

REGBI



NAMUNAVIY O'QUV DASTUR

Toshkent – 2021

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**SPORT O‘YINLARI BO‘YICHA
RESPUBLIKA OLIY SPORT MAHORATI MAKTABI**

REGBI

SPORT TURI BO‘YICHA NAMUNAVIY O‘QUV DASTUR

**Bolalar-o‘smirlar sport maktablari, Ixtisoslashtirilgan
bolalar-o‘smirlar sport maktablari, Ixtisoslashtirilgan
bolalar-o‘smirlar olimpiya zaxiralari sport maktablari va
Oliy sport mahorati maktablari uchun**

Toshkent – 2021

UO'K 796.333(073)

KBK 75.575ya7

I-81

Isoev, A. A.

Regbi [Matn] : namunaviy o'quv dastur / A. A. Isoev, D. A. Kulikov, Ye. P.

Lebed. - Toshkent : Umid Design, 2021. - 76 b.

Dastur mualliflari:

- | | |
|----------------------|---|
| Isoev A. A. | Sport o'yinlari bo'yicha Respublika oliy sport mahorati maktabi yo'riqchi-uslubchisi |
| Kulikov D. A. | Regbi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi bosh murabbiyi |
| Lebed Ye. P. | Regbi bo'yicha ayollar terma jamoasi katta murabbiyi |

Namunaviy dastur Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi ta'lim muassasalari faoliyatini takomillashtirish bo'yicha vazirlik huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan. (2020-yil 1-iyun, 1-son bayonnoma).

Mundarija:

Tushuntirish xati.....	4
O'quv dasturining me'yoriy qismi.....	7
O'quv dasturining uslubiy qismi.....	10
O'quv rejasi.....	20
Yillik tayyorgarlik davrining rejasi.....	21
Amaliy mashg'ulotlar uchun dasturiy material.....	53
Jismoniy tayyorgarlik (barcha bosqichlar uchun).....	41
Texnik tayyorgarlik.....	70
Taktik tayyorgarlik.....	71
Pedagogik va tibbiy nazorat.....	72
Instruktorlik va hakamlik amaliyoti.....	74
Adabiyotlar ro'yxati.....	75

TUSHUNTIRISH XATI

Mazkur dasturning maqsadi sport zahirasini tayyorlashning zamonaviy talablariga javob beradigan regbi bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktablarining ish samaradorligini oshirishdan iborat.

Dasturga asosan sport maktablari faoliyatini tartibga soluvchi normativ-huquqiy asoslar va yosh sportchilarni sport bilan tayyorlashning asosiy tamoyillari, ilmiy tadqiqotlar natijalari va ilg'or sport amaliyoti qo'yildi.

Qo'shimcha ta'lim muassasasi bo'lgan sport maktabi sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirishga xizmat qiladi. Yosh sportchilarning intellektual va axloqiy qobiliyatlari, ularning o'zini takomillashtirish, bilim va ijodkorlik, sport muvaffaqiyatlari darajasiga erishish qobiliyati, professional o'z taqdirini belgilash.

O'quv jarayonini tashkil etish quyidagi prinsiplarga rioya qilish asosida amalga oshiriladi.

Komplekslik prinsipi o'quv jarayonining barcha tomonlari (jismoniy, texnik-taktik, integral, psixologik va nazariy tayyorgarlik, ta'lim ishlari va tiklash tadbirlari, pedagogik va tibbiy nazorat) o'rtasidagi yaqin munosabatlarni nazarda tutadi.

Uzluksizlik prinsipi ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonida vazifalar, tayyorgarlik vositalari va usullari, o'quv va raqobat yuklarining hajmi, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining mustahkamligini ta'minlash uchun o'quv bosqichlari va sport zahirasini tayyorlash talablariga muvofiqligi bo'yicha dasturiy materiallarni taqdim etish ketma-ketligini belgilaydi.

O'zgaruvchanlik prinsipi uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichiga va yosh sportchining o'ziga xos xususiyatlariga qarab ma'lum bir pedagogik muammoni hal etishga qaratilgan turli xil ta'lim vositalari va yuklari bilan tavsiflangan amaliy mashg'ulotlar uchun dasturiy ta'minotning o'zgaruvchanligini ta'minlaydi.

Sport maktablarining faoliyatini tartibga soluvchi normativ-huquqiy hujjatlar, sport tayyorgarligini qurishning asosiy tamoyillari va ilgari chop etilgan dasturlarni tahlil qilish asosida o'quv dasturining quyidagi bo'limlari aniqlandi: tushuntirish xati; tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar; o'quv rejasi; yillik siklning rejasi; nazorat-me'yoriy talablar; amaliy va nazariy mashg'ulotlar uchun dasturiy material; ta'lim ishlari; psixologik tayyorgarlik; tiklanish choralari; tibbiy nazorat.

Dastur malakali regbichilar zaxiralarini ko'p yillik tayyorlashni samarali tashkil etish va maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishga ko'maklashish uchun asosiy hujjat bo'lib xizmat qiladi. Mazkur dasturda yosh sportchilar bilan to'rt bosqichda:

1 – boshlang'ich tayyorgarlik, 2 – o'quv-mashg'ulot, 3 – sport mahoratini oshirish, 4 – oliy sport mahorati (jadval.1).

Barcha to'rt bosqich uchun jismoniy tayyorgarlik bo'yicha amaliy mashg'ulotlar uchun dasturiy materiallar ko'p yillik tayyorgarlik yillariga ko'ra farqlanmaydi; texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha har yili alohida-alohida taqdim etiladi, mashqlarni mashg'ulotlarga, mashg'ulotlarga va mikrokompyuterlarga rivojlanishning ustuvor yo'nalishi bo'yicha – individual jismoniy fazilatlar va fazilatlar majmuasi, o'yinning texnikasi va taktikasini o'rgatish, sport-texnik va taktik, ba'zi hollarda amaliy mashg'ulotlar uchun dasturiy materiallarni taqdim etish tegishli o'quv yilining muammolarini hal qilish uchun tayyorgarlikning asosiy vositalari ro'yxatini izchil tavsiflash xususiyatiga ega.

Sport maktabining asosiy vazifasi jismonan kuchli, yosh sportchilarning jismoniy va ma'naviy kuchlarini uyg'un rivojlantirish, kelajakda mehnat qilishga tayyor bo'lgan ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalashdan iborat. Ushbu vazifani bajarishning asosiy sharti yosh sportchilarni uzoq muddatli va maqsadli o'qitishdir:

- * barkamol jismoniy rivojlanishni, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni va bandlarning salomatligini mustahkamlashga ko'maklashish;

- * yuqori malakali regbichilarni tayyorlash, magistrilar jamoalari, yoshlar va o'smirlar terma jamoalari zahirasi;

- * o'quv va musoboqa yuklamalarini oshirish, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sport mahorati va yuqori sport mahoratini oshirish guruhlarida talablarga qadar o'yin ko'nikmalariga ega bo'lish darajasini oshirish;

- * kuchli irodali, jasur, intizomli, yuqori darajadagi jamoaviy o'yin tayyorgarligi va sportchilarning axloqiy va irodali fazilatlarini bilan tayyorgarlik ko'rish;

- * regbi o'qituvchilari va hakamlarini tayyorlash;

- * normativ talablarni tayyorlash va bajarish.

Regbi sport maktablari faoliyatining asosiy ko'rsatkichi:

dastlabki tayyorgarlik bosqichida:

* ishtirokchilar tarkibi barqarorligi, o'quv mashg'ulotlariga muntazam qatnashishi;

* jismoniy tayyorgarlikning miqdoriy ko'rsatkichlarida ifodalangan tayyorgarlik darajasining individual ko'rsatkichlari o'sishining ijobiy dinamikasi;

* o'yin texnikasi asoslarini o'zlashtirish darajasi, amaliy gigiena ko'nikmalari va o'z-o'zini nazorat qilish;

o'quv-mashg'ulot bosqichida:

* sog'liqni saqlash holati, jismoniy rivojlanish darajasi;

* ishtirokchilarning o'ziga xos xususiyatlari va qobiliyatlariga muvofiq tayyorgarlik darajasining dinamikasi:

* dasturda nazarda tutilgan o'quv yuklamalari hajmini o'zlashtirish;

* dasturning nazariy qismini o'zlashtirish;

sport mahoratini oshirish va yuqori sport mahoratini oshirish bosqichida:

* jismoniy rivojlanish darajasi va funksional imkoniyatlar;

* dasturda ishtirok etayotgan va ko'zda tutilgan yosh xususiyatlari va imkoniyatlariga muvofiq, sportchilar tomonidan o'quv va musobaqa yuklamarining hajmini o'zlashtirish;

* o'yin raqobat faoliyatining tayyorligi va natijadorligi sport-texnik ko'rsatkichlari dinamikasi;

* dasturiy talablarga javob beradigan taktik, integral va nazariy tayyorgarlik darajasi (har yildan keyin);

* butun respublika musobaqalarida chiqish natijalari.

