

YOSH REGBICHILARNING O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI

Rasulberdiyev Muxlis G'olib o'g'li

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti 1-bosqich magistranti.

E-mail: muxlisrasulberdiyev01@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15465924>

Annatsiya. Mazkur tezisda yosh regbichlarning o'yin texnikasiga o'rgatish uslubi doir xorij olimlarining ilmiy maqolalari shu bilan birga adabiyotlari tahlil qilingan va o'rganilgan bo'lib, yosh regbichilarni texnikasini yanada samaradorligini oshirish uchun tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: o'yin texnikasi, jismoniy tayyorgarlik, to'p, o'yin maydoni, adabiyotlar tahlili

Аннотация. В данной тезисе проанализированы и изучены научные статьи и литература зарубежных ученых, посвященные методике обучения технике игры в регби юных регбистов. Также приведены рекомендации по дальнейшему повышению эффективности техники юных регбистов.

Ключевые слова: техника игры, физическая подготовка, мяч, игровое поле.

Abstract. This thesis analyzes and examines scientific articles and literature by foreign scholars on the methodology of teaching rugby game techniques to young rugby players. Recommendations are provided to further enhance the effectiveness of the techniques of young rugby players.

Keywords: game technique, physical training, ball, playing field.

Dolzarbliigi: Dunyo miqyosida regbi jadal rivojlanayotgan sport turi sifatida texnik mahoratni va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga e'tibor qaratib rivojlantirib kelinmoqda bu esa ularning yuqori natijalarida ko'rinib turibdi. Xorijiy olimlarning tadqiqotlari, masalan, O Brayan., S.R Brownlarning ilmiy maqolasida yosh regbichilar to'p bilan ishlash, uzatish va sprint mexanikasi kabi texnik elementlarning samaradorligini oshirishda mashg'ulotlarda ko'proq texnik mashqlar bilan shug'ullanish qanchalik muhimligini ta'kidlashgan. Bu yosh sportchilarning potensialini global miqyosda rivojlantirish uchun muhim asos yaratadi.

Markaziy Osiyoda regbi sport turi endi rivojlanayotgan bo'lsada, mintaqada ushbu sportning ommalashuvi va texnik jihatdan yetuk sportchilar tayyorlash dolzarb masala sifatida ko'riladi.

O'zbekistonda esa regbi infratuzilmasi va tajribasi cheklangan bo'lsa-da, sportning jismoniy va taktik jihatdan boy imkoniyatlari yosh avlod orasida uning rivojlanishiga zamin yaratmoqda. Respublikamizda regbi sportini bosqichma-bosqich o'qitish va yanada rivojlantirish shu bilan birga, mahalliy sharoitga moslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik va o'yin maydoniga oid ishlarni olib borish orqali regbi sport turini mamlakatda yanada ommalashtirish dolzarb masala hisoblanadi.

“Texnika” atamasi aslida yunoncha (tehnus) so'zidan olingan bo'lib, turli sohalarda juda keng ma'noda qo'llaniladi va o'zbek tilida “san'at” tushunchasini anglatadi. Texnik bu sportga maksimal darajada foyda keltiradigan va o'yin qoidalari bo'yicha ruxsat etilgan formada va tarkibiy texnikada o'ziga xos xususiyatlar to'plami.

Regbi o'yinining maqsadi raqib maydoniga to'p kiritishdir. To'p ushlagan sportchining qo'llari bilan ushlab turishga ruxsat beriladi. Bu regbining asosiy mazmuni bo'lib, unga o'yinning qo'shimcha qoidalarini kiritish kerak. Texnik usullardan o'yinni o'tkazib yuboradigan yoki o'tkazib yuborishi kerak, unda o'yin o'ziga xos shikoyat va jamoaviy xarakterni yo'qotadi.

Mini regbi o'yinlarining asosiy texnik elementlari quyidagilardan iborat: top uzatish (pass), shu jumladan: to'pga egalik qilish, to'p bilan ishlash, to'pni to'g'ridan-to'g'ri uzatish va to'p ilish; ta'qib qilish; Aks ettirish; soxta harakatlar; kurashda asosiy pozitsiyalar. Barcha texnikani yaxshi egallash juda muhimdir, chunki regbida barcha o'yinchilar ximoya va hujumlarda ishtirok etadilar va bu vaziyatlarni juda tez o'zgaradi. Sportchi to'pni egallashga, uni sherigi bilan tezda o'tkazishga va raqibga qarshi kurashda ham hujum, ham himoyada kerakli taktik usulni qo'llashi kerak. Bundan tashqari, texnikaning tanlovi har doim o'yin samaradorligi va xafsizlik nuqtai nazaridan o'yin ruhiga mos kelishini ta'kidlash lozim. Shundan kelib chiqadigan tushuntirish va ba'zi bir elementlarni o'rganish taktikadan ajralmasligi kerakligini unutmaslik kerak. Agar taktikalar va texnika bir-biridan ajratilgan bo'lsa, regbi nafaqat uning tarkibini yo'qotibgina qolmay, balki o'yinning ruhini, uning mohiyatini buzadi. To'pni yetkazib berish texnikasi. To'p yo'nalishi regbi o'yinining o'ziga xosligi shundaki, to'pni faqat orqaga qaytarish mumkin. Jamoa maqsadiga erishish uchun to'pni qaytarib olishga ishonadi. To'pni yo'nalishi raqibning gol maydoniga paralel ravishda o'tib ketadigan har qanday to'p, har doim raqib bu texnik xatolikdan foydalanmasa, o'yin to'xtatilishi kerak bo'lgan oldingi uzatuvchi hisoblanadi. Avval aytib o'tganimizdek, to'p faqat orqaga qarab amalga oshiriladi, ammo bu talabni bajarish uchun to'p bilan o'ynash mumkin:

