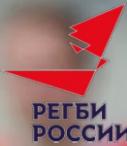




WORLD
RUGBY™



Регби йўининг тайёргарлик[©]

Спортчиларнинг мураббийлари, ўйиннинг расмий
вакиллари, маъмурият ва Иттифоқлар учун
Масъул муҳаррир: Рустам Набиев
rugbyready.worldrugby.org





Хурматли спортчи ва мураббийлар!

Ўзбекистон Республикасининг Президенти Ш.М.Мирзиёев ҳозирда жадал ривожланиб бораётган спорт соҳасига жуда катта эътибор қаратган ва бу борада бир қатор қарорлар имзоланган. Жумладан, 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ 394-сон Қонуни, 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-2909-сонли Қарори, 2018 йил 5 марта “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони ҳамда мазкур соҳага тегишли меъёрий-хуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни ҳал қилиш, шунингдек, Узбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 29 октябрдаги ПҚ-4500-сонли қарорига биноан ишлаб чиқилган чора-тадбирларни амалга ошириш мақсадида Регби бўйича бир қатор ишлар амалга оширилмоқда.

Ҳозирги вақтда регби республикамида жадал ривожланаётган спорт турларидан биридир. Узбекистон регби федерацияси ва унинг ҳудудий бўлинмалари ташкил этилди ҳамда фаолият кўрсатмоқда, регби бўйича Узбекистон миллий терма жамоаси нуфузли халқаро мусобақаларда («Asian Olympic Pre-Qualifier», «Asian 7's») фаол иштирок этиб, шарафли ўринларни эгаллаб келмоқда, ушбу жамоа Осиё минтақасидаги давлатлар орасида кучли сакизликка киради.

Қўлингиздаги ушбу Регби спорти бўйича тайёрланган қўлланмалар дастури Регбини янада ривожлантириш, уни республика аҳолисининг кенг қатламлари ўртасида фаол тарғиб қилиш ва оммалаштириш, юқори сифатли ўқув-машқ жараёнини таъминлаш, регбичилар, тренерлар ва ҳакамларнинг маҳорат даражаси ва малакасини доимий ошириб бориш учун қулай шарт-шароитлар яратиш, шунингдек, регбичи-спортчиларни тайёрлаш мақсадида ўзбек тилидаги илк манба спортчилар ва мураббийлар учун тайёрланди.

Ҳукуматимиз раҳбариятининг доимий қўллаб-қувватлашлари натижасида Регби спортига ҳам катта эътибор қаратилмоқда, шу муносабат билан мазкур қўлланмалар дастури регби спорти соҳасидаги ўзбек тилидаги илк манба спортчилар ва мураббийлар учун тайёрланди.

Мазкур дастур 6 та қисмдан иборат бўлиб, “Регби спортига тайёргарлик”, “Болалар учун ТЭГ-Регби қоидалари (16 ёшгача)”, “WR Мураббийлик фаолияти (Регбига кириш)”, “WR техник кўнилмаларининг асосий омиллари”, “Регби-7 бўйича мураббийлик фаолияти”, “Куч ва жисмоний тайёргарлик” қўлланмалариdir.

Ушбу қўлланма спортчиларимизнинг жисмоний тайёргарлиги ва мусобақаларда ғалаба қозонишлари ҳамда ўз соғлиқларига эътибор беришларида муҳим дастурамал бўлиб хизмат қиласи, деган умиддамиз.

Сафоев С.С.

Ўзбекистон регби федерацияси раиси



Регби ўйинига тайёргарлик



Вакил Бернард Лапассэ,
World Rugby Президенти



Хуш келибсиз!

Халқаро Регби Кенгashi бутун дунё бўйлаб Регби спорти билан шуғулланувчиларга ёрдам бериш учун манбалар тўпламини тақдим этишдан фахрланади. "Регби ўйинига тайёргарлик" – мана шу манбалардан биридир, у Регби спортини турли соҳалардаги жараёнларини такомиллаштириш ва стандартлаштиришга ёрдам беради.

"Регби ўйинига тайёргарлик" дастури 2007 йил октябр ойида бошланган, унинг мақсади - ўйинчилар, мураббийлар, ўйиннинг расмий вакиллари, маъмурият ва Иттифоқлар вакилларига машғулотлар ва спорт ўйинларида жиддий шикастланиш хавфини камайтирган ҳолда, регби спорт ўйинида давомий завқ бўлиши учун етарли даражада машғулот ўтказиш муҳимлигини ўргатиш ва уларга ёрдам беришдир. Охир оқибат, у ўйиннинг барча даражадаги спортчилар фаравонлигига бағишлиланган.

Бутун дунёда регби ўйнайдиган барча даражадаги эркаклар, аёллар ва болаларнинг ўсиб бораётган сонининг саломатлиги ва истиқболини бошқариш, шунингдек, регби спортининг асосий тамойилини қўллаб-куватлаш учун – Регби ўйинининг глобал жозибадор бўлишининг қалити бўлган ҳалол ўйин учун барчамиз масъулдирмиз.

"Регби ўйинига тайёргарлик" дастури кучга киргандан сўнг регби билан қизиқсан барча томонлар учун ўйинларга тайёргарлик, ўйин техникаси, профилактика, жароҳатларни бошқариш ва интизом каби муҳим соҳаларда етакчи ўқув қўлланма бўлиб қолди. "Регби ўйинига тайёргарлик" қўлланмаси Халқаро Регби кенгашининг баъзи аъзо Иттифоқларида муваффақиятли амалга оширилган дастурларни тўлдиради.

"Регби ўйинига тайёргарлик" қўлланмаси нафақат уч тилда World Rugby - инглиз, француз ва испан тилларида, балки бошқа кўплаб тилларда ҳам мавжуд. Мавжуд тиллар ва манбаларни rugbyready.worldrugby.org вебсайтида кўришингиз мумкин.

"Регби ўйинига тайёргарлик" дастури жаҳон Регби оиласи учун кенг тарқалган бўлиб, ундан дунё бўйлаб ўйинчилар, мураббийлар, ўйиннинг расмий вакиллари, маъмурият ва Иттифоқлар ўйиндан максимал даражада завқ олишлари мумкин.





МУНДАРИЖА

Кириш	5
Ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиши.....	8
Ўйинга қадар.....	10
Ускуналар, атроф-муҳит ва фавқулодда вазиятлар харакат режаси.....	12
Жисмоний тайёргарлик.....	17
Турмуш тарзи.....	30
Чигал ёзди машқлари.....	35

Ўйин тамойиллари.....	40
Майдонда очиқ ўйин.....	41
Тутиб олиш (захват, tackle).....	44
Рак ҳолати (рак, Ruck).....	56
Мол ҳолати (мол,Maul).....	59
Скрам (схватка,Scrum)	62
Йўлак (lineout, коридор).....	74
Ўйиндан сўнг	
Дам олиш ва тикланиш.....	79
Жароҳат бўлса	
Жароҳатларни бошқариш.....	82
Қисқача изоҳ.....	90

World Rugby паспорти - World Rugby дан интерфаол ўқув вебсайтлари

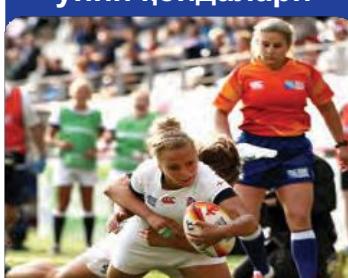
Шуни таъкидлаш жуда муҳимки, “Регби ўйинига тайёргарлик” дастуридан энг яхши имкониятга эга бўлиш учун уни бошқа World Rugby дастурлари билан баргалиқда ишлатишингиз керак, улар билан қуида танишишингиз мумкин.

“Регби ўйинига тайёргарлик”



Тайёр бўл
Хавфни бошқариш
[worldrugby.org/
rugbyready](http://worldrugby.org/rugbyready)

Регби Иттифоқ ўйин қоидалари



Ўйинни билиш
worldrugby.org/laws

Мураббийлик фаолияти



Техника -
режалаштириш
[worldrugby.org/
coaching](http://worldrugby.org/coaching)

Ҳакамлик



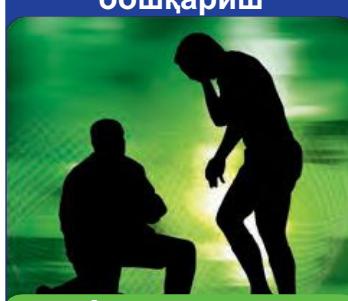
Ўйинни кузатиш
Ҳакамлик кенгashi
[worldrugby.org/
officiating](http://worldrugby.org/officiating)

Куч ва жисмоний тайёргарлик



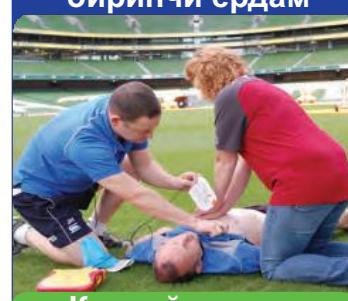
Ўйиннинг жисмоний томонларини тушуниш
worldrugby.org/sandc

Мия чайқалишини бошқариш



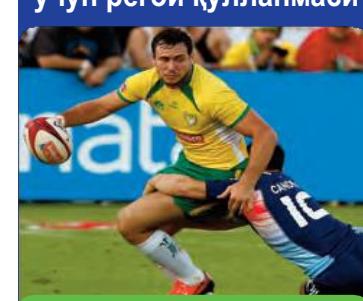
Аниқлаш ва ўйиндан четлатиш
[worldrugby.org/
concussion](http://worldrugby.org/concussion)

Регби ўйинда биринчи ёрдам



Қандай ҳаракат қилишни билиш
[worldrugby.org/
firstaidinrugby](http://worldrugby.org/firstaidinrugby)

Янги бошловчилар учун регби қўлланмаси



Регби ўйинига илк қадам
[worldrugby.org/
passport](http://worldrugby.org/passport)

"Регби ўйинига тайёргарлик"ка кириш



Хар бир шахс Регби ўйинини ташкил этишда ва бевосита ўйнаш билан шуғулланадиган ўйинчиларга ғамхўрлик қилиши шарт. "Регби ўйинига тайёргарлик" дастури яхши амалиёт ҳақида маълумотни ошириш ва регби билан қизиқувчиларга тегишли хавфсизлик чораларини қўллаш орқали спортнинг контактли турлари билан боғлиқ бўлган хавфларни бошқаришда ёрдам бериш учун яратилган.

Регби Иттифоқўйини

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ҳафтасига 180 дақиқалик фаол жисмоний машғулотлар соғлом овқатланиш билан бирга юрак-қон томир касалликлари, инсульт, юқори қон босими, диабет ва саратоннинг айrim шакллари каби жиддий касалликларнинг ривожланиш эҳтимолини камайтиради. Регби, турли форматларда, ҳар хил жисмоний шакллар, кўникумалар, жинс ва ёшдаги ўйинчиларга тартибга солинадиган ва ёқимли муҳитда кучли жисмоний фаолиятда қатнашиш имкониятини беради.



БУТУНЛИК

Регби ҳамжамияти ҳар қандай ёшдаги ўйинчилар учун узоқ муддатли ривожланиш дастури (ЎУМР), шунингдек, индивидуал ўйинчиларнинг умидлари ва спортга бўлган эҳтиросини қўллаб-қувватлайдиган инфратузилма билан таъминлайди. Шунинг учун ўйинчилар регби билан фақат завқ олиш учун ўйнашлари мумкин ҳамда хоҳиш ва танлов бўйича шахсий қобилиятлари ва ўйиннинг энг асосий даражадан элита даражасигача тушунишлари мумкин.



ЭҲТИРОС

Бироқ, регби ўйини нафақат кучли жисмоний фаолиятда иштирок этиш имкониятини беради, балки ўйинчилар ҳам ижтимоий, ҳам маънавий жиҳатдан ривожланадиган қадрияларга эга спортдир.



БИРДАМЛИК

Регби үйинидаги асосий қадриятлар қуидагилардир:

• **БУТУНЛИК** – Бутунлик - үйин тузилишининг асоси ҳамда адолатли ва ҳалол үйин орқали курилади.

• **ЭҲТИРОС** – Регби мухлислари үйинга нисбатан кучли ғайратга эгадирлар. Регби ғайратлилик, ҳиссиётлилик ва глобал регби оиласига тегишли бўлиш ҳиссини оширади.

• **БИРДАМЛИК** – Регби маданий, географик, сиёсий ва диний фарқлардан устун турувчи ҳаёт учун дўстлик, шериклик, жамоавий ҳамкорлик ва садоқатни келтириб чиқарадиган бирлаштирувчи руҳни белгилайди.

• **ИНТИЗОМ** – Интизом майдонда ҳам, майдон ташқарисида ҳам үйиннинг ажralmas қисми бўлиб, регбининг қонун, қоидлари ва асосий қадриятларига риоя қилиш орқали намойиш этилади.

• **ХУРМАТ** – Жамоадошлар, рақиблар, үйин расмийлари ва үйинда иштирок этганларга бўлган ҳурмат катта аҳамиятга эга.

Қуидаги веб саҳифада асосий қадриятлар ҳақидаги видеони томоша қилинг:
rugbyready.worldrugby.org/corevaluesvideo



“Регби үйинига тайёргарлик”нинг мақсади

“Регби үйинига тайёргарлик” дастури нима учун керак?

Регби Иттифоқи – 7, 10 ёки 15 үйинчидан иборат икки жамоа иштирок этадиган үйин, тўп учун жисмоний курашади ва шунинг учун үйин шикастланиш хавфини туғдиради.

Турли тадқиқотлар бундай хавфларнинг кўлами, табиати ва манбаларини аниқлади.

Регби билан шуғулланадиган барча инсонлар ушбу хавфларни мақбул даражада тушуниш ва бошқариш учун жавобгардир.

Дастурнинг мақсади **ҚАНДАЙ?**

“Регби үйинига тайёргарлик”

дастури регби үйини билан боғлиқ хавфлар тўғрисида маълумот ва тушунча беришга ёрдам беради, шунингдек, ҳалол амалиёт ҳақида хабардорликни оширади.

Ушбу дастур КИМ учун яратилган?

“Регби үйинига тайёргарлик” дастури барча регби үйинчилари, шу жумладан, үйинчилар, мураббийлар, үйиннинг расмий вакиллари, отоналар, ўқитувчилар, биринчи ёрдам кўрсатиш мутахассислари ва үйин куни ва машғулот пайтида үйинчилар ва мураббийларни қўлла бўкватловчи кўнгиллilar учун манба сифатида ишлаб чиқилган.

“Регби йиинига тайёргарлик” манбасидан қандай фойдаланиш керак

“Регби йиинига тайёргарлик” дастури уч платформада мавжуд:

1. Бошқарув,
2. Онлайн ўқув дастури,
3. Ўқитувчилар иштирокидаги курс.

Ишчи дастурдан ўқитувчи иштирокидаги курс ёки веб саҳифадан бир-биридан самарали фойдаланиш мумкин бўлса-да, учта платформани биргалиқда ишлатиш энг фойдали бўлади.

Регби йиинида иштирок этган БАРЧА ўйинчиларга ўқув дастурни **rugby ready.worldrugby.org** веб-сайтидан онлайн тарзда олишга тавсия қиласиз. Веб-сайтда сиз материал билан танишишингиз, видеороликларни томоша қилишингиз ва ўзингизни синовдан ўтказишишингиз мумкин, якунда сиз тегишли сертификатни олишингиз мумкин. Ушбу белгини кўрганингизда, қўшимча маълумот олиш учун “Регби йиинига тайёргарлик” веб-сайтига ўтишингиз мумкин.

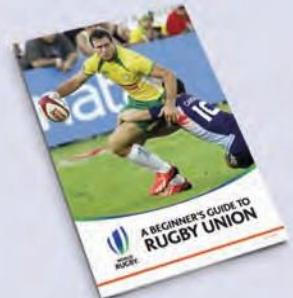
Ўқитувчи иштирокидаги курсда қатнашиш, майдонда ўйнаш билан шуғулланадиганлар учун тавсия этилади, -



Янги бошловчилар учун регби қўлланмаси

Агар сиз регби йиини билан умуман таниш бўлмасангиз, Биз янги бошловчилар учун World Rugby қўлланмасини ўқишингизни маслаҳат берамиз.

Сиз босма версияни Adobe PDF форматида юклаб олишингиз ва сайтда онлайн-тестдан ўтишингиз мумкин:
passport.worldrugby.org/beginners



Жавобгарликни рад этиш. World Rugby “Регби йиинига тайёргарлик” материаллари Ирландияда жароҳатлар ва баҳтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш учун қўлланиладиган ўйин қоидалари ва тиббий амалиёт нуқтаи назаридан ишлаб чиқилган. “Регби йиинига тайёргарлик” дастурининг мундарижасида келтирилган мазкур масалалар бўйича маълумотлар ва тавсиялар қатъий равишда World Rugby томонидан бирон бир шахс ёки ташкилотга маълумотларга ва (ёки) унга боғлиқ бўлган йўқотишлар, чиқимлар ёки зарар учун жавобгарликни ўз зиммасига олмайди.



Ўйинчиларни узоқ муддатли ривожланиши (ЎУМР)



ЎУМР – индивидуал потенциални максимал даражада ошириш ва регбида иштирок этиш учун узоқ муддатли ёндашув. ЎУМР моделлари регби йўлида ўсиб келаётган болалар ва ўсмирларнинг техник, тактик, жисмоний, ақлий ва ҳаётий эҳтиёжларини тушунадиган мураббийларга эга бўлиш муҳимлигини таъкидлайди. ЎУМР мураббийлар учун ўз салоҳиятини очиб бериши ва спортда давомли иштирок этиши учун ҳар қандай даражадаги иштирокчиларни рағбатлантириш ва қўллаб-қувватлаш учун платформани тақдим этади.

ЎУМР босқичларига мисоллар

Илтимос, ЎУМРнинг турли босқичларини аниқлаш учун қуйида келтирилган мисоллар хронологик ёшдан фойдаланилганлигига эътибор беринг. Дастребки босқичлар учун энг яхши амалиёт бу биологик ёшдан фойдаланиш, чунки баъзи ёш ўйинчилар олдинроқ, баъзилар эса кейинроқ ривожланади.

Босқич: Мамнуниятлилик

Ёш груҳи: 6-12.

Ўйинчи **ҮЙНАМОҚДА**

Мураббий: **ЙЎНАЛТИРМОҚДА**

Мазмуни: Ҳаракат ва регбининг асосий кўникмаларига ўргатиш



Босқич: ривожланиш

Ёш груҳи: 12-16.

Ўйинчи: **ИЗЛАНМОҚДА**

Мураббий: **ҮРГАТМОҚДА**

Мазмуни: Ўйиннинг ўрганиш



Босқич: иштирок этиш

Ёш груҳи: 15-18.

Ўйинчи: **ДИҚҚАТНИ ЖАМЛАМОҚДА**

Мураббий: **ВАЗИФАЛАР ҚЎЙМОҚДА**

Мазмуни: Ўйин, ўйинчининг ривожланиши



Иқтибослар

Қуйидаги манбалар ўйинчини узоқ муддатли ривожлантириш моделларининг баъзи мисолларини тақдим этади.

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

Босқич: **тайёргарлик**

Ёш гурухи: 17-21.

Үйинчи: **ИХТИСОСЛАШМОҚДА**

Мураббий: **КҮМАКЛАШМОҚДА**

Мазмуни: Салоҳиятни тўлиқ очилиши



Босқич: **ўйиннинг самарадорлиги**

Ёш гурухи: 20 ва ундан катта

Үйинчи: **ЯНГИЛИК КИРИТИШИ**

Мураббий: **ИМКОНИЯТЛАР БЕРАДИ**

Мазмуни: Ўйинлардаги изчиллик



Босқич: **Ўз ҳиссасини такрорлаш**

Ёш: ҳар қандай

Мазмуни: Ўйинни қўллаб-қувватлаш

ва завқланиш



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

ЎУМР моделларини ишлаб чиқиша маҳаллий хусусиятларга эътибор қилиш керак. Кўшимча маълумотлар учун ўзингизни миллий Иттифоқга мурожаат қилинг.

ЎЙИНГА ҚАДАР

Регби ўйинини бошлашдан аввал, ўйинчи Регби ўйинига тайёр эканлигига амин бўлиш учун бир қатор текширувлар ўтказиш керак.



Регби ўйинига тайёр бўлиш учун ўйинчи қуидагиларга эга бўлиши лозим:

- керакли жисмоний кўрсаткичларга эга бўлиши ва ўйинда ўз даражаси учун керакли тайёргарликка эришиши;
- ўзи ўйнаётган ўйин тоифаси учун етарли техник кўникма ва қобилиятларга эга бўлиши;
- аввалги жароҳатлардан буткул халос бўлиши ва жиддий жароҳатларга мойил бўлмаслиги;
- ўйин қоидаларини яхши билиши ва қўпол ўйин намойиши нимани англатишини билиши;
- Анкета сўровлари орқали тайёргарликни баҳолашдан ўтган бўлиши.

Ўйинчи анкетасини тузиш – бу ўйинчиларнинг регби ўйнашга тайёргарлигини баҳолашнинг умумий қабул қилинган усулидир. Яхши тузилган анкета мураббийга ўйинчи регби ўйнашга тайёр эканлигини билишга ёрдам беради. Анкета сўрови янги ўйинчилар жамоага қўшилганда дастлабки машғулотлар бошлашидан аввал ўтказилиши керак.

Буни ўйин мавсуми давомида бир неча маротаба ўтказиш лозим. Анкета қуидаги маълумотлар асосида тузилади:

- ўйинчи ва яқин қариндошининг боғланиш учун маълумотлари,
- тиббиёт картаси (жумладан, қабул қилинган барча дорилар ҳақида маълумот),
- юрак ҳолати бўйича анкета,
- турмуш тарзи ва жисмоний тайёргарлиги ҳақидаги маълумот,
- жароҳатланишлар рўйхати,
- регбида аввалги иштироки ҳақидаги маълумотлар.

Қуидагиларга алоҳида эътибор бериш лозим:

- 19 ёшгача ва ундан кичик ўйинчилар, айниқса: жисмоний маълумотлар, кўникмалар, жисмоний тайёргарлик ва бошқаларга,
- барча янги ўйинчиларга,
- жароҳати бор ўйинчиларга,
- мияси чайқалган ҳар қандай ўйинчи,
- бўйин қисми шикастланган биринчи қатор ўйинчилар,
- дегенератив касалликлар эҳтимоли бўлган катта ёшдаги ўйинчилар.

Мураббий томонидан тузилган сўровномага қўшимча равишда шифокор, физиотерапевт ёки куч ва жисмоний тайёргарлик бўйича мураббий томонидан жисмоний баҳолашни амалга ошириш мумкин. Ушбу баҳолашда ўйинчини қўйидаги синовлардан ўтказиш керак:

- функционал қобилият,
- кучлилик,
- тезкорлик,
- мувозанат,
- эгилувчанлик,
- аэроб чидамлилик,
- анаэроб чидамлилик,
- жисмоний бузилишлар,

масалан: биомеханик.

Куч ва жисмоний тайёргарлик бўйича мураббийлар ўзларининг ваколатлари доирасида ва ўзларининг Иттифоқ баённомаларига мувофиқ баҳо беришлари керак.

Ўйинчининг анкета намунасини қўйидаги сайт орқали юклаб олиш мумкин:

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

A photograph of a printed 'Player profile form' from 'rugbyready'. The form is white with red and blue borders and contains various fields for personal and medical information. The 'rugbyready' logo is visible at the top left.



Воситалар, атроф-муҳит ва фавқулотда вазиятлар ҳаракат режаси



Регби ўйини бошланишидан аввал қўлланиладиган барча воситалар, ўйин майдонининг ва атроф-муҳит ҳолати Регби ўйинига тайёрлигига ишонч ҳосил қилиш учун турли текширувлар ўтказилиши керак. Керак бўлса, ҳар ким ўз вазифалари ва мажбуриятларини билиши учун, баҳтсиз ҳодисаларни бошқаришни самарали амалга оширилиши учун фавқулотда вазиятлар ҳаракат режасини ишлаб чиқиш жуда муҳим.

Ўйинчиларнинг шахсий жиҳозлари

Ўйинчилар тегишли жиҳозлардан фойдаланган ҳолда ўzlари ва бошқа ўйинчиларга шикаст етказишнинг олдини олишлари мумкин.

Оғизни ҳимояловчи восита (капа)



Барча ўйинчиларга маҳсус тайёрланган оғизни ҳимояловчи воситалардан фойдаланиш машғулот ва ўйинларда қатъиян тавсия этилади. Яхши ҳимояловчи восита тишларни ҳамда юмшоқ тўқималарни ҳимоя қиласди, бу эса жағнинг синишини олдини олади.

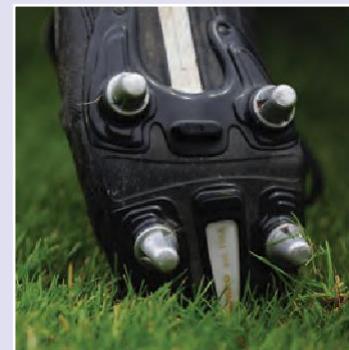
Ҳимояловчи воситадан фойдаланиш 1997 йил Янги Зенландияда мажбурий равишда бошлангандан бери, бу регби билан боғлиқ тишқасалликларининг сонини 47%га камайтирди. Стоматологик қўймадан тайёрланган ҳимояловчи воситалар (капалар) одатда тишларни яхши ҳимоя қиласди.

