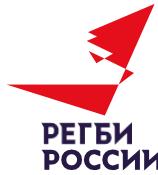




WORLD
RUGBY™



WORLD RUGBY

ТЕХНИК КҮНИКМАЛАР

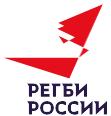
ШАКЛЛАНИШИДА

АСОСИЙ ОМИЛЛАР

Масъул мұхаррир: Рустам Набиев

© World Rugby



**Ҳурматли 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 чоратадбирлари тўғрисида” ПҚ-2909-сонли Қарори, 2018 йил 5 мартағи “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида”ги Фармони ҳамда мазкур соҳага тегишли меъёрий-хуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни ҳал қилиш, шунингдек, Ўзбекистон 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. Ўзбекистон регби федерацияси ва унинг ҳудудий бўлинмалари ташкил этилди ҳамда фаолият кўрсатмоқда, регби бўйича Ўзбекистон 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 саккизликка киради.

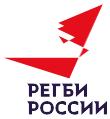
Қўлингиздаги ушбу Регби спорти бўйича тайёрланган қўлланмалар дастури Регбини янада ривожлантириш, уни республика аҳолисининг кенг қатламлари ўртасида фаол тарғиб қилиш ва оммалаштириш, юқори сифатли ўкув-машқ жараёнини таъминлаш, регбичилар, тренерлар ва ҳакамларнинг маҳорат даражаси ва малакасини доимий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

Хукуматимиз раҳбариятининг доимий қўллаб-куватлашлари 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 ўйинига тайёргарлик”, “Болалар учун Тэг-Регби қоидалари (16 ёшгача)”, “World Regby Мураббийлик фаолияти (Регбига кириш)”, “World Regby техник кўнкималар шаклланишининг асосий омиллари”, “Регби-7 ўйини бўйича мураббийлик фаолияти”, “Куч ва жисмоний тайёргарлик” қўлланмалариидир.

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

**Сафоев С.С.
Ўзбекистон Регби федерацияси раиси**

**МУНДАРИЖА:**

ИНДИВИДУАЛЬ КЎНИКМАЛАР	3
Қўл билан ўйнаш	3
Пас-тўпни узатиш	3
Пас – тўпни қабул қилиш	4
Оёқ билан зарбадан сўнг баланд келаётган тўпни илиш	5
Тўпни айланма пас узатиш	7
Ердан пас узатиш (9 рақамли ўйинчи)	8
Қўллар билан ўйнаш	9
Ерга тушаётган ҳолатда пас узатиш	9
Тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатида пас узатиш	10
Яширин пас узатиш (скрытый пас, screen pass)	11
Югуриш техникалари	12
Ҳимоячидан ўзини олиб қочиш югуришлар техникаси	12
Ён томондан сохта қадам	13
Рақибдан ён томонга ўзини олиб қочиш	14
Тўп ушлаган ўйинчига ёрдамга чиқиш	15
Ҳимояда босимни орттириш учун олдинга ҳаракатланиш	16
Оёқ билан зарба бериш	17
Оёқ билан қўлдаги тўпга зарба бериш (удар ногой с рук, punt kick)	17
Ердан сапчиган тўпга зарба беиш (удар с отскока, drop goal)	18
Ерда турган тўпга оёқ билан зарба	19
Тутиб олиш (Захват) /Контакт	20
Ён томондан тутиб олиш (захват, tackle)	20
Тутиб олиш (захват, tackle) пайтида ерга йиқилиш	21
Тутиб олиш (захват, tackle) пайтида ерга йиқилиш	22
Йиқилиаётганда тўпга эга бўлиш	23
Қўл орқали рақибдан узоқлашиш (ручка)	24
Рўпарадан тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати	25
Орқадан тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати	26
Тўсиб (блоклаб) тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати	27
ЖАМОА ЎЙНИНИНГ КЎНИКМАЛАРИ	28
Йўлак (коридор, lineout)	28
Скрам (схвартка, scrum)	29
Орқа ўйинчиларнинг ҳужуми (трехчетвертных, backs)	30
Орқа ўйинчиларнинг ҳужуми (трехчетвертных, backs)	31
Босқичма-босқич ўйин (фазовая игра)	32
Рак (ruck)	33
Мол (maul)	34
Ҳужумда ёрдам	35
Ҳимояда ёрдам	36
Майдон марказилан дастлабки зарба берадиган жамоа	37
Майдон марказидан дастлабки зарба берадиган ҳимоячи жамоа	38
Контрхужум (контратака)	39

Қўл билан ўйнаш

Пас — тўпни узатиш



Асосий омиллар

- Тўғрига югуриш.
- Тўпни икки қўллаб ушлаш.
- Ҳимоячини ўзига жалб этиш.
- Орқа оёққа таяниш.
- Тўпни қабул қилаётган ўйинчига юзма-юз бўлиш учун ҳимоячига ён томони билан ўгирилиш.
- Қўллар ҳаракатини тўпни қабул қилаётган ўйинчи томонига йўналтириш.

- Тўпни қўлингиз билан узатиш жараёнида тирсак ва панжаларингиз бўғинларидан тўпнинг тезлиги ва йўналишини назорат қилиш учун фойдаланинг.
- Қўлингизни тўп йўналиши бўйича нишон томон узатинг.
- Тўп қабул қилувчи ўйинчининг кўқрагидан бироз олдинга нишон қилиб йўналтиринг.
- Тўпни пас узатганингиздан сўнг уни қабул қилган жамоадошингизга ёрдамга ўтинг.