Tayyorgarlik darajasi va sport toifasi bo'yicha normativ talablarni bajarish sport maktabida ishtirok etayotganlarning asosiy shartidir. Murakkab hisob-kitoblarda barcha natijalar hisobga olinadi (ba'zi standartlarda yuqori bo'lganlar ma'lum darajada boshqalarda pastroqni qoplaydi).

Sport maktabi kalendar yil davomida ishtirokchilar bilan ishlashni tashkil qiladi. Dam olish vaqtida yil davomida mashg'ulotlar va faol dam olishni ta'minlash uchun sport maktablari belgilangan tartibda sport, sport va sog'lomlashtirish oromgohlarini kunduzgi yoki kunduzgi dam olish bilan ochishi mumkin.

O'QUV DASTURINING ME'YORIY QISMI

Dasturning normativ qismi o'quv-mashg'ulot ishlari hajmi, texnik-taktik, jismoniy va sport tayyorgarligi bo'yicha asosiy talablarni o'z ichiga oladi (jadval.2)

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi (BTG). Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga sport bilan shug'ullanishni istagan va trener tomonidan yozma ruhsat berilgan umumta'lim maktablari o'quvchilari kiritiladi. Boshlang'ich ta'lim bosqichida jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va tarbiya ishlari ko'p tomonlama jismoniy tayyorgarlikka, regbi texnikasi asoslarini egallashga va sport mutaxassisligini tanlashga qaratilgan.

Bosqichlarda tayyorlash turlari bo'yicha nisbati (%)

O'quv-mashg'ulot usullari va sport-mashg'ulot guruhlariga qabul qilish uchun taxminiy yosh toifalari

Jadval 1

Tayyorgarlik turlari	Guruhlar ga qabul qilish (yoshi)	O'qitish davrlari (yoshi)	Guruxlar-ning miqdoriy tarkibi (soni)	O'quv guruxida shug'ullanuvchilarning maksimal soni (chel)	Haftalik yuklama soatlari
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi (BTG)	9 – bolalar, qizlar	1-yil	15	-	6
		2-yil	15	-	9
O'quv-mashg'ulot guruhi (UTG)	12 – bolalar, qizlar	1-yil	22	30	12
		2-yil	22	30	14
		3-yil	22	30	14
		4-yil	22	30	14
		5-yil	22	30	16
Sportda takomillashuv guruhi (STG)	16 – bolalar, qizlar	1-yil	22	30	18
		2-yil	22	30	18
		3-yil	22	30	20
Oliy sport mahorati guruhi (OSM)	24 – erkaklar, ayollar	Chegaralanmagan sport mahorati guruhlari	22	30	24

Jadval 2

Tayyorgarlik turlari	Tayyorgarlik bosqichlari				
	Boshlang'ich tayyorgarlik	O'quv-mashg'ulot		Sport takomillashuvi	Oliy sport mahorati
		Boshlang'ich	Chuqurlashtirilgan		
UJT	25	21	18	12	12
MJT	16	18	19	16	16
Texnik tayyorgarlik	20	21	17	23	23
Taktik tayyorgarlik	15	16	16	23	23
Integral tayyorgarlik	18	15	18	10	10
Musobaqa	6	9	12	16	16
Jami	100%	100%	100%	100%	100%

O'quv-mashg'ulot bosqichi (UTG) kamida bir yil davomida kerakli tayyorgarlikdan o'tgan sog'lom va amalda sog'lom o'quvchilardan tashkil topgan. Yillar davomida tayyorgarlik darajasini nazorat qilish umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlik standartlariga muvofiq amalga oshiriladi.

Sport mahoratini oshirish bosqichi (SMO). Ushbu bosqichda ixtisoslashtirilgan sport tayyorgarligiga ular tomonidan barqaror yuqori natijalarga erishish uchun istiqbolli sportchilarning maqbul sonini jalb etish vazifasi qo'yilmoqda. Sportni takomillashtirish guruhlari sport ustasi nomzodining birinchi sport toifasini yoki toifasini bajargan talabalardan iborat.

Oliy sport mahoratining bosqichi (OSM). Ushbu bosqichda ixtisoslashtirilgan sport tayyorgarligiga ustalar jamoasi va milliy terma jamoaga nomzod bo'lgan istiqbolli sportchilarning eng maqbul sonini jalb etish vazifasi qo'yilmoqda. Yuqori sport mahorati guruhlari sport ustasi, sport ustasi, xalqaro toifadagi sport ustasi nomzodini bajargan talabalardan iborat.

Sport tayyorgarligining barcha bosqichlarida guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazish uchun, asosiy murabbiy (o'qituvchi-murabbiy) dan tashqari, ma'lum bir guruh uchun mashg'ulot rejimi tomonidan belgilangan sport tayyorlash dasturining soatlari doirasida qo'shimcha ravishda ikkinchi murabbiy (o'qituvchi-o'qituvchi) va sport tayyorgarligini to'g'ridan-to'g'ri ta'minlaydigan mutaxassislar,

jumladan psixologlar, etakchi sportchilar, surdoperevodlar va boshqa mutaxassislar jalb qilinishi mumkin.

52 haftalik o'quv-mashg'ulotlari uchun o'quv rejasi

Jadval 3

Tayyorgarlik turlari	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi (BTG)		O'quv-mashg'ulot guruhi (UTG)					Sportda takomillashuv guruhi (STG)			Oliy sport mahorati guruhi (OSM)		
	O'quv yili												
	1-yil	2-yil	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil	5-yil	1-yil	2-yil	3-yil		Yil oxiriga-gacha	
Nazariy	10	14	16	16	16	16	16	20	20	20	22		
UJT	68	130	105	113	100	94	92	110	100	113	120		
MJT	40	64	85	103	103	103	116	124	134	137	150		
Texnik tayyorgarlik	65	108	95	111	111	111	127	150	150	163	182		
Taktik tayyorgarlik	30	56	80	101	101	101	127	118	118	131	182		
Integral tayyorgarlik	40	40	82	97	97	103	127	118	118	141	200		
Musobaqa	51	40	100	97	110	110	137	150	150	163	180		
Nazorat va sinovlar	8	16	10	19	19	19	19	22	22	20	32		
Instruktorlik va hakamlik amaliyoti			16	20	20	20	20	20	20	26	24		
Ish qobiliyatini tiklash tadbiralari	-	-	35	51	51	51	51	104	104	126	156		
Jami soatlar 52 haftaga	312	468	624	728	728	728	832	936	936	1040	1248		

O'quv mashg'ulot jarayonining asosiy shakllari: guruh va umumjamo'a o'quv-mashg'ulot va nazariy mashg'ulotlar, individual mashg'ulotlar, tiklanish tadbirlari, nazorat sinovlarini topshirish musobaqalarida ishtirok etish, o'quv-mashg'ulot yig'inlari, instruktorlik va hakamlik amaliyoti.

O'QUV DASTURINING USLUBIY QISMI

Dasturning uslubiy qismi ta'limning asosiy turlari bo'yicha o'quv materialini, uning ta'lim yillariga va yillik siklga taqsimlanishini o'z ichiga oladi; ta'lim va musobaqa yuklamarining tavsiya etilgan hajmlari va ta'lim yillariga ko'ra sport natijalarini rejalashtirish; tibbiy-pedagogik nazoratni tashkil etish va o'tkazish; o'quv-mashg'ulot, ta'lim ishlarini olib borish bo'yicha amaliy materiallar va uslubiy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Yuqori malakali regbichilar zaxiralarini tayyorlashdan ko'zlangan maqsad yosh sportchilarning sport mahoratini oshirish guruhlariga o'tishida, keyinchalik ustalarning o'z tayyorgarligi bo'yicha jamoalariga yuqori darajadagi musobaqalarda, yuqori yutuqlar sportida (klub jamoalari, yoshlar va asosiy terma jamoalar) yuqori natijalarga erishish uchun zarur salohiyatga ega bo'lishidir.

Ko'p yillar davomida yosh ragbistlar bilan ishlashning mazmuni uchta omil bilan belgilanadi: regbi o'yin faoliyatining o'ziga xosligi, yuqori malakali regbistlarning tayyorgarlik darajasi uchun model talablari, 9-23 yil ragbistlarning yoshi va imkoniyatlari.

"Istiqbolsiz "sportchilarni tanlash va chiqarib tashlash," Natija uchun "Majburiy tayyorgarlik," Yulduz kasalligi "belgilari va boshqalar bilan bog'liq salbiy hodisalarning oldini olish bo'yicha ta'lim ishlari asosiy ahamiyat kasb etadi.

Maxsus regbi mashg'ulotlari 9-10 yil ichida boshlanadi, 17-23 yil ichida BO'SMlarda o'qish kursidan so'ng yoshlar ustalar jamoalariga o'tadilar. Regbi sportchilarida birinchi katta muvaffaqiyat 20-23 yilga etadi. Eng yuqori natijalar 26-28 yoshida ko'rsatiladi. regbi mashg'ulotining boshidan optimal imkoniyatlarga (xalqaro toifadagi usta va sport ustasi talabini bajarish) erishish tajribasi 12-15 yil.