Ҳимояловчи воситаларни танлашда икки муҳим омилга эътибор

қаратиш лозим: ҳимояловчи воситанинг бурчакли жойи тишларга яхши жойлашиши ва ташқаридан келаётган босимни тенг тақсимлаши, шунингдек, энергияни камайтириш қобилиятига эга бўлиши лозим (материал ва қалинлиги).

Пойафзал

Ўйинчиларнинг пойафзаллари яхши ҳолатда бўлиши ва бу ўйин майдонига мос келиши керак. Пойафзалнинг тишлари ўйин шартларига ҳамда World Rugby талабларига мос келиши керак.



(12 қоида): улар 21 мм дан ошмаслиги ва ўтқир қирралари бўлмаслиги лозим.

Бош кийим (шлем)

Ўлчами бўйича танланган бош кийим бош ва қулоқларга юмшоқ тўқималарни шикастланишининг олдини олишга ёрдам беради. Бош кийимлар мия чайқалишини олдини олишига далили йўқ. Бош кийимлар World Rugby стандартларига мувофиқ бўлиши керак.



Бош кийимлар барча ўйинчилар у ч у н т а в с и я этилмайди, чунки баъзи ҳолатларда улар хавфли хатти-харакатларни қўзғатиши ҳам мумкин.

Бош жароҳатларнинг олдини олишнинг энг муҳим усули – бу тутиб олиш (захват, tackle,) ва бошқа контакт ҳолатларида ўйинчилар яхши техникадан фойдаланишни таъминлашдир.

Юмшоқ ҳимоя воситалари

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, юмшоқ воситалар қўкаришлар, кесилишлар ва шилинишлар каби кичик жароҳатларни камайтиришга ёрдам беради.

У жиддий жароҳатлардан ҳимоя қилмайди, шунинг учун ўйинчилар жароҳатдан тўлиқ халос бўлмагунча



ўйинга қайтишда ҳимоя воситаси сифатида ундан фойдаланмасликлари керак. Барча ҳимоя қилувчи юмшоқ воситалар ўйиннинг қоидалари ва World Rugby томонидан тасдиқланган World Rugby қонунларига мос келиши керак. World Rugby бўйича тасдиқланган воситалар World Rugby бўйича тасдиқланган қуйидаги белгига эга.

Расмий вакиллар ўйин олдидан хавфсизликни текширишда хавфли буюмларни, масалан, узук, зирақ ёки кийим кечак каби World Rugby талабларига мос келмайдиган буюмларни аниқлайдилар.



Илтимос, 12 Қоидага мувофиқ ўйинчиларнинг кийимларига тааллуқли бўлган қўшимча маълумотларни playerwelfare.worldrugby.org/reg12 веб саҳифасида кўринг.

Ўйиннинг атроф-муҳит шароити



Ўйиннинг атроф-муҳит шароити Регби ўйинига тайёр эканлигига ишонч ҳосил қилиш керак. Бу ўйинчиларга ўйиндан кўпроқ завқланиш ва жаро-

ҳатлар хавфини камайтиришга имкон беради. Машғулот ёки ўйиндан олдин ўйиннинг атроф-муҳит шароит муаммоларини текшириш керак:

Үйин майдони

Барча жойлар аниқ үлчамларда бўлиши ҳамда томошибинлар ва транспорт воситалари үйин майдончасидан чиқарилган бўлиши лозим. Агар майдон периметри бўйлаб тўсиқ билан ўралган бўлса, бундай тўсиқ майдоннинг ён чизигидан хавфсиз масофада ўтиши ва тегишли ҳимоя воситалар билан ўралган бўлиши лозим.

Үйин майдонининг устки қисми

Үйин майдонининг устки қисми текис, чуқурларсиз ва етарли даражада ёруғ бўлиши керак. Майдоннинг устки қисмини сув босган бўлмаслиги, сирпанчиқ ёки жуда қаттиқ ҳам бўлмаслиги керак – жуда қаттиқ юза жароҳатларга, айниқса, бошнинг шикастланиш хавфини ошириши мумкин. Майдон юзасида синган ойна бўлаклари, ахлат ва тошлар бўлмаслиги керак.



Үйин жиҳозлари

Жиҳозлар үйинчиларнинг ёши ва тажрибасига мос бўлиши керак.

Жавобгарликни рад этиш

Регби – жисмоний контакт спорт тури бўлиб, регби фаолиятида иштирок этиш ўзига хос хавфлар билан боғлиқ. Бахтсиз ҳодисалар содир бўлади ва улар сиз билан ҳам содир бўлиши мумкин. World Rugby мазкур “Регби үйинига тайёргарлик” материалыни намойиш қилиш фаолиятини қайтаришда ёки умуман регби билан боғлиқ тадбирларда иштирок этганда ҳар қандай йўқотиш, харажат ёки шахсга етказилган зарар учун ҳар қандай шахс ёки ташкилот олдида ҳеч қандай жавобгарликни ўз зиммасига олмайди.

Фавқулотда вазиятлар ҳаракат режаси

Регби үйинига тайёргарликнинг ажralmas қадами – бу фавқулодда вазиятлар ҳаракатини режалаштиришdir. Бу зарур тиббий жиҳозларга эга бўлиш ва малакали ходимларнинг мавжудлигини таъминлаш (яъни,

Энг муҳими, дарвоза устунлари ҳимоя билан ўралган бўлиши, барча скрам (схватка, scrum) учун машиналар ва тутиб олиш (захват, tackle) учун махсус машғулот қопламалар



яроқли ҳолатда бўлиши, ва улар тўғри сақланганлиги, барча бурчак байроқлари тўғри ўрнатилганлиги ва

контакт пайтида яхши эгилувчан эканлигини текшириш лозим.

Об-ҳаво

Экстремал об-ҳаво ҳаддан ташқари қизиб кетканда, сувсизланиш ёки гипотермияга олиб келиши мумкин.

Үйинчилар мос равишда ва мос шаклда, масалан, совуқ ёки нам шароитда, үйиндан олдин ва ундан кейин ҳам үйинчиларда сув ўтказмайдиган үйин кийими мавжудлигига ишонч ҳосил қилинг.



Иссиқ ва сув ўтказмайдиган спорт кийими захирадаги ҳамда жароҳатланган үйинчиларда ҳам бўлиши лозим.

шифокор, бошқа тиббий хизматчи ёки биринчи ёрдам кўрсатиш бўйича мутахассис) демақдир.

Илтимос, playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby сайти орқали World Rugby нинг “Регби үйинида биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш” онлайн-курси билан танишинг.

Тиббий жиҳозлар намунаси

Тегишли тайёргарлиқдан ўтган биринчи ёрдам кўрсатиш ходимлари фойдаланиши мумкин бўлган жиҳозлар фақат мавжуд бўлиши лозим:

- Замбил, бунга қўшимча, агар ходимлар фойдаланиш курсларида ўқиган бўлса, умуртқа поғонаси ва (ёки) бошни ушлаб туриш учун блоклар ва камарлар билан маҳкамланадиган “ковшовли” замбил.

- Агар ходимлар фойдаланиш курсларида ўқиган бўлса, ҳар хил ўлчамдаги ёки созланадиган бўйин учун маҳсус бўйинбоғлар.

- Оёқ-қўллар учун шиналар – улар ҳар хил бўлади, аммо энг қулайи оддий йифиладиган юмшоқ бўлган шиналардир.

- Одатда, стандарт тиббий ёрдам тўплами қуидагиларни ўз ичига олади:

- Қайчилар (учи тўнтоқ бўлган),
- стерилланмаган тиббий қўлқоплар (аллегрия билан боғлиқ муаммо бўлмаслиги учун латекс турига эътибор беринг),
 - дока ўрамлари,
 - эластик бинт (5 см, 7,5 см, 10 см),
 - стерилланган дока бинтлар,
- кесилган ва шикастланган терини беркитиш ва (ёки) қотириш учун маҳсус ёпиштиргичлар (масалан, BandAid),
 - эластик маҳсус ёпиштиргичлар (2,5 см, 5 см),



Умуртқапоғонасини қотириш учун замбил



Биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш сумкаси

- вазелин,

- ювиш учун эритма (кўзни ювиш учун стерилланган эритма),

- докали боғич (повязка) (Melolin),

- боғлаш учун боғич,

- муз ва муз билан ўрама,

- рух оксидли ёпишқоқ тасма,

- фольгадан тайёрланган кутқарув чойшаби,

- ифлосланган кийимлар/қўлқоплар учун пластик халта.

Вазиятга қараб, автоматик ташқи дефибриллятор (АЭД) мос бўлиши мумкин. Ушбу жиҳозларнинг барчаси жуда қиммат, шунинг учун ходим ундан фойдаланиш бўйича ўқитилиши қатъий тавсия этилади. Жиҳоздан қанчалик тез-тез фойдаланилиши, шунингдек, унинг мавжудлиги ва фавқулодда хизматларнинг жавоб бериш вақтини ҳисобга олиш лозим. Зарур жиҳозлари билан бирга биринчи ёрдам кўрсатиш бўйича малакали мутахассислар мавжудлиги энг баланд устувор бўлиши керак.

Юқоридаги барча нарсалар техник ҳудудда бўлиши лозим.

Биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш хонаси

Регби ўйинига тайёр биринчи ёрдам кўрсатиш хонаси ўйин майдончасига яқин бўлиши ва қуидагиларга эга бўлиши лозим:

- замбилнинг мавжудлиги,
- тез ёрдам хизматининг мавжудлиги,
- осон ювиладиган гигиена ва санитария талабларига жавоб берадиган деворнинг устки қисми ва ишчи юзалар;
- сирпанмайдиган, сув ўтказмайдиган ва намли тозаланган поллар;
- совуқ ва иссиқ сув билан таъмирланган раковиналар;

- етарли ёруғлик ва иссиқлик;
- сув ўтказмайдиган қопламали текширув күшеткаси;
- тиббий ёрдам ва биринчи ёрдам учун жиҳозларни сақлаш учун қулай жой;
- клиник ва ўткир чиқиндиларни олиб ташлаш учун тегишли чоралар, мисол учун: игна;
- алоқа учун телефоннинг мавжудлиги,
- биринчи ёрдам кўрсатилган баҳтсиз ҳодисаларнинг рўйхатга олиш журнали;
- Маълум жойларда жойлашган шошилинч ва тез ёрдам хизматла-

рининг телефон рақамлари.

Фавқулотда вазиятлар режасини ишлаб чиқиш ҳақида кўпроқ маълумотни бу ердан олишингиз мумкин:

rugbyready.worldrugby.org/downloads



Фавқулотда ҳолатлар пайдо бўлганда

Фавқулотда вазиятларда ҳаракат қилиш тўғрисида маълумот олиш учун “Шикастланишларни бошқариш” бўлимига қаранг.

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК



Жисмоний тайёргарликни яхшилаш сизни янада яхши ўйинчи бўлишга ҳамда жароҳат олиш хавфини камайтиришга олиб келади. Ўйинчилар, мураббийлар ва регби ўйинчилари учун жисмоний тайёргарлик дастурларини ишлаб чиқувчилар; сизлар фитнеснинг асосий таркибий қисмлари, шунингдек, регби ўйинининг ўзига хос физиологик талаблари тўғрисида умумий тушунчага эга бўлишингиз керак.

Қуйида регби ўйини учун жисмоний тайёргарлик ҳақида қисқача маълумот берилган. Агар сиз бундан ҳам кенг маълумотга эга бўлмоқчи бўлсангиз, илтимос, рўйхатдан ўтиб, sand.worldrugby.org сайтида куч ва жисмоний тайёргарликнинг 1 даражаси бўйича онлайн-дастуридан ўтинг.



Жисмоний тайёргарликнинг таркибий қисмлари нимадан иборат?

ЧИДАМЛИЛИК

ТЕЗКОРЛИК Тезлик – бу оддий ва мураккаб оёқ-қўл ҳаракатларини юқори тезликдаги координацион қобилиятидир.

КУЧ – бу шахснинг ўзи қила оладиган максимал даражадаги битта мұ-

шак ёки мушак гуруҳи орқали ички қаршиликка қаратилган қарши кучdir.

Чидамлилик – тананинг маълум бир иш даражасини ушлаб туриш қобилияти.

Функционал компетенция ўйини билан боғлиқ ҳаракатлар пайтида ўйинчининг яхши барқарорлик ва ҳаракатчанлик даражаси

Қувват = Тезлик * Куч

Регби ўйинида барча позициялар ушбу таркибий қисмларнинг ҳар бирини маълум даражада талаб қиласди, аммо ҳар бир таркибий қисмнинг нисбий аҳамияти ўйинчининг ўйнаш ҳолатига қараб ўзгариади.

Машғулотнинг тамойиллари

• **Индивидуаллик.** Одамлар бир хил машғулотга турли йўллар билан ёндашадилар. Асосий сабаблар: генетик, жисмоний тайёргарликнинг бошланғич даражаси, етуклик.

• **Мослашувчанлик.** Вақт ўтиши билан мунтазам бажарилган машғулотлар физиологик ўзгаришларга олиб келади, бу еса сизнинг самара-дорлик ва унумдорлигинизни оширади.

• **Ҳаддан ташқари юклангандик.** Жисмоний тайёргарликни яхшилаш учун сиз аста-секин юкламани оширишингиз керак.

• **Фаолият – Ўйиннинг дам олиш-тикланиш билан мувофиқлиги.** Юкламани ошириш муҳимлигига қарамасдан, бир вақтнинг ўзида дам олиш ва тикланишга ҳам вақт ажратиш лозим.

• **Ўзига хослик.** Жисмоний тайёргарлик ўзига хос бўлиши керак ҳамда машғулотингиз ўйинингиз талабларига жавоб бериши лозим.

• **Машқ қилмаслик.** Ҳар қандай узлуксиз машқ қилмаслик жисмоний тайёргарлик даражасининг пасайиши ёки таназзулга олиб келиши мумкин. Шундай қилиб, машғулот/ўйин дастурига тўлиқ қайтишдан олдин жисмоний ҳолатни тиклаш дастуридан ўтишингиз керак.

Эҳтиёжликларга таҳлил

Регби ўйинчиларидан кучнинг турли даражалари, қувват, чидамлилик, тезкорлик ва ҳаракатчанлик талаб қилинади. Спорт турларининг жуда озсони бундай турли ва мукаммал жисмоний қўникмаларни талаб қиласди.

Турли хил ўйин позицияларининг ҳар хил талаблари сизнинг машқ қилишингизга ҳам таъсир қиласди. Масалан, скрам (схватка, scrum)да самарали ўйнаш учун бешта скрам (схватка, scrum) ўйинчисига катта қувват ва чидамлилик ўта муҳим, шунингдек, бир вақтнинг ўзида фланкерлар ўйин давомида тез-тез ҳаракатланадилар (спринт югуриши) ва натижада уларга юқори даражадаги тезлик ва тезликка чидамлилик керак бўлади.

Сизнинг жисмоний тайёргарлигинингизга – ҳақиқий Регби ўйинига тайёргарлик учун – сиз стандарт функционал компетенцияга эга бўлишингиз керак. Масалан, тезлик ва қувватни ошириш устида ишлаш учун платформа сифатида сиз куч, барқа-

рорлик, ҳаракатчанлик ва чидамлилик нуқтаи назаридан яхши умумий базага эга бўлишингиз лозим.

Эҳтиёжларни аниқ ва ўринли таҳлил қилиш учун сиз жисмоний тайёргарлик дастурини ишлаб чиқиши ва олиб бориши учун жисмоний тайёргарлик бўйича малакали ёки аккредитациядан ўтган муррабийдан ёрдам сўрашингиз мумкин. Бунда қуидагиларга эътибор қаратиш лозим:

1. Стандарт жисмоний синовлар ва функционал баҳолаш орқали ҳозирги жисмоний ҳолатингиз;

2. Ҳар қандай бўлган жароҳатлар,

3. Машғулот тажрибаси – бу ерда машғулотлар йили (айниқса, регби ўйини учун тайёргарлик йилларингиз сони) ҳамда жисмоний тайёргарлик ёши (куч ва жисмоний тайёргарлик бўйича аккредитациядан ўтган мураббий томонидан кузатилган йиллар сони)ни ҳисобга олиш керак.

4. Ўйин билан боғлиқ бўлган ўзига хос эҳтиёжлар (ўйин ҳолати, ҳакамлик ва бошқалар).

Ушбу мезонлар асосида индивидуал эҳтиёжлар аниқлангандан сўнг, яъни реабилитация/реабилитация олдидан ва топилган заифлик, ушбу эҳтиёжларга жавоб берадиган машғулот дастурини ишлаб чиқиш ва ўтказиш билан боғлиқ бўлган аниқ муаммоларга эътибор қаратишингиз мумкин.

Муваффақиятингизни мунтазам равишда кузатиб бориш ва уни баҳолаш тестдан ўтказиш тартиб-қоидаларини талаб қиласди. Бу дастурни доимий равишда ўзгариб, янги мақсадларга мувофиқ ривожланишини таъминлайди.

Функционал баҳолаш

Функционал баҳолашни оддий машқлар ёрдамида амалга ошириш мумкин, масалан, бу ерда кўрсатилганидек, бошдан юқорига кўтарилилган қўллар билан ўтириш машқлари ва мувозанатга бўлган оддий тест синовлари.



Функционал компетенциянинг юқори даражаси

Ҳаракатчанлик ва чидамлиликнинг навбатдаги даражасини аниқлаш бўйича функционал баҳолашни куч ва жисмоний тайёргарлик бўйича аккредитациядан ўтган мураббий ўтказиши керак. Мазкур тест синовлари кейинчалик тўлиқ ҳаракатчанлик ва яхши чидамлиликка эришишга ёрдам берувчи тегишли куч машғулотлари дастурини ишлаб чиқиш учун ишлатилиши мумкин. Бутанангизни ҳаракатга тайёрлайди, иш фаолиятини оширади ва мушакларнинг номутаносиблигини тўғирлайди.



Функционал компетенциянинг паст даражаси

Регби ўйини учун зарур бўлган куч тури - ўзига хосдир, чунки у кўпинча беқарор ҳолатда қўлланилиши керак. Шундай қилиб, Регби ўйинига жисмоний тайёргарлик дастури спорт залида максимал оғирликни кўтаришга эмас, балки шикастланишга мойил бўлган жойларни, яъни елка, тана, ён биқинлар, тизза ва тўпиқлар барқарорлигини ривожлантиришга йўналтирилган бўлиши керак.

World Rugby куч ва жисмоний тайёргарлик курслари 1 даражали ва 2 даражали функционал баҳолашни кенгроқ тавсифлайди. Илтимос, қўшимча маълумотлар учун sandc.worldrugby.org. сайтига қаранг.

Жисмоний тайёргарлик дастурини режалаштириш

Бу ерда бир нечта ўзгаришларни ҳисобга олиш керак:

- сизнинг ёшинги,
- сизнинг машғулот қилган йилларингиз,
- сизнинг узоқ ва қисқа муддатли мақсадларингиз,
- объектлар ва ресурсларга имкониятнинг мавжудлиги.

Яна бир муҳим нуқта – регби ўйинининг мавсумий босқичи. Мавсумнинг вақти ва давомийлиги унинг географиясига қараб жуда фарқ қилади. Регби ўйинида сизнинг мавсумий тавқимингиз қандай бўлишидан қатъий назар машғулотни тўртта асосий босқичда режалаштириш керак бўлади:

- мавсумдан ташқари
- тайёргарлик даври
- мавсумий
- ўтиш даври

Ушбу жараён даврлаштириш деб аталади.

Сизнинг ҳафталик дастурингизни ишлаб чиқиша 48 соатлик қоидаларни эслаш жуда муҳим. Регби ўйини бўйича* яқинда ўтказилган тадқиқот шуни кўрсатдики, 48 соатлик қизғин ўйинлардан кейин ҳам чарчоқликни ҳис қилишингиз мумкин. Машғулот режасида бу акс этиши керак, шунинг учун ўйиндан кейин 48 соат давомида қизғин машғулотлардан қочиш керак. Бу ерда ҳафталик дастурнинг намунаси кўрсатилган.

Бу кўпинча мумкин бўлган дастурлардан бири бўлиб, 48 соатлик қоидани одатда, бир ҳафталик машғулотларга қандай киритиш мумкинлигини кўрсатиш учун ишлаб чиқилган.

Босқич	Мавсумдан ташқари	Мавсум бошлангунга қадар	Мавсумий	Ўтиш даври
Фаолият	Умумий тайёргарлик	Асосий тайёргарлик	Холатни сақлаш	Тикланиш ёки фаол дам олиш
Ер шарининг Жанубий қисми	Ноябрь – январь	Февраль – март	Апрель – июль	Август – октябрь
Ер шарининг Шимолий қисми	Май – июнь	Июль – август	Сентябрь - апрель	Май

Ойлар тахминий бўлиб, Иттифоқ ва ўйин даражасига қараб ўзгариши мумкин.

Кун	Фаолият
0	Ўйин
1	Тикланиш
2	Имконият сифатида куч ва жисмоний тайёргарлик ёки тикланиш.
3	Юқори интенсивликдаги регби машғулоти
4	Куч ва жисмоний тайёргарлик машғулоти
5	Ўрта ва паст интенсивликдаги регби машғулотлари
6	Дам олиш
7	Ўйин

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

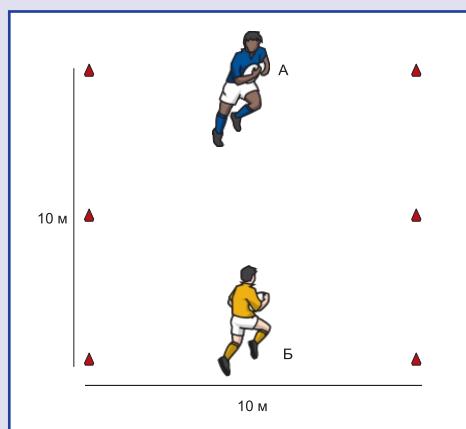


Машғулотлар бўйича умумий маслаҳатлар

- Хар бир ўқув машғулот давомида чигал ёзди машқи (динамик чўзилувчанликдан фойдаланинг) ва бўшашишга машқлар (статик чўзилувчанлик) қилаётганингизга ишонч ҳосил қилинг (чигал ёзди ва бўшашиш машқлари бўлимига қаранг).
- Яхши овқатланиш ва суюқликни истеъмол қилиш жисмоний ҳолатингиз учун жуда муҳимдир.
- Иложи бўлса, малакали ёки аккредитациядан ўтган жисмоний тайёргалик бўйича мураббийдан ёрдам сўранг.
- Яна бошқа бирор билан ёки ундан ҳам яхшироғи ўхшаш машғулот дастурларини бажарадиган гуруҳ ўйинчилари билан машқ қилишга ҳаракат қилинг.
- Машғулотингизни қизиқарли ва хилма-хил қилишга ҳаракат қилинг.

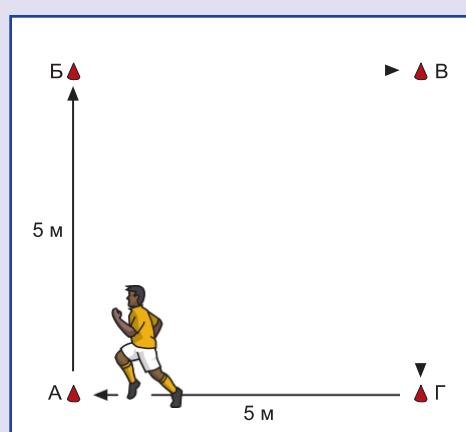
Машқ намуналари

Мазкур машғулот машқларини rugbyready.worldrugby.org сайтидан кўришингиз мумкин.



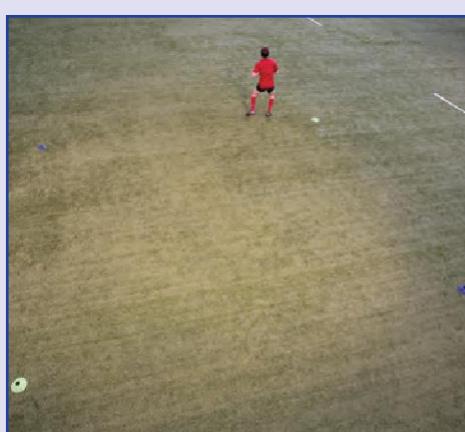
Ойна

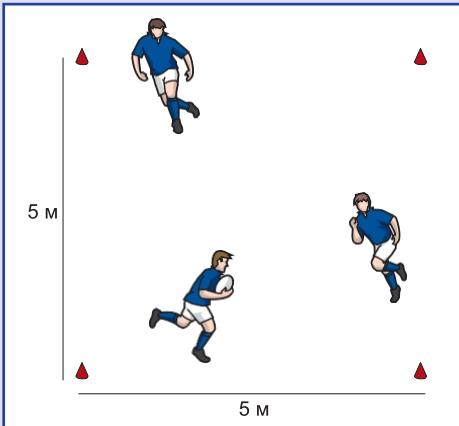
А ўйинчи ёнга, олдинга ва орқага ҳаракатланиши мумкин. Б ўйинчи ойнадаги акси каби А ўйинчининг ҳаракатларини қайтариши керак.