Кўл билан ўйнаш

Пас — тўпни қабул қилиш



Асосий омиллар

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Тўпни қабул қилиш мақсадида унинг парвоз йўли бўйича ҳаракатланиш.Тўп ушлаган ўйинчи тўпни сизга узатиши учун ҳосил қилган бўш жойга ўтинг. | <ul style="list-style-type: none">Тўпни юмшоқ қабул қилиш учун қўлларингизни тўп томонга чўзинг.Тўпга қўл панжалари орасидан қараш лозим (бир вақтнинг ўзида қўл панжаларини ҳам, тўпни ҳам кўриш учун).Тўпни тутгач, уни бармоқлар билан ушлаб қолинг. |
|--|---|

Кўл билан ўйнаш

Оёқ билан зарбадан сўнг баланд келаётган тўпни илиш



Асосий омиллар

Тўпни илиб олиш учун унинг парвоз йўналиши бўйича жойлашинг ва олдинга ҳаракатланинг.

- Тўпни ерда туриб илишни ёки сакраб илишни олдиндан қарор қилинг.
- Қўлларингизни тўп томонга худди унга ишора қилгандек, чўзинг.

- Рақиб томонга елкангиз ва ёнбошингиз билан бурилинг.
- Жамоадошларингизга тўпни олишга тайёр эканлигингизни билдиринг.
- Тўпга қўлларингизнинг кафтлари орасидан қаранг.
- Тўпни кўзларингиз сатҳида тутиб олинг, уни бармоқ ва кафтларингиз билан қабул қилиб, зарбани юмшатиш учун тирсакларингизни иложи борича бир-бирига яқинлаштириб, кўкрагингизни ичингизга тортиб, тўпни танангизга босинг.

Кўл билан ўйнаш

Пас — тўпни узатиш



Асосий омиллар

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Тўпга танани пастроқ ушлаган ҳолда яқинлашинг (эгилмаган ҳолатда).Тўпга ёнингиз билан туринг, оёқларингизни кенг қилинг, бир оёғингиз тўпнинг олдида, иккинчиси эса, унинг орқасида бўлсин.Тиззаларингизни букиб, танангизни тос қисмини пасайтиринг. | <ul style="list-style-type: none">Бошингизни тўғри, нейтрал ҳолатда ушланг.Тўпни орқа қўл билан илиб, олдинги қўл билан тўпни назорат қилинг.Ўйинни қандай давом эттириш ҳақида қарор қабул қилиш учун тўпни кўкрагингизга босиб туринг. |
|---|--|

Қўл билан ўйнаш

Тўпни айланма пас узатиш



Асосий омиллар

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Тўпнинг узун ўқини ерга тахминан 30 градус қиялиқда қаратинг. | <ul style="list-style-type: none">Пас узатиш пайтида тўпнинг устидаги қўл паснинг кучлилигини таъминлайди ва тўпни айланиш ҳолатига келтиради.Тўп остидаги қўл тўпнинг барқарорлигини таъминлайди ва парвоз йўналишини белгилайди. |
|---|---|

Кўл билан ўйнаш

Ердан пас узатиш (9 рақамли ўйинчи)



Асосий омиллар

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Тана ярим ўтирган ҳолатида.Тиззалар букилгани ҳолатда тосни пастга туширинг (энгашманг, тиззаларни бироз букилган ҳолда сақланг, танангизни тўғри ушланг).Пасни ўнг қўлингиз билан бераётган бўлсангиз, тўп олдида ўнг оёғингиз бўлади, пасни чап қўлингиз билан бераётган бўлсангиз, тўпнинг олдида чап оёғингиз туради.Бошқа оёғингиз тўпдан олдинги ҳолатда қулай равишда жойлаштирилади, оёқнинг кафти пас берилаётган томонга қаратилиши лозим. | <ul style="list-style-type: none">Бош тўпнинг устида, кўзлар тўпдан узилмайди.Пасни ўнг томонга бераётганда, ўнг қўлингизни тўпни мустаҳкам сақлаш учун ишлатинг, чап қўлингиздан эса пасни куч билан бериш мақсадида фойдаланинг ва аксинча.Тўпни узатаёганда, иккала қўлингизни унинг кетидан чўзинг, гўё пас нишонига ишора қилгандек. Бу тўп аниқ йўналтирилишига хизмат қиласи. |
|---|--|

Кўллар билан ўйнаш

Ерга тушаётган ҳолатда пас узатиш



Асосий омиллар

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Тўп узатаётган ўйинчи тўпни қабул қилувчи ўйинчини ва тўпни бир йўналишда кўриш керак.Тўпга яқинлашиб, чўккалаб ўтириng.Танани пастроқ тушириб, тиззалингизни букинг, тосни пастга тушириб ва танангизни имкон қадар тўпга яқинлаштириng. | <ul style="list-style-type: none">Панжаларингизни тўпнинг тагига киритинг ва уни бармоқларингиз билан қамраб олинг.Оёқларингиз билан ердан итарилинг ва бир вақтнинг ўзида қўлларингизни ҳам шу томонга ҳаракатлантириб, тўпни нишонга узатинг.Парвоз ҳолатида танангизни ростлаб, уни олдинга ташланг ҳамда қўлларингиз билан тўпнинг йўналиши ва тезлигини назорат қилинг. |
|---|--|

