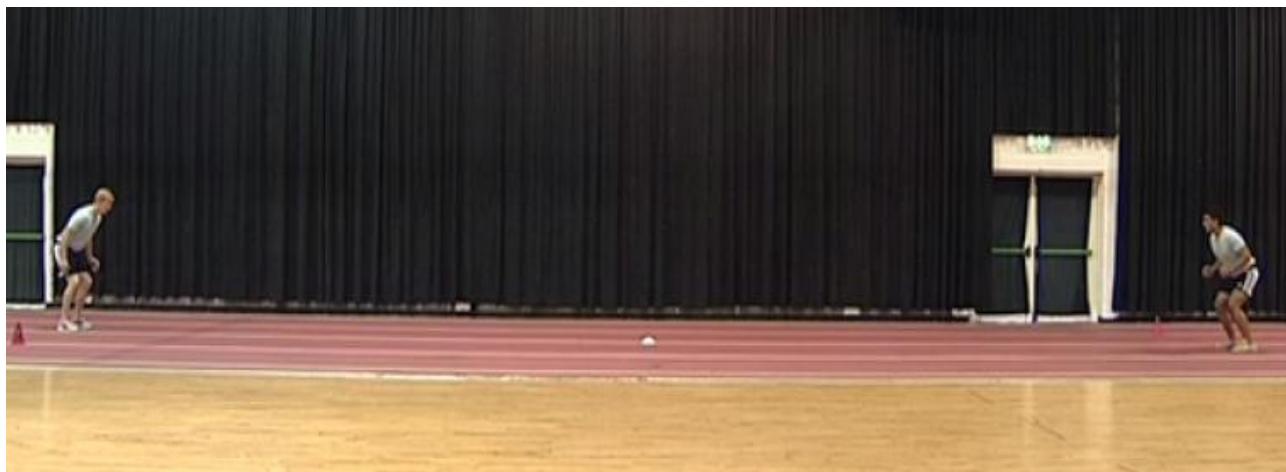
15 метрга тез югуриш (ускорение) ва орқа билан орқага югуриш



Видео 28

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг)

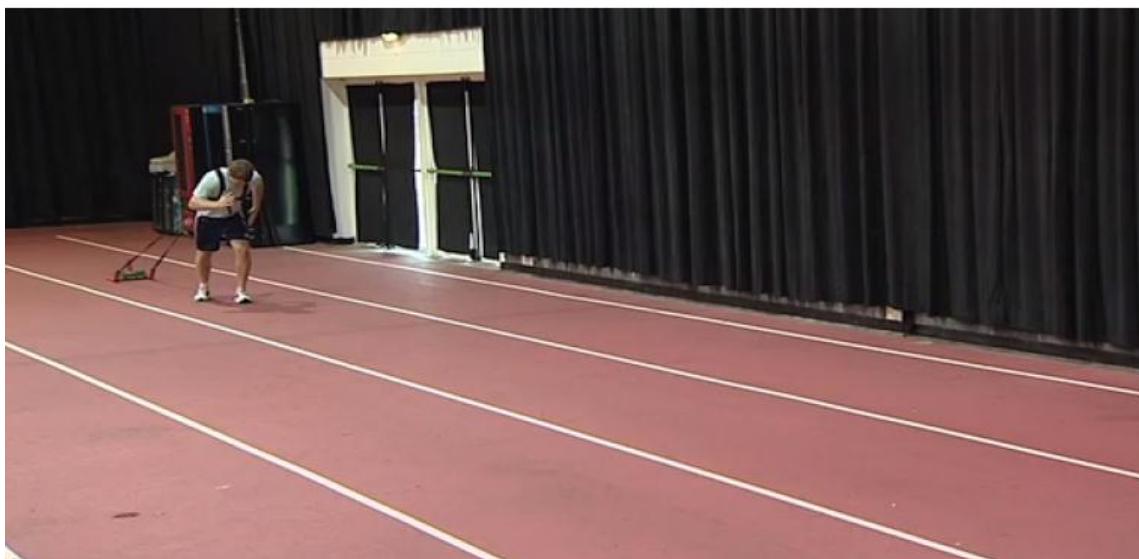
Югуриш (ускорение) – тўхташ – ён томонга ёнмача югуриш – орқа билан орқага югуриш



Видео 29

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даражада дастурига қаранг)

Юкланган чина билан тез югуриш (ускорение)



Видео 30

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даражада дастурига қаранг)

Чаққонликни ривожлантириш учун машқлар

Ушбу бўлимда бир қатор чаққонликни ривожлантириш машқлари тавсифланган. Биз учта асосий машқ усулларини тасвирлаб берамиз. Бу моделлар нақшларни эслатади («Т», «қутича (тўртбурчак)» ва «W»), бунда ўйинчилар йўналишни ўзгартириш билан кескин тезликни оширадилар ва кескин пасайтирадилар. Ушбу модел чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машғулотларнинг бошланғич нуқтасидир.

«Т» траекторияси бўйича югуриш



Видео 31

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг)

«Қутича (тўртбурчак)» бўйлаб югуриш



Видео 32

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг)

«Z» траекторияси бўйича югуриш, старт ётган ҳолатдан



Видео 33

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг)



Фитнес-тайёргарликни ўйин ёрдамида ривожлантириш

Ушбу турдаги ўйин талабларини ривожлантириш машғулоти барча учта арапаш энергетик тизимни ўз ичига олади. Бундан ташқари, жисмоний контакт, ҳар хил узунликдаги қадам ташлашлар орқали ҳар хил тезликларда югуришларни ўз ичига олади. Бунда шахсий ўйин кўникмалари тўпламидан фойдаланиш мумкин, масалан, тутиб олишлар (захват), тўп учун кураш, чекланиш ва улар билан боғлиқ бошқа кўникмалар пастга қулаш ва йиқилиш, контактда қаршилик кўрсатиш, ушлаб туриш ва кураш каби бошқа кўникмаларни ишлатиш мумкин.

Буларнинг барчаси умумлаштирилган ўйинларда ёки циклли машқларда ишлатилиши мумкин. Эътибор беринг, ўйин билан боғлиқ атамалар мураббий учун чалкаш бўлиши мумкин. Ўйин талабларини ривожлантиришнинг ушбу турини юкламанинг анаэроб тури сифатида ҳам аниқлаш мумкин. Агар бундай юклама кўпроқ ўйинларни ўз ичига олса, уни тахминан «Талабларни ишлаб чиқиш ўйинлари» деб номлаш мумкин.