Чаққонлик учун тўртбурчак шаклидаги машқ

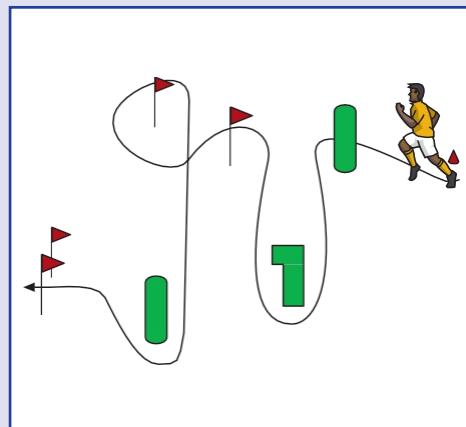
Қуйидаги йўналишда ҳаракатланинг:
А чизиқдан Б чизиқгача олдинга,
Б чизиқдан В чизиқгача ёнмача,
В чизиқдан Г чизиқгача орқа билан олдинга,
Г чизиқдан А чизиқгача ёнмача.





Конусга (фишка) тегиниш машқи

Уч ёки тўрт кишидан иборат гурӯҳда ўйинчилар тўпни бирбирларига пас узатадилар ва ҳар бир пасдан кейин (мураббий танловига биноан) 1, 2 ёки 3 конусларга (фишка) тегиниб, яна ўйинга қўшилинг.

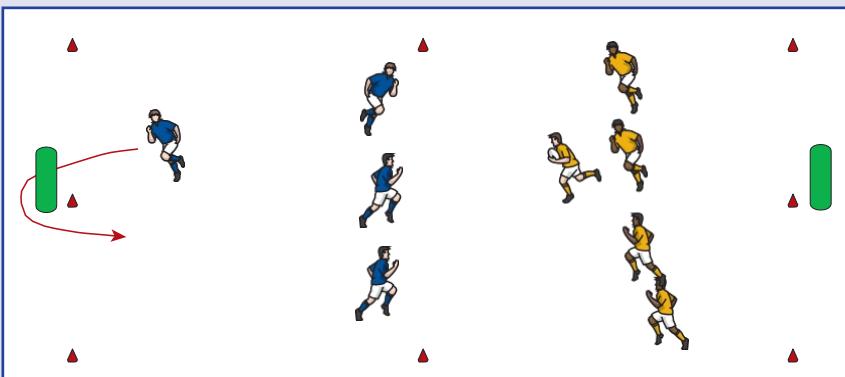


Оғишлар машқи

Ўйин жиҳозларининг ҳар қандай буюмларини слалом шаклида жойлаштиринг. Ўйинчилар олди билан, орқа билан ва ён томонлаб югуришлари учун йўналишни ишлаб чиқинг.



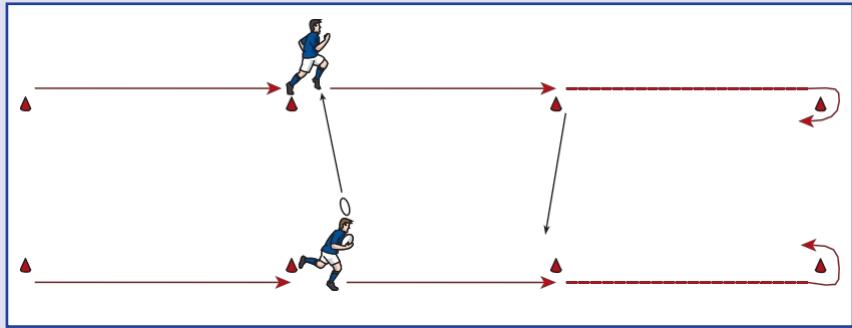
Тегиниш ва чекиниш



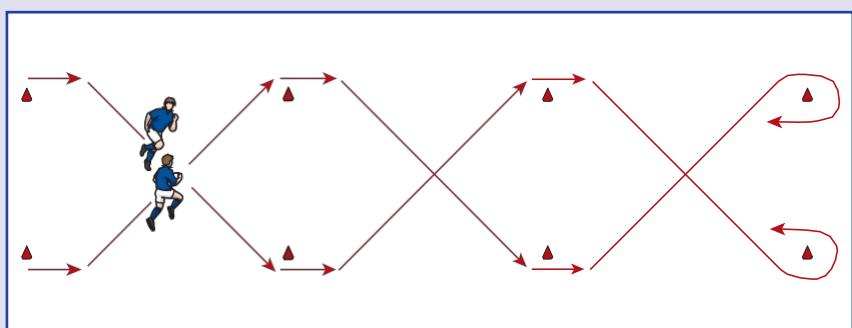
А жамоа Б жамоага қарши ҳужум қиласи. Қачонки, рақиб ўйинчига тегса, у тўпни оёқлари орасига қўйиши керак, яна ҳужумни бошлиш учун жамоадоши тўпни узатиши керак. Ҳужумдаги ўйинчига тейган рақиб ўйинга қайтишдан олдин тутиб олиш (захват, tackle) учун маҳсус қоп ёки конус (фишка) атрофида югуриб келиши керак.

Тўртбурчак шакли бўйича машқлар

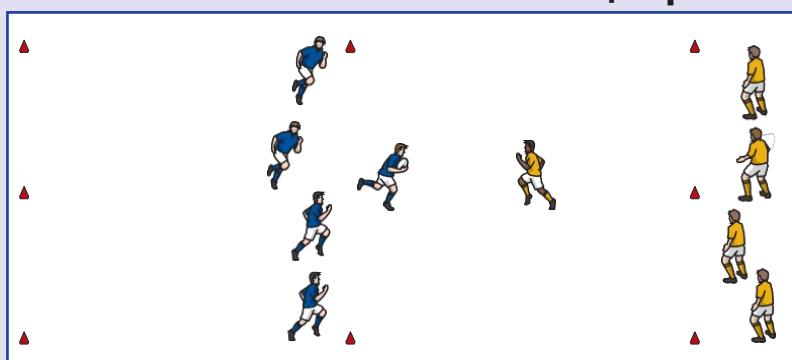
Мазкур машқнинг икки варианти мавжуд. Биринчи вариантда ўйинчилар биринчи конусга етиб боргандан шеригига пасни узатадилар ва кейинги конусга югуришни давом эттирадилар ва кейинги конусга етиб боргандан сўнг қайтиш пасини бажарадилар. Охирги конусга югуриб боргандаридан улар максимал даражада (спринт) стартга югурадилар. Машқ ўз вақтида бажарилиши керак ва бу ерда ўйинчилар яхши пас беришга эътибор беришлари лозим. Конусларнинг оралиқ масофаси - 10 м.



Иккинчи вариантда тўғри чизиқдаги биринчи тезлиқдан сўнг ўйинчилар биринчи конусдан иккинчи конусга диагонал равишда ҳаракатланадилар ва кесиб ўтиш пайтида бир-бирларига пасни узатадилар. Худди шу жараён кейинги икки секция учун ҳам такрорланади. Охирги конусга югуриб боргандарида улар максимал даражада (спринт) стартга югурадилар. Машқ ўз вақтида бажарилади ва ўйинчилар яхши пас беришга эътибор беришлари керак. Конусларнинг оралиқ масофаси - 10 м.



Тенгиззлик ва тегиниш машқлари



А гурӯҳ (кўқ рангда) Б гурӯҳга (сариқ рангда) ҳужум қиласи. Ҳужум қилувчи жамоа Б жамоанинг тепган тўпини қабул қиласи.

Биринчи қисм: ҳимоядаги бир ўйинчига қарши 5 ўйинчининг ҳужуми, бунда фақат битта тегинишга рухсат берилади. Агар А жамоа очко тўпласа, Б жамоанинг навбатдаги зарба тўпини қабул қилиш учун ўз томонларига югурадилар. Кейин ўйин ривожланади.

Иккинчи қисм: 5 киши 2 кишига қарши, бунда икки марта тегинишга рухсат берилади.

Учинчи қисм: 5 киши 3 кишига қарши, бунда 3 маротаба тегинишга рухсат берилади.

Ва шу тариқа 5 киши 4 кишига қарши ва 4 маротаба тегинишга рухсат беришга қадар давом этади. Ҳужум қилаётган жамоа рухсат этилган сонлардан кўпроқ ҳаракат қилган бўлса, тўп бошқа жамоага ўтади.

Майдонда бажариладиган жисмоний тайёргарлик машқлари

Жисмоний тайёргарликни яхшилаш учун сизга катта ҳажмдаги маҳсус жиҳозлар керак эмас. Ушбу бўлимда чекланган жиҳозлар мавжуд бўлган майдонда бажариладиган баъзи машқлар келтирилган. Ушбу турдаги ўкув машғулотлари - куч тайёргарлиги бўйича кам тажрибага ва функционал компонентларнинг паст даражасига эга бўлган кўпгина ўйинчилар учун бошланғич нуқтадир.

Ушбу ўкув машғулотни анатомик мослашувчанликнинг намунаси сифатида тасвиirlаш мумкин, чунки у танани аста-секин мустаҳкамлайди ва тўғри техникани ўргатади. Бу аста-секин ишончли ва мос кетма-кетлиқда ривожланган куч машқларига ўтишга имкон беради. Агар сиз анатомик мослашувчанликнинг бир қисми сифатида аввал функционал баҳолашдан ўтмасдан ҳамда тегишли тузатиш машқларини бажармасдан куч ва жисмоний тайёргарликнинг мураккаб дастурини бажармоқчи бўлсангиз, бу ўйинингиз самарадорлигига салбий таъсир кўрсатиши ва шикастланиш хавфини ошириши мумкин. Мухими, қўйида келтирилган бундай машқлар малакали куч ва жисмоний тайёргарлик бўйича мураббийи назорати остида бажарилиши керак.

Қўйида келтирилган ўкув машғулот намуналарини майдонда катта ёшдаги ўйинчилар жамоаси билан бажариш мумкин. Такрорлашлаш сони ва вақти технологияларнинг мавжуд даражалари ва ўйинчиларнинг тажрибаси билан белгиланади. Яххиси, бу тўпламни машғулотларнинг циклик шаклида, яъни бир циклдан бошқасига қисқа танаффуслар билан ўтишда; такрорлашлар сони ўйинчининг тажриба ва техникасига боғлиқ ҳолда 1 машқдан 2 машқга, кейин эса 3,4 ва ҳоказо машқларга ўтиш билан бажариш лозим.

1. “Отжимания”

(Қўл ва елка мушакларини мустаҳкамлаш учун машқ)

Қўл тўғри ва текис елкаларда турган ҳолатда танани тушириш, бунда кўкрак қисми ерга тегиши керак. Кўкрак, елка ва трицепс мушакларидан фойдаланиб, дастлабки ҳолатга қайтиш.

Елкаларни тўғри ва текис ҳолатда ушлаб туринг, машқ давомида пастга ва юқорига бажариладиган назорат ҳаракатига эътибор беринг. Думбалар кўтарилиб ёки тушиб кетмаслиги учун елка ва тананинг тос қисмини бир чизиқда ушлаб туринг.



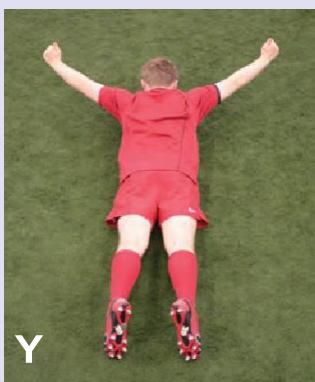
2. “Қалдирғоч” машқи

Тананинг бутун вазни билан бироз тиззада букилган бир оёқда турилади. Елкаларни текис ушлаб, құллар ён томонларга чўзилган ҳолда олдинга эгилинг. Орқа оёқ текис ва елка билан бир чизик бурчагида орқага күтарилиган.



3. YTWL

Ушбу циклик машқ қоринга ётган ҳолда амалга оширилади, елканинг тепа мушакларини мустаҳкамлаш ва барқарорлаштириш учун ишлатилади. Ўйинчи қоринга ётган ҳолаттга Y, T, W ва L ҳарфларининг шаклини бажаради.



Y құлларни елка баробарида 45 градусдан 90 градусгача бошдан юқорига күтариング. Елканинг курак қисмини айлантирадиган мушакларини фаоллаштириш учун катта бармоқларни юқорига йўналтиринг.

T құлларни ён томонга тўғрибурчак остида текисланг, катта бармоқларни юқорига күтариング. Машқ давомида құллар ва тана оралиғида тўғрибурчакни сақлаган ҳолда куракларни пастга босинг.

W елканинг құл қисми тананинг 45 градус бурчагида, билак эса **W** шаклини шакллантириш учун 90 градус бурчакда жойлашган. Билак, тирсак ва елкаларни бир хил ҳолатда ушланг.

L Қўлнинг елка қисми имкон қадар танага яқин жойлаштирилиб, билаклар эса имкон қадар тўғрибурчак остида ушланади. Билак, тирсак ва елкаларни бир хил ҳолатда ушлашга ҳаракат қилинг.

4. Ўтириб-туриш машқи

Ушбу машқлар тананинг пастки қисми-ни кучли, барқарор ва эгилувчанлигини ривожлантиради, шунингдек, бутун тананинг барқарорлигини яхшилайди. Оёқлар бироз елка кенглигиде жойлаштирилиб, оёқ бармоқларини ташқарига бироз буринг, шунда оёқнинг ўрта бармоғи тизза билан бир чизиқда жойлашсин. Ўтириш машқини бажаришдан олдин елканинг паст ва юқори қисми қаттиқ бўлсин, ўпкани тўлдириб нафас олинг. Ўтириш машқини бажаришда пастроқ ўтириб, елкалар текис ҳолатда бўлишини назоратга олинг.



Елкани түғри ва кучли ушлаб туриш учун жағ күкракдан күтарилган ва күзлар түғрига қараганлигига ишонч ҳосил қилинг. Үтириш пайтида асосий эътиборни сонга ва думбалар орқага йўналганлигига эътибор қаратинг, бунда барча машқларни бажариш давомида тананинг оғирлиги товоңда бўлади. Даствлабки ҳолатга қайтиш босқичида, күкрак қафаси ҳамда бош олдинга-юқорига күтарилганига эътибор қаратинг ва бунда сон олдинга-юқорига ҳаракатланади.

Товоңларни ерга маҳкамланг ва даствлабки ҳолатга қайтаётганда нафас чиқаринг.

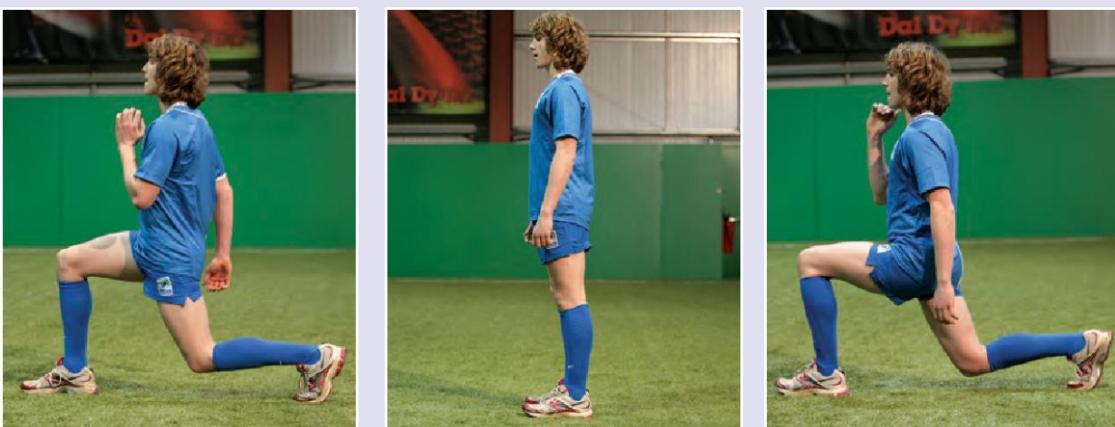
5. “Кўпrik” машқи

Бу машқ тананинг барқарорлигини яхшилайди ҳамда сон ва думбани ҳаракатлантирадиган (бицепс) мушакларни мустаҳкамлайди. Даствлабки ҳолат – елкага ётган ҳолатда: түғри чизиқ бўйлаб тиззадан елкагача бўлган тананинг думба қисмини шакллантириш учун юқорига күтариш. Оёқлар доим ерда эканлигига ҳамда кафтлар ерга маҳкам босилганлигига ишонч ҳосил қилинг. Киндик умуртқапоғанасига тортилганлиги ҳамда машқ давомида думба мушакларини фаоллаштиришга эътибор қаратинг.



6. “Тик турган ҳолатдан тиззада букилиш машқи (выпады)

Бир оёқ билан олдинга қадам ташланг ва орқа оёқ билан тиззага букилинг. Елкаларни текис ва ер билан перпендикуляр ҳолатда ушланг. Олдинга ташланган тизза оёқ бармоқларидан олдинга чиқиб кетишига йўл қўйманг. Даствлабки ҳолатга қайting ҳамда худди шу ҳолатни бошқа оёқ билан такрорланг.



7. “Шериги ёрдамида тепага тортилиш” машқи (тяга)

Бу машқ жуфтликда бажарилади. Биринчи иштирокчи ерда ётган ҳолатда, иккинчи иштирокчи эса оёқлари кенг очиқ қўйилган ҳолатда унинг устида туради. Оёқлари кенг очиқ қўйилган иштирокчи елкалари түғри ҳолда ўтириб, тирсакларини букади. Ерда ётган иштирокчи турникка осилган каби шеригининг қўлларини ушлаб, текис ва товоңлари ердан узилмаган ҳолда ердан юқорига күтарилади.



кенг очиқ қўйилган иштирокчи елкалари түғри ҳолда ўтириб, тирсакларини букади. Ерда ётган иштирокчи турникка осилган каби шеригининг қўлларини ушлаб, текис ва товоңлари ердан узилмаган ҳолда ердан юқорига күтарилади.

8. “Ёнмача кўприк” машқи

Мазкур машқ тананинг ён томонидаги мушакларни ҳамда елканинг пастки қисмини мустаҳкамлайди. Тананинг ёнбош ҳолатида шундай жойлашинки, бутун тана вазни тирсак ва товонларга тушсин. Белнинг сон қисмини пастга назорат остида туширин, бунда сон бироз ерга тегсин ва яна юқорига кўтариб, дастлабки ҳолатга қайтинг. Тана тўғри чизикда, яъни ташқари ёки ичкарига қайрилиб кетмаганлигига ишонч ҳосил қилинг. Елка, сон, тиззалар ва болдирларни бир чизикда ушланг.



9. “Бир оёқда тикка туриш” машқи

Қўллар белда бир оёқда тикка туриб, иккинчи оёқ бурчак остида юқорига кўтарилилган ҳолатда тўпиқ ўзига қаратилган. Ҳар бир оёқда бир вақтнинг ўзида мувозанатни сақлашга ҳаракат қилинг.



10. Сон бицепслари учун машқ

Энг яхшиси, бу машқни шерик билан бажарган маъқул. Биринчи иштирокчи тиззада туриб, иккинчи иштирокчи эса унинг орқа томонида жойлашади.

Биринчи иштирокчи юмшоқ юзада тиззаларда туради, бир вақтнинг ўзида шериги биринчи иштирокчининг тўпиғидан қаттиқ ушлаб уни ерга босади. Кейин биринчи ўйинчи умуртқасини текис ушлаган ҳолатда пастга аста-секин эгилади, ва тушиш ҳолатини назорат қилган ҳолда қўлнинг кафтларига туради. Куракларни пастга ва орқага ушлаб турган ҳолатда елкаларни текис ушланг. Жағни кўкракдан кутарган ҳолда бошни пастга тушурманг. Ўйинчи сон бицепсини концентрик равишда ишлатмасдан орқага итарилиши керак.



Жавобгарликни рад этиш

Жисмоний тайёргарлик дастурини бошламоқчи бўлган ҳар қандай шахс машғулот бошландан аввал малакали шифокор билан маслаҳатлашиши керак. Регби ўйини бўйича кўнилмалар ва жисмоний тайёргарликка тегишли бўлган маълумотлар ва тавсиялар фақат малакали мураббий ва ҳакамлар ва уларга мос равишда тавсиялар олгандан кейингина ишлатилиши керак.

Регби ўйини учун функционал куч машқлари

Функционал машғулотлар учун жиҳозларни қўшгунга қадар тана вазнидан фойдаланган ҳолдаги машқлар

Регби ўйини – контактли спорт туридир, шунинг учун ўйинчилар контактда барқарорлик ва мувозанатни сақлаш учун етарлича кучли бўлишлари керак. Ўйинчилар контакт вақтида ҳам, қаршилик кўрсатишда ҳам куч ишлатишлари керак (масалан: уни ушлаб олганларида). Куч ва жисмоний тайёргарлик дастури томонидан тақдим этиладиган яна бир муҳим фойда – сиз шикастланишга камроқ мойил бўласиз. Мушаклар ва бўғимлар, айниқса, бўйин, елка, тос-сон бўғимлари, тана ва тизза бўғимлари мустаҳкам бўлади.

Оғирликлар билан машқ қилиш – бу регби ўйинчиси учун ҳар томонлама фойдали бўлган кучни машқ қилишнинг ажойиб шаклидир. Бироқ, барча ўйинчилар ҳам машғулот жойларида, маҳаллий спорт залида ёки спорт марказларида оғирлик машқларини қилиш имкониятига эга эмаслар.

Оғирликни машқ қилиш икки сабабга қўра, куч ва жисмоний тайёргарлик бўйича малакали мураббий ёки фитнес бўйича малакали инструктор томонидан назорат қилиниши керак: биринчидан, соғлиқ ва хавфсизлик, иккинчидан, ўқув машғулотлари регби ўйинининг ўзига хос хусусиятларига мос келишини таъминлаш. Бу баъзи регби клублари учун муаммо бўлиши мумкин, чунки уларда бундай мутахассис бўлмаслиги мумкин.

Юқорида кўрсатилган тана вазнидан фойдаланган ҳолда циклли машқларни бажариш яхши бошланишдир, аммо бу ерда юкламани аста-секин ошириб бориш лозим. Бунга функционал ўқув машғулот жиҳозлари ёрдамида эришиш мумкин. Бундай машғулотлар нафақат кучни ошириш, балки мослашувчанлик, барқарорлик ва мувозанатни яхшилаш учун яхшидир.



Оғирлик билан машқ қилишнинг амалий ва қулай муқобили – бу шиналар, тиббий коптоклар, гимнастик тўплар ва осилиб турган тренажорлардан фойдаланишdir. Ушбу барча машғулот жиҳозлари функционал кучларни ривожлантиришга ёрдам беради, у аниқ мақсадсиз умумий кучни ривожлантиrmайди.

Оғирликлар билан машқ қилишда бўлгани каби бундай жиҳозлардан фойдаланиш бирлаштирилган таъсирга эга ва бу бутун тананинг жисмоний ҳолатини яхшилайди. Бироқ, у спорт залида ҳам, ўйин майдонида ҳам ишлатилиши мумкин бўлган арzonроқ ва мослаштирилган вариандир. Бундай жиҳознинг яна бир афзаллиги шундаки, уни қулай жойда сақлаш ва рёгби клубида фойдаланиш мумкин.

Шунингдек, у маълум бир позицияга хос бўлган фазилатларни ривожлантириш учун мослаштирилиши ва ишлатилиши мумкин, масалан, тезлашув, тутиб олишни (захват, tackle) бажариш ёки рақда (ruck) ўйин.



ТУРМУШ ТАРЗИ



Ким спорт билан шуғулланса, унга катта фойда бўлади. Ушбу фойда жисмоний ва руҳий саломатликни, шунингдек, маданий ва ижтиомий дунёқарашни кенгайтиришни ўз ичига олган кўплаб соҳаларни қамраб олади. Машғулотлар сизни ўйинга жисмоний, ақлий ва техник жиҳатдан тайёрлашга мўлжалланган. Соғлом турмуш тарзини олиб бориш, жароҳатлар ёки касалликларни олдини олиш учун ўйинчилар, мураббийлар ва тиббий ходимлар тўғри машқлар, овқталаниш, руҳий зўриқишини бошқариш ва дам олиш орқали соғлом танани сақлашга эътибор қаратишлари керак.

Машқлар орқали жисмоний тайёргарлик

Регбининг соғлиқ учун фойдалари жуда кенг ва хилма-хилдир ва бошланғич даражада регби -жисмоний фаоллик вақтини кўпайтиришнинг ажойиб усули ҳисобланади.

Катталарга одатда, ўртача интенсив жисмоний фаоллик билан кунига камида 30 дақиқа, ҳафтасига беш ёки ундан кўп марта шуғулланишларини мавжуд меъёрлар* тавсия қиласди. Болаларга ўртача фаоллик учун ҳар куни камида 60 дақиқа вақт сарфлаш тавсия этилади. Ҳафтада камида икки марта, бу суюкларни мустаҳкамлиги, мушакларнинг кучи ва мослашувчалигини яхшилайдиган ҳаракатларни ўз ичига олади.

Болалар ва ёшлар учун Регби ўйини – ҳар қандай шакл ва ўлчамдаги спорт туридир

Регби ўйини – бу барча шакл ва ўлчамга, қизлар ва болалар, барча ёшдагилар ва қобилиятлилар учун ноёб мос келувчи ўйиндер. Регби ўйининг турли шаклларида завқ билан ўйнашингиз мумкин: регби-15 дан регби-7 гача ҳамда контактсиз регбигача, регби ўйинини ҳаттоки, қум ёки қорда ўйнаш ҳам мумкин. Ҳар бир бола учун унга завқ келтирадиган иштирок этиш даражаси мавжуд.