Қўллар билан ўйнаш

Тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракатида пас узатиш



Асосий омиллар

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Тутиб олишга қаршилик кўрсатаётган пайтингизда, тўпни икки қўлингиз билан маҳкам ушланг.Ерга қулашдан олдин, сизни тутиб олаётган рақиб ўйинчининг босими остида бурилиб олинг. | <ul style="list-style-type: none">Қўлларингиз эркин ҳолда сизни тутиб олаётган (захват) ўйинчининг устида бўлсин.Ерга қулашдан олдин тўпни бўш жойда турган жамоадошингизга пас узатинг. |
|--|---|

Кўллар билан ўйнаш

Яширин пас узатиш (скрытый пас, screen pass)



Асосий омиллар

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Химоячининг атрофидаги бўш жойга ҳаракатланиб, унга ҳужум қилинг.Контакт пайтида оёқларингизда туринг. | <ul style="list-style-type: none">Химоячига орқангиз билан ўгирилинг.Рақиблар тўпни илиб олиб қўйишидан сақланг.Жамоадошингизга қисқа пас узатинг. |
|---|--|

Югуриш техникалари

Ҳимоячидан ўзини олиб қочиш югуришлар техникиси



Асосий омиллар

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Олдинга югуриш пайтида тезликни оширганда тўпни икки қўлингизда ушланг.Сизга энг яқин ҳимоячига тўғри юуринг.Ҳимоячининг қарама-қаршисида ҳаракатланиш йўналишини кескин ўзгартиринг, бунинг учун ён тарафга сохта қадамни ишлатинг ёки ён томонга ҳаракатланиш ва/ёки тезлигингизни ўзгартиринг. | <ul style="list-style-type: none">Ўзингизни ҳимоячидан майдоннинг бўш жойига олиб қочинг.Ҳосил қилинган бўш жойга максимал тезликада ҳаракатланинг. |
|---|--|

Югуриш техникалари

Ён томонга сохта қадам



Асосий омиллар

- Сизга энг яқин бўлган ҳимоячилар томонига тўғри ҳаракатланинг.
- Ҳимоячиларга яқинлашгач, югуриш йўналишингизни ўзгартиринг, бунинг учун ўнг оёғингиз билан ўнг томонга сохта қадам ташланг ва шу оёғингизга тирадиб, кескин чапга бурилиб кетинг; худди шундай усул билан чапга сохта қадам ташлаб, ўнга кетишингиз мумкин.

- Ён томонга ҳаракатланганда, максимал тезликни ишлатинг ҳамда рақибнинг довдираб қолганидан фойдаланинг.

Югуриш техникалари

Рақибдан ён томонга ўзини олиб қочиш



Асосий омиллар

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Сизга энг яқин бўлган ҳимоячилар томонига тўғри ҳаракатланинг.Ҳимоячига етиб боргач, унинг олдида югуриш йўналишингизни ўзgartиринг ва бўш жойга ҳаракатланиб, уни айланиб ўтинг. | <ul style="list-style-type: none">Ён томонга ҳаракатланганда, максимал тезликни ишлатинг ҳамда рақибнинг довдираф қолганидан фойдаланинг. |
|--|---|

Югуриш техникалари

Тўп ушлаган ўйинчига ёрдамга чиқиш



Асосий омиллар

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Ўйин қандай ривожланишига қараб, ҳаракатланиш йўналишингизни белгиланг.Тўп ушлаган ўйинчининг орқасида жойлашиб, Тезликни пасайтирамасдан ўйинни давом эттиришга имкон берадиган позицияни эгалланг. | <ul style="list-style-type: none">Тўп билан ўйнаётган жамоадошингизни эгаллаган позициянгиз ҳақида хабардор қилинг ва уни қўллашга тайёрлигингизни билдиринг.Вазиятга қараб, фаол ўйин ҳаракатларига самарали қўшилинг. |
|---|--|

Югуриш техникалари

Ҳимояда босимни орттириш учун олдинга ҳаракатланиш



Асосий омиллар

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Ўйин қандай ривожланишига қараб, ҳаракатланиш йўналишингизни танланг.Тўп ушлаган ўйинчи имкониятини чеклаш учун қулай позицияни танланг. | <ul style="list-style-type: none">Тўп ушлаган ўйинчини ҳаракатларига дарҳол жавоб бериш ва доимо тўп учун кураш учун имконият қидиринг. |
|---|---|

Оёқ билан зарба бериш

Оёқ билан қўлдаги тўпга зарба бериш(удар ногой с рук, punt kick)



Асосий омиллар

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Танангизни мувозанатда сақланг.Елка олдинга бурилади: ўнг оёқ чап елка, чап оёқ ўнг елка.Тўпни икки қўллаб ушланг, шунда оёқ зарбасининг кучи тўпнинг узун ўки бўйлаб боради.Тўпни, юқорида таърифланганидек, уриш ҳолатига тушишига имкон беринг ва шу билан бирга:<ul style="list-style-type: none">- зарба бермайдиган оёқни бир қадам олдинга ташлаб, оёқ кафтини нишон тарафга йўналтиринг;- зарба бераётган оёқнинг кафтини тўпнинг узун ўки бўйича йўналтиринг;- тўпни тепиш (зарба) бурчаги ва оёқ кафтида тўпни жойлашган нуқтасини ва тўп парвозини назорат қилиш мумкин. | <ul style="list-style-type: none">Ҳаракатни давом эттириб, зарба берган оёғингизни тўп парвоз қилган томонга чўзинг ва тўпни нишон томонга йўналтиринг.Мувозанатни сақлаш учун қўлингизни ён томонга чўзинг.Зарба бераётганда, бошингизни олдинга қаратиб туринг, тўпга боқинг. |
|--|---|