Yosh sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik davri bosqichlarga bo'linadi.

Birinchi bosqich (boshlang'ich ta'lim). Bolalarning sportga qiziqishini tarbiyalash va ularni regbi bilan tanishtirishni o'z ichiga oladi; texnik va taktikani dastlabki tayyorlash, o'yin qoidalari: jismoniy fazilatlarini har tomonlama rivojlantirishga ko'maklashish va regbi xususiyatlarini hisobga olgan holda, individual (jismoniy va texnik tayyorgarlik) va jamoaviy (mobil o'yinlar, kichik-regbi) musobaqalashuv qobiliyatini tarbiyalash. Yosh 9-15 yil. Ushbu davr mobaynida texnologiya va taktikaning asoslari (o'yin funksiyalari bo'yicha ixtisoslashuvga e'tibor bermasdan) ishlab chiqilgan.

Ikkinchi bosqich (o'quv-mashg'ulot). Bosqichlar – boshlang'ich sport ixtisosligi va chuqurlashtirilgan treningni o'z ichiga oladi va maxsus treningga qaratilgan: texnik-taktik, jismoniy, integral, shu jumladan o'yin, musoboqa, o'yin funksiyalari bo'yicha mutaxassislik elementlari kiritiladi. Yoshi 12-16 yil.

Uchinchi bosqich (sport mahoratini takomillashtirish). Bosqichning vazifalariga ko'p qirrali va maxsus jismoniy tayyorgarlikni yanada oshirish kiradi; yuqori darajadagi texnik, taktik va strategik tayyorgarlikka erishish, jamoada o'yin funksiyasini (rolni) bajarishning yuqori mahorati; murakkab musoboqa muhitida va to'g'ri aqliy tayyorgarlikda o'yin barqarorligiga (o'yin ko'nikmalarining ishonchliligiga) erishish: regbi bo'yicha o'quv-mashg'ulot va takomillashtirish ko'nikmalarini; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik standartlarini bajarish. Yosh 16-23 yil.

To'rtinchi bosqich (oliy sport mahorati). Bosqichning vazifasiga sportchining mahoratini professional darajaga ko'tarishning yakuniy bosqichi kiradi. O'zbekiston terma jamoalari va ustalar jamoalari tarkibida eng yuqori darajadagi musobaqalarda ishtirok etish. Yosh 24 yil va undan keyin.

Ushbu yosh chegaralari ma'lum darajada shartli, asosiy ko'rsatkich-tayyorgarlik darajasi va sport darajasi. Shu sababli, belgilangan talablar bajarilishini hisobga olgan holda, sportchilar keyingi bosqichga yoki oldingi yillarda o'qish yiliga o'tkaziladi.

Bosqichlarning asosiy yo'nalishiga muvofiq vazifalar aniqlanadi, mablag'lar, usullar, ta'lim va raqobat rejimlari tanlanadi, yillik sikldagi treninglar quriladi va hokazo.:

* texnika o'zlashtirish va texnik texnika hamda ularning usullarini bajarish ko'nikmalarini takomillashtirish bo'yicha individual ishlarni kuchaytirish;

* tanlangan o'yin tizimlari va hujum hamda himoyada guruh taktikasi doirasida individual regbichilar va jamoaning texnik salohiyatini amalga oshirishning muhim sharti sifatida individual taktik tayyorgarlik hajmini oshirish;

* texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning organik o'zaro aloqasi, ta'lim turlari bo'yicha asosiy vazifalarni hal etish maqsadida o'quv va nazorat o'yinlarini mohirona qurish orqali yuqori darajada integral tayyorgarlikni amalga oshirish;

* Regbi qobiliyatini rivojlantirish yuqori darajada bo'lgan bolalarni tanlab olish sifatini oshirish va ularni ko'p yillik ta'lim tizimi orqali o'tish;

* sport maktablari o'quvchilarining sport tayyorgarligi darajasini va alohida murabbiylar va umuman sport maktabining ish sifatini baholashning samarali tizimini ishlab chiqish; ushbu baholashning asosi, birinchi navbatda, tayyorgarlik turlari bo'yicha miqdoriy-sifat ko'rsatkichlari, musobaqalarda ishtirok etish natijalari, BO'SMlarning sport mahoratini takomillashtirish guruhiga qo'shilish hisoblanadi.

Dastur ko'p yillik ta'limning etakchi tendentsiyasi – "ta'lim" va ko'p yillik jarayonning yakuniy maqsadi – yosh sportchilarning keyingi musobaqalarga tor yillik tayyorgarligi emas, balki yuqori malakali ragbichilarni tayyorlashdir. Ushbu tamoyil asos bo'lib xizmat qiladi – tayyorlash jarayonining dasturlash va normativ talablar.

Dasturda ta'lim yillariga ko'ra tabaqalashtirilgan ko'p yillik regbichilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish uchun material mavjud; ko'p yillik ta'limning asosiy tarkibiy qismlari bo'yicha materiallar: jismoniy (umumiy va maxsus), texnik, taktik, integral, nazariy, psixologik: ko'p yillik o'quv jarayonining barcha bosqichlarida tayyorgarlik turlari bo'yicha aniq miqdoriy ko'rsatkichlar asosida yosh regbistlarning tayyorgarlik darajasini baholash tizimi, shuningdek ushbu dastur bo'yicha ishlash bo'yicha ko'rsatmalar.

Regbi bo'yicha sport maktablari (bo'limlari) oldiga qo'yilgan vazifalarni bajarish quyidagilarni nazarda tutadi: amaliy va nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish; o'quv rejasi, qabulxona, tarjima va bitiruv nazorat standartlarini majburiy bajarish; musobaqalarda muntazam ishtirok etish va nazorat o'yinlarini o'tkazish; tiklash va profilaktika tadbirlarini amalga oshirish; o'quv videolarini, musobaqalarning video yozuvlarini ko'rish; o'qituvchi va sudyalarning amaliyotidan o'tish: yil davomida muntazam; qobiliyatli yosh sportchilarni tanlab olishning aniq, yaxshi tashkil etilgan tizimini ta'minlash; tizimli tarbiyaviy ishlarni

tashkil etish, yosh sportchilarga sport axloqi, tashkil etilishi, intizomi, o'z jamoasiga muhabbat va sadoqat ko'nikmalarini o'rgatish; o'quv-tarbiya jarayonini aniq tashkil etish, ushbu fanlardan foydalanish va o'quvchilarning sport mahorati va voliylilik fazilatlarini takomillashtirishning eng muhim sharti sifatida eng yaxshi amaliyotlar;

Regbining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, sport turi sifatida, asosiy maqsadi o'quvchilarni o'yin ko'nikmalarida o'qitish effektlarini amalga oshirishga o'rgatishdir – treningning barcha tomonlarining natijalari.

Ta'lim va musobaqa yuklamalarini aniqlashda, sportchilarning jismoniy fazilatlarini tarbiyalash, ularning texnikasi va taktikasini o'rgatishda balog'atga etishish davrlarini va jismoniy sifatning rivojlanishining sezgir (sezgir) bosqichlarini hisobga olish kerak (jadval.4).

Sezgir davrlarda tegishli fazilatlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatish kerak. Shu bilan birga, biz "ortda qolgan" fazilatlarni unutmasligimiz kerak, ularning rivojlanishiga ham e'tibor berilishi kerak, uning turli fiziologik mexanizmlari (umumiy chidamlilik va yuqori tezlik, umumiy chidamlilik va kuch) asosida jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda mutanosiblikni kuzatish kerak. Shunday qilib, aerob imkoniyatlarini rivojlantirish uchun o'g'il va o'g'il bolalar uchun optimal davrlar - 8-10 va 14 yillarda: anaerob-glikolitik mexanizmlarni rivojlantirish uchun yosh 11-13 yil va 16-17 yil. kreatinofosfat energiya mexanizmini rivojlantirish uchun yosh 15-18 yil. Qizlar va qizlar uchun jismoniy fazilatlarni shakllantirishning sezgir davrlari bir yil oldin keladi.

Har bir dars uchun mablag'larni tanlash va umumiy jismoniy tayyorgarlik miqdori muayyan bosqichda va mashg'ulotlar o'tkaziladigan shartlarga bog'liq. Shunday qilib, boshlang'ich ta'lim bosqichida (9-11 yil), regbi mablag'larining samaradorligi hali ham ahamiyatsiz (texnik mashqlarda va ikki tomonlama o'yinlarda kam jismoniy yuk) bo'lsa, umumiy jismoniy tayyorgarlik miqdori mashg'ulotlarga ajratilgan vaqtning 50 foiziga etadi.