- a) to'pni qo'lida ushlab turish, u bilan birga harakat qilish;
- b) to'pni uzatish;
- c) to'pni ushlab turish.

To'pni egallash qobiliyati juda muhim ahamiyatga ega. Yosh o'yinchi to'pni to'g'ri ushlab turishni o'rganishi kerak, chunki bu asosiy element uzatishni amalga oshirish uchun qo'lning barcha joylarini o'zgartirmasdan butun usul bilan chambarchas bog'liq. To'pni yugurib boshqarish. Ikki qo'l bilan to'pni barmoqlar bilan uzatib, to'pning o'rta qismidan yuqorisida, qolganlari esa to'pning tashqi qismida joylashtiriladi.

Kaftlar to'pga mahkam yopishmasligi kerak. To'pning uchi yerga yo'naltirilmasligi kerak. Qo'llar qulay bo'lishi kerak bu to'p bilan ishlashga harakat ekanligiga imkon beradi. Agar o'yinchi harakatni amalga oshirish uchun yoki maksimal tezlikda harakat qilsa, to'pni bir tomonidan ushlab turishi kerak.

Bunday hollarda to'p bilan qo'lini ko'kragiga bosadi. To'pni ikki qo'ldan biriga tez va qisqa harakat bilan amalga oshirishi kerak, o'yinchi to'pni tirsagiga egilgan qo'l va bilak orasida joylashtirishi kerak. Bu holatda to'pni ushlab turish osonroq bo'ladi, shuningdek harakat paytida erkin qo'l bilan harakat qilish osonlashadi.

Ta'nani shakllantirish davrida jismoniy fazilatlarini tarbiyalash uslubiga eng muhim talablar o'sib borayotgan organizmga ta'sir doirasi yuklamalarning funksional o'lchamlari, ta'sir etuvchi omillarning yoshga bog'liq rivojlanish bosqichlarining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiqligi.

Ishtirokchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish doimiy ravishda rag'batlantirish uchun ular turli xil harakatlar bilan harakatlarni muvofiqlashtirish, uning aniqligi va samaradorligini oshirish uchun mashg'ulotlar asta-sekin murakkab vazifalarni o'z ichiga oladi, bu harakatlar vaqtinchalik parametrlariga (yo'nalish, amplituda, temp va hakazo) qat'iy rioya qilishni talab qiladi.

O'yin maydoni. Chimli qoplamali to'g'ri burchakli o'yin maydoni uzunligi 100 m va kengligi 70 m. Maydon ikki chetida  – ko'rinishidagi darvoza qo'yiladi. Darvoza  – shaklga ega va chiziqqa o'rnatiladi. Balandligi kamida 3,4 m, ularning orasidagi masofa 5,60 m, maydon yuzasidan chiziqqa masofa 3 m.

To'p – charmdan tayyorlangan tuxumsimon ko'rinishga ega. Uning katta hajmi 76,2 dan 78,7 sm, kichik hajmi 61,0 – 64,1 sm, katta diametri 27,9 dan 28,6 sm, to'p og'irligi 382 – 425 g ni tashkil etadi. Oval shaklga ega. Uning yuzasi turli xil narsalar yopishmasligi uchun maxsus birikma bilan qoplanishi mumkin, bu qo'l to'pni yaxshiroq ushlab turishga imkon beradi. Chiziq bo'ylab to'p uzunligi 280-300 mm, uzunasiga doira 740-770 mm, o'rta 58 620 mm, vazn 410-460 gr, to'p ichidagi bosim (o'yin boshida) 0,67-0,7 kg/sm² bo'lishi kerak.

REFERENCES

1. Brayan O. Regbi. –M.: Akademiya Regbi, 2007.
2. Brown R.S., Simperingham K., Morin J.-B. Impact of Migration on the Ball Mechanics of the Sprint: Understanding the Technical Requirements of Rugby. 34 international conference on biomechanics in sport, Editors: Michiyoshi Ae, Yasushi Enomoto, Norihisa Fujii, Hideki Takagi. Tsukuba, Japan, 18-22 July 2016. pp. 522-525.
3. Brown, S. R. The effects of ball carrying on sprint mechanics: an insight into the technical demands of rugby/ S. R. Brown, K. Simperingham, J.-B. Morin // 34 International Conference of Biomechanics in Sports, Editors: Michiyoshi Ae, Yasushi Enomoto, Norihisa Fujii, Hideki Takagi. - Tsukuba, Japan, July 18-22, 2016. - P. 522-525.