Оёқ билан зарба

Ердан сапчиган тўпга зарба бериш (удар с отскока)



Асосий омиллар

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Қўлингиздаги тўпни шундай ушлангки, у ерга урилиб қайтаётганда худди ҳолатни сақлаб қолсин.• Зарба бермайдиган оёғингиз билан, нишон йўналишини аниқ белгилаб, қадам ташланг.• Тўпни қўлингиздан шундай туширингки, у ерга зарба бермайдиган оёқсоннингиз кенглигидаги масофада тушсин.• Зарба бермайдиган оёқ томондаги елкангизни нишонга қаратиб буринг.• Тўга қараш учун бошингизни эркин эгинг.• Оёқнинг зарба бериш харакати тўпнинг ўқи бўйича нишон томонга йўналтирилиши лозим, шунингдек, зарба берилаётганда оёқ максимал тезликка эга бўлиши керак. | <ul style="list-style-type: none">• Тўпга оёқ кафтининг ички томонидаги қаттиқ қисми орқали зарба берилади. Паст зарба бериш учун тўп ердан сапчиган заҳоти зарба берилади, баландга зарба бериш учун тўп юқорироқ ирғиганда унга зарба берилиши керак.• Зарба нуқтасидан ўтган пайтда табиий ҳолатда олдинга ҳаракатланинг ва ҳаракатланиш тамомланаётган пайтда зарба бермаётган оёқнинг учига туринг.• Мувозанатни сақлаш учун зарба бермаган оёқ томонидаги қўлингиздан фойдаланинг. |
|--|--|

Оёқ билан зарба

Ерда турган тўпга оёқ билан зарба



Асосий омиллар

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Тўп ушлагични зарба турига мосланг.• Керакли зарба нуқтасини белгилаш учун тўпни олдинга бироз қаратинг.• Орқага қадам ташлашдан олдин, тўпнинг олдида зарба бериш ҳолатида туринг.• Қулай югуриб келиш учун орқага бироз чекланинг.• Орқага чекланаётib, эътиборингизни зарба нуқтасига жамланг.• Ўзингизни бўш қўйинг.• Тўпга зарба берадиган назорат нуқталарда эътиборингизни жамланг, “Бош эгилган, кўзлар тўпда” ва ҳ.к.• Тасаввурингизни ишга солинг, сиз зарба берган тўп нишон томон учиб бораётганини фараз қилинг.• Сонни буриб, танани максимал даражада куч ва қувват жамлаши учун сақланг ва ён томондан ёй шаклида зарба бериш учун югуринг. | <ul style="list-style-type: none">• Таянадиган оёғингизни тўпдан белингизни кенглигидаги масофада жойлаштиринг ва зарба берадиган оёғингиз кафтини аниқ нишон сари йўналтиринг.• Тўпнинг ён чоки таянч оёғингизнинг товони билан бир чизикда бўлиши керак.• Таянч оёғингиз томонидаги қўлингизни олдинга чўзинг ва елкангизни нишон томонга буринг.• Зарбани тўпга эмас, худди “тўпни ичидан” амалга оширинг, бунда зарба берадиган оёқни тўхтатишга ҳаракат қилманг, оёқ зарба зонасида олдинга ҳаракатлансин.• Бошингизни тўп устида тутинг.• Тўпга оёқ кафтининг ички томонидаги қаттиқ қисми билан зарба берилади.• Зарба берган оёғингиз ҳаракатини табиий тарзда нишон томонга давом эттиринг.• Зарба бермаётган (таянч) оёғингиз бармоқларига туринг. |
|---|---|

Тутиб олиш (захват)/Контакт

Ён томондан тутиб олиш (захват, tackle)



Асосий омиллар

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Тўп ушлаган ўйинчининг ички томонидан позицияни эгалланг.Тутиб олиш учун танани паст ҳолатда ушлаб ҳаракатланинг.Олдинга қараб ҳаракатланинг, умуртқани тик тутинг.Мақсад қилиб рақиб думбасидан пастки қисмини мўлжалланг.Оёқлар билан ҳаракатланиб, мўлжалга олган жараёнига тўлиқ контакт билан киринг. | <ul style="list-style-type: none">Бошингиз тўп ушлаган ўйинчи танасининг орқасида бўлиши керак.Тўп ушлаган ўйинчи танасини контакт нуқтасидан пастки қисмини қучоқлаб олинг.Рақибни қўл билан сиқиб ушланг ва ерга йиқилгунича ушлаб туринг.Оёғингизга туринг ва тўп учун курашни давом эттиринг. |
|--|--|

Тутиб олиш (захват)/Контакт

Тутиб олиш (захват, tackle) пайтида ерга йиқилиш



Асосий омиллар

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Майдон бўйлаб ҳаракатланаётганда, тўпни икки қўллаб ушланг.Тутиб олиш ҳаракати бажарилаётганда рақибингизнинг босими остида танангизни буриб олинг.Ерга йиқилаётганда, елкангизни орқа томонига тушинг. | <ul style="list-style-type: none">Йиқилаётганда танангиз ҳаракат йўналишингизга нисбатан тўғри бурчакни ҳосил қиласин.Йиқилган ҳолда тўпни жамоадошингизга пас узатинг ёки у тўпни сақлаб қолиши ва ҳужумни давом эттириши учун тўпни ерга қўйинг. |
|---|---|