Тўлиқ ёндашув орқали регби ўйини ва бошқа спорт турлари соғлом турмуш тарзини тағриб қилишда муҳим рўл ўйнаши мумкин, бу эса ўйинчиларга спортда завқ билан иштирок этиш имкониятини беради.



*Манба: Буюк Британия соғлиқни сақлаш вазирлиги.

1. Регбини ўйнаб кўр/ Спорт билан шуғулланиб кўр

Боланинг қобилиятидан қатъий назар спортда қатнашиш ва ундан завқланишни рағбатлантириш – соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўлидаги биринчи муҳим қадамларни бажаришнинг ижобий усулидир.

2. Ижтимоий қўникмаларни ривожлантириш

Жамоавий спорт турларида қатнашиш, айниқса, фаоллик ва ўзаро муносабатни рағбатлантиради. Бу ўзига ишончни ривожлантиради, спортга хос бўлган дўстлик ва ўртоқлик муносабатларини ривожлантиради, шунингдек, регби бутунлик, бирдамлик ва ҳурмат каби ўзига хос хусусиятларни мустаҳкамлайди.

3 . Ақлий қобилиятларни ривожлантириш

Регби ўйинида қатнашиш ва тузилмавий машғулотлар орқали ўз-ўзини бошқариш, концентрация, интизом, қарор қабул қилиш ва етакчилик каби асосий ақлий қобилиятлар ривожланади. Ушбу муҳим кўникмалар кунлик турмуш тарзининг барча жабҳаларига муҳим таъсир кўрсатади.

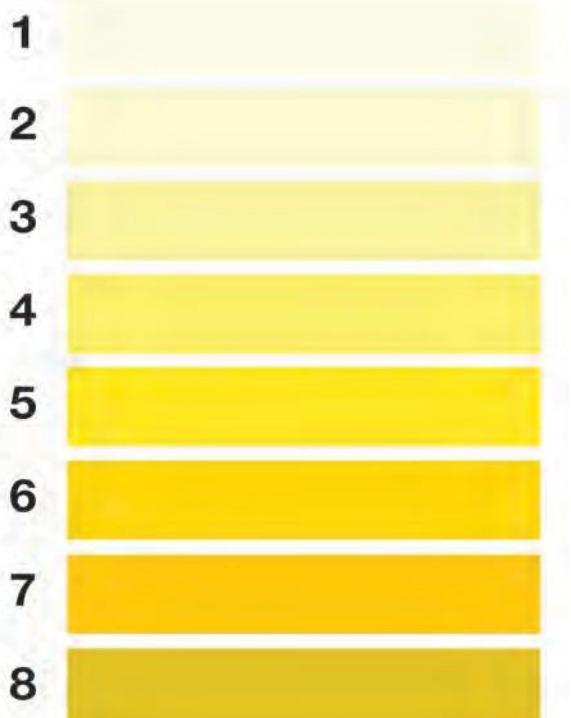
4. Парҳез ва овқатланиш

Балансли овқатланиш – мусобақаларда қатнашиш ва Ўйиннинг ҳар бир даражасида машқ қилиш зарур қувват даражасини таъминлашнинг қалитидир. Шунингдек, у кундалик ҳаёт учун қувват даражасини оширишда, концентрация ва самарадорликни оширишда, шунингдек, соғлом турмуш тарзини сақлашда муҳим рол ўйнайди.

Гигиенанинг асосий тамойиллари

Гигиенанинг асосий тамойиллари, айниқса, ёпиқ жамоавий муҳитда, фаол соғлом турмуш тарзи учун жуда муҳимдир. Қуйидагилар олтин қоидалардир:

- шахсий гигиена қоидаларига риоя қилинг, масалан, кунига камида беш марта қўлингизни ювинг;
- спорт формаси ва жиҳозларнинг тозалигига эътибор беринг, масалан: кийимлар, сув идиши ва оғизни ҳимоя қилувчи восита (капа);



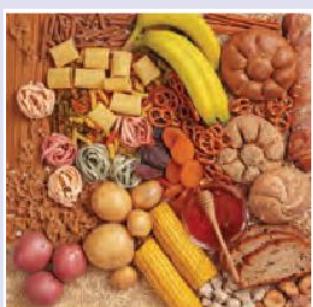
Суюқликни қабул қилиш

Сув тана яхши ишлаши учун жуда муҳим. Машғулот қилиш вақтида терлаш орқали суюқликнинг кўп қисми ажralиб чиқади. Фаолликнинг сезиларли даражада ёмонлашишига йўл қўймаслик учун суюқлик миқдорини ўйин пайтида ҳам, машғулот пайтида ҳам тиклаш керак. Регби ўйини давомида суюқликнинг меъёрда бўлиши, танадаги мушакларга қувват беришдан кўра муҳимдир.

Болалар таркибида шакар миқдори юқори бўлган спорт ичимликларини мунтазам равища истеъмол қиласликлари лозим, чунки бу тиш муаммоларига олиб келиши мумкин. Сут ёки сутли коктейллар – кучни тикловчи яхши ичимлик бўлиб, улар суюқлик, оқсил ва углеводларни (сутли коктейллар) таъминлайди.

Танани сув билан тўйинганлигини текширишнинг осон усули – бу сийдик рангини текширишдир. Бунда сизга қуйида келтирилган шакл ёрдам беради. Ушбу шаклда сийдикнинг ранги 1 дан 3 гача бўлиши кераклиги кўрсатилган. Агар сийдик ранги 4 дан 8 гача ўхшаш бўлса, унда сиз сувсизлангансиз ва танадаги сувни тиклаш протоколига амал қилишингиз керак.

Овқатланиш



Тўғри овқатланиш, шунингдек, машғулот ва ўйинлар пайтида унинг қандай ишлаши ҳақида билиш, қандай овқатлар истеъмол қилиш кераклиги – сизнинг спорт ҳолатингиз ва ўйиннинг самарадорлиги учун жуда муҳимдир.

Танангизда етарли қувватни бўлиши нафақат бир марта Регби ўйини, балки унга олиб борадиган машғулотларда сақлаб қолиниши учун ёғлар, углеводлар ва оқсиллар ўртасидаги тўғри мувозанатни топиш жуда муҳимдир. Тана кўплаб жиддий машғулотларга дуч келиши мумкин, аммо у озиқ-овқат билан таъминлангандагина кучли ва бақувват бўлади.

Кўп одамлар жуда кўп углеводларни, шу жумладан, мевалардан фруктозани истеъмол қилишлари аниқ бўлмоқда. Асосан, секин сўриладиган углеводларни (паст гликемик индекс (ГИ)) истеъмол қилиш керак, тозаланмаган углеводларни (юқори ГИ) эмас. Бундан фарқли ўлароқ, кўплаб одамларнинг парҳезида жуда кам оқсиллар, (келиб чиқиши ҳайвонлар, асосан, балиқлар ва оқ гўштлар, шунингдек, сабзавотлар) сабзавотлар мавжуд.

Озиқлантирувчи қўшимчалар – тажрибадан мисоллар

Ўнг етти ёшли регби ўйинчиси Адам Дин ўзининг ёш гуруҳидаги энг яхши ўйинчилардан бири бўлган ва бир неча бор Англия терма жамоасида 18 ёшгача бўлган гуруҳда ўйнаган. Одамларнинг унга “каттароқ, тезроқ ва кучлироқ” бўлишини айтиб турадиган одамларнинг босими сабабли Адам овқатланиш ва машғулотларига қўшимча равища қўшимчалардан фойдаланишни бошлади.

Адам тақиқланган воситалар рўйхати ҳақида билишига қарамай, қўшимчаларни юқтириш хавфи борлигини билмас эди ва мустақил қидирув натижаларига кўра қарор қабул қилди.

Мевалардан кўра, сабзавотлар, минерал ва витаминларни асосий манбаи сифатида танлаш керак. Кўплаб инсонлар учун янги озиқ-овқат маҳсулотларини меъёрда истеъмол қилиш етарли витамин ва минералларни таъминлайди, шунинг учун улар қўшимча моддаларга муҳтож эмас.

Овқталаниш режасининг
наумнасини қуидаги
сайтдан юклаб олиш мумкин:
rugbyready.worldrugby.org/downloads



Спиртли ичимликлар

Спиртли ичимлик истеъмол қилиш организм учун заарлидир, шунингдек, шуғулланишда қуидагиларга салбий таъсир қиласди:

- мушакларни мустаҳкамлаш қобилиятини пасайтиради;
- мушаклар кучи ва қувват даражасини пасайтиради;
- организм томонидан озуқа моддаларининг кўп қисми ҳаракатланиши, фаоллашиши, ишлатилиши ва тўпланиши жараёнларини ўзгартиради;
- спиртли ичимликларни истеъмол қилиш узоқ вақт давомида сувсизланиш ҳиссини келтириб чиқаради ва сувсизланиш эса ўйинчининг қобилиятига салбий таъсир кўрсатади;
- оқсил ва углеводлар алмашинувини ўзгартиради, метаболизм ва кислород миқдорининг тезлигини оширади;
- жароҳатлардан сўнг тикланиш жараёнини секинлаштиради ва машғулот пайтида микро тўқималарга етказилган заарни кучайтиради;
- марказий асад тизимининг функционал имкониятларини, координация ва аниқликни пасайтиради.



Дори воситалари

Допинг-назорати “соф рёгби ўйини”ни тарғиб қилишда ва регбини допингдан ҳимоя қилишда муҳим рол ўйнайди. World Rugby регбида нолга бардошли допинг сиёсатидан фойдаланади. Ўйинчи сифатида сиз танангизда топилган ҳар қандай тақиқланган моддалар учун ўзингиз жавобгарсиз. Допингга қарши кураш қоидаларини бузиш учун сизнинг ниятингиз ёки айбордлигингизни исботлаш шарт эмас. Бу “қатъий жавобгарлик” тамоилини деб аталади.

Адам миқдорида тақиқланган моддалар бўлмаган, шунингдек, маҳсулотнинг мазмунида “допинг-назорати остида бўлган спортчилар учун мос келади” деб ваъда берилган қўшимчани танлади. Ишлаб чиқарувчи томонидан берилган маълумотлар тўғри ва исботланган деб фараз қилган Адам, машғулот режими доирасида қўшимчаларни қабул қила бошлади.

Адамнинг тестлари ижобий натижаларни кўрсатди 19-норандростерон (тақиқланган анаболик модда) ва Адам бунга битта изоҳни – ўзи олган қўшимчани айтиши мумкин. Адам икки йилга дисквалификация қилинган.



Тақиқланган рўйхат

Тақиқланган рўйхат Бутун жаҳон допингга қарши кураш ташкилоти (WADA) томонидан ҳар йили янгиланади ва мусобақалар пайтида ва ундан ташқарида қайси моддалар ва усуллар тақиқланганлигини аниқлайди. Жорий тақиқланган рўйхатни қуидаги World Rugby веб-сайтидан юклаб олиш мумкин: keeprugbyclean.worldrugby.org

Тиббий дори воситалари ва озуқа қўшимчалари

Ҳар қандай тиббий дори воситаларини қабул қилган ўйинчилар уларнинг таркибида тақиқланган моддалар йўқлигига ишонч ҳосил қилишлари керак. сайтида моддаларнинг таркибини текширишга «Global Drug Reference Online» маълумотлар рўйхати ёрдам беради, аммо бу факат Канада, Буюк Британия ёки АҚШдан сотиб олинган маҳсулотлар учун.

Шундай ҳолатларда шубҳа туғилса ёки ташқарида яшасангиз, ушбу мамлакатнинг миллий допингга қарши кураш ташкилотига мурожжат қилинг.

Дори воситаларини қабул қилишдан олдин ҳар доим шифокорингиз ёки фармацевтингизга допинг назорати тестидан ўтишингиз мумкинлигини айтинг.



Озиқ-овқат қўшимчаларини ишлатиш билан боғлиқ энг катта хавф бу тақиқланган моддаларнинг ўзаро ифлосланиши ёки тасодифий таркиби.

Шунингдек, маҳсулот, ёрлиқда кўрсатилмаган тақиқланган таркибларни ўз ичига олиши мумкин. Сиз фақат тегишли малакали тиббий ходимлар ёки овқатланиш бўйича мутахассис назорати остида моддалар таркиби ва қўшилиши жараёнини қатъий назорат қилинадиган маҳсулотлардан фойдаланишингиз керак.

Тақиқланган моддалардан терапевтик фойдаланиш (ТФ)

ТФ ўйинчига регби ўйнашни давом эттиришда қонуний тиббий ҳолатни ёки касалликни даволаш учун тақиқланган модда ёки усулдан фойдаланишга рухсат беради.

ТФ бўйича кенг маълумотни бу ердан топиш мумкин:

keeprugbyclean.worldrugby.org
Допинг-назорат жараёнлари

Агар сиз тест учун танланган бўлсангиз, бу нимани англатишини ва сизнинг ҳуқуқларингиз ва мажбуриятларингиз нима эканлигини билишингиз керак.

Бу ерда сиз допинг-назорат жараёнининг тушунтиилаётган видеосини кўришингиз мумкин:

keeprugbyclean.worldrugby.org



"Ижтимоий" гиёҳлар - марихуана, кокаин, экстази, амфетамин

Марихуана, кокаин, экстази ва амфетамин кўпинча кенг омма доираси билан боғлиқ. Шу билан бирга, улар тақиқланган моддалар ҳисобланади, тестлари ижобий натижаларни кўрсатган ўйинчиларга барча спорт турлари икки йил давомида минимал даражада тўхтатиб қўйилиши мумкин.

Ушбу моддаларнинг қолган қисми танада улар қабул қилганидан кейин бир неча кун ичида, марихуана ҳолатида, баъзида бир неча ҳафта ичида аниқланиши мумкин.

Ушбу моддаларнинг таъсири ҳақида кўпроқ маълумот олиш учун қуийдаги сайтга киринг:

keeprugbyclean.worldrugby.org



ЧИГАЛ ЁЗДИ МАШҚИ



Чигал ёзди машқини тушуниш Регби ўйинига тайёр бўлишни истаган ҳар қандай ўйинчи учун биринчи муҳим қадам. Чигал ёзди машқининг мақсади – ўйинчиларни жароҳатланиш хавфини камайтирган ҳолда самарали ўйинга тайёрлаш.

Чигал ёзди машқи келгусидаги фаолиятга қараб, 10 дан 20 дақиқагача давом этиши керак. У мусобақа ўйини ёки машғулот тўпламига жавоб берадиган даражада хилма-хил бўлиши керак. Чигал ёзди машқи паст интенсивликдан бошланиши керак, аста-секин оддий умумий даражадан юқори интенсивликнинг аниқ даражасига босқичма-босқич ўтиш билан бошланиши керак. Бу ўйинчиларга мушаклар ва бўғинларни керакли тезлиқда ва кейинги машғулот ёки ўйин учун зарур бўлган амплитудада ҳаракатланишга тайёрлашга имкон беради.



Машғулотнинг асосий жиҳатлари:

- мушакларнинг янада чўзилувчан бўлиши учун тана ҳароратини кўтаради, ҳаракатларни эса – янада самарали бўлишини таъминлайди;
- юрак уриши ва нафас олишни ошириш учун юрак ва ўпкаларни стимуляция қилиш;

- мос мушаклар гуруҳларини фаоллаштириш;
- асаб тизимини рағбатлантириш орқали реакция тезлигини ошириш;
- координацияни яхшилаш;
- ўйинчиларнинг руҳий тайёргарлиги учун имконият.

Чигал ёзди машқи асосий уч босқичдан иборат:

1. Умумий ҳаракатчанлик

Юрак фаолиятига тайёрлаш ва қон айланишини тезлаштириш учун ёнгил югуриш ёки ўйинли машқлар билан бошланг, сўнгра мушаклар ва бўғинларни чўзиш учун оддий ҳаракатларга ўting. Статик чўзилиш қарама-қарши натижаларга олиб келиши мумкин, чунки бу унумдорликни пасайтиради ва ўйинчини бўшаштиради, бу жисмоний тайёргарликни яхшиламаслиги ва мия фаолиятини кескинлаштирмаслиги мумкин.



Кўйида умумий ҳаракатланиш машқларини бажариш вақтида бажариш мумкин бўлган баъзи мисоллар келтирилган. Такрорлашлар сони ва машқларнинг давомийлиги ўйинчиларнинг тажрибаси ва чигал ёзди машқидан кейинги машғулот ёки ўйин таркибиға боғлиқ бўлади.

Ўтириш

Елкаларни текис тутган ҳолда қўйироқ ўтириңг. Аста-секин ва назорат остида ўтириңг. Тўғрига қаранг. Машқ давомида товонларни ердан кўтарманг. Машқнинг яна бир варианти – бу тўпнинг бошдан юқорига кўтарилиган қўл билан бажарилиши.

Танани ёнга бурган ҳолатда ўтириш машқи

Бир қадам олдинга ташлаб, орқа оёқлар тиззада букилган ҳолда ўтиринг. Елкаларни түғри ва ерга перпендикуляр ҳолатда ушланг. Олдинги тиззани оёқ бармоқларидан чиқариб юборманг. Назорат остида чапга ва ўнгга қайрилинг. Дастрекки ҳолатга қайтиш учун орқа оёқни олдинга чўзинг. Худди шу ҳаракатни бошқа оёқлар билан ҳам такрорланг.



Ён томонга ўтириш машқи

Чап томонга бир қадам ташланг, ташлаган чап оёқни тиззада букиб, ўнг оёқни түғри тутинг. Дастрекки ҳолатга қайтинг ва худди шу машқни бошқа оёқ билан қарама-қарши томонга бажаринг. Машқ давомида доим елкаларни түғри тутинг.



Қўлларни ҳаракатлантириш машқи (мах)

Қўлларни орқага текис тўғирланг. Қўлларни кўкрак олдига олиб келиб, ўзингизни қучоқланг ва кафтлар билан орқа елкага уринг. Дастрекки ҳолатга қайтинг ва худди шу ҳаракатни қўлларни алмаштирган ҳолда бажаринг.



2. Жойдан-жойга ўтишда ҳаракатчанлик машқи

Чигал ёзди машқининг кейинги босқичи интенсивлик даражасини кўтаради ва ўйинчидан узоқ масофани босиб ўтишни талаб қиласидиган ҳаракатларга кўпроқ эътибор талаб қилинади. Бу босқичда статик чўзилиш эмас, балки динамик чўзилиш усулидан фойдаланинг.

Қўйида умумий ҳаракатланиш учун машғулот пайтида бажарилиши мумкин бўлган баъзи машқлар келтирилган. Такрорлашлар сони ва машқларнинг давомийлиги ўйинчиларнинг тажрибаси ва чигал ёзди машқидан кейинги машғулот ёки ўйин таркибига боғлиқ бўлади.

Юриш пайтида тик турган ҳолатдан тиззада букилиш машқи

Бу думба ва сон мушаклари учун жуда самарали машқдир. У шунингдек, тананинг чов мушаклари, тўртбошли мушаклар ва сон мушакларини мустаҳкамлайди. Кўкрак олдинга кўтарилилган, елкалар тўғри текис ҳолда машқ давомида бошни ҳаракатсиз, кўкракдан кўтарилилган ҳолда ушлаб туринг. Д.х.- оёқлар бирлаштирилган, биринчи оёқнинг тиззаси тос-сон бўғими ва сон бицепслари чўзиладиган даражада юқорига кўтарилилган, аммо мувозанатни йўқотадиган даражада чуқур бўлмаган ҳолатда олдинга катта қадам ташлаб, ҳаракатланишини бошланг. Тизза оёқ бармоқларидан олдинга чиқиб кетишига йўл қўйманг.

Орқа оёқ билан олдинги оёқга ҳаракатланинг. Машқни бошқа оёқ билан такрорланг. Машқнинг яна бошқа варианти – худди шу машқни қўлда тўп билан тепага кўтарган ҳолатда бажариш мумкин.



"Кариока" юриш машқи

Ўнг оёқ билан чап оёқни кесиб ўтиб юринг (х ҳолат). Тананинг бутун вазнини ўнг оёққа ташланг ва чап оёқни ўнг оёқнинг орқа томонига ўтказинг. Ўнг оёқ билан тана бўйлаб чап томонга қадам қўйинг, бунда ўнг оёқ чап оёқнинг орқасига ўтади. Тана вазнини ўнг оёқга ташлаб, чап оёқ билан ўнг оёқнинг орқасига ҳаракатланинг.

Маълум масофага қадар икки томонга шу ҳолатда юришни бажаринг.



Тиззаларни юқорига күтартган ҳолатда юриш машқи

Бу думба ва тос-сон бўғимининг атрофидаги мушакларни чўзиб берувчи энг яхши чигал ёзди машқидир. Елканинг орқа кураклари бир-бирига теккан ҳолда кўкрак олдинга текис кўтарилади. Олдинга бир қадам қўйиб, биринчи оёқнинг тиззасини қўл билан ушлаб, кўкрагингизга яқинлаштиринг. Диққатни бармоқларда турган иккинчи оёқка қаратинг. Бу шунингдек, оёқ мушаклари ва тўпиқ бўғимларини мустаҳкамлайди.



Тўртбошли мушакларни чўзиш/оёқлар билан силкиниш машқи (мах)

Биринчи оёқни мувозанатни сақлаган ҳолда назорат остида ердан юқорига кўтаринг. Соннинг олд қисмининг чўзилишини ҳис қилиш даражасида оёқ билан олдинга ва юқорига кўтариш ҳаракатини бажаринг. Худди шу машқни кейинги оёқлар билан ҳам бажаринг.



3. Кўникмаларга тайёргарлик

Чигал ёзди машқидан нафақат ўйинчини машғулотга тайёрлаш учун, балки ўйинчининг маҳоратини ривожлантириш учун ҳам фойдаланиш мумкин. Бунда мураббийлар машғулотлар тўпламигининг асосий йўналиши билан бевосита боғлиқ бўлган техник элементни киритишга аҳамият беришлари керак.

Машғулот ёки ўйин машқлари учун зарур бўлган кўникмаларга, масалан, скрам (схватка, scrum), йўлак (коридор, lineout), тутиб олиш (захват, tackle) ва ҳ.к.ларга эътибор қаратилган ҳолда ўйинчилар жуфт ёки катта бўлмаган гурухлар билан ишлашлари мумкин.



Тўғри
умуртқа



Нотўғри
умуртқа



ЎЙИН ТАМОЙИЛЛАРИ

Регби ўини – бу ҳужум ва ўзини олиб қочиш ўинидир; тўпни қўлга киритиш биланоқ, ўиннинг мақсади тўпни олдинга ҳаракатлантириш (қўлида ёки оёқ зарбаси билан) рақиб жамоанинг ҳудудига йўналтириш ва натижада очко олиш. Ҳар бир инсон ўиннинг асосий тамойиллари ва регби ўинаш учун зарур бўлган кўникмалар билан қандай боғлиқлигини тушуниши жуда муҳимдир.

Ўйин тамойиллари



Қўпол ўин

Қўпол ўин – бу ўин майдонидаги ўиннинг қатъий қоидалари ва руҳиятига зид бўлган ҳар қандай шахснинг ҳаракатидир. У қуйидагиларни ўз ичига олади:

- йўлни тўсиш,
- ҳалол бўлмаган ўин,
- такрорий қоида бузарликлар,
- хавфли ўин,
- интизомни бузиш.

Ҳар қандай қўпол ўин вужудга келиши билан тез ва қатъий қарор қабул қилиниши керак.

Эсингизда бўлсин, биз барчамиз Регби ўинларининг ноёб руҳи ва ахлоқини сақлашга жавобгармиз ва биз ўзимиз ва бошқаларнинг фаровонлиги учун жавобгар бўлишимиз керак.

Қуйидаги бўлимларда ўинчилар, мураббийлар ва расмий вакиллар учун регби ўини бўйича жароҳатлар хавфини камайтириш учун хавфсиз усусларни жорий этиш, ривожлантириш ва қўллаш бўйича энг яхши амалий тавсиялар берилган.



МУРАББИЙЛАРГА ТАВСИЯЛАР

- Ўзига бўлган ишончни ошириш, мураккаброқ даражага хавфсиз ўтиш ва ўинчи томонидан қарор қабул қилиш кўникмаларини ривожлантириш учун шартли ўинлардан фойдаланинг.
- Яхши амалиётни ажратиш ва хатоларни аниқлаш учун ўинчиларни кузатинг ва таҳлил қилинг.
- Ўинчиларни яхшилаш учун ижобий ва конструктив изоҳлар беринг.



ҲАКАМЛАРГА ТАВСИЯЛАР

Сиз видео-мисолларни бу ерда кўришингиз мумкин: rugbyready.worldrugby.org/principles



- Ўинчилар фойдаланадиган бўш жойни ҳимоя қилинг.
- Хавфсиз ва завқли ўинни таъминланг.
- Имкон қадар устунлик қоидаларини кўпроқ қўлланг.