Машғулот ёки тайёргарликнинг бундай шаклини қўллашнинг асоси шундаки, биз машғулотнинг ўйин талабларини кўпроқ ўхшатишими мумкин. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, «Талабларни ривожлантириш учун ўйинлар» дан фойдаланганда жароҳатланишларни камайтириш тенденцияси кузатилди (Gabbett, 2002). Бу фақат ижобий ҳолат бўлиши мумкин. Регби ўйинчисини тайёрлаш биринчи навбатда, жароҳат хавфини камайтиришга қаратилган бўлиши керак. Бироқ, машғулот ва ўйин ўз-ўзидан жароҳатлар олиш хавфи билан боғлиқ бўлган фаолиятдир. Бу аниқ далил. Агар биз фитнесда яхши натижаларга эришишга ёрдам берадиган турли хил машғулотлардан фойдаланиб, жароҳатланиш эҳтимолини камайтиrsак ёки камайтиришга олиб келсак, бу ақл билан режалаштирилган машғулотдир.

Масалан, югуриш машғулотларининг анъанавий юқори ҳажмли ва юқори интенсив оралиқли машғулот енгил атлетика дунёсида кенг тарқалган машғулот шакли бўлиб, ўзининг афзалликларига эга (Gorostiaga et al, 1991). Шу билан бирга, югуриш фаоллиги катта ҳажмда бўлса, юқори даражадаги жароҳатланиш ҳам нисбатан юқори бўлиши мумкин (Brunker & Хан, 1994).



Машғулот жараёнининг хусусиятлари

Мураббийлар ўйинчиларни регби ўйини билан боғлиқ бўлган тадбирларга етарлича тайёр бўлишларини таъминлашлари керак. Кўплаб ўқув дастурлари узоқ масофага югуриш спортчиларидан айниқса, мавсумлараро фойдаланган ҳолда, чидамлиликни машқ қилиш услубига азалдан қаратилган. Мураббийлар агар ўйинчиларнинг аэроб тайёргарлик даражаси ошса, 80 дақиқалик ўйинга бардош бера оладилар ёки омон қоладилар деб ҳисоблаганлар.

Аммо, биз тез тикланиш учун аэроб тайёргарлик даражаси муҳим бўлсада, максимал юкламалар интенсивлиги ўртасида юқори даражадаги аэроб имкониятлар куч, қувват ва тезкорликни оширишни камайтириш мумкин, ва ҳаддан ташқари жароҳатланишга потенциал олиб келиши мумкинлигини таъкидладик (Brunker & Khan, 1994, Hennessy and Watson, 1994). Шундай қилиб, ўйинчиларнинг талабларга тайёргарлиги ўйинлар билан боғлиқ бўлиб, у талаблари ривожланаётган ўйин ва кўп қиррали тез югуришни (спринт) ўз ичига олади, — ўйинчиларнинг ўйин қобилиятини ривожлантириш усуллари бизнинг танловимиз (Brunker & Khan, 1994, Hennessy and Watson, 1994).

Кўп қиррали тез югуриш серияларини қўллаш билан машғулотлар

Бизнинг тадқиқотимизда кузатилганидек, ўйинчининг вақт ва ҳаракат характерини таҳлил қилишда ўқитишнинг ушбу тури масофалар учун ўзига хос қисқа масофага югуришларни ўз ичига олади. Тезликлар сонининг тўплами жамоанинг жисмоний ҳолатига қараб тузилиши мумкин. Одатда, битта бўлим белгиланган масофага 4-6 тезлашишни ўз ичига олади. 4 та бўлим 5 та такрорлашдан иборат бўлиб, 25 метр масофага бўлинадиган кўп қиррали тез югуриш машғулотларнинг умумий масофаси 500 метрни ташкил қиласи.

Бундан фарқли ўлароқ, 200 метрга югуришнинг 10 та такрорий усулидан фойдаланадиган анъанавий оралиқгача машғулотлар уч маротаба кўп ишлайдиган машғулот миқдорига эга. Бунга қўшимча равища, бир нечта тез югуришларни (спринт) ёки тезлашишни



Куч ва жисмоний тайёргарлик

тугатишдан ташқари, мураббий ўйин талаблари блокини ўйиннинг ҳақиқий талаблари билан боғлаш учун турли хил ўйин машғулотларини ўз ичига олиши мумкин. Бундай тадбирлар ҳар қандай ўйин фаолиятига ўхшаши мумкин. Қаршиликлар билан тезлашиш, назора остида тутиб олиш (захват) ҳаракатлари, ерга йиқилиш ва дарҳол оёққа туриш, ерда ўйинчини ушлаб туриш, контактда ўйинчига босим ўтказиш, тўхташ ва тўпни ердан илиб олиш, ҳимоячидан чекланиш, шерик билан ишлаганда машқларни оёқлар билан бир хил машқ қилиш (ойнадаги тасвирдек) каби ҳаракатларни ишлатиш мумкин.

Қуйидаги 7-жадвалда кўп босқичли машғулотларнинг намунаси келтирилган. Эътибор беринг, тез югуришни (спринт) бажариш бўйича ҳаракатлар ўйин билан боғлиқ ҳаракатлар билан ўрин алмашади.

Машқ	Масофа ёки тақорлашлар	Дам олиш
Молдаги тўп	1 та тақор	Йўқ
Югуриш (спринт)	20 метр	60 сония
Олдинга босим	1 та тақор	Йўқ
Тез югуриш (спринт)	30 метр	30 сония
Тез туриш	1 та тақор	Йўқ
Енгил югуриш	100 метр	Йўқ
Тутиб олишлар билан моккисимон югуриш	1 та тақор	Йўқ
Моккисимон югуриш	5 метрдан 4 та тақорлаш	10 сония

7-жадвал: Кўп қиррали тез югуриш (спринт) регби машғулотларига мисол

Кўп қиррали тез югуриш (мультиспринт) машқлар сериясининг интенсивлиги юкламалар орасидаги узоқроқ тикланиш даврларини, турли хил гуруҳ ўлчамларини ишлатган ҳолда ёки кетма-кетлик узунлигини бошқариш орқали ўзгариши мумкин. Шунга қарамай, машғулотнинг интенсивлиги, давомийлиги ва тур тамойиллари ўкув вазифасини енгиллаштириш, ўхшатиш ёки мураккаблаштириш учун ўзгартирилиши мумкин.

7-жадвалда машқларнинг батафсил тавсифи келтирилган.