Jadval 4

Jismoniy sifatlarning morfologik funksional ko'rsatkichlari	Yoshi, tug'ilgan yili										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Tana uzunligi						+	+	+	+		1
Mushak massasi						+	+	+	+		
Tezlik			+		+						
Tezlik va kuch sifati				+	+	+	+	+			
Kuch						+	+	+			
Chidamlilik (aerob imoniyati)		+	+	+					+	+	1
Anaerob imkoniyati			+	+	+				+	+	
Moslashuvchanlik			+	+							
Muvofiqlashtirish qobiliyati				+	4*	+					
Muvozonat	+	+		+	+	+	+	+			

Vaqti-vaqti bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun alohida sinflarni ajratish tavsiya etiladi. Bunday holda, tayyorgarlik qismida texnika, masalan, engil atletika mashqlari, basketbol, ochiq o'yinlar, basketbol o'yinlari yoki qo'lda to'p o'ynash va boshqalar o'rganiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yosh sportchilarni regbi texnikasi va taktikasini o'rgatish bilan bevosita bog'liq. Uning asosiy vositasi (regbi vositalaridan tashqari) maxsus mashqlar (maxsus tayyorlangan). Ushbu mashqlar ta'limning dastlabki bosqichida ayniqsa, katta rol o'ynaydi.

Tayyorgarlik mashqlari o'yinning texnikasi va taktikasini o'rganish uchun zarur bo'lgan fazilatlarni rivojlantiradi: qo'llarning kuchi, texnik texnikani amalga oshirishda ishtirok etadigan mushaklar kuchlanishi va tezligi, o'tish tezligi, reaksiya tezligi va yo'nalishi, yon ko'rishdan foydalanish qobiliyati, signallarga javoban harakat tezligi, maxsus chidamlilik (o'tish, tezlik, yuqori tezlikda harakat qilish), sakrash qobiliyati va maxsus moslashuvchanlik.

Jismoniy tarbiya vositalari orasida ob'ektlar bilan mashq qilish muhim o'rin tutadi: to'ldirilgan, basketbol, tennis, qo'l to'pi: arqon, kauchuk amortizatorlar, dumbbell; turli xil maxsus qurilmalar, trenajyorlar bilan. Yosh erkaklar va qizlar uchun tayyorgarlik mashqlarida to'ldirilgan to'pning og'irligi 9-14 yil 1-2 kg, o'g'il va qizlar uchun 15 yil 3 kg. amortizatorlar sifatida tibbiy kauchuk bandajlar yoki boshqa kauchuk ishlatiladi. Amortizator bilan mashq qilish 13 yildan beri qo'llaniladi.

Turli xil oziqlantiruvchi mashqlarni muntazam ravishda qo'llash yosh regbistlarni o'yin texnikasi bo'yicha o'qitishning o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Ular orasida maxsus joy simulyatorlar va maxsus qurilmalar bo'yicha mashqlar bilan band. Eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ulardan foydalanish oqilona texnikani o'zlashtirish jarayonini tezlashtiradi, bu esa kelajakda xatolar bilan shug'ullanish uchun qiyin ishlarni bartaraf etadi. Muayyan minimal maxsus uskunalarsiz malakali regbichilarni tayyorlashga zamonaviy talablar bilan ushbu muammoni hal qilish mumkin emas.

Taktik ko'nikmalarning shakllanishi o'quvchilarning reaksiya tezligi va yo'nalishi, ixtirolari, shuningdek, o'yin faoliyatiga xos bo'lgan ko'nikmalarning rivojlanishi bilan boshlanadi. Ular turli o'yinlarda tez qaror qabul qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi; raqib ustidan g'alaba qozonish uchun boshqa futbolchilar bilan muloqot qilish qobiliyati: kuzatish qobiliyati va bistro javob harakatlarini amalga oshirish va boshqalar.

Regbichilarni tayyorlashda katta o'rin ajralmas tayyorgarlikdir, dasturda mustaqil bo'limga ajratiladi. Integral tayyorgarlikning asoslari jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalari birlikda hal qilinadigan mashqlar (qabul qilish tuzilmasi doirasida sifatlarni rivojlantirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnikani qayta bajarish orqali); texnik va taktik tayyorgarlik (taktik harakatlar doirasida texnikani takomillashtirish, shuningdek taktik harakatlarning takroriy bajarilishi - individual, guruh, hujum va himoyada jamoa); texnik texnika va taktik harakatlarni amalga oshirishda o'tish - hujumda, himoyada va tajovuzkor va mudofaa harakatlarining kombinatsiyasida alohida-alohida. O'quv o'yinlari, nazorat o'yinlari va regbi musobaqalari integral ta'limning eng yuqori shakli bo'lib xizmat qiladi.

Sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimi sport musobaqalarini organik ravishda o'z ichiga oladi, ular nafaqat treningning bevosita maqsadi, balki maxsus tayyorgarlikning samarali vositasi hamdir. Hozirgi vaqtda sportda faqat o'quv mashg'ulotlarining hajmini va intensivligini oshirish orqali muvaffaqiyatga erishish qiyin. Musobaqalarda muntazam ishtirok etish sportchining zarur "raqobat" fazilatlarini, g'alaba qozonish irodasini egallashi va rivojlantirishi, o'yin qobiliyatlari va taktik mahoratining ishonchliligini oshirishi uchun majburiy shart hisoblanadi.

Musobaqalar o'ziga xos xususiyatlarga ega, shuning uchun zarur bo'lgan maxsus fazilatlar va ko'nikmalarni faqat musobaqalar orqali oshirish mumkin.

Raqobatbardosh tayyorgarlik o'yinchilarni o'zlarining jismoniy holatlaridan to'liq foydalanib, raqobatbardosh faoliyatning qiyin sharoitlarida o'rganilgan texnik usullar va taktik harakatlarni ishonchli qo'llashni o'rgatishga qaratilgan. Bunga jismoniy, texnik, o'yin tayyorlash bo'yicha musobaqalar jarayonida individual tayyorgarlik yordam beradi.

Jismoniy, texnik, integral tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar muntazam ravishda o'quv mashg'ulotlarida o'tkaziladi. O'yin va raqobatbardosh usullardan foydalanish, sinov mashqlarini qo'llash. Ularni amalga oshirish vaqtida indikativ natijalar qayd etiladi. Sinov sinovlari uchun mo'ljallangan soatlar va integral tayyorgarlik uchun soatlar ishlatiladi.

Sport maktabida va shahar miqyosida viloyat regbi musobaqalarini kichik jamoalar bilan o'tkazish tavsiya etiladi. Bunday musobaqalar jismoniy va texnik tayyorgarlik musobaqalari bilan birgalikda raqobat fazilatlarini yaxshilaydi, keyinchalik regbi o'yinida jamoaviy harakatlarda to'liq tarkibda namoyon bo'ladi.

Yosh regbichilar uchun 10-13 yil kichik-regbi musobaqalari, shuningdek, o'zlashtirilgan texnik metodlardan foydalangan holda to'liq bo'lmagan kompozitsiyalar (7x7, 9x9, 12x12) bo'yicha regbi musobaqalari o'tkaziladi. O'quv-mashg'ulot bosqichining regbichilari uchun bir xil musobaqalar o'tkaziladi, faqat sayt chegaralari to'liq hajmga oshadi.

Murakkab sinovni amalga oshirish tavsiya etiladi: jismoniy, texnik, o'yin mashg'ulotlari natijalarini hisobga olish. Bunday raqobatbardosh ta'limning mohiyatini kam baholash va ko'pincha tushunmaslik yosh regbistlarni tayyorlash samaradorligini sezilarli darajada kamaytiradi.

Texnik tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi. O'quv-mashg'ulot bosqichi. Sport mahoratini oshirish bosqichi.

To'pni sping ("o'rtacha uzatish") bilan almashtirish. Darvoza chizig'idan 5 m masofada turib, mavzu aniqlik uchun o'nta urinishni amalga oshiradi - beshdan o'ngga va chapga. Xitlar soni hisobga olinadi.

To'pni harakatga o'tish ("o'rtacha uzatish"). Darvoza chizig'idan 5 m masofada joylashgan chiplar bilan belgilangan koridorda o'rtacha

tezlikda harakat qilish, mavzu beshta o'ngga va chapga aniqlik kiritish uchun o'nta urinishni amalga oshiradi. Xitlar soni hisobga olinadi.

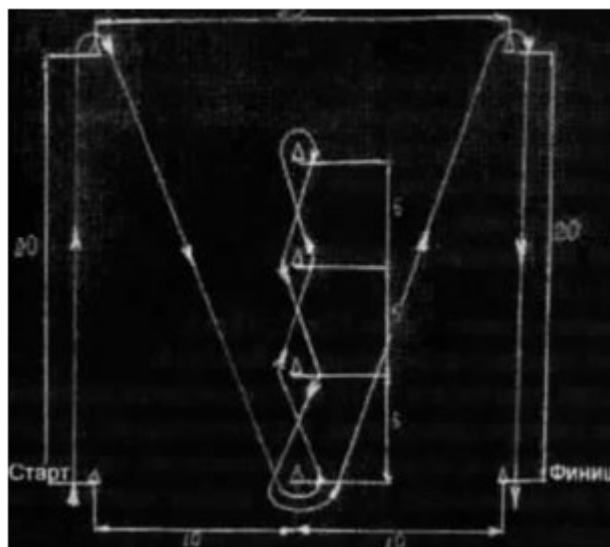
To'pni joyida sping ("Torpedo pas") bilan o'tkazish. Darvoza chizig'idan 10 m masofada turib, mavzu beshta o'ngga va chapga aniqlik kiritish uchun o'nta urinishni amalga oshiradi. Xitlar soni hisobga olinadi.