Тутиб олиш (захват)/Контакт

Тутиб олиш (захват, tackle) пайтида ерга йиқилиш



Асосий омиллар

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Рақиб билан контактда мустаҳкам ҳолатни сақлаш учун қаддингизни пасайтириб югуринг.Тўпни икки қўлингиз билан ушланг – бу сизга ҳар қандай техник усулни дарҳол бажаришга имкон беради.Контактдан аввал рақиб томонга ёнингиз билан бурилинг.Рақиб билан контактда қаддингизни пастда ушлаган ҳолатда босим ўтказишни давом эттиринг. | <ul style="list-style-type: none">Оёқларни елка кенглигига кенгрок очиб, тосни пастга тушириб, тиззаларни букиб, мустаҳкам ўрнашиб олинг.Жамоадошларингиз томон юзингизни ўгириб олинг.Жамоадошингизга тўпдан эркин фойдаланиш имкониятини таъминланг.Ўйинни давом эттириш учун энг яхши вариантни топинг. |
|---|---|

Тутиб олиш (захват)/Контакт

Йиқилаётганда тўпга эга бўлиш



Асосий омиллар

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Танани имкон қадар пастга тушириб, яъни ерга яқинлаштириб, тўп олдига яқинлашинг.Сонга йиқилиб, тўп томон сирғанишингизни назорат қилинг.Тўпни танангизга босиб олинг.Жамоадошингизга тўпни пас узатинг ёки... | <ul style="list-style-type: none">Тўпни ерга шундай қўйингки, жамоадошингиз рақиб билан курашаётган пайтида тўпни сақлаб қолиш имконига эга бўлсин.Агар курашдан холи бўлсангиз, тўпни ушлаб, оёқقا туринг. |
|---|--|

Тутиб олиш (захват)/Контакт

Қўл орқали рақибдан узоқлашиш (Ручка)



Асосий омиллар

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Ҳимоячидан, сохта қадам ташлаш орқали ёки уни айланиб ўтишга тайёр бўлинг.Тўпни рақибдан йироқ бўлган қўлингизга ўтказинг. | <ul style="list-style-type: none">Ҳимоячидан қочаётганда, уни ўзингизга қўл узунлигидаги масофага яқинлаштиринг.Очиқ кафтиңгиз билан қўлингизни тўлиқ узатиб, ҳимоячини ўзингиздан итаринг. |
|---|--|

Тутиб олиш (захват)/Контакт

Рўпарадан тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати



Асосий омиллар

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Тўп ушлаган ўйинчини ички томонидан жойлашинг ва тутиб олишга ҳаракатланинг.Тутиб олиш ҳаракатида олдинга ҳаракатланинг.Оёқлар билан фаол ҳаракат қилиб, бор кучингиз билан олдинга интилинг.Рақибнинг бел ва сони орасига куч билан тўлиқ контакт қилинг (букилиш ҳосил бўладиган жойга). | <ul style="list-style-type: none">Рақиб танасини маҳкам қулочлаб олинг.Тўқнашув таъсириининг остида бурилиб олинг.Тезда оёқга туринг ва тўп учун курашга киришинг. |
|---|--|

Тутиб олиш (захват)/Контакт

Орқадан тутиб олиш(захват, tackle) ҳаракати



Асосий омиллар

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Рақибнинг бел қисмини мўлжалга олинг.Оёқларингиз билан фаол ҳаракат қилиб, тўп ушалган ўйинчига имкон қадар яқинлашинг.Оёқларингиз билан ҳаракатланинг ва тўп ушлаган ўйинчига бор куч билан елка орқали контактга киринг. | <ul style="list-style-type: none">Рақиб танасини қўлларингиз билан маҳкам қучоқлаб олинг.Йиқилгандан сўнг, оёқга туринг ва тўп учун курашни давом эттиринг. |
|--|--|

Тутиб олиш (захват)/Контакт

Тўсиб (блоклаб) тутиб олиш (захват, tackle) ҳаракати



Асосий омиллар

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Тўп ушлаган ўйинчи томон ҳаракатланинг.Оёғингизни ушбу рақибга иложи борича яқин жойлаштиринг.Елкангиз билан босим орқали тўп устидан рақиб билан контактга киришинг.Олд томонга босимни давом эттиринг, тўп ушлаган ўйинчини орқага чекинишга мажбурланг.Тўп ушлаган ўйинчини тўпдан халос бўлолмайдиган қилинг, уни тўп билан бирга қучоқлаб ушланг ёки кўйлагидан тортиб туринг. | <ul style="list-style-type: none">Тўп ушлаган ўйинчини жамоадошларингиз томон буринг ёки :Тўп ушлаган ўйинчини шундай ерга қулатингки, у бўшатилганидан сўнг, ўзининг ёрдамчи ўйинчиларига тўпни узатолмайдиган ҳолда бўлсин. |
|---|--|

Жамоа ўйинининг кўникмалари

Йўлак (коридор, lineout)