Машқлар

Тавсиф

Молдаги тўп	Чўккалаб ўтирган ҳолда ўйинчи 1 тўпни ушлаб туради, ўйинчи 2 эса уни молда тортиб олишга ҳаракат қиласди. Машқ 15 сония давом этади, кейин ўрнини алмаштириш ва тақорорлаш. Бу иккала машқ битта тақорорга тенг.
Олдинга босим	Ўйинчи 1 ўйинчи 2 олдида kontakt қалқонини ушлаб туради. Ўйинчи 2 kontaktga кириб, 5 метрга олдинга босим билан ҳаракатланади. Ўйинчи 1 етарлича қаршилик кўрсатади, аммо ўйинчи 2 га 5 сонияда кўрсатилган масофани босиб ўтишига имкон беради. Дарҳол орқага старт чизигига чекинади ва яна 5 марта тақорорлайди. Дам олиш 10 сония, роллар алмашади ва машқлар тақорорланади. Бу иккала машқ битта тақорорга тенг.
Дарҳол/тез туриш	Ўйинчи 1 юзини ерга қаратиб ерда ётган ҳолдан старт қиласди, ўша пайтда ўйинчи 2 ўйинчи тепаси туради. Ўйинчи 1 учун машқ мақсади – оёққа туриш, ўйинчи 2 учун – ўйинчи 1 ни ерда ушлаб туриш. Машқ 15 сония давом этади. Ўрин алмашиб, машқ тақорорланади. Агар 15 сония тугамасдан ўйинчи тезда тура олса, машқ тақорорланади. Тепада турган ўйинчи шеригининг устига ётиши мумкин эмас, ўзининг оёқларида туриши керак! Бу иккала машқ битта тақорорга тенг.
Тақорорий (моккисимон равишда) тутиб олиш (захват)	Захват учун қопдан ёки қоп ушлаган шеригидан 3 метр нарида юзни ерга қаратиб ётиш. Туриш ва елкани назорат қилиш ва назарни kontakt бўлиш жойига қаратиб, танани паст ушлаган ҳолда қопни захват қилиш ҳаракатини 2 метр масофага бажариш. Старт чизигига қайтиб, машқни тақорорлаш. Тақорорлаш сони 4 та. Сўнг шерик билан ўрин алмашиб, машқни тақорорлаш. Бу иккала машқ битта тақорорга тенг.

8-жадвал: Ўйинга яқин бўлган кўп қиррали тез югуриш (спринт) фаолияти.

Доира шаклидаги машқлар фақат ушбу машқларни тақорорлашни ёки алоҳида қаршилик билан югуриш машқларини ёки кўп қиррали тез югуриш (спринт) сериясини ўз ичига олиши мумкин. Кейин машғулотга ўйин блокларини қўшган ҳолда хилма-хил қилинади. Эътибор беринг, машғулотлар жуфт бўлиб бажарилади ва ўйинчилар ўринларини алмашадилар. Масалан, ўйинчи 1 kontakt қалқонини ушлаб туради ёки захват учун қопни, ўша пайт унинг тикланиш вақти деб хисобланади. Кейинги бўлимда кўп қиррали тез югуриш (мультиспринт) машқлар схемаларига қўшилиши мумкин бўлган қўшимча ўйин талабларини ривожлантириш машқлари кўрсатилган.



Жисмоний тайёргарлик бўйича қўшимча ўйин машқлари

Бу машқлар видеоформат шаклида тақдим этилган, ушбу машқларни қўйидаги www.passport.worldrugby.org сайтида рўйхатдан ўтгандан сўнг «Conditioning for Rugby» биринчи даража курс мавзуларида «Strength and Conditioning» бўлимида топиш мумкин.

Сўз боши

Ушбу бўлимда биз кўп қиррали тез югуриш (мультиспринт) машғулот блокига қўшилиши ёки машғулот ёки ўйин олдидан чигал ёзди босқичининг якунида бажарилиши мумкин бўлган учта машқни тасвирлаймиз. Уларни мустақил машқ сифатида ҳам ишлатиш мумкин.

Ўйин билан боғлиқ машқларнинг учта мисолига ўтамиз. Бу ерда асосий эътибор ўйиннинг таркибини сақлаб турадиган ва ўйин давомида ўйин ҳаракатларининг давомийлигини таъминлайдиган талаблардан фойдаланишга қаратилган.

Тезлашиш билан енгил югуриш

Ушбу машқда ўйинчи А дан Б гача маркерда 10 метрга тезлашишни бажаради, сўнг F томон енгил югуради. F дан D гача 20 метр масофани тез югуриш (спринт) билан босиб ўтиш ва сўнг A томон енгил югуриш. Кейин у А дан D гача 30 метрга силтаниш ёрдамида тез югуришни ва F томон енгил югуришни бажаради. F дан В гача 40 метр тез югуриш (спринт) дан сўнг A гача енгил югуриш.

Охирида А дан F гача 50 метрга тез югуриб (спринт), А томон енгил югуриш. Конуслар орасидаги масофа 10 метр.



Видео 34

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг)

Контакт машқлари

Ушбу машқ ўйиндаги бир қатор ҳаракатларни бирлаштиради. Уч машқдаги асосий эътиборнинг барчаси тана ва оёқ ишларига қаратилган. А машқида ўйинчи 5 метрга тезлашади, сўнг кучини олдинга ва юқорига йўналтирган ҳолда қувват билан контакт қалқонига киради. В машқида ўйинчи 7 метрга тезлашади, олдинга ва юқорига босимни йўналтирган ҳолда, қувват билан қоп билан контактга киради. С машқида ўйинчи қўлида тўп билан ҳаракатланиб, тананинг паст позициясидан фойдаланиб, иккита қалқондан ўтишга ҳаракат қиласи.



Видео 35A

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг)



Видéo 35 B

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг)



Видéo 35 C

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг)

Олдинга ва орқага

Ушбу машқнинг учта қисми мавжуд:

- Биринчи қисмда ўйинчи В маркердан стартни олиб, А маркер томон 10 метр масофада орқаси билан ҳаракатланади ва кейин С маркер томон 20 метр олдинга югурди. С маркердан D маркергача 10 метр масофада орқаси билан олдинга югурди ва В маркеридан 20 метр олдинга тез югуриш (спринт) билан финишга етиб боради. Маркерлар орасидаги масофа 10 метр.
- Иккинчи қисмда ўйинчи старт чизигидан старт олади (югурди). 5 метрга тезлашади, тўхтайди ва старт чизигига орқаси билан югурди (қайтади). Сўнг охирги маркерга қадар олдинга тезлашади ва орқага қайтади.
- Учинчи қисмда ўйинчи 15 метр масофага олдинга югурди ва старт чизигига орқа билан олдинга ҳаракатланади, сўнг кейинги энг узоқ маркерга югурди. Кейин стартга сокин/секин югуриш билан қайтади.

Сайтда, машғулотларингизда фойдаланишингиз ва кўришингиз мумкин бўлган машқлар видео шаклида тақдим этилган.



Видео 36

(www.rugby.uz сайтида кўришингиз мумкин.
«Куч ва жисмоний тайёргарлик» 1 даража дастурига қаранг)



Модулга қисқача хулоса

Ушбу модулда биз тезликни ривожлантириш учун ишлатиладиган элементлар ва услубларни тавсифлаб бердик. Тезлик генетикага жуда боғлиқ бўлсада, барча ўйинчилар ўз тезликларини оширишлари мумкинлигини таъкидладик. Тезликнинг ҳар бир элементини ўргатиш мумкин. Регби ўйини ўйинчига нафақат тўғри масофада тезликни намойиш этишни талаб қиласидиган вазифаларни юклайди. Бироқ, биз тез тезлашиш қобилиятини ривожлантириш усулларига эътибор қаратдик, чунки бу регби ўйинида жуда муҳим роль ўйнайди.