МАЙДОНДАГИ ОЧИҚ ЎЙИН



ЎЙИН КОНТЕКСТИ

Регби ўйини – бу ҳужум ва ўзини олиб қочиш ўйинидир; тўпни қўлга киритиш биланоқ, ўйиннинг мақсади тўпни олдинга ҳаракатлантириш (қўлида ёки оёқ зарбаси билан) рақиб жамоанинг ҳудудига йўналтириш ва натижада очко олиш.

Тўпни олдинга ҳаракатлантиришнинг энг самарали усули – бу тўп ушлаган ўйинчи майдонда ҳаракатланиб, контактга йўл қўймаслиги ҳамда тўпни майдондаги жамоадошига узатишидир.

Бироқ, қайсиdir вақтда очиқ ўйин билан контакт қилиши муқаррар. Ўйинчи тўғри техникадан фойдаланиши орқали тўпни сақлаб қолиши, ҳужумни давом эттириши ва жароҳат олиш хавфини камайтиришига ёрдам беради.



ЎЙИНЧИЛАР УЧУН АСОСИЙ БАНДЛАР

Контактга қадар

- Аввал ҳимоя ўйинчисини айланиб ўтишга ҳаракат қилинг: ҳимоя ўйинчисининг танасига эмас, балки очиқ атрофига ҳаракатланинг. **1 2**

Агар контактдан қочиш имкони бўлmasa:

- фронтал (қарама-қарши) тутиб олинишдан сақланинг; сохта оёқ ҳаракатлари ёрдамида ҳужум қилаётган ўйинчининг атрофидаги бўш жойга ҳужум қилинг; **2**

- Тўпни икки қўл билан ушланг. **2 3**

- Кучли ва барқарор тана ҳолатини эгаллаб, контактга тайёр туринг. **3**

- Рақибингизни ёндан контакт қилишига мажбурланг **3**

- Оёқда қолишига ҳаракат қилинг. **3**

- Оёқ кучидан фойдаланиб, тезликни сақланг **3**

- контактдан пасни узатишига ҳаракат қилинг **4**



Контакт вақтида

Агар рақибингиз сизни ерга қулатиб, ушлаб турса:

- Сизни тутиб олишди; илтимос, шунингдек, тутиб олиш (захват, tackle) бўлимига қаранг.

- Йиқилаётган вақтингизда тўпни ёрдамчи ўйинчига узатишга ҳаракат қилинг. ⑤

- Агар сиз ёрдамчи ўйинчига пасни узата олмасангиз, унда тўпдан халос бўлинг.

- Агар ёрдамчи ўйинчилар тўпни олиб, ҳужумни давом эттира олмаса ёки тўпни олиб пас қила олмасалар, рак (ruck) ҳолати пайдо бўлади; илтимос, рак(ruck) бўлимига қаранг.

Агар сиз ерга йиқилиб тушсангиз, аммо рақибингиз сизни ушлаб қолмаса:

- Тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати амалга оширилмаган; оёқка қай-

та туринг ва очиқ ўйинни давом эттиринг.

Агар сизни рақиб ушлаб қолса, лекин сиз ерга йиқилиб тушмасангиз:

- Тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати амалга оширилмаган; оёқларни ишлатган ҳолда тананинг кучли позицияси ва олдинга ҳаракатланишни сақланг. ⑥

- Тутиб олиш (tackle, захват) ҳаракатини амалга ошириш учун рақиб жамоанинг ёрдамчи ўйинчилари ва/ёки қўшимча ўйинчиларнинг қўшилишига тайёр бўлинг.

- Сизга келаётган шеригингизни кўз билан қидиринг. ⑦

- Агар имкон бўлса, жамоадошингизга тўпни узатинг.⑧

- Агар жамоадошингиз сиз билан боғланса, мол (maul) ҳолати шаклнанди: илтимос, шунингдек, мол (maul) ҳақидаги бўлимига қаранг.





МУРАББИЙЛАРГА ТАВСИЯЛАР

- Ўйинчилар ўйин тамойилларини билишлари ва тушунишларига ишонч ҳосил қилинг.

- Ўйинчилар контактга киришишни танлашдан кўра, қочиш ва ҳужум жойларининг аҳамиятини тушуниб етишларига ишонч ҳосил қилинг.

- Контакт кўникмаларига эмас, балки четга чиқишига чорлайдиган кўникмаларни рағбатлантирувчи ўқув машғулотлар тузинг.

- Ўйинчиларнинг ҳужум ва четга чиқиш қобилиятини хавфсиз равишда яхшилаш учун асосий бандлардан фойдаланинг.

- Кўникмаларни жорий этиш ва ривожлантиришда ўлчам, ёш ва тажрибадаги тафовутлардан қочинг.

- Бир вақтнинг ўзида битта ёки иккита асосий омилга эътибор қаратинг, бир вақтнинг ўзида жуда кўп муҳим омилларни ишлаб чиқишига ҳаракат қилманг.



ҲАКАМЛАРГА ТАВСИЯЛАР



Сиз видео-мисолларни бу ерда кўришингиз мумкин:

rugbyready.worldrugby.org/openfieldplay

Ўйин қоидалари билан Халқаро Регби Кенгаши веб-сайтига ташриф буюринг:

laws.worldrugby.org

- Ўйиндан қолиб кетманг.

- Ўйинчилар фойдаланишлари учун атрофдаги бўш жойни ҳимоя қилинг.

- Ўйин майдониги ввазиятни кенг қамраб олинг.

Қуидагиларга эътибор қаратинг:

- Ўйинчилар тўпга яқин бўлмаган рақибларга ҳужум қилишлари ёки тўскинлик қилишга уринишлари мумкин (ҳужум ўйинчилари ва ҳимоячи ўйинчилар);

- Ўйинчилар рак (ruck)/мол (maul) ҳолатида рак (ruck)/мол (maul)га қўшилмаган ҳолда ўйнашга ҳаракат қилишлари мумкин.

- Ўйинчилар қўлни ишлатмасдан “тутиб олиш (захват, tackle)” ҳаракатини бажараётган ўйинчи елкадан пастда бажаради.

Қуидагиларни текширинг:

- “Тутиб олиш (захват, tackle)” ҳаракатини бажараётган ўйинчи елкадан пастда бажаради.

Қўл билан туртиб юбориш ҳаракати ўйин қоидаси доирасида амалга ошириллади.



ТУТИБ ОЛИШ (ЗАХВАТ, TACKLE) ҲОЛАТИ

ЎЙИН КОНТЕКСТИ

Тутиб олиш (захват, tackle) ҳимоячилар жамоаси томонидан ҳужум гуруҳининг олдинга силжишини тўхтатиш учун ишлатилади ва ҳимоя жамоасига тўпни қўлга киритишида уринишга имкон беради. Тўғри ижро этиш ва тутиб олиш (захват, tackle) ҳолатини қабул қилиш хавфсизроқ ва завқли ўйинни ривожлантиришда ҳал қилувчи омилдир. Сўнгги йилларда Австралия ва Буюк Британияда ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, жароҳатланишнинг 58 фоизи тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати жараёнида содир бўлади, шунинг учун яхши техника ва хавфсизликнинг амалий устувор вазифа сифатида ушбу жабҳа машғулот давомида қайта ишлаб чиқилиши, ҳакамларнинг эътибори ва синчиковлиги билан бажарилиши ва муҳокама қилиниши керак. Бу ўйинчиларга ўйинда тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини бажаришда ишонч ва маҳоратини ривожлантиришга имкон беради.



ҚОИДАЛАРНИ АНИҚЛАШ

Тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати тўпга эга бўлган ўйинчи бир ёки бир нечта рақиб томонидан тутиб олинганда, ерга йиқилиб тушандада содир бўлади.



ЎЙИНЧИЛАР УЧУН АСОСИЙ БАНДЛАР

Тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатининг ҳар бир жараёнида ўйинчилар учун асосий муносабатлар

Тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини бажараётган ўйинчи, - рақиб (рақиблар) билан контактда:

- Бош тўғри ҳолатда бўлиши учун тўп ушлаган ўйинчига, тўғрига қаранг.

- Тўп ушлаган ўйинчини кузатинг ҳамда тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини амалга ошириш учун унга яқинроқ бўлинг.

- Контактга тайёрланинг – мос ҳолатни - кучли, барқарор ва паст позицияни эгалланг.

- Бошингизни тўп ушлаган ўйинчининг орқасига ёки ёнига қўйинг - ҳеч қачон бошингизни ўйинчини олдида тутманг.

- Тўп ушлаган ўйинчини “ушлаб олиш” учун қўлларингизни ишлатинг.

Тутиб олинган ўйинчиларнинг хавфсизлигини ўрганиш бўйича тадқиқотлар шуни кўрсатдики:

- регби ўйинида жароҳатланишларнинг 55-60% тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати натижасида содир бўлади.

- бошнинг но тўри жойлашиши бош ва бўйин жароҳатларига олиб келади, регби ўйинида катталар орасида мия чайқалишининг 72% тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати



ҮЙИНЧИЛАР УЧУН АСОСИЙ БАНДЛАР

- Тутиб олган үйинчини қўйиб юборинг, тезда оёқка тулинг ва тўп учун курашинг.

Тўп ушлаган үйинчи – ерга қулаши:

- Тўпни икки қўл билан ушланг.
- Тўпни ҳимоя қилинг – кафтлар орасига қаттиқ сиқиб олган ҳолда кўкракка яқин ушланг.

- Ерга йиқилсангиз аввал думбалар кейин эса елка билан тушинг.

- Йиқилаётганда қўл ёки тўпни олдинга қўйиб, ерга йиқилишга ҳаракат қилманг.

- Жамоангизга қайрилиб пасни беринг, тўпни ерга қўйинг ёки жамоадошингизга узатинг.

• Имкон қадар тез яна оёқга тулинг.

Муайян асосий қисмларни қуида келтирилган индивидуал тутиб олиш (захват, tackle) турларига қаранг.

жараёнида содир бўлади, ўсмирларда эса, тананинг энг кўп шикастлана-диган қисмларидан бири бош ҳисобланади.

- 70% дан юқори шикастланиш рухсат этилган тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатидан кўра, тўқнашув натижасида бўлади.

Елка билан тутиб олиш (захват, tackle) – ён томондан

- Бош түғри ҳолатда бўлиши учун тўп ушлаган ўйинчига, тўғрига қаранг.
- Тана ҳолатини кучли, барқарор ва паст даражада сақланг. ①
- Мўлжалга олиб, тўп ушлаган ўйинчининг сонига елка билан контактга киришинг. ②
- Тўп ушлаган ўйинчининг оёқларини қўлларингиз билан қаттиқ қуchoқлаб, тўп ушлаган ўйинчи ерга қуламагунга қадар оёқларингиз билан ҳаракатни давом эттиринг. ③

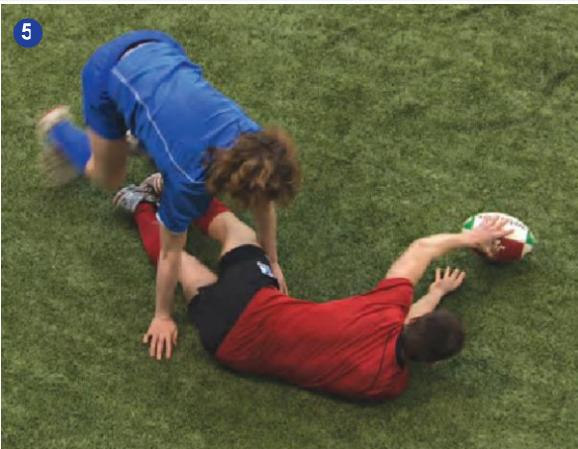
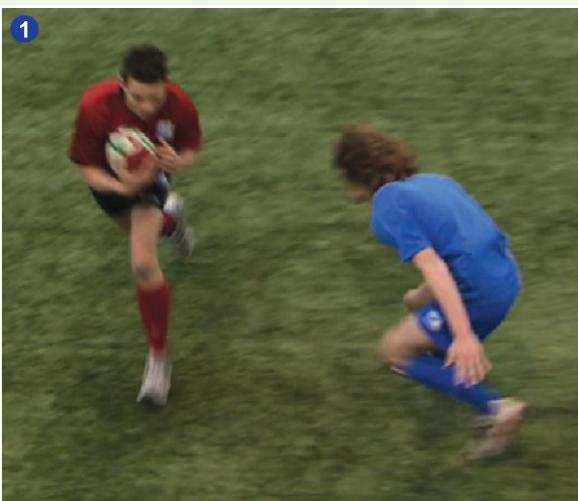


- Тўп ушлаган ўйинчини ерга қулатмагунча оёқларингиз билан ишлашни давом эттиринг. ④
 - Тўп ушлаган ўйинчини қўйиб юборинг. ⑤
 - Тезлик билан оёққа туриб олинг. ⑥
- Тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилинг. ⑦



Елка билан тутиб олиш (захват, tackle) – ён томондан

- Бош түғри ҳолатда бўлиши учун тўп ушлаган ўйинчига, тўғрига қаранг.
- Тана ҳолатини кучли, барқарор ва паст даражада сақланг. 1
- Мўлжалга олиб, тўп ушлаган ўйинчининг сонига елка билан контактга киришинг. 2
- Тўп ушлаган ўйинчининг оёқларини қўлларингиз билан қаттиқ қуchoқлаб, ерга қуламагунга қадар оёқларингиз билан ҳаракатни давом эттиринг. 3
- Йиқилган ўйинчини қўйиб юборинг, бироз ёнга думалаб, йиқилган ўйинчининг устига туринг. 4
- Тўп ушлаган ўйинчини қўйиб юборинг ва дарҳол оёқга туриб олинг. 5
- Тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилинг. 6



Блокловчи тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати

- Бошловчи оёғингизни ҳужумчи ўйинчи яқинига қўйинг. ①
- Кўкрак ва бел орасида турган тўпга диққатни қаратинг. ②
- Бир вақтнинг ўзида тўп ушлаган ўйинчини блоклаш учун икки қўлингиз билан тутиб олинг. ③
- Контактдан сўнг олдинга ҳаракатланинг. ④
- Тўп ушлаган ўйинчини ерга қулатинг. ⑤



Түп билан олдинга ҳаракатланаётган ўйинчини оёғидан тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати (подсечка)

- Түп ушлаган ўйинчининг орқасидан сакраш масофасигача изма-из ҳаракат қилинг.
- Олдинга ерга сакранг ва түп ушлаган ўйинчини оёғи ёки тўпиғига қўлингизни чўзиб илишга ҳаракат қилинг. ①
- Тўп ушлаган ўйинчининг оёғидан бошингизни узоқроқ тутинг. ②

Агар тўп ушлаган ўйинчи ерга йиқилгандан сўнг ушлаб турилмаса, қоида бўйича тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати бажарилмаган ҳисобланади ва ҳакам ўйинни давом эттиришга рухсат беради.



Бир неча ўйинчилар билан тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати

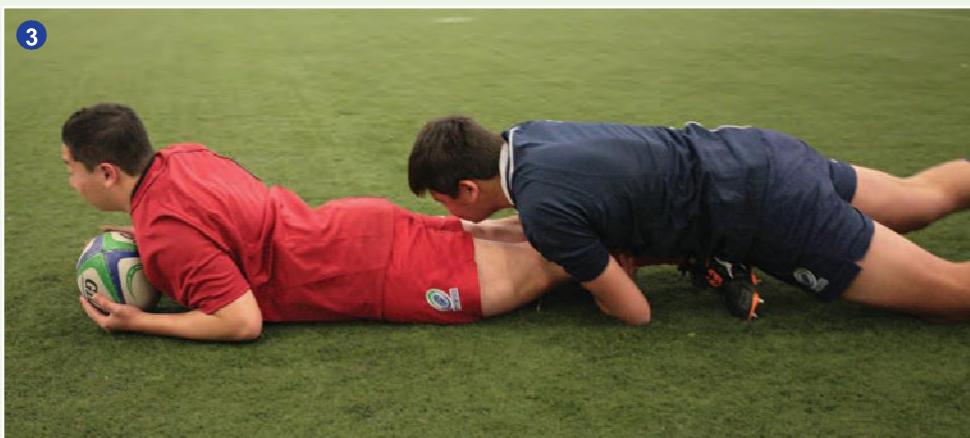
- Тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини бажараётган биринчи ўйинчи елка билан қарама-қарши тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатининг асосий бандларига эътибор бериши керак.
- Тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини бажараётган иккинчи ўйинчи блокловчи тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатининг асосий бандларига риоя қилиши керак.
- Тутиб олиш (захват, tackle)-ни бажараётган бошқа ўйинчи билан мулоқот қилинг ҳамда бир вақтнинг ўзида ҳаракат қилинг.
- Икки ўйинчи тўп ушлаган ўйинчини дарҳол қўйиб юбориши, оёққа туриб, тўпни олишга ҳаракат қилишлари керак.



Барча тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатларини деярли яримини бир нечта ўйинчи бажаради. Икки карра тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини камдан-кам режалаштириш мумкин, чунки бу ҳаракатни машғулот давомида ўргатиш қийин. Уни амалга ошириш, айниқса, ёш ўйинчилар орасида кенгайтирмаслик керак.

Орқадан тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати

- Тўп ушлаган ўйинчини сакраш масофасигача орқасидан изма-из ҳаракат қилинг.
- Тўп ушлаган ўйинчини сони / оёғидан қучоқлаб тутиб олинг (захват, tackle). ①
- Бошни ёнга қилиб, елка билан контактга киришинг ва қўл билан рақибни ўзингизга тортинг. ②
- Қўлларингизни маҳкам ушлаб тўп ушлаган ўйинчининг танасидан пастга сирпаниб тушинг (бунда бошни ён томонда ушлашни унутманг), ўйинчи ерга қулаб, сиз устида бўлмагунча ҳаракатни давом эттиринг. ③



Хавфли тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати

Барча ўйинчилар тўп ушлаган ўйинчини тутиб олиш ҳаракатини бажаришда хатти-ҳаракатлари учун жавобгардирлар, ва шунга ўхшаш тутиб олишни бажараётган ўйинчи рақибни хафвли тарзда “ушламаслиги” керак. Хафвли “тутиб олиш”(захват, tackle)га мисоллар:

Юқоридан тутиб олиш – елка чизигидан тепадан “тутиб олиш” (захват, tackle), айниқса, бош ва бўйин атрофлари



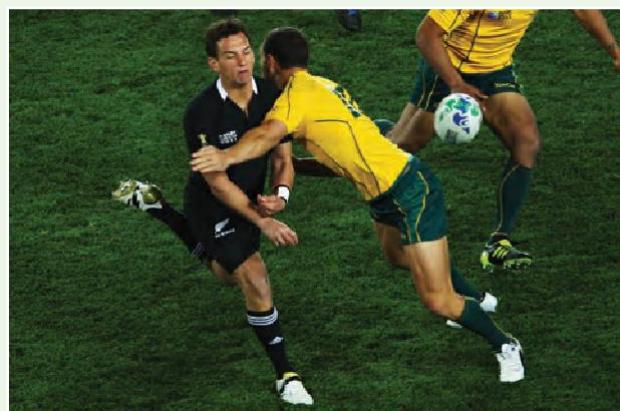
Ҳавода – оёклари ҳавода бўлган ўйинчини “тутиб олиш” (захват, tackle).



Ўйинчи бошини ерга қилган ҳолда тутиб олиши (захват, tackle) – Тўп ушлаган ўйинчини (рақиб) ердан кўтариш ва худди шу ўйинчини ерга қулатиш (ағдариш) ёки шундай ўйинчининг боши ёки бўйини танасининг тела қисмини ерга ағдариш.



Кечки (тўп узатиб бўлгандан кейинги ҳолат) - тўп узатиб бўлгандан кейинги ўйинчини тутиб олиш (захват, tackle)



Эрта - тўпсиз ўйинчини “тутиб олиш” (захват, tackle).



Ҳужум - тўп ушлаган ўйинчини қўл билан қучоқлаб уринмасдан “тутиб олиш” (захват, tackle).



Яқынлашаётган ўйинчилар

- Барча келаётган ўйинчилар тутиб олиш зонасига “дарвоза” орқали киришлари лозим (қаранг: 41-бет).
 - Фақат оёқда турган ўйинчилар түп учун кураш олиб боришлари мумкин.
 - Елкаларни сондан юқорида ушланг.
 - Амалга оширилмаган ёки бажарилмаган тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатига яқынлашаётган ўйинчилар:
 - тананиг кучли, барқарор ва паст ҳолатини сақланг.
 - түп ушлаган ўйинчини тутиб олиш учун қўлларингизни (кафтдан елкагача бўлган қисмини) ишлатинг;
 - бошқа ўйинчилар билан бош ва бўйин билан контактдан қочинг;
 - түп ушлаган ўйинчини хавфсиз ерга қуллатинг.
 - Ҳимоячилардан жойни бўшатиш жараёнида:
 - тананинг кучли, барқарор ва паст ҳолатини сақланг;
 - жағ қўкракдан юқорига кўтарилиган ҳолатда олдинга қаранг - кўзларингиз нишонда;
 - умуртқани ҳаракатланиш йўналишида бир чизиқда тўғри тутинг;
 - танангизни пастдан итаришни бошланг;
 - ҳимоячи ўйинчи билан бошни эмас, елка ва қўлларни ишлатган ҳолда контактга киришинг;
 - рақибингизни қучоқлаб, қўлларингизни боғлаб олинг;
 - тўпни бўшатиш учун ўйинчини четга итаринг;
 - мустаҳкам бўлиш учун жамоадош шеригингиз билаб боғланинг.

Тутиб олишда (захват, tackle) "дарвоза" қандай шаклланади

Тутиб олиш (захват, tackle) вақтида иккила ўйинчи ҳам ўз жамоадошлари билан юзма-юз бўлишлари учун ўз томонларига бурилишлари керак.

Қизил
жамоа



Кўк
рангдаги
жамоа

Контактдан
аввал

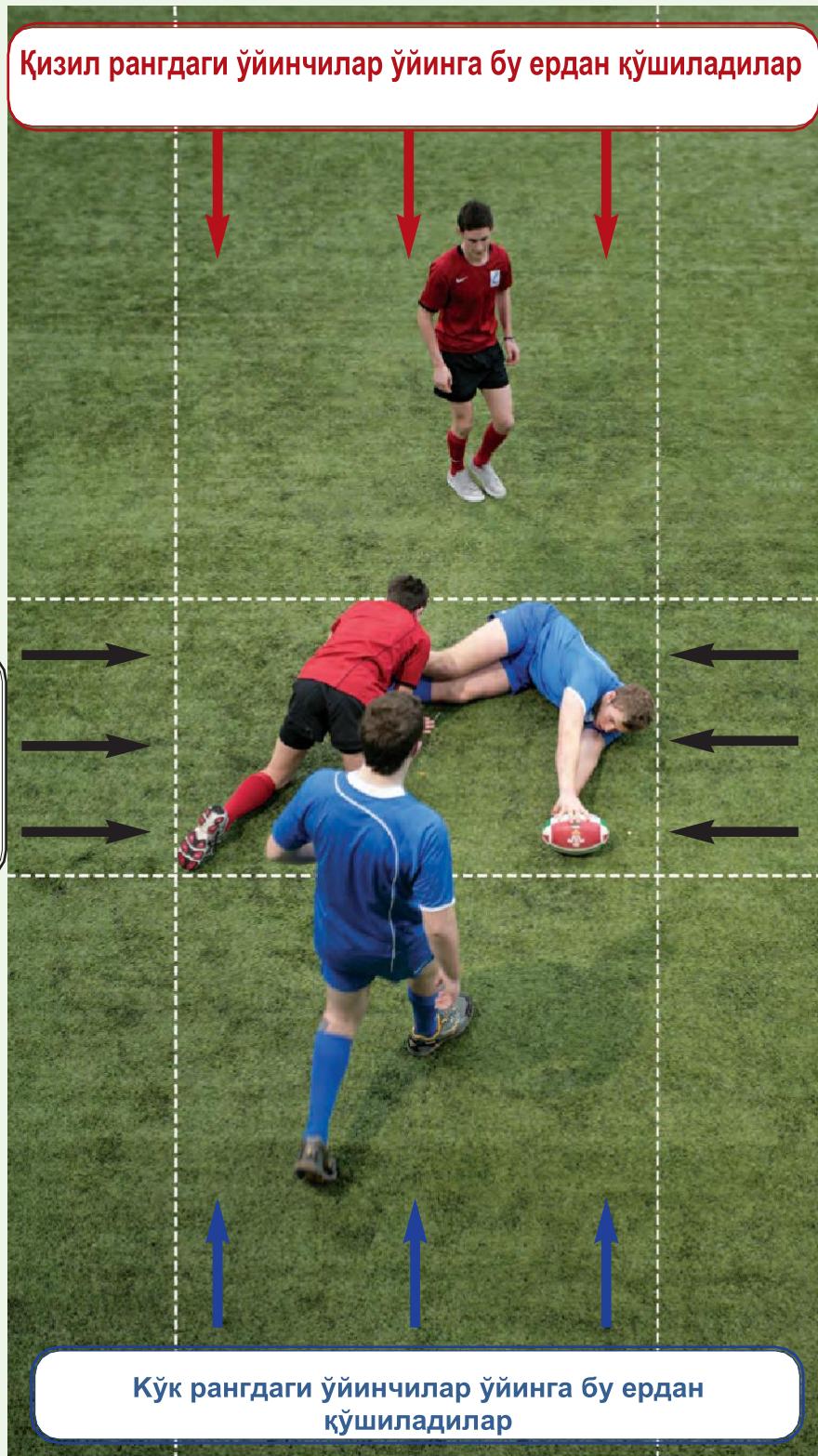
Қизил
жамоа



Кўк рангдаги
жамоа

Тутиб олиш
(захват)
ҳаракати
бажарилди

Тутиб олиш (захват, tackle) “дарвоза”си





Ёмон ижро этилган тутиб олиш (захват, tackle)ни амалга ошираётган ўйинчининг тутиб олиш техникасини ёмонлигидан эмас, балки ёмон жойлашуви натижасидир. Тўғри жойлашувни амалда тажриба қилиш керак ва муҳим. Тўғри жойлашув: тутиб олиш (захват, tackle)ни бажараётган ўйинчи тўп ушлаган ўйинчининг атрофини тўсади, бунда ўйинчи барқарор ҳолатни ушлаб, мувозанатни сақлайди, бошловчи оёқ билан олдинга бир қадам ташлаб, елка ёки қўл билан контактга киришади ва тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини амалга ошириш учун оёқлари билан итарилади.