To'pni sping usulida harakatga o'tkazish ("Torpedo pas"). Koridorda o'rtacha tezlikda harakatlanadigan, chiplar bilan belgilangan va darvoza chizig'idan 10 m masofada joylashgan, mavzu aniqlik uchun o'nta urinishni amalga oshiradi, o'ng va chapdan beshta xitlar soni hisobga olinadi.

Oyoq bilan urishdan keyin to'pni ushlang. Mavzu 20x20 m maydonida "baliq ovlash zonasida" joylashgan bo'lib, baliq ovlash 30 m masofada joylashgan. To'pni ushlab turish faqat ajratilgan maydonda sodir bo'ladi. Mavzu o'nta urinishni amalga oshiradi. Qo'lga olingan to'plarning soni hisobga olinadi.

To'pni qo'ldan aniqlikka urish. 35 m masofadan turib mavzu 10*10 m tomonlari bilan maydonga tushishi kerak, to'p havo orqali barcha masofani engib, maydonga tushishi kerak. Mavzu o'nta urinishni amalga oshiradi. Xitlar soni hisobga olinadi.

O'tish: saytda harakatlanish, qidiruv 1). Masofa 20 m uzunlikdagi ikkita tekis chiziqdan va 4 metrli masofa oralig'ida joylashgan bir qator raflardan (5) iborat. Signalga ko'ra, mavzu boshlang'ich chizig'ida (sekundomer yoqilgan) to'pni tanlaydi va minimal vaqt oralig'ida butun kompleksni engib chiqishga harakat qiladi va to'pni tugatish chizig'idan (sekundomer o'chirilgan) pastga tushiradi.



Rasm 1. Masofa testi sxemasi "Slalom"

Ikkita urinish mavjud. Eng yaxshi natija hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar.

Boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot va sport mahoratini oshirish bosqichlari.

30 m, 30 m tezlikda harakat qilish, 60 m.

Rsa (150 m), beshta yo'nalish bir-biridan besh metr masofada joylashgan, mashqni bajaradigan futbolchi birinchi ko'rsatkichdan ikkinchisiga o'tadi va birinchi bo'lib qaytadi, keyin uchinchi tomonga o'tadi va birinchi bo'lib qaytadi. to'rtinchisi va birinchi, beshinchi va birinchi bo'lib qaytib keladi. Maqsad: mashqni iloji boricha tezroq bajaring. Eng yaxshi natija qayd etiladi.

Ikkinchi variant. Intervalli ish (30 soniya dam olish vaqti bilan 30 soniya). Oltita sikl amalga oshiriladi. Oltita urinish uchun o'yinchi tomonidan engilgan umumiy masofa aniqlanadi.

30 soniya oralig'ida o'yinchi mashqni bajarishga harakat qiladi, segmentlarning maksimal sonini ishlatish, birinchi yo'nalishdan ikkinchisiga o'tish va birinchi bo'lib qaytib, keyin uchinchi tomonga o'tadi va birinchi bo'lib qaytadi. To'rtinchisi va birinchi, beshinchi va birinchi bo'lib qaytib keladi. 30 soniyadan so'ng, o'yinchi yugurgan masofa aniqlanadi. 30 soniyadan so'ng u (u) yana urinib ko'radi .

Bleep (1 min ishlaydigan). To'rt hidoyat bir-biridan (20 metr) besh metr masofada joylashtiriladi, mashqlar bajarish futbolchi to'rtinchi birinchi benchmark ishlaydi (bir segment yugurib) va birinchi qaytadi (ikki segment yugurib) va hokazo. 1 daqiqadan so'ng, o'yinchi yugurgan segmentlar soni aniqlanadi (to'liq va to'liq bajarilmagan segmentlar aniqlanadi).

3000 m ishlaydi, Cooper testi.

Uzunlikdan balandlikka sakrash, uch marta sakrash.

Tortish, orqa tarafdagi novda bilan chayqalish, chiziqni tortib olish, surish.

O'yin tayyorgarligi bo'yicha musobaqalar.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi.

Kichik regbi (maxsus qoidalarga muvofiq).

Regbi 7x7, 9x9, 12x12.

Regbi 12x12, 15x15 ta'lim va tarbiya emas.

Sport mahoratini oshirish bosqichi. Regbi 15x 15, 7x7.

Regbi 15x15, 7x7 yuqori sport mahoratining bosqichi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida (9-12 yil) kichik - regbi, o'rtoqlik (nazorat) o'yinlari, texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlik

bo'yicha musobaqalar, regbi bo'yicha kam tarkibli musobaqalar o'tkaziladi.

12-23 yil bilan shug'ullanadigan o'yinlar orasida mintaqaviy va federal miqyosdagi nazorat o'yinlari, 12-23 yil bilan taqvim o'yinlari shahar va viloyat miqyosida bo'lishi kerak. Sport maktablarini turli yoshdagi jamoalar - 12 dan 23 yilgacha kutib olish an'anasiga kirish kerak.

Materiallarni yaxshiroq va tezroq o'rganish uchun ishtirokchilarga jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik va o'yin qoidalari bo'yicha individual uy vazifalari beriladi. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha-qo'llar, magistral, oyoqlar (to'xtash, yamaqlar, o'tirishlar, narsalar bilan mashq qilish va h.k.) mushaklarining kuchini rivojlantirish uchun mashq qilish, sakrashni rivojlantirish (sakrash, sakrash. arqon bilan mashq qilish va h.k.). Texnik tayyorgarlikda olib keladigan mashqlar, to'plar bilan mashq qilish (tennis, kauchuk, Regbi). Taktik tayyorgarlik bo'yicha kuchli jamoalarning taktikasini o'rganish va tahlil qilish, o'yin funksiyalari bo'yicha taktikalar, taktik vazifalarni hal qilish.

15-16 yoshidan boshlab, har bir ishtirokchi uchun alohida reja tuziladi, ular amalga oshirilgan ishlarning mazmunini va boshqa masalalarni qayd etadigan jurnalni boshqaradi.

Trenerning ixtiyoriga ko'ra, o'yinning texnikasi va taktikasini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar, shuningdek, faqat o'quv o'yinlariga ("o'yin mashg'ulotlari") bag'ishlangan mashg'ulotlar o'tkazilishi kerak. Ishtirokchilar o'zlarini mashq va mashqlarni tanlaydilar va murabbiy bir mashqni bajarish boshqalarning bajarilishiga to'sqinlik qilmasligi uchun sinflarni tashkil qilishi kerak.

O'qituvchi va sudyalarning amaliyoti o'quv-mashg'ulot bosqichida o'tkaziladi. Murabbiylik va hakamlik ko'nikmalarini tarbiyalash o'quv mashg'ulotlari jarayonida, shuningdek alohida ("maxsus") mashg'ulotlarda amalga oshiriladi.

Dasturni yozishda quyidagi metodik qoidalar hisobga olingan:

- 9-23 yosh regbichilarni o'qitish vazifalari, vositalari va usullarining qat'iy davomiyligi,

-texnik-taktik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining tobora o'sib borishi, ularning nisbati asta-sekin o'zgarib boradi: texnik-taktik tayyorgarlik va MJT (o'quv yuklarining umumiy hajmiga nisbatan) miqdori yildan-yilga oshib boradi va shunga muvofiq ofp ning o'ziga xos og'irligi kamayadi;

– sport texnikasi va taktikasini uzluksiz takomillashtirish;

– yosh sportchilarni uzoq muddatli o‘qitish jarayonida ta’lim va raqobat yuklarini bosqichma-bosqich qo‘llash tamoyiliga qat’iy rioya qilish;

– ta’lim va raqobatbardosh yuklarni rejalashtirishda balog‘atga etish davrlarini hisobga olish;

– ko‘p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida sportchilarning jismoniy sifatlarini bir vaqtning o‘zida rivojlantirish va eng qulay yosh davrlarida individual jismoniy fazilatlarni ustuvor rivojlantirish (jadval. 4).

O‘QUV REJASI

O‘quv rejasida yosh regbistlarni uzoq muddatli tayyorlash bosqichlari bo‘yicha ishlarning asosiy vazifalari va yo‘nalishi aks ettirilgan. Haftalik o‘quv-mashg‘ulot rejimi hisobga olinadi va yillik sikldagi 52 haftalik hisob-kitob qilinadi. Soatning umumiy yillik hajmining oshishi bilan texnik-taktik, maxsus jismoniy va integral ta’lim (jadval. 3).