Шунингдек, биз кучнинг тезликка муҳим таъсирини қайд этдик. Дарҳақиқат, куч ва қувват регби ўйини учун муҳим таркибий қисм эканлиги аниқ. Тана вазнига оид машқларни бажариш орқали анатомик мослашишга қаратилган модул 1 шунингдек, айлана машқлардан фойдаланишни тавсия қиласиди.

2 даражада курси куч ва қувватни ривожлантиришга қаратилган бўлиб, штанга ва гантеллардан фойдаланган ҳолда қаршилик билан машғулотлар усулларига кўпроқ мурожаат қиласиди.

Ушбу модулда биз «ривожлантирувчи ўйинларни моделлаштириш» ва бошқа ўйин усуллари ёрдамида ўйинли фитнес ишлаб чиқилган бўлиши мумкинлигини таъкидладик.

Биз ўйиннинг барча босқичларида ўйинчилар томонидан ўзгартирилиши ва ишлатилиши мумкин бўлган шартли ўйинларнинг бир нечта намуналарини тақдим этдик.



Кириш

Ушбу модулда регби ўйинида даврийлаштириш асослари тамойиллари ва амалий қўлланмаларининг умумий кўриниши келтирилган.

Модулнинг мақсади

Куч тайёргарлиги ва ўйин талаблари бўйича мураббий даврлаштириш тамойиллари билан танишади ва уларни регби йиллик режаси доирасида қўллай олади.

Муқаддима

Тайёргарлик ва амалиёт ўйин фаолиятига тайёргарлиқда марказий аҳамиятга эга. Бироқ, тайёргарлик даврида машғулот юкламалари ва ўйин мавсуми давридаги юкламалар ўртасида нозик чегара мавжуд. Ўйинчиди сурункали чарчоқни ва ҳаддан ташқари машқланганлик пайдо бўлишига йўл қўймаслик муҳим.

Ҳаддан ташқари юкланганлик белгилари ва аломатларини назорат қила олиш, яхши мураббийлик кўникмаларининг белгисидир. Машғулот жараёнининг энг яхши режаларига юқори интенсивлик, ўртача ва паст интенсивликдаги ҳаракатларнинг муқобил даврлари киради, улар ўйинчиларнинг тикланишини ҳисобга оладиган ва уларга ҳаддан ташқари эътибор бериш учун дастурга киритилган.

Машғулотнинг тамойиллари режалаштириш жараёнини бошқариш учун ишлатилади. Ушбу тамойиллар аллақачон ишлаб чиқилган ва ҳанузгача мураббий фаолиятини режалаштиришда асосий қўлланма ҳисобланади. Даврийлаштириш — бу тамойилларни қўллаш учун ишлатиладиган усулдир.

Шундай қилиб, куч тайёргарлиги ва ўйин талаблари бўйича мураббий, агар у ўз ўйинчиларини тўғри тайёрламоқчи бўлса, машғулот тамойилларини ҳам, даврийлаштириш тушунчасини ҳам тушуниши жуда муҳимдир.



Фойдаланиладиган атамалар

Ҳар қандай даврийлаштириш муҳокамасида ишлатиладиган атамалар кўпинча чалғитиши мумкин. Бунинг сабаби шундаки, даврийлаштириш аввалги Шарқий блок мамлакатларида моделлаштирилган, сўнгра Фарбий мамлакатларда қабул қилинган ва ушбу жараён давомида Шарқий блок мамлакатларидан кўплаб эксперт мураббийлар ушбу соҳада маъruzалар қилган (Stone et al, 1981, Bompa et al, 2003).

Даврийлаштирилган регби моделидаги маркоциклнинг мисоли қўйида келтирилган (9-жадвал). Бу Қоида сифатида 34 ҳафталик мавсумда иштирок этувчи катта ёшли жамоа учун.

Жисмоний тайёргарликда қўшимча ўйин машқлари

Даврийлаштириш – бу нима?

Даврийлаштириш – машғулот жараёнини режалаштиришни ташкил этиш: машғулотлар, мусобақалар, дам олиш ва тикланиш, аниқ вақт оралиғидаги блокларга ёки даврларга бўлинган машғулотлар. Машғулот блокларини ташкил этилиши, бўлиниши ва таркиби мавсумнинг фазаси, унинг тузилиши ёки мусобақалар тўплами билан тартибга солинади (ўтиш мавсуми, тайёргарлик мавсуми, мавсум олди, ўйин ёки мусобақа мавсуми (Англ. вариант – off-pre-in, расписание игр/турниров)).

Даврийлаштириш моделини қўллашда мусобақа даври ёки мавсумда ўйин талаблари ва ўйинлар сонини тўплаган ҳолда ўйинчиларнинг талаблари ва ўзига хос кучли ва заиф томонлари ва тикланиш ва иштирок этиш қобилиятларини ҳисобга олиш муҳим. Бу шуни англатадики, ўқитиш, ривожланиш, амалий қўникмалар, дам олиш ва тикланиш даврларининг ўзгаришлари даврлаштириш жараёнининг асосий элементлари ҳисобланади. Бундан ташқари, даврийлаштиришнинг тегишли модели ҳар бир босқичда шакллантириладиган ва амалга ошириладиган аниқ мақсадларга эга бўлиши керак. Баъзан даврлаштириш моделининг фазалари блоклар, даврлар ёки цикллар деб аталади. «Фаза» ва «цикл» атамалари даврлаштириш тили лексионида қабул қлинади, шунинг учун биз уларни афзал бўлган атамалар сифатида ишлатамиз.



Даврлаштиришнинг масалаларини муҳокама қилишда қуйида келтирилган атамаларнинг баъзилари кенг тарқалган.

Макроцикл

Йиллик ёки умумий цикл. Бу регби ўйини машғулоти ва мусобақаларида бир йил деб ҳисобланиши мумкин, Олимпия спортчилари учун эса бу 4 йиллик цикл бўлиши мумкин. Агар бир йиллик цикл давомида даврийлаштиришни кўриб чиқилса, макроцикл одатда, мавсум олдидан, мавсум ёки мусобақалар мавсуми, мавсумдан кейин ва тикланиш даврларига бўлинади.

Мезоцикл

Макроцикл турли хил циклларга бўлинади, масалан, мавсумдан кейинги, мавсумдан олдинги ва мусобақалар мавсуми. Бу шуни англатадики, спортчининг цикли учта аниқ мезоциклга бўлинади. Баъзи ҳолларда мавсумнинг тузилишига қараб, 3-6 та мезоцикл бўлиши мумкин. Кўпинча мезоцикл 6-8 ҳафталик машғулотларга тўғри келади.

Микроцикл

Асосан бир ҳафтага тенг. Баъзи ҳолларда у узоқроқ ёки қисқароқ бўлиши мумкин.