- Ўйинчининг тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракат кўникмаларини хавфсиз яхшилаш учун асосий бандлардан фойдаланинг.
- Қўллар билан тутиб олишга тааллуқли қоидаларга риоя қилишни таъкидланг (олдинги хавфли тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати ҳақидаги бўлимга қаранг).
- Бир вақтнинг ўзида битта ёки иккита асосий омилга эътибор қаратинг, бир вақтнинг ўзида жуда кўп муҳим омилларни ишлаб чиқишга уринманг.
- Ўйинчиларни кузатиб боринг ва яхши амалиётни таъкидлаш ва хатоларни тузатиш учун таҳлиллар ўтказинг.
 - Ўйинчиларни яхшилаш учун ижобий конструктив изоҳлар беринг.
 - Ўқув машғулотларини босқичма-босқич ривожланиш ва ишончни оширишга ёрдам берадиган тарзда тузинг.
- Ёндан тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатининг мураккаблигини оширишга мисоллар:
 - тиззада ўтириб тўп ушлаган ўйинчи – тиззада ўтириб тутиб олиш ҳаракатини бажараётган ўйинчи (бош ҳолатини намойиш қилиш учун фақатгина ёндан тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати);
 - тўпни ушлаб турган ўйинчи оёқда – тиззада ўтириб тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини бажараётган ўйинчи (оёқ фаолиятини осонлаштириш учун);
 - тўпни ушлаган ўйинчи қадамлар билан олдинга ҳаракатланади – тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини бажараётган ўйинчи битта тиззада;
 - тўпни ушлаган ўйинчи оёқда турди – ўтирган ҳолатда тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини бажараётган ўйинчи тиззада бироз чўқкан (присед);
 - тўпни ушлаган ўйинчи оёқда – тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини бажараётган ўйинчи тиззада бироз чўқкан (присед);
 - тўпни ушлаган ўйинчи қадамлар билан олдинга ҳаракатланади - тутиб олиш (захват, tackle,) ҳаракатини бажараётган ўйинчи қадамлар билан ҳаракатланади;
 - тўпни ушлаган ўйинчи югурмоқда – тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини бажараётган ўйинчи қадамлар билан ҳаракатланади.
 - Кўникмаларни жорий этиш ва ривожлантиришда ўлчам, ёш ва тажрибадаги тенгсизликлардан қочинг.
 - Улар кўрмайдиган бошқа ўйинчилар билан тасодифий тўқнашиб кетмасликлари учун етарли жой борлигига ишонч ҳосил қилинг.



Сиз видео-мисолларни қуидаги веб саҳифа орқали кўришингиз мумкин:
rygbyready.worldrugby.org/taskle

Ўйин қоидаларига бағишиланган Халқаро Регби Кенгashi веб-сайтига ташриф буюринг, laws.worldrugby.org

Қуидагиларни текширинг:

- Тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати рақиб елкасидан паст қисмида бажарилиши керак.
- Тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини бажараётган ўйинчи тўпни ушлаган рақибни ушлаб ва тутиб олиши учун қўлларини ишлатиши керак.
- Агар тўп ушлаган ўйинчи ердан кўтарилса, у яна ерга хавфсиз қайтарилиши керак.
- Тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини бажараётган ўйинчи тутиб олинган ўйинчини қўйиб юбориши керак.
- Тутиб олинган ўйинчи пасни етказиб бериши керак, тўпни ерга қўйиши ёки тўпни дарҳол қўйиб юбориши керак.
 - Иккала ўйинчи оёққа тик туриши керак.
 - Қўшилаётган ўйинчилар тутиб олиш (захват, tackle) жараёнига тўғри "дарвоза" орқали кириши лозим.
 - Қўшилаётган ўйинчилар оёқда қолишлари лозим.

Қуидагиларга эътибор беринг:

- Тақиқланган ва /ёки хавфли ҳаракатлар тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати ҳисобланмаган ҳаракатлар (аввалги хавфли тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати бўлимига қаранг).
 - Ўйинчилар тўпга яқин бўлмаган рақибларига ҳужум қилишлари ёки уларга халақит беришга уринишлари мумкин;
- Бош ёки бўйин билан контактга кираётган ёки бош ва бўйинга шикаст етказадиган тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатини бажараётган ўйинчи ДАРҲОЛ жазоланиши керак.



РАК (RUCK)



ЎЙИН КОНТЕКСТИ

Регби ўйинида рак (ruck) ҳолати, одатда, тутиб олиш ҳолатидан келиб чиқади ва тўпни сақлаб қолиш ёки тўп учун курашишнинг самарали усули бўлиши мумкин. Рак (ruck) ҳимоя ўйинчиларни жалб қилиши мумкин, шунинг учун ўйинни давом эттириш учун бўш жой яратилади. Рак (ruck) ҳолати пайдо бўлганда, “ўйиндан ташқари” чизиқлар ҳосил бўлади.



ҚОИДАЛАРНИ АНИҚЛАШ

Рак (ruck) – бу, ҳар бир жамоадан бир ёки бир неча ўйинчи, оёқда турган ҳолда ва жисмоний контакт вазиятида ерда турган тўп атрофида тўплланган вақтдаги ўйин босқичи. Очик ўйин тугатилди.



МУРАББИЙЛАРГА ТАВСИЯЛАР

• Ёрдамчи ўйинчилар учун қарор қабул қилиш кўникмаларини ривожлантирадиган шартли машқ ўйинларини қўлланг.

• Барча контакт кўникмаларини қайта-қайта амалиётда ишлаб чиқинг.

• Оддийдан қийинга ўтиш машқида рақиблардан фойдаланинг, масалан: тегиш, рак ҳолатида тегиниш, тутиб олиш учун қоплар билан ҳимоячи ўйинчилар, тўлиқ контакт.

• Барча ўйинчилар kontakt давомида тананинг мустаҳкам позициясини ушлаб туришига ишонч ҳосил қилинг ва улар оёқларида қолишлари ва тана вазнини ҳар доим ушлаб туришлари кераклигини таъкидланг.

• Барча ўйинчиларни рак (ruck) ҳолатининг қоидалари, айниқса, хавфсизлик қоидаларини билишларини таъминланг.

• Мураббийлар шикастланиш хавфи туфайли “тўпни босим билан сиқиб олиш”га ўргатилмаслиги ва/ёки рағбатлантирмаслиги керак. “19 ёшгача” бўлган даражада бу тақиқланган ҳаракатлардир.



Сиз видео-мисолларни қуидаги веб
сақиғада күришингиз мумкин:
rugbyready.worldrugby.org/ruck



Қуидагиларни текширинг:

- Ўйинчилар рак (ruck) ҳолатига орқадаги ўйинчининг орқа оёғининг товонидан бориб жамоадоши билан боғланиши керак.

- Ўйинчилар рак (ruck) ҳолатига қўшилаётган вақтда ҳамда рак ҳолати тугагунга қадар оёқларида туришлари керак.

- Ўйинчилар елкаларини сондан юқорида тутишлари керак.

Қуидагиларни кузатинг:

- Ўйинчилар атайлаб ерга тўпнинг устига йиқилмасликлари лозим.

- Рак (ruck) ҳолатида ўйинчилар тўпга эмас, рақибларига қарши ўйнашлари лозим.

- Ўйинчилар рак (ruck) ҳолатига тепадан сакрашлари тақиқланади.

- Ўйинчилар рак (ruck) ҳолатида тўпни қўллари билан олишлари тақиқланади.

- Ўйинчилар рак (ruck) ҳолатига боғланмасдан куч билан киришлари тақиқланади.

- Ўйинчилар рак (ruck) ҳолатида иштирок этмаётган рақибни судраб юбормасликлари керак.

- Рак (ruck) ҳолатида иштирок этмаётган ўйинчилар “ўйиндан ташқари” ҳолат чизиғини босиб ўтмаслиги керак.

Ўйинчилар рақибларини рак (ruck) ҳолатидан кўтармасликлари керак.



ЎЙИНЧИЛАР УЧУН АСОСИЙ БАНДЛАР

- Тўп ушлаган ўйинчи тутиб олингандан сўнг тўпни тезда икки қўл билан рақиб жамоасидан узоқроқга етказиши керак. **1 2**

- Қўшилаётган ўйинчи кучли, барқарор ва мустаҳкам ҳолатни сақлаши лозим, бунда бош ва елкалар доим сондан юқорида бўлиши лозим, ҳамда тўғрига қараб рак ҳолатига қўшилаётган пайтда, бошқа ўйинчи билан кафтидан то елкагача узунлиқда бўлган қўли билан боғланиши керак. **2**

- Рак (ruck) ҳолатига рақда иштирок этаётган жамоадоши билан орқа оёғининг товон тарафидан, яъни «ўйиндан ташқари ҳолат чизиги» томонидан боғланинг. **3**

- Ёрдамчи ўйинчилар жамоадошлари билан боғланишлари керак ҳамда рак ҳолатини тўп устида итаришлари лозим. **3 4 5**

- Рак (ruck) ҳолатидан чиқаётган ўйинчилар дарҳол “ўйиндан ташқари чизик” орқасига ўтиб олишлари керак.

- Рак (ruck) ҳолатида барча ўйинчилар тана вазнини ушлаган ҳолда оёқларида туришлари керак.



Рак (ruck) ҳолатида үйнайдиган үйинчининг хавфсизлигини ўрганишда қуидагилар тавсия қилинади:

- Бош ва бўйин яхши ҳолатда бўлиши учун тўғрига қарав.
- Бош ва елкаларни доим сондан юқорида ушлаш.
- Қўллар узунлиги бўйича ишлатган ҳолда үйинчи билан контактга кириш.
- "Тўпни сиқиш" потенциал хавфли техникадир. У 19 ёшгача бўлган үйинчиларга тақиқланади ҳамда катта ёшдаги үйинчилар орасида рағбатлантирилмайди.



МОЛ (MAUL)



ЎЙИН КОНТЕКСТИ

Мол (maul) ҳолати, одатда, контакт ҳолатидан келиб чиқиб, тўп ушлаган ўйинчи рақиб томонидан ушлаб турилади, лекин ерга қулатилмайди. У тўпни сақлаб туриш ёки тўп учун курашнинг самарали усули бўлиши мумкин. Мол (maul) ҳужум учун динамик платформа бўлиши мумкин, у ҳимоядаги ўйинчиларни ўз ичига олади ва шу билан ўйин учун бўш жой яратади. Мол (maul) шаклланганда “ўйиндан ташқари чизиқ”лар ҳосил бўлади.



ҚОИДАЛАРНИ АНИҚЛАШ

Тўп ушлаган ўйинчини бир ёки бир нечта рақиб ўйинчилар ушлаб турганида ва бир ёки бир нечта жамоадошлари уни ушлаб олганларида мол ҳосил бўлади. Шундай қилиб, мол ҳолатини шакллантириш пайтида камида оёқда турган учта ўйинчи: тўп ушлаган ўйинчи ва ҳар бир жамоадан биттадан ўйинчидан иборат бўлиши мумкин. Мол ҳолатида иштирок этаётган барча ўйинчиларни қучоқлаб олинган ёки мол ҳолатида боғланган бўлишлари, оёқларда туришлари ва дарвоза чизиги томон ҳаракатланишлари керак. Очиқ ўйин тугатилди.



МУРАББИЙЛАРГА ТАВСИЯЛАР

Ёрдамчи ўйинчилар учун қарор қабул қилиш кўнималарини ривожлантирадиган шартли машқ ўйинларини қўлланг.

- Барча контакт кўнималарини қайта-қайта амалиётда ишлаб чиқинг.
- Оддийдан қийинга ўтишда рақиблардан фойдаланинг, масалан: тегиниш, тегинишга мол ҳолати, тутиб олиш учун қоп ушлаган ҳимоячи ўйинчилар, тўлиқ контакт.
- Барча ўйинчилар контакт давомида тананинг мустаҳкам позициясини ушлаб туришига ишонч ҳосил қилинг ва қоидаларга кўра, мол (maul) ҳолатига қўшилишини жамоадош билан боғлаш орқали амалга ошириш кераклигини таъкидланг.
- Барча ўйинчилар мол (maul) ҳолатини тартибга солувчи қоидалар, айниқса, хавфсизлик қоидаларини билишларини таъминланг; ҳимоячи ўйинчиларга оёқда туришга рағбатлантириш ва мол ҳолатини “ерга ағдариш”ни уриниш тақиқланади, бу қоидабузарликдир.



ҲАКАМЛАРГА ТАВСИЯЛАР

Сиз қуидаги веб саҳифада видео мисолларни күришингиз мумкин:
rugbyready.worldrugby.org/maul



Қуидагиларни текшириб кўринг:

- Тўп ушлаган ўйинчи тўлиқ боғланишни сақлаши керак.
- Ўйинчилар мол (maul) ҳолатига орқада турган ўйинчининг орқа оёғининг товонидан боғланиши ва жамоадоши билан боғланиши керак.
- Мол (maul) ҳолатида иштирок этмаётган ўйинчилар ўзларининг “ўйиндан ташқари чизик”ларида қолишлари керак.

Қуидагиларга эътибор беринг:

- Ўйинчилар мол (maul) ҳолатидан рақибларини чиқармасликлари керак.
 - Ўйинчилар мол (maul) ҳолатини “ерга ағдариш”ни уринмасликлари керак.
 - Ўйинчилар мол (maul) ҳолатига куч билан кирмасликлари керак.
- Ўйинчилар мол (maul) ҳолатида рақибларини кўтармасликлари керак.



ЎЙИНЧИЛАР УЧУН АСОСИЙ БАНДЛАР

- Олдинга ҳаракатланишни сақлаб туринг ва тўпни жамоадаги шеригингизга узатинг. **1**
- Биринчи қўшилаётган ёрдамчи ўйинчи тўпни қабул қилиши, қўлдан тўпни тортиб олиши ёки молни (maul) итариш ҳаракатини кафолатлашга ҳаракат қиласди. **2**
- Кейинги ёрдамчи ўйинчи (иккинчи ва учинчи қўшиладиган ўйинчилар) тўп ушлаган ўйинчи билан боғланади ва олдинга ҳаракатланишни қўллайди. **3**
- Бош ва елкалар сондан пастга тушмаслиги керак, ҳамда ўйинчилар бирбирлари билан боғланишлари керак. **3** **4**
- Барча ёрдамчи ўйинчилар хавфсизликнинг асосий омилларига риоя қилишлари керак:
 - кучли ва барқарор тана позициясини эгалланг,
 - ҳаракат йўналиши бўйича умуртқа поғонасини тўғри чизикда ушлаб туринг,
 - ҳаракатни пастдан тепага олиб боринг,
 - жамоадошингиз билан контактга киришишда елка ва қўллар билан боғланинг,
 - доим оёқларда қолиб, бир вақтнинг ўзида олдинга ҳаракат қилинг.
- Мувозанатли шаклда олдинга ҳаракат қилинг. **3**
- Қўшимча ёрдамчи ўйинчилар келганда тўпни рақибдан узокроққа орқага узатинг. **4**
- Тўп орқадалигида тўпни ушлаган ўйинчи мол (maul) ҳолатини олдинга итаришни давом эттириши мумкин, ёки молдан (maul) чиқиши ёки жамоадошига пасни узатиши мумкин. **4** **5**



Мол (maul) ҳолатида ўйнайдиган ўйинчининг хавфсизлигини ўрганишда қуидагилар тавсия қилинади:

- Бош ва бўйин яхши ҳолатда бўлиши учун тўғрига қарап.
- Бош ва елкаларни доим сондан юқорида ушлаш.
- Қўллар узунлиги бўйича ишлатган ҳолда ўйинчи билан контактга кириш.



СКРАМ (СХВАТКА, SCRUM)

ҮЙИН КОНТЕКСТИ

Скрам (схватка, scrum) – бу кичик бир қоидабузарлиқдан сўнг, яъни олдинга пас ҳаракати каби ўйинни қайтадан бошлашдир. Бу тўп учун жисмоний кураш, шунинг учун ҳар қандай контактда бўлгани каби хавфсизлик ҳам энг муҳим устувордир. Барча ўйинчи, мураббий ва ҳакамлар скрам хавфсиз, рақобатли ва ҳалол бўлиши учун жавобгардирлар. Хавфсизлик мақсадида барча ўйинчилар ўз позициясида тўғри ўйин техникасини тушунишлари ва оёқларида туриш учун рақиб билан ҳамкорлик қилишлари керак.

Скрамда (схватка, scrum) қоидаларни бузмаган жамоа скрамга тўпни одатда, скрамнинг чап томонидан киритиш ҳуқуқига эга. Ҳимоя томон жамоаси тўпни ўйинга киритиш пайтида оёғи билан илиб ёки рақиб жамоани тўпдан орқага итариш орқали тўпни ўйнаш имкониятига эга.

Скрам (схватка, scrum) ҳолати ўйинни давом эттиради ва тўп скрамдан пайдо бўлгандан кейин яна очиқ ўйин бошланади.



ҚОИДАЛАРНИ АНИҚЛАШ

Ўйин майдонида ҳар бир жамоадан 8 тадан ўйинчи ҳар бир жамоа учун учта қаторда бир-бири билан боғланган ҳолда рақиблар билан қаторларни биринчи чизиқдаги ўйинчиларнинг бошлари бир-бирига сиққан ҳолда бирлашгандা скрам (схватка, scrum) шаклланади. Бу туннелни ҳосил қиласди, туннеллга тўпни скрамнинг ярим ҳимоячи ўйинчиси ташлайди ва биринчи чизиқдаги ўйинчилар тўпни оёқ билан илиб тўп учун кураш олиб борадилар.



ҲАКАМЛАРГА ТАВСИЯЛАР

Ўйинга қадар:

- Биринчи чизиқнинг барча ўйинчилари ўйиннинг ушбу даражасида тегишли тайёргарлиқдан ўтганликларини текширинг.
- Биринчи чизиқдаги ҳужумчилар ҳамда скрам (схватка, scrum) ярим ҳимоячиси билан суҳбатлашинг ва контактга кириш жараённинг кетма-кетлигини тушунтиринг.

Скрамда (скрам, scrum):

- Бутун жараён давомида инструкцияни беринг.
- Контактлар кетма-кетлигини бошлашдан олдин икки жамоа ҳам тайёрлигига ишонч ҳосил қиласди.
- Ҳеч қандай биринчи чизиқ ўйинчиллар

Сиз видео мисолларни қўйидаги веб саҳифаси орқали куришингиз мумкин: rugbyready.worldrugby.org/scrum.



- скрамни пастга итармайди ва елкани сондан пастга туширмаслигига ишонч ҳосил қиласди.
- Скрамга боғланишнинг тўғрилигини текшириб қўринг.
- Тўп тўғри туннелга ташланганига ишонч ҳосил қиласди.
- Скрам барқарорлигини йўқотаётган пайтда дарҳол хуштак билан баланд овоз беринг.
- Ҳимоячи жамоа тўпни қоидаларга зид ўйнашга уринмаётганига ишонч ҳосил қиласди.
- Скрамда иштирок этмаётган ўйинчилар “ўйинда” ҳолатида қолганларига ишонч ҳосил қиласди.
- Агар сиз хавфсизлик борасида шубҳа қилсангиз, қаршиликсиз скрамга ўтинг.



ТЕХНИКА

ҮЙИНЧИЛАР УЧУН
АСОСИЙ БАНДЛАР

- Баш нейтрал ҳолатда.
- Кураклар орқага тортилган.
- Кўкрак олдинга қараган.
- Кўкрак қафаси тиззалар олдида.
- Қаттиқ тана ҳолати (қорин мушаклари таранг).
- Сон бурчак ҳолатида (думбалар орқага ва тепага кўтарилилган)

МУРАББИЙЛАРГА
ТАВСИЯЛАР

- Машғулот давомида барча скрам (схватка, scrum)даги үйинчиларга бўйин ва елкаларини кучайтиришларига мажбуrlанг.
- Үйинчилар ҳолати ва тўғри техникага мослигини текширинг ва уларнинг контактга киришдан илгари, контакт вақтида ва кейинги ҳолатини таҳлил қилинг.

ТАДҚИҚОТ

Скрам (схватка, scrum)даги үйинчиларнинг хавфсизлиги бўйича ўтказилган тадқиқот шуни кўрсатдики:

- Шикастланиш мойиллиги (ҳар битта скрамдаги хавф) ўрганилган бошқа контакт ҳолатларига нисбатан энг юқори деб баҳоланди.
- Скрам билан боғлиқ орқа елка жароҳатланиш сонини камайтириш мажбурий жароҳатларни олдини олиш дастурларини киритиш орқали амалга оширилади.
- Кўникмалар, тажрибалар ёки кучларнинг номувофиқлиги жароҳатларга олиб келадиган скрамларнинг 25%да ҳар қандай номувофиқлик аниқланган ҳолда жароҳатлар учун хавф омилидир.
- Биринчи чизиқда ўйнаш тажрибасининг етишмаслиги жароҳатланишнинг хавфли омили сифатида таъкидланди, бу тахминан скрамларда жароҳатланишнинг 40%ига таъсир кўрсатди.
- Баъзи тадқиқотлар шуни кўрсатдики, скрамда олинган 50% жароҳатлар kontaktga кириш пайтида содир бўлган.

Скрамга (схватка, scrum) тайёр-гарлик

Скрамдаги ҳар бир ўйинчи учун қандай тана шакли кераклигини тушунишдан бошлаш керак. Ўйинчилар учун жараён давомида кучли ва барқарор тана позициясини эгаллаш ва сақлаб туриши керак.

Ўйинчилар қуида тавсифланган жараённинг ҳар бир босқичида ўзларининг ваколатларини намойиш эта олгандан кейингина кейинги босқичга ўтишлари керак.

Ўйинчилар скркамга тайёр бўлмагунларича скрамда ўйнамасликлари керак.

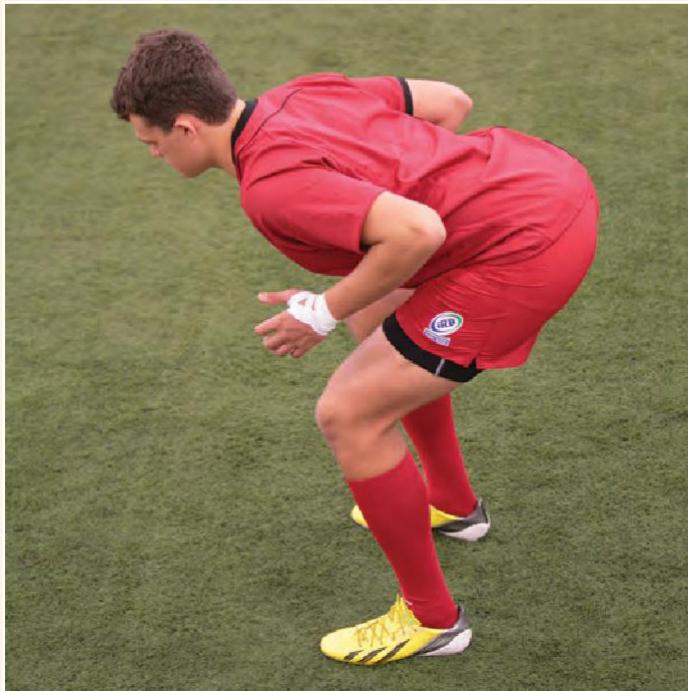
Кейинги сахифалардаги расмларда қизил форма кийган ўйинчи скрамга тайёрлик жараёнидан ўтади.

Ҳар бир босқичда берилган тавсиялар кейинги босқичлар учун ҳам мухим бўлиб қолаверади.





ТЕХНИКА

ҮЙИНЧИЛАР УЧУН
АСОСИЙ БАНДЛАР

- Оёқ тиззаларда бироз эгилган ҳолатда.
- Оёқлар елка кенглигиде, оёқ бармоқларитўғрига қараган.
- Тана оғирлиги товоннинг олд қисмига тушган.

МУРАБИЙЛАРГА
ТАВСИЯЛАР

- Барча үйинчиларниң пойафзаллари ўйин майдонининг юзаси ва шароитига мослигига ишонч ҳосил қилинг.

ҲАКАМЛАРГА
ТАВСИЯЛАР

- Барча үйинчиларниң пойафзаллари ўйин майдонининг юзаси ва шароитига мослигига ишонч ҳосил қилинг.