Асосий омиллар

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Тўп ташлаш чизиги бўйлаб рақиблардан бир метр масофада биттабитта тизилиб туринг - бундай шакл тўп учун курашни ташкил қилишга имкон беради.Тўпни сакраётган жамоадош ўйинчига киритиш чизигидан пухталик билан узатинг.Тўпни ташлаш чизигига бир қадам қўйинг ва тўпга эга бўлиш, тутиб олиш ёки бир тегиниш билан қўлга киритиш учун тепага сакранг.Сакраш баландлигини ошириш учун қўлларингизни юқорига кўтариб чўзинг.Сакраётган ўйинчини кўтаринг. Иккита жамоадош уни юқорига кўтарсин (лифт). Олдидаги шериги уни сонидан ушлайди, орқасидаги эса думбасини тагидан тирайди. | <ul style="list-style-type: none">Тўпни илиб олиш ёки бир тегиниш билан ўйнаш.Танани ўз томонингизга буринг ва рақибдан тўпни узоқлаштиринг.Тананинг бутун ҳолат барқарорлигини сақлаб, ерга тушинг.Жамоадошлар тўп устидан жислашиши учун тўпни пастроқ туширинг ва жамоадошлар паст ҳолатда олдинга ҳаракатланиш пайтида тўпни назорат қилинг.Ҳимоя қалқонини яратиш учун сакраётган ўйинчи ва жамоадошлар билан боғланинг.Тўпни назорат қилинг.Тўпни ўйинга чиқаринг ёки аввал босим уюштириб, кейин тўпни ўйинга чиқаринг. |
|--|--|

Жамоа ўйинининг кўникмалари

Скрам (схватка, scrum)



Асосий омиллар

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Ўйинчиларни тана тури бўйича танлаб олиш лозим.Биринчи қатор рақибнинг биринчи қаторидан қўл узунлигидаги масофада жойлашади.Скрамга киришдан олдин барча ўйинчилар бир бутун бўлиб, бир-бирига маҳкам ва қулай тарзда боғланишлари керак.Скрамга киришиш белгиланган тартибда, ҳакамнинг сигналларига биноан амалга оширилади.Скрамга киришдан аввал қадингизни пасайтиринг, шунда тиргаклар олдинга ва юқорига йўналтирилган итаришни бажара оладилар.Скрамга киришдан олдин бошни тўғрига қаратинг, умуртқа ҳам тўғри бўлиши керак, барча ўйинчиларнинг умуртқалари битта чизикда ва битта текисликда бўлиши лозим. | <ul style="list-style-type: none">Қарама-қаршидаги тиргак билан боғланинг, бунинг учун қўлингизни рақиб танасининг юқори қисмida ўрнаштириб олинг.Скрамдаги ўйинчилар, тўпни ташлаш билан бир вақтда итариш харакатини амалга ошириши керак. Тўпни ўртага ташлаш белгиларини жамоадошингиз билан келишиб олинг.Чап тиргакнинг оёқларини орасида тўп билан ўйин ҳаракатини бажаринг.Тўпни 8-чи рақамнинг ун тарафидаги канал орқали олиб чикинг.Тўпни скрам ярим ҳимоячисига олиб чикинг. |
|---|--|

Жамоа ўйинининг кўникмалари

Орқа ўйинчиларнинг ҳужуми (трехчетвертные, backs)



Асосий омиллар

- Рақиб ҳимоячиларни бири-биридан ажратиш учун жамоадошингиздан муносиб масофада жойлашинг.
- Орқа ўйинчилар чизигининг шаклланиши тўпни ҳужум чизиги бўйлаб узатиши ва рақиб томонни ёриб ўтиш вақтини таъминлаб бериши керак.
- Олдинга ҳаракатлангандан сўнг ҳужум чизигини тикланг.
- Пас беришдан аввал, ҳимоячиларни ўзингизга жалб этишга ҳаракат қилинг.
- Пас узатаётган пайтда, тўпни жамоадошингизнинг олд томонига йўналтиринг, шунда узатилган тўпни ушлаб олиш қулайроқ бўлади, шунингдек, периферик кўришдан фойдаланиб, рақибни назорат қилиш ҳам осонлашади.
- Айнан тутиб олишдан олдин ўз ҳимоячи ўйинчингизни ён томонга жалб қилинг ва шу орқали рақиб ҳимоясини ёриб ўтиш учун бўш жой ҳосил қилинг. Бу билан рақиблар ҳисобга олмаган жамоадошингиз томонидан ҳимоя чизигини ёриб ўтиши учун имконият яратилади.
- Рақиб ҳимоячиларнинг орасидаги бўшлиқга кириш учун ҳаракат қилинг ва шу орқали уларнинг вақтини жалб этиб, жамоангизни асосий ҳужумчисига қаршилик кўрсатилишига йўл қўйманг.
- Рақиб ҳимоячиларнинг довдираб қолганидан фойдаланиб, улар назорат қилмаётган жамоадошингизга пас узатинг.
- Максимал тезлик билан ҳаракатланиб, рақиблар орасидаги бўшлиқдан ўтиб кетинг.
- Ҳужумни давом эттириш учун жамоадошингизни ёрдамига таянинг.

Жамоа ўйинининг кўникмалари

Орқа ўйинчиларнинг ҳужуми (трехчетвертье, backs)



Асосий омиллар

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Тўпга эгалик қилган рақибга энг яқин бўлган жамоадошингизга нисбатан бир оз орқада ва ён томонда бўлиб, химоя чизифида жойлашинг.• Рақиблар томонга ҳаракатланаётганда, ўз саф чизифингизни сақланг.• Хужум чизифидаги ўйинчининг ички елкасига эътибор бериб, ўз жойингизни сақланг.• Рақибга югуриб бораётганда, тўп ушлаган ҳужумчи ўйинчининг ички томонида жойлашиб, бурчакни сақлаб қолиш керак.• Фақатгина рақибни тўп билан қўлга олишга ишонч ҳосил қилсангиз, уни тутиб олишга ҳаракат қилинг. | <ul style="list-style-type: none">• Агар сиз назорат қилаётган рақиб ҳужумчи пас узатса, югуриш йўналишингизни текисланг, жамоадошингизга ёрдам бериш имкониятини қўлга киритинг. Жамоадошингиз тутиб олишни амалга ошиrsa ёки рақиб ўйинчи сиз томонга хужум ҳаракатини бошласа, ўзингизга тўп учун курашда қатнашиш имконини таъминланг.• Агар ўйинчи тутиб олишдан аввал оёғи билан зарба берса, тезда орқага қайтинг ва тўпни қабул қилиш эҳтимоли кўпроқ бўлган ёки тўпни сақлаш учун курашга киришадиган жамоадошингига ёрдамни таъминланг.• Тўп учун курашда ва уни сақлаб қолища фаол иштирок этинг. |
|--|--|