Бу йилда иккита давр

Бу ерда йил иккита мусобақалар даврига бўлган. Шундай қилиб, даврлар қуйидагича шакллантирилади: Тайёргарлик - 1, Мусобақадан олдин - 1, Мусобақа пайтида - 1, Мусобақадан кейин - 1; Мусобақа пайтида - 2.

Умумий ривожланиш фазаси

Бу ривожланиш ёки тузилиш даври. Мақсад – ўйинлар учун зарур бўлган асосий фитнес-таркибий қисмларининг базасини яратиш. Уларни фитнес тестлари билан ўлчаш мумкин ҳамда машғулотлар давомида назорат қилиш мумкин. Бу аслида, мавсумдан олдинги давр.

Махсус тайёргарлик фазаси

Бу ердаги мақсад умумий машғулот босқичида эришилган фитнес ютуқларини регби ўйини учун аниқ яроқли кўникмаларга ўзgartириш. Кўпинча бу махсус машқлар, ўйин вазиятларини моделлаштириш ва тўлиқ ўйинлар, ўйинчиларни ҳақиқий ўйин шароитларига яқинлаштириш мақсадида фойдаланилади.



Формани сақлаш фазаси

Бу давр ўйинчи ўйин амалиётига эътиборини қаратиб, мавсумлар-аро эришилган натижаларни сақлаб қолишга интиладиган давр. Фитнес таркибини сақлаб қолишга юқори интенсивликдаги машғулотларнинг тақрорлашлар сонини камайтириш орқали эришиш мумкин.

Ҳажм

Машғулот юкламаларининг ҳажми. Оғирликлар билан машғулотлар тақрорланишлар, дарвлар ва кўтарилилган оғирликлар қўринишида ифодаланади. Чидамлилик машғулотлари учун ҳисоб босиб ўтилган масофа ёки фаолиятда сарфланган вақт нуқтаи назаридан олиб борилади. Шундай қилиб, машғулот юкламаларининг ҳажмини диққат билан назорат қилиш мумкин.

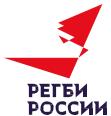
Амалиётда машғулотлар ҳажми – бу барча ўқув блокида, кун ёки микроциклда бажарилган ишлар. Ҳафталик циклда бажарилган машғулот юкламаларининг ҳажми – профессионал жамоалар ўз кундаликларида ишлатадиган стандарт.

Интенсивлик

Бу ўйинчиларнинг максимал имкониятларига нисбатан кучланиш/ҳаракатлар кўрсаткичларидир. Масалан, тренажер залида бу осонликча ёзиб олинади, ўйинчига юкламани 1 марта тақрорлаш билан максимал ҳаракатига нисбатан кўтарилигани ҳақида хабар берилади (1RM). Майдондаги машғулотлар пайтида буни кузатиб бориш анча қийин, аммо уни юрак уриш тезлиги мониторинг орқали ёки қабул қилинган кучланиш индексининг шкаласи ёрдамида баҳолаш мумкин.

Яқинлашиш («Тейперинг»)

Олдинги машғулотлардан тўлиқ тикланиш мақсадида асосий мусобақаларга яқинлашаётганда машғулот юкламаларининг даражасини пасайтириш жараёни. Бу олдинги фитнес машғулотларининг самарасини режалаштирилган тарзда тўплаш имконини беради («Яқинлашиш» мусобақага яқин маълум даврда кундалик машғулотларда содир бўлган физиологик ва психологик стрессни камайтириш ва спорт ютуқларини оптималлаштириш, машғулот юкламаларини прогрессив равища камайтиришни англатади <https://triskirun.ru/5597-vyhod-na-pik-formy-ili-podvodka-k-sorevnovaniyam>)



Чўққига чиқиш (Peaking)

Макроциклнинг маълум бир даврида ақлий, жисмоний ва рақобатбардош (етакчи позицияларда) спортчининг энг яхши тайёргарлик даражасига кўтарилиш жараёни. Олдинги бажарилган ишларни қайд қилиш орқали жараённи бошқариш осонроқ бўлади.

Тўлқинсимон (Undulating)

Машғулотдан машғулотгача ёки циклдан циклгача юкламаларнинг интенсивлиги ва ҳамжмидаги тўлқинсимон ўзгаришлар тамойили. Амалиёда бу шуни англатадики, кетма-кет учта машғулот учун нафақат юқори, юқори ва юқори интенсивлик, балки юқори, паст ва ўрта интенсивликдаги иш ишлатилади.

Ўзгарувчанлик

Жисмоний машқлар тўплами бир-бирига ўхшаш бўлмаслигини таъминлаш тамойили, масалан, ҳафталик микроцикл учун учта куч машқлари юклама ва интенсивлик жиҳатидан ҳар хил машқлардан фойдаланиш. Бу битта микроцикл давомида учта ўхшаш тўпламни ишлатишдан кўра, самаралироқ бўлади (Rhea et al, 2003). Ушбу тамойил фитнес-машғулотларида қўлланилган ва қўлланилиши мумкин ва ҳозирда амалиётда спорт турлари ўйинлари учун кенг тарқалган.

Даврийлаштириш тарихи

Даврийлаштириш тушунчаси/концепцияси 60-йилларда Россияда оғир атлетика бўйича мураббийлар томонидан расмий равишда ишлаб чиқилган (Матвеев, 1981, Воробьев, 1978). Тушунча/концепциянинг мақсади оғир атлетикачиларнинг ортиқча машғулотларини бартараф этиш, мавсум охирида ёки макроцикл охирида битта йирик мусобақада энг юқори натижага эришиш учун ривожланишни оптималлаштириш машғулот дастурини бошқариш эди.



Куч ва жисмоний тайёргарлик

Ой	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Ноябрь	Октябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Үйин лар			1 2	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10 11	12 13 14	15 16 17 18	19 20 21 22	23 24 25 26	27 28 29 30	31 32 33 34
Давр	Дам олиш	Мавсум олдидан 8 ҳафта		1	үйин мавсуми 8 ҳафта			2 үйин мавсуми 22 ҳафта				
Юксизла ниш ҳафта лари				3	4	11	14	18	22	26	30	34

9-жадвал: Тахминий макроцикл (тўлиқ мавсум - дам олиш даври ва мавсумдан олдинги даврни ўз ичига олади).

Одатда, бу оғир атлетиканинг тўрт йиллик даврида машғулотларни ўтказишни режалаштирилган Олимпия цикл форматида қўпланилган. Машғулот жараёни ташкил этишнинг ушбу концепцияси кейинчалик АҚШда мураббий Stone ва унинг ҳамкаслари томонидан 1980-йилларнинг бошларида оммалашган (Stone et al, 1981).

Ўшандан бери кўплаб мураббийлар ва олимлар даврийлаштиришнинг турли моделларининг самарадорлигини, айниқса, куч ва қувват машғулотлари нуқтаи назаридан баҳолаганлар (Kraemer et al, 2003, Rhea et al, 2003, Rhea et al, 2002).