O‘quv yili bo‘yicha treningning asosiy bo‘limlariga o‘quv rejasida vaqtni taqsimlash ko‘p yillik ta’limning muayyan vazifalariga muvofiq amalga oshiriladi.

Har bir bosqichda ishtirokchilar yoshi va ularning imkoniyatlari, yuqori toifali jamoalar uchun yuqori darajadagi regbichilarni tayyorlash talablarini inobatga olgan holda vazifalar belgilanadi.

Dastlabki (dastlabki) tayyorgarlik bosqichi. O‘quv-mashg‘ulot ishlarining asosiy prinsipi talabalarni o‘qitishning ko‘p qirrali bo‘lishidir. Vazifalar:

– salomatlikni mustahkamlash va to‘g‘ri jismoniy rivojlanish va ko‘p tomonlama jismoniy tayyorgarlikni rag‘batlantirish, mushaklar – skelet tizimini mustahkamlash, tezlik, tezkorlik, moslashuvchanlikni rivojlantirish;

– ko‘chirish texnikasi asoslarini o‘rgatish, to‘pni qabul qilish va uzatish; oyoq zarbalari, taktik harakatlarni dastlabki tayyorlash, Regbi mashg‘ulotlariga doimiy qiziqish uyg‘otish, o‘yin muhitiga o‘rgatish;

– tayyorgarlik turlari bo‘yicha normativ talablarni bajarishga tayyorgarlik.

O‘quv-trening bosqichi o‘quv-mashg‘ulot ishlarining asosiy prinsipi – o‘yin ixtisosligi elementlari (funksiyalar bo‘yicha) bilan ta’limning ko‘p qirrali bo‘lishidir. Vazifalar:

– tananing sogʻligʻini mustahkamlash va qattiqlashishi, toʻgʻri jismoniy rivojlanishga koʻmaklashish: umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;

– texnika va taktikani takomillashtirishda zarur boʻlgan maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish; regbi texnikasi va taktikasi asoslarini qatʻiy oʻzlashtirish: raqobat sharoitlariga oʻrganish;

– jamoada har bir oʻyin funksiyasini aniqlash va shu bilan birga taʼlim turlarini individuallashtirish;

– jurnalni saqlash qobiliyatlari, oʻyinlarni roʻyxatga olish tizimlari va olingan maʼlumotlarni tahlil qilish;

– regbi musobaqalari, hakamlar, oʻquv-mashgʻulot mashgʻulotlarini tashkil etish va oʻtkazishda koʻnikmalarga ega boʻlish.

YILLIK TAYYORGARLIK DAVRINING REJASI

Sport bilan shugʻullanadigan maktablarni tayyorlashning yillik siklini rejalashtirish koʻp yillik tayyorgarlik bosqichining muayyan yillik siklida, shuningdek, musobaqalar taqvimini va sport formasini shakllantirish naqshlarida belgilangan vazifalar bilan belgilanadi.

Ushbu boʻlimda oʻquv rejasi asosida (jadvalga qarang.3) yillik siklning tuzilishi: boshlangʻich tayyorgarlik va oʻquv mashgʻulotlari bosqichlarida har bir oʻquv yili uchun haftalik sikllar boʻyicha trening tarkibiy qismlarining hajmi aniqlanadi, test sinovlari muddati koʻrsatiladi: tiklash tadbirlari muddati.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida (jadval.3) va dastlabki ikki yilda oʻquv-mashgʻulot bosqichida (jadval.5) umumiy maʼnoda yillik siklning davriyligi yoʻq, lekin musobaqadan oldingi davrda musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik koʻrish ishlari olib borilmoqda va ular ishtirok etish vaqtida zarur raqobat tajribasi qoʻlga kiritiladi. Oʻyinning jismoniy tayyorgarligi, texnikasi va taktikasini oʻrganishga qaratilgan.

Oʻquv-mashgʻulot bosqichida 3-yildan 4-yilgacha (5-jadval) davriylashtirish joriy etiladi, ammo texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik masalalari etakchi boʻlib qolmoqda. Dastur materiallari raqobat davrida oʻzlashtirilgan texnik-taktik arsenalni takomillashtirish va musoboqa sharoitida texnikani qoʻllash vazifalari uchun taqsimlanadi.

Jadval 5

Treningning birinchi yilini dastlabki tayyorlash bosqichida (soatlarda) haftalik sikllarda ta'lim tarkibiy qismlarining hajmini taqsimlash)

Tay yorg arlik turlari	Yill ik so atlar taq si mo ti	Yanvar		Fevral				Mart				Aprel				May				Iyun							
		Haftalar																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Naz ariy	10				1				1		1				1											1	
UJT	68	4	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1									1	
		,5	,5	,5	,5	,5	,5	,5																			
MJT	40	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	2	1	1	1		1	1
		,5	,5	,5	,5	,5	,5	,5																			
Tex nik tayy org arlik	65		4		2	2	2		2	1	2	1	1			1	2	2		2	2	1	1	1	1	1	2
Takt ik tayy org arlik	30			1	2	1		1	1		1	2	2			1	1	1									2
Inte gral tayy org arlik	40								1		1	1	1	2		1	1	1		3	2	1	4	1	3	4	
Mus oba qa	51			3				3	3						6				6			3	3				
Naz orat sino vlari	8					2								2													
Jam i	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Tay yor garlik turlari	Yillik soatlar taqsimoti	Iyul				Avgust					Sentyabr					Oktyabr				Noyabr				Dekabr							
		Haftalar																													
		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
Nazariy	10					1					1				1									1				1			
UJT	68	4,5	4,5	4,5	4,5	1	1		1	1									3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	1,5
MJT	40	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1		1		1		1			0	0	0	0	0				0	0		0	0	0
Texnik tayyorgarlik	65					1	1			1	2	1	3	1		1	2	3	2	2	2	2				2	2	2	2	2	
Taktik tayyorgarlik	30					1		3,5	1	1			0,5					0	0	0	0	0				0	1		2		
Integral tayyorgarlik	40					1		1		1	2	2	1	2	1	2															
Musobaqa	51						3		3			3		3	3	3										3			3		
Nazorat sinovlari	8										2															2					
Jami	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Jadval 6

Ikkinchi o'quv yilining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida (soatlarda) haftalik sikllarda tarkibiy qismlarini taqsimlash.

Tayyorgarlik turlari	Yillik soatlarni taqsimoti	Yanvar	Fevral		Mart				Aprel				May				Iyun											
		Haftalar																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Nazariy	14				2			2							2							2						
UJT	130	6	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1					2			2			2	2		
MJT	64	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2				2			2			2	2		
Texnik tayyorgarlik	108		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	2	4	1	2	3	3	2	3	
Taktik tayyorgarlik	56		2		2				2	1	2	1	1			2	1	2	3	1	1	3	1	1	1	2	2	1
Integral tayyorgarlik	40						1	1		1	2				2	1	2	3	1	2	2	1	2	3	2	1	1	
Musobaqa	40			2				2				2			6			6			6			2				
Nazorat sinovlari	16					4							4															
Jami	468	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

Tay yorg arlik turlari	Yillik soatl ar taqsi mo ti	Iyul				Avgust					Sentyabr				Oktyabr				Noyabr				Dekabr					
		Haftalar																										
		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Nazariy	14					2															2					2		
UJT	130	6	6	6	6	4	4	2	1			2			1		2	4	6	6	6	6	4	6	6	6	6	
MJT	64	3	3	3	3	1	1	2	2			2			2		2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Texnik tayy orgarlik	108					2	1	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	1		1		1			1	1	
Taktik tayy orgarlik	56							1	1	2	1	1	3	2	2	3	2	2	1				1			1	1	
Integral tayy orgarlik	40						1	1				1	1	3	3	1	1											
Musoboqa	40						2		2			6			1	1					1						1	
Nazorat sino vlari	16											4														4		
Jami	468	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

Yugurish 3000 m (daq)	Yugurish 60 m (sek)	Yugurish 30 m (sek)	Yugurish 30 m joyidan (sek)	Yotgan holatda shtanga ko'tarish (kg)	Shtanga bilan o'tirib turish (kg)	Joyida sakrash (sm)	Balanda sakrash (sm)	Uchhatlab sakrash (sm)	Turnikda tortilish (marta)
-----------------------	---------------------	---------------------	-----------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	---------------------	----------------------	------------------------	----------------------------

Jadval 7

O'quv mashg'ulotining birinchi o'quv yili (soat) sport takomillashuvi guruhlarida haftalik sikllar bo'yicha taqsimlanishi