ТЕХНИКА



ҮЙИНЧИЛАР УЧУН АСОСИЙ БАНДЛАР

- Бир вақтнинг ўзида машина билан хавфсиз боғланган ҳолда контактта киришаётганды, тананинг хавфсиз, кучли ва барқарор ҳолатини сақлаш учун барча имкониятларни ишга солинг.



МУРАББИЙЛАРГА ТАВСИЯЛАР

- Контакт ҳолатига киришаётганды түғри тартибни амалда қўлланг.
- Елканинг орқа қисми текис ва бош нейтрал ҳолатда эканлигига ишонч ҳосил қилинг.
- Агар бош пастга тушса, ўз-ўзидан тана ҳам пастга тушади.
- Агар бош жуда юқорига кўтарилиган бўлса, бўйинга ортиқча босим бўладиган рақибнинг елкасига бошни уриш хавфи мавжуд бўлади.



ҲАКАМЛАРГА ТАВСИЯЛАР

- Контакт ҳолатига киришаётганды түғри тартибни амалда қўлланг.



ТЕХНИКА

ҮЙИНЧИЛАР УЧУН
АСОСИЙ БАНДЛАР

- Тиззада бироз букилиш босқичида рақиб билан “қулоқга қулоқ” позициясини ушлашга ҳаракат қилинг.
- Ҳакамнинг сигналидан сўнгина тўғри қоидага мувофиқ контактга киришинг.
- Қоидага мувофиқ рақибингиз билан боғланинг.
- Контактга киришаётганда тананинг хавфсиз, барқарор ва кучли ҳолатини сақлашга ҳаракат қилинг.

МУРАББИЙЛАРГА
ТАВСИЯЛАР

- Үйинчилар қоидаларга мувофиқ боғланаётганларига ишонч ҳосил қилинг.

ҲАКАМЛАРГА
ТАВСИЯЛАР

- Үйинчилар контактлар кетма-кетлигини тўғри билишларига ишонч ҳосил қилинг.
- Қоидаларда рухсат этилмаган боғланишларни кузатинг.



ТЕХНИКА

ҮЙИНЧИЛАР УЧУН
АСОСИЙ БАНДЛАР

- Жамоадошиңиз ва рақибингиз билан қоидага мувофиқ боғланишни ҳосил қилинг.
- Түпни скрамга киргизмагунга қадар итарманг.

МУРАББИЙЛАРГА
ТАВСИЯЛАР

- Үйинчилар жамоадоши ва рақиби билан боғланишда қоидага мувофиқ амалга ошираёттәнләрига ишонч ҳосил қилинг.



ТЕХНИКА



ҮЙИНЧИЛАР УЧУН
АСОСИЙ БАНДЛАР

- Машина билан хавфсиз боғланишни бажаринг.



ТЕХНИКА





ТЕХНИКА





ТЕХНИКА

1



2



3



4



5



6

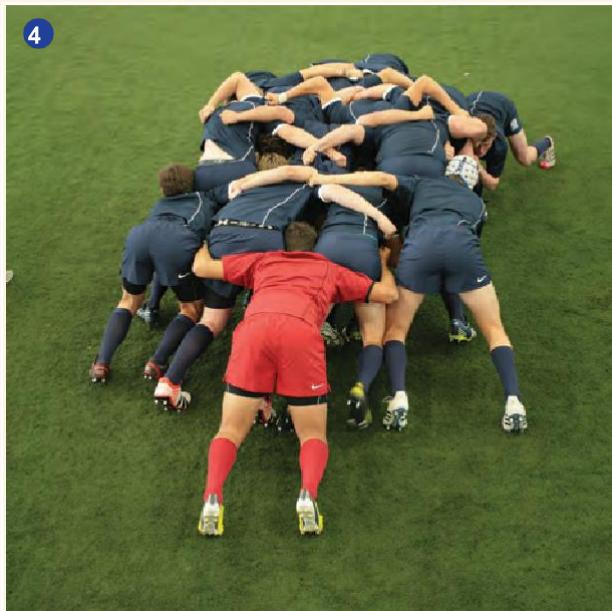


10

Скрам (схватка, scrum) да 8 га 8 қаршиликка қарши ҳолат (агар ўйинчилар етарли бўлмаса, машинага қарши)



ТЕХНИКА





ЙЎЛАК (LINEOUT, КОРИДОР)



Ҳ ЎЙИН КОНТЕКСТИ

Коридор (lineout, коридор) – тўп ёки тўп ушлаган ўйинчи аутга чиққандан кейин ўйинни давом эттириш ҳолати (ён чизиқдан ўтади). Тўп аутга чиқмасдан олдин охирги тўпга эга бўлган ёки теккан жамоанинг рақиблари тўпни коридорга ташлайдилар. Тўпни эгаллаш учун коридорда исталган ўйинчи икки жамоадоши томонидан сакраш орқали тўпга интилиши мумкин. Тўпни ташлаётган жамоа устунликка эга, чунки улар жамоадошларига тўпни қаерга ташлаш тўғрисида огоҳлантирувчи кодни бақиришлари мумкин. Тўп ушлаб олингандан сўнг тўпни скрам (схватка, scrum)нинг ярим ҳимоячисига узатиши ёки мол (maul) ҳосил қилиши мумкин. Танланган вариант майдоннинг ҳолатига боғлиқ бўлиши мумкин. Коридордаги ёрдамчи ўйинчиларнинг ёши Иттифоқга қараб фарқ қилиши мумкин. Бундай фарқлар ҳақида ҳамма билиши керак.



ҚОИДАЛАРНИ АНИҚЛАШ

Коридорнинг (lineout, коридор) мақсади - тўп майдон ташқарисига чиққандан сўнг тўпни икки чизиқдаги ўйинчиларнинг ўртасига улоқтириш орқали ўйинни тез, хавфсиз ва ҳалол қайтадан давом эттириш.



МУРАББИЙЛАРГА ТАВСИЯЛАР

- Хавфсизликни таъминлаш учун оддийдан қийинга аста-секин ўтиш ҳаракатини ишлатинг.
- Техник ва координацион қобилиятларни ривожлантириш учун тутиб олиш (захват, tackle) ва ракда (ruck) ишлатиладиган махсус қопларини ушлаган ёрдамчи ўйинчилардан бошланг.
- Ёрдами ўйинчилар сакраётган ўйинчини ушлаб қолиш учун елкадан эмас, оёқ кучидан фойдаланганлигига ишонч ҳосил қилинг.



ҲАКАМЛАРГА ТАВСИЯЛАР

Қуйидагиларни текширинг:

- Йўлак (lineout, коридор) белгиланган чизиқдан ҳар бири 0,5 м масофада жойлашган иккита тўғри чизиқ билан ҳосил бўлади.
- Тўп икки чизиқ ўртасидаги тўғри чизиқка ташланади.
- Сакрашни амалга оширадиган ўйинчилар йўлакда тўғри қўллаб-куватланиши ва ерга хавфсиз тарзда қайтарилиши керак (масалан, ўйинчиларни ҳавода қўйиб юбормаслик керак).



МУРАББИЙЛАРГА ТАВСИЯЛАР

- Ёрдами ўйинчилар сакраётган ўйинчини ушлаб қолиш учун елкадан эмас, оёқ кучидан фойдаланғанлығига ишонч ҳосил қилинг.

- Сакраётган ўйинчилар сакраш пайтида тананинг кучли ва текис ҳолатини таъминлаш учун сакраб тушадиган ўйинчилар билан ишланг.

- Ҳар бир сакраётган ўйинчи/унинг ёрдамчи жамоадош ўйинчиларнинг тезлик ва координацион ривожлантиришига эътибор беринг.

- Тўпни ташлайдиган ўйинчи индивидуал кўникмалари устида доим ишлаётганлығига ишонч ҳосил қилинг.

- Тўпни ушлаб олгандан кейин тўпни тақсимлашда турли вариантлардан фойдаланиш учун сакрашни амалга оширадиган ўйинчига турли хил вазифаларни қўйинг.



ҲАКАМЛАРГА ТАВСИЯЛАР

- Йўлакда иштирок этмайдиган ўйинчилар 10 метр узоқ бўлган “ўйиндан ташқари” чизиқда туришлари керак.

Кўйидагиларни кузатинг:

- Ўйинчилар атайлаб ҳаводаги ўйинчиларнинг барқарорлигини бузадилар;

- Ўйинчилар ҳавода ушлаб турган ёрдамчи ўйинчиларни барқарорлигини бузадилар;

- Ўйинчилар чизиқлар орасидаги бўшлиқни ноқонуний равища тўсиб қўймасликлари керак;

- Ўйинчилар рақибларига суяномасликлари керак;

- Ўйинчилар рақибларини ушлаб туришмасликлари ёки итариб юбормасликлари керак;

- Ўйинчилар қонунга зид равища рақибларига ҳужум қилмасликлари лозим;

- Ёрдамчи ўйинчилар рақибларининг ҳужумларига тўсқинлик қилишга ҳаракат қилмасликлари керак.



ҮЙИНЧИЛАР УЧУН АСОСИЙ БАНДЛАР



Умумий бандлар

- Барча үйинчилар идеал равища сакрашни амалга оширувчи ва ёрдамчи үйинчиларнинг кўникмаларини эгаллашлари лозим.

- Үйинчилар йўлак (коридор, lineout) ҳолатида ўрин ва ҳолатларини алмаштиришлари мумкин (сакрашни амалга оширувчи/ёрдамчи үйинчилар).

- Тўпни ташлашни амалга оширувчи үйинчининг самарадорлиги – бу муваффақиятли йўлакнинг қалитидир.

- Үйинчилар самарали ва хавфсиз йўлакни ҳосил қилиш учун бир-бiri билан мулоқотда бўлишлари керак.



Тўп учун сакраётган үйинчи

- Дастлабки ҳолат:

- Кўкрак тепага ва қўллар кўтарилиган **1**

- Оёқлар тиззада бироз букилган **2**

- Иккала оёқ билан итарилиб, куч билан сакранг. **3**

- Жойлашган жойдан сизни осон

- кўтаришлари учун динамик равища ҳаракат қилинг. **4**

- Сиз ва ёрдамчи үйинчилар сакрашни бошқара олишлари учун танангизни текис ҳолда ушлаб туринг (думба мушакларини сиқиб, танангизни қаттиқлаштирган ҳолда). **5**

- Тўпни ушлаш учун қўлларни чўзганингизда қўллар орасидаги тўпга қаранг. **5**

- Ерга хавфсиз қайтиш учун ёрдамчи үйинчилар билан мулоқотда бўлинг. **6**

- Тиззаларни бироз буқкан ҳолда икки оёқда ерга тушинг. **7**

Йўлакда (lineout, коридор) хавфсизлик ҳолати:

- Үйинчилар қасддан үйинчининг ҳаводаги барқарорлигини бузмаслиги керак.

- Ҳаводаги үйинчини ушлайдиган ёрдамчи үйинчиларнинг барқарорлигини қасддан бузмасликлари керак.

- Ёрдамчи үйинчилар ҳавода ўйнайдиган үйинчиларга ва уларнинг хавфсиз ерга қайтишлари учун жавобгардирлар.

Ёрдамчи ўйинчилар

- Тўп учун сакраётган ўйинчи билан бирга бўш жойда ҳаракатланинг.
- Елка кенглигида оёқларни очиб, мустаҳкам таянч ҳолатни қабул қилинг. 1
- Оёқлар тиззада бироз букилган, бош юқорига кўтарилиган, елкалар текис бироз ўтирган ҳолатни қабул қилинг. 2 3 4 5
- қўлни мушт қилмаган ҳолда ўйинчини кафтингиз билан ушланг. 6 7 8 9



Сакрайдиган ўйинчининг олдида турган ёрдамчи ўйинчи



Сакрайдиган ўйинчининг орқасида турган ёрдамчи ўйинчи



(олдидаги лифттер)



(орқасидаги лифттер)



Ёрдамчи ўйинчилар (давоми)

- Оёқ кучини ишлатиб ва құллар түлиқ текис ҳолда сакрашни амалга оширувчи ўйинчини ушланг.
10 11 12 13
- Биргаликда сакрашни амалга ошираётган ўйинчини ёрдам бериш учун уни тепага күтaring.
10 11 12 13
- Сакраётган ўйинчи хавфсиз ва назорат остида ерга қайтишида рақибларига ҳалақит бермаслиги ҳамда уларни түсиб қўймаслигига ишонч ҳосил қилинг.
14 15 16





Бўшашиш (дам олиш) ва тикланиш

Жисмоний машқлар пайтида тана зўриқиши билан боғлиқ бир қатор жараёнлардан ўтади. Мушак тўқималари, пайлар ва бўғимлар шикастланади, ва танада ажралган маҳсулотлари тўпланди. Ўйинчининг ўқув машғулотларидан тўлиқ тикланиши учун самарали дам олиш машқлари зарур. Ўйинчилар дам олиш даври учун ҳам, чигал ёзди машқлари учун ҳам масъулият билан ёндашишлари керак.

Таъкидлаш жоизки, хавфсиз ва самарали машқлар дастури худди ўйинчилар билан бўлганидек, расмий вакилларга хос дараҷада муҳимdir.

Бўшашиш (дам олиш) учта асосий босқичдан иборат:

1. Енгил машқ.
2. Чўзилиш.
3. Захираларни тўлдириш.

Бўшашиш (дам олиш) машқларининг тартиби

Баъзи бир ўйинчилар спортда янги бўлишлари мумкин. Мураббийлар ўйинчиларга бўшашиш машқлари дастурини беришлари ва ушбу хавфсиз ва самарали дастурга амал қилишларига ишонч ҳосил қилишлари керак.

Беш дақиқалик енгил машқлар, масалан, югуриш ёки қадам ташлаш шаклидаги аэроб машқлари, тананинг юқори қисми учун машқлар комбинацияси, масалан, қўлларнинг енгил махи, қўлларни айлантирувчи ҳараратлари ва бошқалар ўйинчининг бўшашишига ёрдам беради.

Ушбу жараён аста-секин юрак уриш тезлигини нормал юрак уриш/дам олиш тезлигини камайтиришга ёрдам беради. Бу ўз навбатида, оёқ-қўлларда қон тўпланишига тўскинлик қиласди ва чарчоқ ҳиссини камайтиради.

Бўшашиш машқида кислород тизимини сингдириш орқали тананинг тикланишига ёрдам бериш учун чуқур нафас олишни қўшиш лозим. Шундан сўнг 5-10 дақиқа статик чўзилишни бажаринг. Бу бўғинлар ва мушакларнинг нормал узунлиги ва ишлашига қайтишига ёрдам беради ва шу билан тикланиш жараёнини тезлаштиради.

Бўшашиш пайтида статик чўзилишни ишлатиш мослашувчанликни яхшилайди ва келажақдаги машғулотлар ва ўйинларда жароҳатлар хавфини камайтиради.

Яхши тикланиш дастури танада сув меъёрини тўлдиришни ҳам ўз ичига олиши керак. Оддий сув ҳар доим ҳам идеал ичимлик эмас, чунки у сийишга олиб келади;

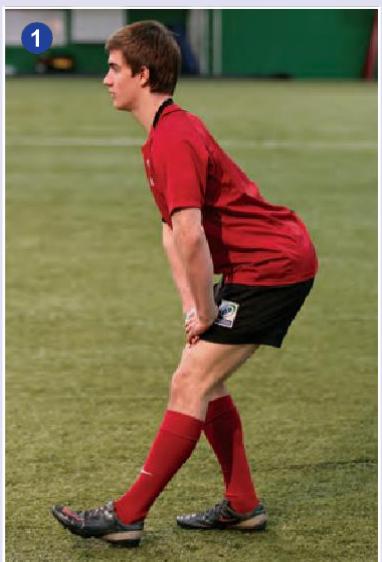
сутли коктейль ёки сут идеал ичимлик ҳисобланади. Фаолиятдан 60 дақиқа ўтгандан кейин овқатланиш билан захирани тўлдириш (идеал равишда углеводга бой овқатлар ва ўртача микдорда протеин) керак. Ўйиндан кейинги тикланиш шунингдек, енгил машқларни ҳам ўз ичига олиши керак (ўйиндан кейинги куни енгил велосипедда енгил машқлар ёки 20 дақиқалик югуриш ва чўзилиш машқи).

Машғулотлар ёки ўйиндан сўнг саккиз соат танаффузсиз яхши ухлашга ҳаракат қилинг.

Қуйида статик чўзилишнинг бир нечта мисоллари келтирилган, бунда ўйинчи ҳар бир чўзилишни 10-20 сония давомида ушлаб туради, ҳар бири 2-3 мартадан қайтарилади. Энг муҳими, сон бицепсларининг чўзилиши, тўпиқларнинг мушаклари, эгилувчан мушаклар ва соннинг тўртбошли мушаклари, шунингдек, елкаларнинг мушаклари чўзилишидир.

Сон бицепсининг чўзиш машқи 1

Орқа оёқни тиззада эгиб, олдинги оёқларни тўғри тутинг. Орқа елкани тўғри тутинг ва тўғри оёқларга эгилинг.



Тўртбошли мушакни чўзиш машқи 2

Бир оёқда туриб, иккинчи оёқни тиззада букинг ва бир қўл билан тово-нингизни думбага босинг. Оёқни тўғри ушланг ва иккала тиззангизни бир чизиқда тўғри тутинг.



Орқа елка кенг мушаклар қатламини чўзиш учун машқ 4

Тиззага туринг ва қўлларни ерга қўйиб олдинга чўзинг, қўллар елка кенглигига. Чўзилишни ҳис қилмагунча елкаларни аста-секин ерга туширинг.



Соннинг эгилувчан мушакларини чўзиш учун машқ 3

Дастлабки ҳолат – бир оёқ билан олдинга тиззада ўтиринг, ўтирган томондаги қўлларни юқорига кўтариңг. Чўзилишни ҳис қилмагунча тосни олдинга итаринг.



Болдир мушакларини чўзиш учун машқ 5

Иккала оёқ тиззаларда букилган ҳолда дастлабки ҳолатга туринг. Орқа оёқни секин текисланг ва чўзилишни сезмагунча товонингизни ерга туширинг.





ЖАРОҲАТЛАРНИ БОШҚАРИШ

Жароҳатлар ҳар қандай контактли спорт турига хос ҳолатдир. Бироқ, жиддий жароҳатлар ёки ҳаёт учун хавфли бўлган жароҳатлар регби ўйинида кам учрайди. Кўпинча биринчи ёрдам шошилинч хизмати келгунига қадар ёрдам кўрсатишнинг оддий кўникумларидан фойдаланган ҳолда кўп жароҳатларнинг оқибатларини енгиллаштириш мумкин. Дунёдаги регби вакилларининг аксарияти учун ўйин майдонида тиббий ёрдам етишмайди. Шунинг учун биринчи ёрдам вазифалари клубнинг расмий вакиллари, мураббийлар, ўйинчилар, ота-оналар ёки ҳакамларга юкланиши мумкин.

Кўпинча жароҳатларга дуч келганда, муаммо нима қилиш кераклигида эмас, балки “зарарни ёмонлаштирумаслик”да.

Кўп ҳолатларни озгина вақт бериш орқали яхшилаш мумкин ҳамда аксарият ҳолларда ўйинчи ўзини яхши ҳис қилмагунча ёки тажрибали ёрдам келгунича вазиятни назорат қилиш ва ваҳимани олдини олиш керак. Муайян ҳолатларда жароҳатланишини олдини олишнинг шошилинч босқичларида зарур бўлган нарса, - бу бош ва бўйинни ҳимоя қилишнинг оддий чоралари, нафас йўллари очик бўлишини таъминлаш ва жароҳатланган оёқ-қўлларнинг суюкларини маҳсус воситалар билан ҳимоялаш.

Регбида биринчи ёрдам кўрсатиш



Қандай ҳаракат қилишни билиш керак.

worldrugby.org/firstaidinrugby

Барча манфаатдор томонлар – мураббийлар, ҳакамлар, ота-оналар ва ўйиннинг бошқа иштирокчилари – ҳеч бўлмаганда асосий ёрдам курсларида ўқиган бўлишлари лозим.

Албатта, бу ерда нотўғри бўлган ва шунчаки ўйинчини қўллаб-қувватлаш ва ёрдам кутиш учун етарли бўлмаган шартлар, масалан, юрак уриши билан боғлиқ бўлган шартлар мавжуд. Бундай ҳолатлар жуда кам учрайди, аммо улар рўй беради, шунинг учун ўйин вақтида ҳам, машғулот пайтида ҳам биринчи ёрдам бўйича курсларда ўқиган ходимларнинг мавжудлигини таъминлаш керак.

World Rugby ҳар бир ўйинда ёки машғулотларда керакли даражада биринчи ёрдам кўрсатишни тавсия қиласди. World Rugby турли дараҷадаги ўқув машғулотларни тақдим этади, улар ҳақида қўйидаги вебсайтида топишингиз мумкин:

playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby.

Жароҳат олган ўйинчига ғамхўрлик қилишнинг умумий тамойиллари:

1. Кўшимча зарар келтирмаслик.
2. Вазиятни назоратга олиш.
3. Кераксиз ҳаракатлардан қочиш.
4. Ўйинчилар билан гаплашиш.
5. Керакли вазиятда ёрдам чақириш.
6. Тажрибали ёрдамни келишини таъминлаш.
7. Нима қилиш кераклигини аниқлаш, бу тез ёрдам чақиришни ўз ичига олиши мумкин.



Вазиятни ўз назоратига олиш. Ўйинчи яхшиланмагунча ёки тажрибали ёрдам келмагунга қадар ваҳимани олдини олиш – жароҳат олган ўйинчига ғамхўрлик қилишининг асосий қоидаси.

Ҳаёти ёки оёқ-қўлларга таҳдиид солмайдиган жароҳатланишларда:

TOTAPS тизимидан фойдаланиб, ўйинчининг майдондаги ҳолатини баҳоланг (инглиз тилидан қисқартма).*

Босқичлар	Баҳолаш	Ҳаракат
Talk – суҳбат	Нима бўлди? Қаерингиз оғрияпти?	
Observe - кузатиш	Жароҳат зонасига қаранг. Бошқа томонлардан фарқ қиласидими (шиш, бошқа ранг ва ҳ.к.)	Агар шиш пайдо бўлса ёки шакли ўзгарса, тез ёрдам хизматини чакиринг.
Touch – тегиниш	Шиш, сезги ва оғриқ борлигини текширинг.	Агар тегиниш оғрикли бўлса, тез ёрдам хизматини чакиринг.
Active movement – фаол ҳаракат	Ўйинчидан тананинг шикастланган қисмини ёрдамсиз қимирлатишини сўранг.	Агар у ҳаракатни бажара олмаса ёки ҳаракат оғрикли бўлса, тез ёрдам ходимларини чакиринг ва ўйинчини майдондан олиб чиқинг (тананинг жароҳатланган қисмiga юксиз).
Passive movement – пассив ҳаракат	Агар ўйинчи тананинг шикастланган қисмини фаол равища ҳаракатлантира олса, уни тўлиқ ҳаракат йўналиши бўйича эҳтиёткорлик билан бошланг.	Агар сиз буни қила олмасангиз ёки оғрикли бўлса, ўйинчини майдондан олиб чиқиш керак (тананинг жароҳатланган қисмiga юксиз).
Skill test – кўникмаларга тест синови	Агар фаол ва пассив ҳаракатлар оғрикли келтириб чиқармаса, ўйинчидан туриб, оёқка тура олишини ва юришини текширинг. Агар у ўзи туролмаса ёки юролмаса, ўйин майдонидан олиб чиқиш керак (оёқлар жароҳатланган вазиятда, оёқда турмаган ҳолатда).	Агар у буни қила олмаса, ўйинчини майдондан олиб чиқиш керак (тананинг жароҳатланган қисмiga юксиз).

Қон кетиши

Қон кетиши билан боғлиқ жароҳатни даволашда ўйинчини ва биринчи ёрдам кўрсатувчи ташкилотни ОИВ ва гепатит каби қон орқали юқадиган касалликлардан ҳимоя қилиш учун қўлқоп кийиш керак. Қонни битта ўйинчидан иккинчисига ўтказмаслик керак. Қон билан ифлосланган ҳар қандай нарсалар пластик қопларга жойлаштирилиши керак, пакет герметик ёпилган ва хавфсиз ташланган бўлиши керак.

Кўп қон йўқотишни камайтириш учун ҳаддан ташқари қон кетишни имкон қадар тезроқ тўхтатиш керак, чунки бу жароҳатланган ўйинчининг ҳаётини сақлаб қолиш учун етарли бўлиши мумкин. Аввал жароҳатни тўғридан-тўғри босиб кўринг, агар иложи бўлмаса, билвосита босиб кўринг. Жабрланувчини касалхонага ёки шифокор хонасига шошилинч ташишни ташкил қилинг.



ҲАКАМЛАРГА ТАВСИЯЛАР

Ўйин қоидалари билан танишиш учун халқаро Регби Кенгаши веб-сайтига ташриф буюринг:
laws.worldrugby.org

- Ўйинда биринчи ёрдам кўрсатадиган одамнинг борлиги ва уларнинг жойлашган жойини текширинг.
- Сиз фойдаланаётган сигналларни билишларини текширинг.
- Агар ўйинчи жароҳат олган бўлса ва ўйинни давом эттириш хавфли бўлса, ҳакам ўйинни тўхтатиши шарт.
- Ўйинчилар қонга бўялган кийимларни олиб ташлашлари ва алмаштиришлари керак.
- Очик ва қонли яраси бўлган ўйинчилар ўйин майдончасини тарқ этишлари керак ва қон кетиш тўхтагунча ва жароҳат ёпилгунга қадар қайтмасликлари керак.