Ушбу тадқиқотлар даврийликни қўллаш самарадорли эканлигини тасдиқлади ва сўнгги пайларда даврийлаштиришнинг тўлқин модели концепцияси куч ва қувватни ривожлантириш учун ҳам илмий, ҳам амалий жиҳатдан яхши тасдиқланган (Schlumberger et al, 2003, Stone, 2003, Hoffman et al, 1991, Baker et al, 2001).

Бир нечта фитнес ва машғулотлар элементларини бирлаштирилиши керак бўлган даврийлаштириш жараёни регби үйинида янада муркаблашади.

Регби үйинида тайёргарлик жараёнини даврийлаштириш моделига мисол сифатида макроцикл қуидаги 9-жадвалда келтирилган. Бундай модель 34 ҳафталик мавсумда ўйнайдиган катталар жамоасига хосdir.



9-жадвалдаги мисол соддалаштирилган модель бўлиб, режани даврийлаштиришнинг учта асосий элементини аниқлашга хизмат қиласди:

- Режалаштирилган ўйинлар сони ва уларнинг йил давомида тақсимланиши;
- Йилнинг асосий даврлари: байрамлар, мавсум олди ва мавсум пайтида;
- Доимий юкламаганлик (разгрузка) машғулот ҳафталари, бу ерда олдинги машғулотлар ва ўйинлардан тўпланган чарчоқдан халос бўлиш учун тўлиқ машғулот ҳажми (УЖТ) ва майдондаги машғулотлар сезиларли даражада камаяди.

Асосий тамойиллар

Даврийлаштириш ўзининг ривожланиш даврида умумий Сели мослашув синдроми тушнча/концепциясига мувофиқ моделлаштирилган эди (1956). Ушбу назария олдинги модул 1 да баён этилган. Илтимос, назариянинг ушбу тавсифига қаранг.

Даврийлаштириш модели билан биргалиқда ишлатиладиган машғулотлар тамойилларига риоя қилган ҳолда, ўйинчи йил давомида ижобий мослашувларни давом эттириши мумкинлигини таъкидладик (Kraemer et al, 2003, Hakkinen et al, 1985).

Ўйинчи кўп йўналишли машғулотларни битта микроциклда бирлаштириши керак бўлса, тикланиш монторингини аниқ назорат қилиш тизими ўрнатилмаса, тикланиш жараёни бузилиши аниқ бўлади. Бу режалаштириш жараёнида мураббий эътиборга олиш керак бўлган нарса.

Юқорида айтиб ўтилганидек, мониторинг тизимига эга бўлиш мураббийга ўйинчининг қачон тикланишини ёки суперкомпенсация ҳолатига яқинлашаётганини аниқлашга ёрдам беради.

Иш юкламасини кузатиш (мониторинг)

Регби ўйинчиларининг иш юкламасини кузатиш (мониторинг) содда, аммо самарали услуг бўлиб, юкламани қабул қилиш шкаласидан фойдаланишдан иборат (Rate of Perceived Exertion scale).



Бу 20 баллдан иборат шкала бўлиб, у ўйинчи субъектив баҳолайдиган куч ёки интенсивликни ўлчайди (Foster et al, 2001). Ҳар бир ўйинчи машғулотда (тренажер залида) ёки майдонда машқ қилиш пайтида, ундан кейин 20-30 дақиқа ичидаги юкламанинг интенсивлиги намоён бўлишини баҳолайди. Кейин бунинг барчаси ёзиб олинади. Кейин сезилган кучланиш баҳоланиши машғулот давомийлигига қўпайтирилади.

Бизнинг мисолимизда, 10-жадвалда бу «Жуда осон» ва «Бироз қийин» орасида бўлиб, ўйинчи ҳаракатни «12» деб баҳолади. Ишнинг давомийлиги 60 дақиқа, йиғилган юклама 720 иш бирлигига баҳоланади (10-жадвал).

Юкламани қабул қилишни баҳолаш учун қийматлар шкаласи

Юкни индивидуал идрок (қабул) қилиш	Юкламани оғзаки баҳолаш	Машғулотнинг тури
6		
7	Жуда, жуда осон/енгил	Қайта тикланадиган
8		
9	Жуда осон/енгил	
10		
11	Ўртача	
12		
13	Бироз оғир	Ёрдамчи
14		
15	оғир	Ривожлантирувчи (кatta юклама)
16		
17	Жуда оғир	Ривожлантирувчи (максимал юклама)
18		
19		
20	Жуда, жуда оғир	

10-жадвал: Борг шкаласи ёрдамида машғулот юкламалари даражасини аниқлаш.

Ўйинчи машғулотдан кейин 20-30 дақиқа ичидаги юкламанинг интенсивлигини баҳолайди. Агар тизим қўлланиладиган бўлса, унда ҳамма ҳисоблаш услубига ўқитилиши керак.

Вақт x ЮШБ (юкламани шартли баҳолаш)* = машғулот юкламаси

60 дақиқа x ЮШБ* 12 = 720 юклама бирлигиги (loads) ('TRIMP')



* русийзабон ва хорижий нашрларда ишлатилган атамалар сезилари даражада фарқ қиласди, бу ҳар хил маъноларга олиб келиши мумкин. Борг шкаласи, юкламани қабул қилиш шкаласи — RPE, «rate of perceived exertion». ('TRIMP') — Training Impulse», or TRIMP — Машғулот импульси (тренировочный импульс).

* ўзбек тилида биз юкламани шартли баҳолаш деб номладик «ЮШБ»

Ушбу балларни ёзиб олишдан бир мунча вақт ўтгач, куч ва ўйин талаблари бўйича мураббий машғулотнинг интенсивлигини баҳолай олади ва таққослай олади: ўйинчилар иш юкламасини қандай баҳолаётганини ва уни ўзи мутахассислар нуқтаи назаридан қандай баҳолаяпти (Hennessy, 2011).

Юкламаганлик (разгрузка) – даврийлаштиришнинг асосий таркиби

Тикланиш циклини режалаштириши осонлаштириш учун. «Юкламаганлик» тушунча/концепциясини ишлатиш фойдали ва жамоадаги барча ўйинчилар учун барча афзалликларни ҳисобга олган ҳолда тикланиш циклини режалаштириши осонлаштиради. Мезоциклда юкламаганлик тикланиш фазаси ёки юкламаганлик фазаси сифатида режалаштирилади (Zatsiorsky and Kraemer, 2005). Оддий қилиб айтганда, бу машғулот ҳажми сезиларли даражада камайган вақт (масалан, бир ҳафта ёки бир неча кун).

Юкламаганлик фазасини дастур доирасида мунтазам равишда режалаштириш жуда муҳимдир. Агар бу амалга оширилмаса, ўйинчилар ҳаддан ташқари машқланганлик аломатларига дуч келиши мумкин (Hakkinen et al, 1985).