Жамоа ўйинининг кўникмалари

Босқичма-босқич ўйин (фазовая игра)



Асосий омиллар

- Тўп ушлаб кетаётган рақиб тўхтатиладиган ёки тутиб олиш туфайли ағдариладиган жойни аниқланг.
- Ўйинга дарҳол киришга имкон берадиган югуриш йўналишини сақлаб боринг.
- Аут чизигига параллель равишда ҳаракатланиб, ўйинга қўшилинг.
- Тўп очиқ холда бўлса, уни ердан илиб олинг ёки жамоадошингиз билан боғланинг.
- Жамоадошларингиз билан маҳкам боғланинг ва тўп орқасига қулашдан сақланинг.

- Олд томонга босим уюштириб, тўп чизигидан ўтинг, курашга “тутиб олиш дарвозаси” орқали киришиб, рақибларни тўпдан четлатишга ёрдам беринг.
- Босим билан олдинга ҳаракатланинг, умуртқангизни ерга параллель текис тутинг, бошни пастга эгманг, олдинга ҳаракатланинг.

Жамоа ўйинининг кўникмалари

Рак (ruck)



Асосий омиллар

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Тўп чиқунга қадар босим билан бир бутун бўлиб, олға ҳаракатланинг.Имкон борича олд томон ҳаракатланинг, лекин ўзингизни яккаланишга йўл қўйманг.Ерга йиқилинг ва танангизни дарвоза чизигига параллель равишда, тўп ва рақиб ўйинчилар орасида жойлашинг.Тўпни жамоадошларингиз томонига қўйинг.“Кириш дарвазаси” орқали киринг, жамоадошларингиз билан боғланинг ва рақибларни босим билан тўп устидан олд томонга ҳаракатланинг. | <ul style="list-style-type: none">Ракни шакллантиринг, унинг кенглиги тўпнинг хавфсиз чиқиб кетишини таъминлаши керак. |
|--|--|

Жамоа ўйинининг кўникмалари

Мол (maul)



Асосий омиллар

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Рақиб билан тўқнашганда, оёқларда қолишга ҳаракат қилинг.Юзингизни жамоадошларингиз томон ўгиринг.Барқарор ҳолатда туринг.Биринчи ёрдамчи ўйинчига тўпни узатиб юборинг.Тўп ушлаган ўйинчининг икки томонидаги ўйинчилар билан боғланиб, ушбу ўйинчига ёрдам беринг. | <ul style="list-style-type: none">Жамодошларингиз билан маҳкам боғланинг ва олд томонга босим ўтказиб, скрам шаклида барқарор тузилмани яратинг.Агар мол чапга ёки ўнга оға бошласа, бу ҳаракатни кучайтиришга давом этинг, лекин бу жараён тўпни аутга чиқиб кетишига йўл қўймаслик керак. |
|--|--|

Жамоа ўйинининг кўникмалари

Хужумда ёрдам



Асосий омиллар

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Ўйин йўналиши ва ривожланиш усулларини белгиланг.Ўзингизни югуриш чизифингизни шундай шакллантиришингиз керакки, у чукур позицияда бўлиши ва ҳужумга дарҳол қўшилиш имкони мавжуд бўлиши керак.Сиз тўп ушлаган ўйинчига яқин ва орқасида бўлишингиз керак | <ul style="list-style-type: none">Тўп ушўлаган жамоадошингизга ўйинга киришга тайёрлигингиз ҳақида хабардор қилинг.Ўйинда ёрдам бериш вазифасини бажараётганингизда, тўпни рақиблардан сақлашга ва уни олға ҳаракатлантиришга интилинг. |
|---|--|

Жамоа ўйинининг кўникмалари

Химояда ёрдам



Асосий омиллар

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Ўйиннинг йўналишини ва ривожланиш усулларини белгиланг.Ўзингизни югуриш чизигингизни шундай шакллантиришингиз керакки, ўйин бошқа томонга эмас, сизга йўналиши керак. | <ul style="list-style-type: none">Тўп ёнида ёки тўп учун курашаётган жамоадошларингизнинг ҳаракатларини давом эттиринг ва фаол равишда ёрдам беринг. |
|--|--|

Жамоа ўйинининг кўникмалари

Майдон марказидан дастлабки зарба берадиган жамоа



Асосий омиллар

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Дастлабки зарба билан ўйинни бошлишнинг кўп вариантлари мавжуд. Бу вариантда баланд зарба бериш тўпга зарба бераётган ўйинчи шериклари тўпга етиб бориши ва фаол кураш олиб боришлари кўриб чиқилган.Тўпга етарлича баланд зарба берингки, жамоадошингиз тўпни илиб олиш позициясига чиқа олсин. | <ul style="list-style-type: none">Тўпни тутиб олиш жойига югуринг, ҳаракатингиз йўналиши аут чизиги билан бурчакни шакллантирсинг. Тўпни ушлаб олинг ва дарҳол рақибга орқангизни ўгиринг.Агар тўп ушланган бўлса, унга эгалик қилаётган шеригингизга кучли кўмак беринг ёки...Урилиб қайтган тўпни тутиб олиш учун қулай позицияни эгалланг. |
|---|---|