Юмшоқ тўқималарнинг шикастланиши

Юмшоқ тўқималарнинг шикастланиши одатда, бузилишлар ва боғланишлар, кўз ёшлар ва кўкаришлардир. PRICED уларга маълум бўлган усул ёрдамида даволаш керак (инглиз тилидан қисқартирилган).

P rotect – ҳимоя	Жароҳат олгандан сўнг дарҳол жароҳат олган майдонни ва ўйинчининг ўзини қўшимча шикастлардан ҳимоя қилиш жуда муҳимdir. Акс ҳолда, ёмонлашиш ва тикланишнинг кечикиш хавфий мавжуд. • Шилингган (тимдаланган) /йиртилган яралар усти ёпилиши керак. • Жароҳатланган бўғим ёпишқоқ лента ёки маҳкамлаш мосламаси билан ҳимояланиши керак. • Тананинг шикастланган қисмига юкланишдан эҳтиёт бўлиш керак.
R est – дам олиш	Тўғри дам олиш шикастланган бўлса, тўқималарни даволаш учун жуда муҳимdir. Оғриқ билан боғлиқ ҳаракатлар шикастланишини кучайтириши мумкинлигини унутманг. Тананинг шикастланган қисмига суюнманг.
I ce – муз	Шикастланганда муздан фойдаланиш қон кетишини тўхтатиш ва кейинги шишишни олдини олишга ёрдам беради. Майдаланган музни хўл сочиқ билан мунтазам равишда кўллаш тикланиш вақтини қисқартиришга ва оғриқни бир мунча вақт енгиллаштиришга ёрдам беради. Жароҳатланган жойга музни дастлабки 48 соат давомида ҳар 2 соатда 20 дақиқа давомида кўлланг. Терини вазелин ёки мой билан ҳимоя қилиш қўшимча термал шикастланишнинг олдини олади.
C ompression – сиқилишлар	Шикастланган юмшоқ тўқималарни сиқиш шишишни олдини олади ва тикланиш вақтини қисқартиради. Босим қаттиқ боғлаш ёрдамида жуда самаравалидир. Боғлаш қон айланишини блокировка қиласидан ёки боғлаш остида санчыклар ёки оғриқ келтирадиган даражада қаттиқ эмаслигига ишонч ҳосил қилинг. Муз кўйишида орасига бинт қўйинг.
E levation – элевация/баландлик	Тананинг шикастланган қисмини кўтариш шиш ва оғриқни камайтириши мумкин.
D iagnosis – ташхис	Малакали тиббий мутахассис томонидан эрта ташхис қўйиш ва тўғри даволаш – тикланишнинг энг тезкор усулидир. Агар сиз шикастланишдан хавотирда бўлсангиз ёки 48 соат ичida оғриқ ёки шиш кетмаса ёки ахволингиз ёмонлашаётган бўлса, шифокорингизга мурожаат қилинг.



Муз қон кетиши ва шишиб кетишини олдини олади



Кўтариш шишиб кетиши ҳолати ва оғриқни камайтиради.

Ташхис қўйилиши биланоқ 72 соат ичida **HARM** нинг ҳар қандай элементидан сақланинг (инглиз тилидан қисқартма).

H eat – юқори ҳарорат	Қон кетиши ва шишиб кетишига олиб келиши мумкин, шунингдек, оғриқ ва қаттиқликни кучайтиради.
A lcohol – спиртли ичимлик	Қон кетиши ва шишиб кетишига, шунингдек, шикастланишнинг жиддийлашиши ва оғриқка олиб келиши мумкин
R unning – югуриш	Дам олиш жуда муҳим
M assage – массаж	Массаждан қочиш яхшироқдир, чунки қон кетиш ва шишиб кетишни кучайтириши ва шу билан тикланиш жараёнини секинлаштириши мумкин.

Мия чайқалиши

Ўйинчиларнинг қисқа ва узоқ муддатли фаровонлигини ҳимоя қилиш учун мия чайқалишига жуда эҳтиёткорлик билан ёндашиш керак. Одатда, бу бошни уриб олиш пайтида ҳамда танага зарб билан урилганда ҳам бўлиши мумкин, бунда тўқнашув кучи мияга беради. Бу ҳар доим ҳам хушни йўқотиш билан содир бўлмайди.

Мия чайқалишида турпи аломатлар ёки ташқи белгилари бўлиши мумкин, улар ҳақида World Rugby Мия чайқалишини ўрганиш бўйича қўлланмада қуидаги сайтда ўқишиниз мумкин:

playerwelfare.worldrugby.org/concussion.

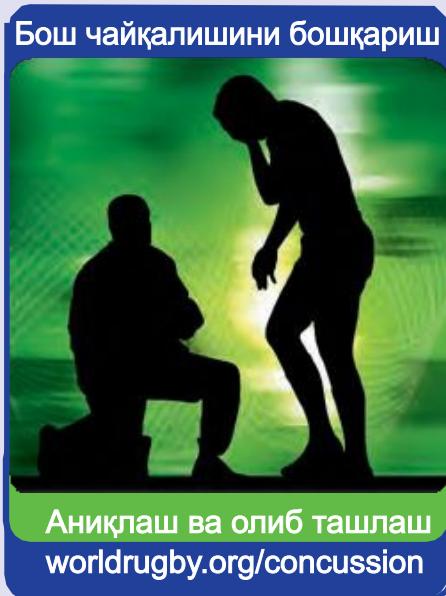
Энг кўп учрайдиган аломатлари бу ёмон концентрацияларни ўз ичига олган хотирани йўқотиш ва мувозанат билан боғлиқ муаммолардир. Мия чайқалиши ҳақидаги чўнтақ қўлланмаси мия чайқалишини (қуида келтирилган) аниқлашга ёрдам беради.

Агар спортчида мия чайқалиш аломати гумон қилинса, спортчи майдондан чиқарилиши ва ўйинни давом эттирмаслиги керак.

Агар мияси чайқалган ўйинчи ўйнашни давом эттирса, у ўзини жароҳати оғирлашиши хавфи остига қўяди ва ўз жамоасини ноқулай аҳволга солади, чунки унга атрофига бўлиб ўтаётган ўйинни таҳлил қилиш қийин.

Ёш ўйинчилар ноёб ва хавфли неврологик оқибатларга кўпроқ мойил бўладилар, масалан, дастлабки чайқалиш натижасида ёки ўйинчи тўлиқ тикланмаган тақдирда тўқнашув натижасида ўлимга олиб келиши мумкин.

Ҳар қандай мияси чайқалиши билан шубҳаланган ўйинчи майдондан чиқариб юборилади ва малакали шифокор текширувидан ўтиши керак. Бундай ўйинчиларга машина ҳайдашга рухсат берилмаслиги керак. Ўйинга қайтиш World Rugby Мия чайқалиши бўйича қўлланмада кўрсатилган кўрсатмаларига асосан бўлиши керак.



МИЯ ЧАЙҚАЛИШНИ АНИҚЛАШ бўйича чўнтак қўлланмаси™
Бу қўлланманинг мақсади – болалар, ёшлар ва катталарда мия чайқалишини аниқлашда ёрдам беради.



FIFA®



Olympic rings



FEI

АНИҚЛАШ ВА ОЛИБ ТАШЛАШ

Агар бир ёки бир нечта ташқи белгилар, аломатлар ёки хотирани текшириш бўйича тест саволларига жавоб берисида хатолар бўлса, мия чайқалишини тахмин қилиш керак.

1. Мия чайқалишининг ташқи белгилари

Кўйидаги ташқи белгиларнинг ҳар бири ёки бир нечтаси чайқалиш аломатини билдириши мумкин:

Хушни йўқотиш ёки реакция.

Ўйинчининг ҳаракатсиз ерда ётиши /Ердан аста-секин тўхтаб туриши.
Оёқда мустаҳкам туролмаслиги/Мувозанатни сақлашда муаммо ёки йиқилиши/ координация билан муаммо.

Ўйинчи икки қўли билан бошини ушлаб олиши.

Ажабланарли, бўш ёки чалғитадиган кўриниши.

Хотирада чалкашлик / Ўйинчи ўйин ёки воқеани эслай олмайди.

2. Мия чайқалишининг аломатлари ва ташқи белгилари

Кўйидаги ташқи белгилар ёки аломатлардан бири ёки бир нечтаси мия чайқалишини келтириб чиқариши мумкин:

- Хушдан кетиш
- Пароксизм ёки томир тортишиши
- Мувозанатнинг бузилиши
- Кўнгил айниш ёки қусиши
- Ўйкуга мойиллик
- Юқори хиссиятлилик
- Фазабланиш
- Ҳафагарчилик
- Чарчашиб ёки кучизлиқ
- Асабийлашиш ёки хавотирланиш
- "бирон нарса нотўғри" деган туйғу
- Дикқатни жамлашда қийинчиллик
- Бош оғриғи
- Бош айланниши
- Чалкашлик
- Секинлашишни сезиши
- "Бошда босим"
- Кўриш тиниқ эмас
- Ёруғлиқдан кўрқиш
- Хотирани йўқотиш
- "ўзини тумандандиши" ҳис қилиш
- Бўйинда оғриқ
- Овоздан кўрқиш
- Хотира билан муаммо

© 2013 Concussion in Sport Group ("Спортда бош чайқалиши" гурухи)

3. Хотиранинг вазифалари

Ушбу саволларнинг биронтасига тўғри жавоб берилмаса, мия чайқалиш ҳолати бўлиши мумкин.

Бугунги ўйин қаерда бўляпти?"

Хозир ўйиннинг нечанчи тайми кетаяпти?"

"Бу ўйинда ким оҳирги бўлиб очко олди?"

"Ўтган ҳафта қайси жамоа билан ўйнадингиз (олдинги ўйин)?"

"Жамоа сўнгги ўйинда галаба қозондими"

Мия чайқалиши билан шубҳаланган ҳар қандай ўйинчи ЗУДЛИК БИЛАН ЎЙИНДАН ЧИҚАРИБ ЮБОРИЛИШИ керак, ва у шифокор текширувидан ўтмагунча ўйин ёки машгулотга қайтмаслиги керак. Мия чайқалиши билан шубҳа қилинган ўйинчи ёлгиз қолмаслиги ва машина бошқармаслиги лозим.

Мия чайқалишининг шубҳали барча ҳолатларида ўйинчиларга ташхис қўйиш ва ўйинга қандай ва қачон қайтиш кераклиги тўғрисида кўрсатма бериш учун, ҳаттоқи ўйинчидаги аломатлари бўлмаса ҳам шифокорга мурожаат қилиш тавсия этилади.

ХАВФ ИНДИКАТОРЛАРИ

Агар кўйидаги аломатлар кузатилса, ўйинчини майдондан зудлик билан ва хавфсиз чиқариш керак. Агар жойда малакали тиббий ходимлар бўлмаса, шошилинч тиббий кўриқдан ўтказиш учун тез ёрдамни ташиш вариантини кўриб чиқинг.

- Спорччи бўйинда оғриқдан шикоят қўлмоқда
- Тартибсизлик ёки ғазабнинг ошиб бориши
- Қайта қусиши
- Пароксизм ёки судороги
- Хотирада бузилиш
- Кучли ёки қулаётган ғазабланиш
- бош оғриғи
- хулқининг тушунарсиз ўзгариши
- Оёқ ва кўлларни иккита кўриш
- Кучизлиқ ёки санчик,

Эслаб қолинг:

- Барча ҳолатларда биринчи ёрдамнинг асосий қоидаларига амал қилиш керак (ҳафагарчилик, таъсир қилиш, нафас йўллари, нафас, қон айланиши).
- Агар сиз маҳсус ўқув курсида ўқимаган бўлсангиз, ўйинчини итармаслика ҳаракат қилинг (нафас йўлларини бўшатиш ҳаракатидан ташқари).
- Агар сиз маҳсус ўқув машқидан ўтмаган бўлсангиз шлемни ечманг (мумкин бўлган ҳолларда).

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

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

Реабилитация (қайта тикланиш)

Реабилитация малакали ва ўқитилган тиббий ходимлар, шифокорлар, физиотерапевтлар ва жисмоний тарбия бўйича маслаҳатчиларнинг назорати ва бошқарувини талаб қиласди. Реабилитациянинг мақсади – ўйинчини тўлиқ жисмоний тайёргарликка қайтариш, унга қуидагилар киради:

- мушак кучларининг тикланиши,
- бўғимларнинг тўлиқ ҳаракатланишини тиклаш,
- мувозанат ва координацияни тиклаш,
- жисмоний машқлар, велотренажер ва сузиш каби машқлар билан қўллаб-қувватлаш,
- тайёр бўлганда – регби ўйинига хос кўнилмаларни босқичма-босқич киритиш,
- контакт ҳолати, ундан кейин ва тўлиқ контакт ҳолатига машқлар.

Агар ушбу босқичларнинг барчаси муваффақиятли якунланган бўлса – ўйинга қайтинг.

Ўйинга қайтиш

Тўлиқ тикланишдан олдин ўйинга қайтадиган ўйинчилар ўзларига оғирлаштирадиган ёки бошқа жароҳатлар олиш хавфи юкори.

Ўйинчилар мураббий, шифокор ёки физиотерапевт уларни кўриб, текшириб, майдонга қайтишга тайёр эканликларига ишонч ҳосил қилгандаридан кейингина ўйинга қайтишлари керак.

Ўйинга қайтган ўйинчилар яна ўзларини регби ўйинига тайёргарлигини намойиш этишлари керак.

Текширувлар ва тестлар мавсум бошида жисмоний тайёргарликни текшириш ва регби бўйича ўйинчиларнинг ўйин давомида ишлатадиган машқлари ва ҳаракатларини текширишни ўз ичига олиши керак, масалан, тутиб олиш, ён томонга ёлғон қадам ташлаш, сакраш ва ҳ.к.

Ўйинчининг кўрсаткичларини таққослаш ва яна регби ўйинига тайёргарлигини аниқлаш учун унинг анкета маълумотларидан фойдаланинг. Агар ўйинчилар жароҳат олдишдан аввалги ҳолатидек бир хил кўрсаткични намойиш эта олишса, улар яна регби ўйинига тайёргарлар.

Одатда, энг яхши маслаҳат: агар оғриса, ўйнама.

Жароҳатлар ҳақида ҳисобот

Ўйинчилар олган жароҳатларини қайд этишлари керак. Бу ҳар қандай комбинацияни ва умумий жароҳатланишларни аниқлашга, шунингдек, тегишли ҳимоя чораларини кўришга имкон беради. Шунингдек, келажакда бирон бир савол ёки шикоят бўлса, ёзиг борилган ҳужжатни тақдим этади.

Агар туман/вилоят ёки Иттифоқларда жароҳатланишлар тўғрисида хабар бериш тизимлари мавжуд бўлса, уларга риоя қилиш жуда муҳимдир. Бундай маълумотлар ўйинчининг фаровонлик сиёсати ва “Регби ўйинига тайёргарлик” каби машғулотлари билан боғланишига ёрдам беради.

World Rugby жароҳатлари тўғрисидаги ҳисобот шаклини қуидаги веб-саҳифадан юклаб олиш мумкин:

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





ЎЙИНЧИЛАР УЧУН АСОСИЙ БАНДЛАР

- Ўйинга жисмонан тайёр эканлигингизга – ўзингизни ёмон ҳис қилмаяпсиз ва ўз жароҳатингиздан тўлиқ халос бўлганлигингизга ишонч ҳосил қилинг.
- Яралар боғланганлигига ишонч ҳосил қилинг.
- Агар ишончингиз комил бўлмаса, маслаҳат учун тиббий шифокорингизга мурожаат қилинг.



МУРАББИЙЛАРГА ТАВСИЯЛАР

- Жароҳатдан тўлиқ тикланмаган ўйинчиларни танламанг.
- Фавқулодда вазиятлар бўлганда ҳаракатлар режасини билинг.
- Ўйин ёки машғулотларда биринчи ёрдамнинг етарли даражада эканлигига ишонч ҳосил қилинг.
- Нима учун биринчи ёрдам курсидан ўзингиз ўтмайсиз?

Жавобгарликни рад этиш.

Ушбу “Регби ўйинига тайёргарлик” дастурида келтирилган жароҳатларни бошқариш бўйича маълумотлар шикастланган ўйинчиларни парвариш қилиш ва бошқаришда ёрдам сифатида ишлатилиши учун мўлжалланган. Бу имтиёзлар жароҳатларни даволаш учун тегишли малакали мутахассислар ўрнини босмайди. World Rugby шикастланган ўйинчиларни даволаш, парвариш қилиш ёки бошқариш билан боғлиқ бўлган бепарволик ёки бошқа сабабларга кўра шу жумладан, моддий жавобгарликни ўз зиммасига олмайди.

ҚИСҚАЧА ИЗОХ

Регби ўйинини ташкил этиш ва бевосита ўйнаш билан шуғулланадиган ҳар бир киши ўйинчиларга ғамхўрлик қилиши шарт. “Регби ўйинига тайёргарлик” дастури яхши амалиёт ҳақида хабардорликни ошириш ва регби билан қизиқувчиларга тегишли хавфсизлик чораларини кўриш орқали контактли спорт турлари билан боғлиқ бўлган хавфларни бошқаришда ёрдам бериш учун ишлаб чиқилган.

Энди сиз Регби ўйинига тайёrsиз, шундай экан

Регби ўйинига тайёр қолинг!

Регби ўйинига қизиқкан барча томонлар умумий ва индивидуал равишда жавобгар бўлиб,adolatli ўйин тамоилларини тушунган ҳолда ўтказишни таъминлайдилар. Регби – интенсив жисмоний спорт тури, шунинг учун ўйинчиларга тартиб-интизомнинг аҳамиятини доимий равишда ўргатиш керак. Бу шуни англатадики, қўпол ўйин рақибга қасдан зарар етказиш ёки ҳакамга нисбатан ноўрин муомила мутлақо номуқбулдир. Ушбу ажойиб ўйиннинг барча ишончли вакиллари

адолатли ўйинни тартиб қилишлари керак.

• Ўзингизни, рақибларни, расмий вакилларни ва ўйин қоидаларини ҳурмат қилинг.

• Ғурур билан ғалаба қозонинг, обрў билан мағлуб бўлинг.

• Тинчликни сақлашга ҳаракат қилинг.

• Ҳакам ўйин бошида турди, адолатли ўйин ва ҳакамларнинг ҳукмларига ҳурмат билан ўзингизни кўллаб-кувватланг.

Ўйин бошланишидан олдин ўйинчиларнинг анкеталарини тузинг ва текширинг.

Ускуна ва атроф-муҳитнинг имкон қадар хавфсиз эканлигига ишонч ҳосил қилинг ва фавқулодда вазиятлар ҳаракат режасини тузинг.

Ўйинчиларни шунга мос равища машқ қилдиринг – жисмоний тайёргарлик, турмуш тарзи, чигал ёзди машқи ва дам олиш

Тўғри техникани ишлаб чиқинг ва ундан фойдаланинг: барқарорлик, тик туриш, тутиб олиш (tackle, захват), скрам (scrum, схватка), йўлак (lineout, коридор) , рак (ruck) ва мол (maul)

Қўпол ўйинга йўл қўйманг

Жароҳат олганда нима қилиш кераклигини билиб олинг ва ўйинчилар тегишли реабилитация дастуридан ўтаётганига ишонч ҳосил қилинг

Мавжуд бўлган қўшимча маълумотлар ва материаллар учун юклаб олиш учун бизнинг веб-саҳифамизга ташриф буюринг: rugbyready.worldrugby.org





Миннатдорчилик

Сўнгги етти йил ичиди “Регби ўйинига тайёргарлик” ресурсларини ривожлантиришга кўп инсонлар ҳисса қўшдилар. Биз бу инсонларга садоқатли ва профессионал фаолиятлари учун миннатдорчилик билдиromoқчимиз.

Муҳаррирлик жамоаси: Марк Харрингтон (World Rugby), Джок Пегги (World Rugby) ва Адам Пирсон (Sport Development)

Оригинал муаллифлар: Стив Абуд (Ирландия Регби уюшмаси), Энди Хэндерсон (Шотландия Регби уюшмаси), Уилл Фибери (Англия регби уюшмаси), Брайан О Ши (World Rugby мураббийи, Австралия) Ленстер регби академияси учун ташаккур, Ирландия Регби уюшмасидан доктору Конору Маккарти, Св Мэр коллежнинг регби клуби Дэвиду Кину ва Алану Рогану (Ирландия Регби уюшмасининг ҳакамлари), Ризу Томасу (Уэл Регби уюшмаси ҳакамлари), Скеррис регби клуби, Хартпери коллежи, Глаустер қизларни ривожлантириш жамоаси, Стюарт Терхидж (Англия регби уюшмаси ҳакамлари).

201 й. шарҳ жамоаси: Джэрри Робертыс (Уэльс Регби уюшмаси), Джок Пэгги (Шотландия Регби уюшмаси), Норм Мотрам (АҚШ), Дэз Райан (Ирландия Регби уюшмаси), Хуан Касахус (Аргентина Регби уюшмаси), Кзвьевер Торрэс Вога (Бразилия Регби уюшмаси), Шон Маллон (Нидерландия Регби уюшмаси), ҳамда Марк Хаммонд (FitKit Pro), Доктору Саймону Кемпу (Англия Регби уюшмаси). Уэльс регби уюшмаси маҳорат марказига миннатдорчилик билдирамиз, Пола Уильямса ва Жэрэн Катрен, шунингдек, Нэт коллеж болалари Порт Тальбот.

2014 й. тақриз жамоаси: Нил Грэм (Шотландия Регби уюшмаси), Доктор Майк Ингланд (Англия Регби уюшмаси), Шон Маллон (World Rugby инструктори, Нидерландия), Доктор Колин Фуллер (World Rugby хавфни бошқариш бўйича маслаҳатчи), Малкольм Дэвид (Сингапур Регби уюшмаси), Александро Дегано (World Rugby), Майк Люк (World Rugby), Роули Уильямс (Англия Регби уюшмаси), Дэз Райан (World Rugby инструктори, Ирландия). Шунингдек, Мерчинстон Касл мактабига, Клуб "RHC Cougars", ва Босмана Дю Плесси, Криса Лоусона ҳамда Колина Бретта (Шотландия регбиси) миннатдорчилик билдирамиз.

«Getty Images» томонидан танланган фотосуратлар тақдим этилди.

Мазкур “Регби ўйинига тайёргарлик” материаллари баҳтсиз ҳодисалар ва жароҳатларнинг олдини олиш учун қўлланиладиган ўйин қоидалари, шунингдек, Ирландия тиббий амалиёти нуқтаи назаридан ишлаб чиқилган. World Rugby ҳар қандай ҳудудда ва ҳар қандай шаклда мавжуд бўлиши мумкин бўлган маҳаллий қонунчилик талабларига риоя қилинишини таъминлаш учун бепарволик ёки бошқа сабабларга кўра ҳеч қандай жавобгарликни ўз зиммасига олмайди.





АДАБИЁТЛАР

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

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



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



41. Керимов Ф.А., Умаров М. Прогнозирование и моделирование в спорте.– Т., 2018.– 300 с.
42. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов.– Т., 2018.– 320 с.
43. Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар.– Т., 2018.– б. 160.

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

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



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА
СПОРТ ВАЗРЛИГИ



ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ
ОЛИМПИЯ ҚҮМИТАСИ

**UZBEK COMMODITY
EXCHANGE**

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-қават.

Тех.муҳаррир:
Арипжанова Д.У.

Дизайнер:
Далабаева Н.И.

Нашр.лиц. АИ№ 283, 11.01.16. Босишга рухсат этилди 26.06.20.
Бичими 60*84 1/16. «Arial» гарнитурада рақамли босма усулида босилди.
Шартли босма табоғи 5,75.
Нашриёт босма табоғи 6.
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)

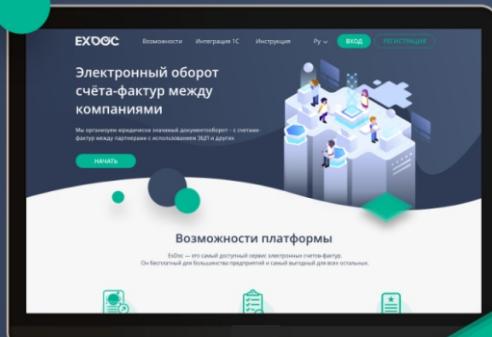
+998 71 213-33-45

+998 71 213-33-51

[uzexfeedbackbot](#)

ЭЛЕКТРОН ТАНЛОВ ВА ТЕНДЕРДА ИШТИРОК ЭТИНГ

EXDOC



EXDOC

Электронный оборот счёта-фактур между компаниями

УЗЕХ биржасининг электрон хужжат алмашинуви тизимидан фойдаланинг

www.exdoc.uz

uzexfeedbackbot +998 71 207-33-33



Регби йийнига тайёргарлик

Спортчиларнинг мураббийлари, ўйиннинг расмий вакиллари, маъмурият ва Иттифоқлар учун

rugbyready.worldrugby.org