Шундай қилиб, ўйинчилар ушбу юкламаганлик даврида машғулотлар сонини камайтириши ва тикланган иш ҳолатига қайта олиши учун ҳар ой ёки 5-6 ҳафталик мезоциклдан кейин юкламаганлик ҳафталарини режалаштириши тавсия этилади (Kraemer et al, 2003, Kraemer, 2008, Hennessy, 2011).

Кейинроқ, тейперинг (яқинлаштириш) тушунчасини кўриб чиқамиз. Бу мураббийга тикланиш жараёнини бошқаришнинг оддий, аммо жуда самарали усулини беради, масалан, муҳим ўйин олдидан.



Тейперинг — ўйинчини ўйинга тайёрлашни оптималлаштириш учун асосий таркиблар

Конус даврийлаштириш моделининг асосий элементидир. Бу олдинги машғулот ва ўйинлардан сўнг тикланишни таъминлаш учун асосий ўйин олдидағи машғулотар ҳажмини камайтириш жараёни.

Ушбу амалиёт 2003 йилдаги жаҳон чемпионатига тайёрланаётган Англия регби жамоаси ўқув-машғулот давридан мусобақага ўтиш даврида умумий ва маҳсус ҳажмини қисқартирганда жуда яхши намоён бўлган (Brooks et al, 2005).

Хусусан, тўлиқ машғулотлар ҳажми 73% га қисқартирилди, куч машғулотлари 146 дақиқадан ҳафтасига 54 дақиқагача қисқартирилди.

Ушбу амалиёт юкламали машғулотлар ҳажмини камайтириш билан суперкомпенсация самарасини намоён қиласиган ҳодисани тасвирлайдиган илмий адабиётлар билан мустаҳкамланган (Schlumberger & Schmidbleicher, 1998, Izquierdo et al, 2007).

Ўйиндан сўнг тикланиш — регби тадқиқотларидан кўчирма

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, регби ўйинчилари ўйиндан сўнг 48 соат ўтиб ҳам мушакларга жиддий зарар етказилганлигини сезадилар (Takarada et al, 2003). Такарада ва унинг тадқиқот груҳи ўйин пайтида тутиб олишлар (захват) қанча кўп бажарилса, кейинчалик мушаклар шунчалик кўпроқ заарланишига олиб келишига далиллар келтирдилар. Аслида, ўйиндан сўнг тикланишга 48 соат вақт ажратилиши керак. Тўғри озиқланиш ва фаол тикланиш стратегиялари регби ўйинчиси организмининг тикланиш жараёнини камайтиришда жуда муҳимdir, айниқса, ўйинлар ҳар ҳафта кетма-кет ўтказиладиган бўлса.

Ушбу вазиятда регби мураббийлар тикланишга ёрдам беришда ўйиндан сўнг 48 соат ичida ҳеч қандай ҳаракатлар ёки амалиётда тутиб олиш (захват) ҳаракатлари ёки унга ўхшаган ҳаракатлар бўлмаслигига кафолат берадилар, чунки айнан шу ҳаракатлар ва фаолиятлар мушакларга энг кўп шикаст етказади (Takarada et al, 2003).



Ушбу тадқиқотнинг хуносалари шундаки, мураббий катта интенсивликдаги машқларни ўз ичига олмаслик шарти билан ушбу 2 кун ичида машғулот жараёнини режалаштириши керак. Аммо мураббий машғулотларда интенсив амалиётсиз тўлиқ 48 соатни ажратиши албатта, қийин.

Мавсум даврида жисмоний тайёргарликни режалаштириш

Мавсум давомида машғулотларнинг асосий вазифаси мавсумдан олдинги даврда эришилган жисмоний формани сақлашdir. Амалда, бу ҳар доим ҳам мумкин эмас (Schneider et al, 1998). Агар машғулот машқларидан бутунлай воз кечилса, ўйинчилар жисмоний формаларини йўқотишлари мумкин (Izquierdo et al, 2007). Шу билан бирга, мазкур микроцикл пайтида жисмоний тайёргарлик бўйича машқлар қисқарган тақориийлиги билан куч, қувват ва тезликни сақлаши мумкин (Kraemer et al, 2003). Мавсумларо даврда машғулотлар сони яхши сақланган бўлса, баъзи ҳолларда 4 ҳафталик юкламасиз даврда ўсишларга эришилади (Schlum-berger & Schmidbleicher, 1998, Weiss, 1988).

Амалда, мавсумдан олдинги қисқа даврда (одатда, 6 дан 10 ҳафтагача чўзилиши мумкин) эришилган ютуқлар, ҳеч бўлмагандан жисмоний тайёргарлик машғулотлари даврийлаштирилган мавсумда яхши сақланиши мумкин. Мавсум олди даврда тўпланган жисмоний форма сақланиб қолиши бўйича баъзи кўрсатмалар.

Ўқув-машғулотларни режалаштириш

- Куч, тезкорлик ва чақонлик машқлари фақат ўйинчи янги/дам олгандагина берилганлигига ишонч ҳосил қилинг. Машғулот даврида ушбу машқларни тўғри жойлаштириш муваффақиятга эришиш учун зарурдир. Масалан, юқори интенсивликдаги кўп қиррали тез югуриш ёки чидамлилик машғулотларидан сўнг дарҳол белгиланган куч, қувват ва тезлик машқлари самарсиз бўлади (Leveritt & Abernethy, 1999).

- Машғулот жараёнида бузилишлардан қочиш учун аралаш машқларни, масалан, тезлик машқларидан кейин кўп қиррали тез югуриш машқларини жойлаштиринг (Kraemer et al, 1995).

- Машғулотлар блокида етарлича дам олиш вақти борлигига ишонч ҳосил қилинг. Максимал кучни ошириш учун тақорлашлар ўртасида 4-5 дақиқа вақт борлигига ишонч ҳосил қилинг (Bosco, 1999).



• Тезликни ривожлантиришга қаратилган машқларни бажариш учун тезкор машқларни такрорлаш ўртасида етарли вақт борлигига ишонч ҳосил қилинг.

• Дам олиш пайтида вақтни ўзаро мослигини (координация) машқ қилишдан фойдаланиш мумкин (Hennessy, 2006).

• Машғулот бошига портловчи машқларни жойлаштиринг. Портловчи ёки максимал қувват машқлари марказий асаб тизимиға юқори талабларни қўяди (Bosco, 1999). Марказий асаб тизими зўриқишига олиб келадиган, масалан, силтаниш ёки тортиш машқларини, бошқа оғирликлар билан бажариладиган машқлар олдига жойлаштиринг. Агар ўйинчи кучни ривожлантиришга эътибор қаратилса ва машғулот блокида тўртта машқдан фойдаланса, қуйидаги кетма-кетлик тавсия этилади:

- Силкиниш/туртки;
- Сакраш билан ўтириш;
- Елкада штанга билан ўтириш;
- Тик турган ҳолда даст кўтариш.