Жамоа ўйинининг кўникмалари

Майдон марказидан дастлабки зарба берадиган ҳимоячи жамоа



Асосий омиллар

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Тўп тушиши тахмин қилинаётган жойдан бироз орқага юриб, позицияни эгалланг.Тўпни тутиш пайтида унинг парвоз йўналиши бўйича ҳаракатланиш лозим. Тўпни тутишга уринаётган ўйинчига кўмаклашиш мумкин: сакраётганида, шериклари уни, шортисидан ушлаб, тепа томон қилаётган ҳаракатини қўллашса бўлади. Бу - сакарашибаландлигини ва ўйинчининг барқарорлигини оширади. | <ul style="list-style-type: none">Урилиб қайтган тўпни тутиб олишга имкон берадиган (икки томонидан) позицияни эгалланг.Тўп билан ҳаракатланаётган ўйинчига ёрдам беринг, жамоадошлар ҳужумни давом эттиришлари мумкин бўлган рак ёки молни шакллантиринг. |
|--|---|

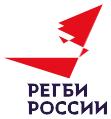
Жамоа ўйинининг кўникмалари

Контрҳужум (контратака)



Асосий омиллар

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Тўпга эгалик қилишни назорат остида ушланг.Тўп очиқ майдонга йўналтирилгунча, рақиб ҳимоячиларни ўзингизга жалб қилинг.Тўп билан ҳаракатланаётган ўйинчининг ён атрофида: ундан ўртacha пас масофасида бўлиб, у учун имкониятларни танлашга шароит яратинг. Агар у тутиб олинса, куч ишлатиб, унга ёрдам беринг ва тўпни ўзингизда сақлаб қолинг. | <ul style="list-style-type: none">Пас узатилгандан сўнг яна ёрдамга киришинг. |
|---|---|

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

1. Регби ўйинига тайёргарлик. Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. б. 92
2. Болалар тэг-регби ўйинининг қоидалари (16 ёшгача). Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. б. 34
3. World Rugby Мураббийлик фаолияти 1 даражада. Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. б. 40
4. World Rugby техник кўникмалар шаклланишида асосий омиллар. Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. – б. 44
5. Халқаро Регби Кенгаши – регби-7 ўйини бўйича мураббийлик фаолияти. Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. б.
6. World Rugby куч ва жисмоний тайёргарлик 1 даражада. Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. б.
7. Регби Иттифоқ ўйин қоидалари // Набиев Р. – Т., 2020. – б. 192
8. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. – Т., 2019. – б. 300
9. Керимов Ф.А. Научные исследования в спорте. – Т., 2019. – 316 с.
10. Абдуллаев А.А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. – Т., 2019. – б. 320
11. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-жилд. – Т., 2018. – б. 296.
12. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 2-жилд. – Т., 2019. – б. 182.
13. Kerimov F.A. Sportda dopingga qarshi kurash. – Т., 2019. – 220 б.
14. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т., 2019. – б. 204.
15. Гончарова О.В. Внимание: допинг. – Т., 2019. – 36 с.
16. Палибаева З.Х. Валеология асослари. – Т., 2018. – б. 224.
17. Абдурахмонов М. Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт тиббиёти. – Т., 2018. – б. 84.
18. Абдурахмонов М. Одам анатомияси ва физиология асослари. – Т., 2018. – б. 132.
19. Радинов А.В. Практика психологии спорта. – Т., 2018. – 132 с.
20. Сафарова Д.Д. Анатомия. 1-том. – Т., 2018. – 272 с.
21. Сафарова Д.Д. Анатомия. 2-том. – Т., 2018. – 376 с.
22. Сафарова Д.Д. Спорт физиологияси. – Т., 2018. – б. 208.
23. Сафарова Д.Д. Ёшга оид физиология. – Т., 2018. – б. 176.
24. Сафарова Д.Д. Одам физиологияси. – Т., 2018. – б. 124.
25. 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.

“ИЛМИЙ ТЕХНИКА-ПРЕСС НАШРИЁТИ” да чоп этилган адабиётлар ҳақида Интернетнинг куйидаги 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
ГЕРБИ**

**UZBEK COMMODITY
EXCHANGE**

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

Мазкур қўлланма юзасидан савол, фикр-мулоҳазалар учун Ўзбекистон Рөгби 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. АИН№ 283, 11.01.16. Босишга рухсат этилди 26.06.2020
Бичими 60×84 1/16. «Arial» гарнитурада рақамли босма усулида босилди.
Шартли босма табоғи 2,25. Нашриёт босма табоғи 2,5.
Адади 200. Буюртма № 6.

UzEx TENDER

etender.uzex.uz

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

uzexfeedbackbot

ЭЛЕКТРОН ТАНЛОВ ВА ТЕНДЕРДА ИШТИРОК ЭТИНГ

EXDOC

Электронный оборот счёта-фактур между компаниями

Возможности платформы

UZEX биржасининг электрон ҳужжат алмашинуви тизимидан фойдаланинг

www.exdoc.uz

uzexfeedbackbot +998 71 207-33-33

WORLD RUGBY

ТЕХНИК КЎНИКМАЛАР
ШАКЛЛАНИШИДА
АСОСИЙ ОМИЛЛАР