Tayyorgarlik turlari	Yillik soatlar taqsimoti	Yanvar				Fevral				Mart				Aprel				May				Iyun									
		Haftalar																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26				
Nazariy	16				2			2						2												2					
UJT	105	9	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1			2										4		4			2
MJT	85	3	1	1	1	1	1	2	1	3	3	3	1	1		1		1										2			2
Texnik tayyorgarlik	95		2	3	4	4	1	4	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2
Taktik tayyorgarlik	80		1		1	3		2	1	1	3	3	1	1		2	3	2	3	3	2			1			2	3	2		
Integral tayyorgarlik	82							1		1	2	2	2	4	4	2	3	2	3	3	2	2	2				3	3	2		
Musobaqa	100		3	3			3		3	3					6		3		3	3	6			6			3	3	2		
Naz	10						2								3																

rlik																																											
Taktik tayyorlik	80					1	1	2	1	2	3		1	2	2	1	4	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Integral tayyorlik	82					2			2	2	3	2		4	2	1	4	2	1	6		1	1			3														3			
Musobaqa	100						3	3	3	3	3	6	3	3	6	2		6			3		3																	3			
Nazorat sinovlari	10									2																			3														
Instruktorlik va hakerlik amaliyoti	16						1	1	1			2	1								1																				1		
Ishqobiliyatini tiklash tadbirlari	35									3			3			3				3																						3	
Jami	624	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Jadval 8

O'quv mashg'ulotining ikkinchi o'quv yili (soat) sport takomillashuvi guruhlarida haftalik sikllar bo'yicha taqsimlanishi

Tay yorg arlik turlari	Yill ik so atlar taq si mo ti	Yanvar				Fevral				Mart				Aprel				May				Iyun						
		Haftalar																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Naz ariy	16				2			2					2												2			
UJT	113	10	5	5	1	4	5	2	1	1	1	1	1			2		2						2		4		2
MJT	103	4	2	2	1	2	2	3	1	3	3	3	1	1		1		1					2		2	3		2
Tex nik tayy orga rlik	111		2	3	4	4	1	4	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	4	2	3	
Takt ik tayy orga rlik	101		1		2	3		2	2	2	3	4	1	1	5	2		2	3	3	2		1		3	2	3	
Inte gral tayy orga rlik	97							1		1	4	2	2	4	4	3	2	3	3	6	2	3	2		3	1	4	
Mus oba qa	97		3	3			3		3	3						9		3	2	8		8					9	
Naz orat sino vlari	19					1	2							5	2													
Instr ukto rlik	20		1	1			1		1	1				1	1				2				1		1			

va ha-kam lik ama liyoti																											
Ish qobi liyati ni tikla sh tadb irala ri	51				4				4				4			4				4				4			
Ja-mi	72 8	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4

Tay yorg arlik turla ri	Yill ik so atl ar taq si mo ti	Iyul			Avgust				Sentyabr				Oktyabr				Noyabr				Dekabr										
		Haftalar																													
		27	28	29	30	31	1	2	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5
Naz ariy	16						2						2								2							2			
UJT	113	6	6	6	6	2	3	1					2				2				2					3	3	5	3	5	5
MJT	103	6	6	6	6	2	4	2									2				3	5	3	4	3	2	3	3	3		
Tex nik tayy orga rlik	111	1	1	1	1	3		3	3	3	3	3	4	2	5	1	4	2	1									1		1	
Tak tik tayy orga	101	1	1	1	1	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	

rikl																															
Integral tayoq orqali	97					2					2	2	5	2			4	3	2	6	4	1	6			1	1		3		3
Musobaqa	97						3	5			3	3	5				6	3			6				3		3			3	
Nazorat sinovlari	19										2	2														2	3				
Instruktorlik va hakamlik amaliyoti	20						1	1		1	2			2													1				1
Ishqobiliyatni tiklash tadbirlari	51					4				3				4			4				4							4			
Jami	728	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Jadval 9

O'quv mashg'ulotining uchinchi o'quv yili (soat) sport takomillashuvi guruhlarida haftalik sikllar bo'yicha taqsimlanishi

Tay yorg arlik turlari	Yill ik so atlar taq si mo ti	Yanvar		Fevral				Mart					Aprel				May				Iyun										
		Haftalar																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26				
Naz ariy	16				2			2						2													2				
UJT	100	10	5	5	1	1	5	2	1	1	1	1	1			2		2								2		1			2
MJT	103	4	2	2	1	2	2	3	1	3	3	3	1	1		1		1								2		2	3		2
Tex nik tayy orga rlik	111		2	3	4	4	1	4	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	2	3
Takt ik tayy orga rlik	101		1		2	3		2	2	2	3	4	1	1	5	2		2	3	3	2		1					3	2	3	
Inte gral tayy orga rlik	97							1		1	4	2	2	4	4	3	2	3	3	6	2	3	2					3	1	4	
Mus oba qa	110		3	3		3	3		3	3						9		3	2	8						8	3		9		
Naz orat sino vlari	19					1	2								5	2															
Instr ukto	20		1	1			1		1	1					1	1									2			1		1	

O'quv mashg'ulotining to'rtinchi o'quv yili (soat) sport takomillashuvi guruhlarida haftalik sikllar bo'yicha taqsimlanishi

Tayyorgarlik turlari	Yil . Soat. taq.	Yanvar		Fevral				Mart				Aprel				May				Iyun							
		Haftalar																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Nazariy	16			2			2					2											2				
UJT	94	10	5	5	1	1	5	2	1	1	1	1	1		2		2				2		1			2	
MJT	103	4	2	2	1	2	2	3	1	3	3	3	1	1		1		1				2		2	3	2	
Texnik tayyorgarlik	111		2	3	4	4	1	4	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	4	2	3
Taktik tayyorgarlik	101		1		2	3		2	2	2	3	4	1	1	5	2		2	3	3	2		1		3	2	3
Integral tayyorgarlik	103							1		1	4	2	2	4	4	3	2	3	3	6	2	3	2		3	1	4
Musobaqa	110		3	3		3	3		3	3						9		3	2	8			8	3		9	
Nazorat sinovlari	19					1	2							5	2												
Instr	2		1	1			1		1	1				1	1				2				1		1		

ukto rlik va haka mlik amal iyoti	0																								
Ish qobil iyati ni tik- lash tad- birla ari	5 1			4			4			4			4		4	4			4	4					
Jami	7 2 8	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	

Tay yorg arlik turla ri	Yill ik so atla rtaq si mo ti	Iyul			Avgust					Sentyabr				Oktyabr				Noyabr			Dekabr					
		Haftalar																								
		2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1
Naz ariy	16					2						2						2								
UJT	94	3	3	3	2	2	3	1					2				2			3	3	5	3	5	5	5
MJT	10 3	6	6	6	6	2	4	2							2			3	5	3	4	3	2	3	3	3
Tex nik tay yorga rlik	11 1	1	1	1	1	3		3	3	3	3	3	4	2	5	1	4	2	1						1	1
Takt	10	1	1	1	1	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	1	3	2	3	2	3	2	2

ik tayyorgarlik	1																									
Integral tayyorgarlik	103					2			2	2	5	2		4	3	2	6	4	1	6		1	1		3	3
Musobaqa	110	3	3	3	4		3	5		3	3	5		6	3			6			3		3			3
Nazorat sinovlari	19								2	2											2	3				
Instruktorlik va hakamlilik amaliyoti	20						1	1	1	2		2									1					1
Ishqobiliyatini tiklash tadbirlari	51					4			3				4			4				4					4	
Jami	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

Jadval 11

O'quv mashg'ulotining beshinchi o'quv yili (soat) sport takomillashuvi guruhlarida haftalik sikllar bo'yicha taqsimlanishi

Tay yorg arlik turlari	Yillik soatlar taqsimoti	Yanvar		Fevral				Mart					Aprel				May				Iyun										
		Haftalar																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26				
Nazariy	16				2						2	2														2					
UJT	92	9	5	5	1	5	5	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1			2					1	1		2			
MJT	116	7	2	2	1	3	3	3	2	6	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	1	1				
Texnik tayyorgarlik	127		1	2	4		3	3	4	2	4	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	
Taktik tayyorgarlik	127		2	1	4		3	2	3		2	3	2	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	
Integral tayyorgarlik	127				1		2		3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	5	4	3			4	5	2			
Musobaqa	137		4	4		4		4		4					3	3		8	6		4	5	4	3	3				10		
Nazorat sinovlari	19					4									5																
Instruktorlik va ha-	20		1	1				1		1						1	1									1	1	1	1		

gral tayy orga rlik	7																										
Mus oba qa	13 7					3	5	4		4	4	4		2	6	4		4	4	4		4	4	4		4	4
Naz orat sino vlari	19									5										5							
Instr ukto rlik va ha- kam lik ama liyoti	20					1	1	1				1		1	1	1				1			1				1
Ish qobi liyati ni tikla sh tadb irala ri	51							1	3	1	1	1	6		1	1	3			1	5				3		
Ja- mi	83 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Jadval 12

Ikkinchi o'quv yili (soat) sport takomillashuvi guruhlarida haftalik sikllar bo'yicha taqsimlanishi