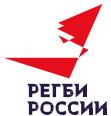
• Танланган чигал ёзди машқи машғулот блокининг асосий таркибидаги талабларга мос келишига ишонч ҳосил қилинг. Бу шуни англатадики, агар куч-қувват машқлари асосий диққат марказида бўлса, бунга стационар велосипедда 5 дақиқалик цикл мос эмас. Бунинг ўрнига ўйинчи бир қатор динамик ҳаракатчанлик машқларига эътибор қаратиши ва аста-секин асосий машғулот блокида ишлатиладиган машқлар сингари енгил вазифаларни бажаришга ўтиши керак (Fletcher & Jones, 2004, McMil- lian et al, 2006).

• Машғулот блокидан сўнг статик чўзилиш машқларини жойлаштиринг (Ekstrand & Gillquist, 1983).

Машғулот кунларининг кетма-кетлиги

• Куч машғулотлари ёки чидамлиликка қаратилган машқларни машғулотнинг кейинги кунида фойдаланиш учун алмаштиринг. Масалан, агар куч машғулотлари бир ҳафтада 3 кун бажарилса, силтанишни душанба, итарилиш машқини чоршанба, штанга билан ўтириш машқини – жума куни машқ қилиш мумкин.

• Машғулотлар кунлари орасидаги интенсивликни ўзгартиринг. Агар барча машғулотлар оғир, оғир ва мاشқатли бўлса, унда ўйинчининг вақт ўтган сари ҳаддан ташқари машқланганлиги намоён бўлади (Hakkinen et al, 1985). Машғулотлар кунлари орасидаги интенсивликни ўзгартиринг, шунда



битта машқ оғир, кейингиси енгил, ундан кейинги ўртача интенсивликда бўлиши керак (Rhea et al, 2003, Kraemer et al, 2003).

• Тикланиш стратегиялари, агар улар қулай ва ўринли бўлса, улардан фойдаланинг. Машқлардан сўнг тикланишни яхшилаш учун совуқ ва контрасли ванналардан, фаол тикланиш ва сиқиш учун ички кийимни кийишдан фойдаланишни қўллаб-қувватлайдиган далиллар мавжуд (Vaille et al, 2007, Gill et al, 2005, Kraemer et al, 2001, Viitasalo et al, 1995).

• Ўйинчи озиқланишни ва машқлар олдиdan, машқ пайтида ва ундан кейин тикланишнинг умумий тамойиллари муҳимлигини билишига ишонч ҳосил қилинг (Benardot, 2000).

• Тикланиш ва ишлашга қобилиятлилик учун уйқунинг давомийлиги ва сифатлилиги муҳимдир. Керак бўлганда, унинг аҳамиятини таъкидланг.

• Хусусан, ўсмирларга кўпинча уйқу етишмайди (Carskadon, 2005).

Модулнинг қисқача мазмуни

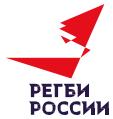
Ушбу модулнинг мақсади даврлаштириш тушунчаконцепциясини тасвирлаш эди. Даврийлаштириш дастурининг амалга оширилиши ўзининг самарадорлигини қуидагиларда кўрсатди:

1. Мавсум олди тайёргарлик натижаларини сақлашда;
2. Индивидуал ўйинчининг ривожланиши ва
3. Ўйинчиларнинг узоқ мавсум талабларига яхшироқ тайёрланишини таъминлашда (Kraemer et al, 2003, Izquierdo et al. 2007).

Иш юкламасини қабул қилинган оддий ўлчов 20 балл шкаласи билан кузатиш ва ўлчаш мумкин (Kelly and Coutts, 2007). Юкламани кузатиш (мониторинг) мураббийга ҳар қандай кунда ёки микроциклда бажарилган аниқ иш тўғрисида маълумот беради.

Бу мураббийга машғулот жараёни ва тикланиш билан боғлиқ бўлган кўпроқ маълумотли ва объектив қарорларни қабул қилишга ёрдам беради. Юкламаганлик – бу ўйинчи етарлича ва мунтазам тикланиш вақтига эга бўлиши ва уни ўйин давомида ишлатилишини таъминлашнинг амалий усулидир.

Бундан ташқари, яқинлашиш («тейперинг») тушунчаси/ концепцияси даврийлаштиришнинг яна бир муҳим хусусияти бўлиб, яқинлашиш («тейперинг») регби ўйинида муваффакиятли қўлланилганлиги ҳақида далиллар мавжуд (Brooks et al, 2005).



Куч ва жисмоний тайёргарлик

Тикланишнинг ўрни режалаштириш жараёнида ва ҳақиқий машғулот машқларининг ўзида кўпинча эътиборсиз қолади. Йиллик машғулот тавқимида юкланмаганлик (разгрузка) даврларини қўллашнинг фойдали таъсирига эътибор қаратилди.

Бундан ташқари, машғулотдан кейин тикланиш стратегияларидан фойдаланишнинг афзалликларига қарамай, 48 соатлик Қоидалар каби ақл билан ишланган амалиётларни қўллаш, ўйинчиларни яхши тикланишига ёрдам беради, айниқса, ўйинлар ҳар ҳафта ўйналганда.

Регби ўйинида куч тайёргарлиги бўйича ушбу қисқа кириш курси сизга қизиқарли бўлди, деган умиддамиз. Бу 1 даража тақдимотидир ва умид қиласизки, ушбу муҳим ва қизиқарли соҳада таълим олиш ва малака оширишни давом эттирасиз.



“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 қўнікмалар 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. 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. Арзиулов Д.Н., Гаппаров З.Г., Вахобова Д.Б. Психология ва спорт психологияси. – Т., 2018. – б. 280.

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

https://t.me/itapress_nashriyoti_bot

https://t.me/Sport_Book_Shop_UZ



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
ВАЗИРЛИГИ



ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ
ОЛИМПИЯ ҚҮМИТАСИ
ГЕРБИ



*Мазкур қўлланманинг таржима ва нашри
Ўзбек товар хом-ашё биржасининг ҳомийлиги
остида амалга оширилди.*

Мазкур қўлланма юзасидан савол, фикр-мулоҳазалар учун
Ўзбекистон Регби федерациясига мурожаат қилишингиз мумкин.

Иш: +99871 207 28 27

www.rugby.uz

info@rugby.uz

rustam.nabiyev@gmail.com

Манзил: Ўзбекистон Республикаси
100000 Тошкент,
Истиқлол кўчаси 51, 3-қавам.

Тех.муҳаррир:
Арипжанова Д.У.

Дизайнер:
Далабаева Н.И.

Нашр.лиц. АИН№ 283, 11.01.16. Босишга рухсат этилди 26.06.2020
Бичими 60×84 1/16. «Arial» гарнитурада рақамли босма усулида босилди.
Шартли босма табоғи 9.
Нашриёт босма табоғи 9,25.
Адади 200. Буюртма № 6.

«ILMIY TEHNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI»
Тошкент ш, Фарғона йўли, 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 Level 1 Strength & Conditioning

Куч ва жисмоний тайёргарлик

1 даража