Tay yorg arlik turlari	Yillik soatlar taqsimoti	Yanvar				Fevral				Mart				Aprel				May				Iyun					
		Haftalar																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Nazariy	20				2				2		2		2														
UJT	110	9	5	5	2	4	5	5	2	2	2	2	1	1			2				2	1			1	1	3
MJT	124	8	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	2			3				2	2			2	2	1
Texnik tayyorgarlik	150		2	2	5		3	1	3	2	4	6	6	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1
Taktik tayyorgarlik	118				4			1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Integral tayyorgarlik	118						4		3	2	2	2	2	2	2	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Musobaqa	150		4	4		4		4		4					4	4	1	8	6	2	4	6	4	4	4	4	4
Nazorat sino vlari	22					5													1								
Instruktorlik va	20		1	1				1		1						1	1							1	1	1	1

orga rlik																																							
Inte gral tayy orga rlik	11 8	6	2				3	2	2			3	6	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3		3	3													
Mus oba qa	15 0		1 2			4	3	6		4	4	6		2	6	4		4	4	4		4		4													4		
Naz orat sino vlari	22									5						1						5																	
Instr ukto rlik va ha kam lik ama liyoti	20					1	1	1				1		1	1	1				1			1															1	
Ish qobi liyati ni tikla sh tad birla ri	10 4	2	2	2	4	1	1	1	3	2	2	2	3	1	1	1	3	1	2	2	3	1	1	1	1	5	2	3											
Ja mi	93 6	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8

Jadval 13

Ikkinchi o'quv yili (soat) sport takomillashuvi guruhlarida haftalik sikllar bo'yicha taqsimlanishi

Tay yorg arlik turlari	Yillik soatlar taqsimoti	Yanvar				Fevral				Mart				Aprel				May				Iyun				
		Haftalar																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Nazariy	20				2				2		2		2									2				
UJT	100	9	5	5	2	4	5	5	2	2	2	2	1	1			2			2	1			1	1	3
MJT	134	8	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	2			3			2	2			2	2	1
Texnik tayyorlik	150		2	2	5		3	1	3	2	4	6	6	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1
Taktik tayyorlik	118				4			1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Integral tayyorlik	118					4			3	2	2	2	2	2	2	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Musobaqa	150		4	4		4		4		4					4	4	1	8	6	2	4	6	4	4	4	4
Nazorat sinovlari	22					5									5				1							
Instruktorklik va ha-	20		1	1				1		1						1	1						1	1	1	1

kamlik amaliyoti																											
Ish qobiliyatini tiklash tadbirlari	104	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	4	1	1	3	2
Jami	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Tayyorgarlik turlari	Yillik soatlar taqsimoti	Iyul			Avgust					Sentyabr				Oktyabr				Noyabr				Dekabr																				
		Haftalar																																								
		27	28	29	30	31	1	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2		
Nazariy	20					2			2								2				2				2					2				2								
UJT	100			6	5	2	2	2	1	2	2	1								2	2		2	4	4		4	4								4	4					
MJT	134			10	9	4	4	4	2	4	4	2		2		2	4	4	2	2		2	3	3	2	3																
Texnik tayyorgarlik	150	4				2	2		6	1	4	2	6	6	4	5	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Taktik tayyorgarlik	118	6	2			2	2	2	2		2	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	5		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

rik																													
Integral tayyorlik	118	6	2				3	2	2				3	6	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3		3	3		
Musobaqa	150		12			4	3	6		4	4	6			2	6	4		4	4	4		4		4			4	
Nazorat sinovlari	22									5							1						5						
Instruktorlik va hakamlilik amaliyoti	20					1	1	1					1		1	1	1				1			1				1	
Ish qobiliyatini tiklash tadbirlari	104	2	2	2	4	1	1	1	3	2	2	2	2	3	1	1	1	3	1	2	2	3	1	1	1	1	5	2	3
Jami	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Jadval 14

Oliy sport mahorati guruhlarida haftalik sikl bo'yicha tarkibiy qismlarning taqsimlanishi (soat)

Tay yorg arlik turlari	Yill ik so at lar taq si mo ti	Yanvar				Fevral				Mart				Aprel				May				Iyun								
		Haftalar																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
Naz ariy	20				2				2		2		2									2								
UJT	113	9	5	5	4	2	5	5	2	4	3	2	1	1			2				2	1				1	1		3	
MJT	137	8	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	3				2	2					2	2	1	
Tex nik tayy orga rlik	163	2	2	2	5	2	3	1	3	2	4	6	6	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	
Tak tik tayy orga rlik	131		2	2	4		2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	4
Inte gral tayy orga rlik	141						4	2	3	2	3	4	2	2	5	4	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	3	3	3
Mus oba qa	163		4	4		4		4		4					4	4	1	8	6	2	4	6	4	4	4	4	4	4	4	
Naz orat sino vlari	20					5									5				1											
Instr ukto rlik va	26		1	1		2		1		1					2	1	1										1	1	1	1

orga rlik																																							
Inte gral tayy orga rlik	14 1	6	2			2	5	4	2	2		3	6	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3		3	3													
Mus oba qa	16 3	2	1 2	2	2	4	3	6		4	4	6		3	6	6		6	6	4		4		4														4	
Naz orat sino vlari	20									3						1						5																	
Instr ukto rlik va ha kam lik ama liyoti	26					1	1	1			2	1		1	1	1				1			1															1	
Ish qobi liyati ni tik lash tad birla ri	12 6	2	2	2	4	1	1	1	5	2	2	2	5	1	1	1	5	1	2	2	3	1	1	1	5	2	5												
Ja mi	10 40	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0	

Jadval 15

Oliy sport mahorati guruhlarida haftalik sikl bo'yicha tarkibiy qismlarning taqsimlanishi (soat)

Tay yorg arlik turlari	Yillik soatlar taqsimoti	Yanvar		Fevral				Mart				Aprel				May				Iyun								
		Haftalar																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Nazariy	22		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
UJT	120	6	4		8	2	8	2	6	3		3		3	6		2	1	1		1		1	2		1		
MJT	150	1	1	1	1	1	3	1	1	6	6	6	6	6	5	9	7	7	1		1	1	1	1	1	1		
Texnik tayyorgarlik	182	2	2	2	2	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	4	2	2	3	2	4
Taktik tayyorgarlik	182	2	2	2	2	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	4	2	2	3	2	4
Integral tayyorgarlik	200	6	6	6	6	4			6		4		4						4	6	9	6	8	8	8	8	9	
Musobaqa	180	2		6		6		6		2		2		2			2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	12
Nazorat sinovlari	32			4				4											4	4								
Instruktorlik va	24	2	5		1		1		1							1		1										

AMALIY MASHG'ULOTLAR UCHUN DASTURIY MATERIAL

O'quv yillaridagi o'quv jarayonining yo'nalishi va mazmuni yosh sportchilarni uzoq muddatli tayyorlashning vazifalari va tamoyillarini hisobga olgan holda aniqlanadi.

Dastlabki yarim tayyorgarlik va o'quv-mashg'ulot bosqichida asosiy e'tibor o'yinning asosiy metodlarini o'rgatish, taktik ko'nikmalarni shakllantirish va taktik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Turli sport turlari bo'yicha o'yin uslubi, ochiq o'yinlar, dairese mashqlar, o'rni va mashqlari keng qo'llanilishi kerak. Yuqori tezlik va tezlikni kuchaytirish, javob berish tezligi, tezkorlik, muvofiqlashtirish, sabr-toqatni rivojlantirishga alohida ahamiyat beriladi. Shu bilan birga, ushbu fazilatlarni taktik harakatlar va o'yinning texnik usullariga "kiritish" uchun harakat qilish kerak. To'p bilan mashqlarda tezkor fazilatlarni rivojlantirish tavsiya etiladi.

Tayyorgarlikning turli tomonlari (jismoniy va texnik, jismoniy va taktik, texnik va taktik) o'rtasida barqaror munosabatlarni izchil va maqsadga muvofiq shakllantirish muhimdir. Buning uchun o'quv mashg'ulotlari ajratilgan integral ta'lim qo'llaniladi. Integral ta'limning eng yuqori shakli – o'quv, nazorat va taqvim o'yinlari.

O'quv mashg'ulotlarini qurishda va vazifalarni tanlashda raqobat faoliyatining tuzilishiga va ragbi samaradorligini belgilovchi omillarga e'tibor qaratish kerak. Shuning uchun mashqlar davomiyligi, o'yin vazifalari, o'yin qismlari, takrorlashning o'ziga xos xususiyatlari va tabiati, mashqlar tarkibi bir yoki bir nechta raqib jamoalarning o'yin raqobat faoliyatining mekansal –vaqtinchalik va miqdoriy – sifatli parametrlariga mos kelishi kerak.

Musobaqalar qanchalik yaqin bo'lsa, raqobatbardosh faoliyatning barcha texnik-taktik va vaqtinchalik ko'rsatkichlari bo'yicha o'yin raqobat qarshiligining tuzilishiga o'quv topshiriqlari qanchalik mos bo'lishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlik materiallari yillar davomida bo'linmasdan barcha bosqichlar uchun taqdim etiladi, bu erda murabbiylar uchun qo'llanma o'quv yillariga ko'ra farqlanadigan texnik-taktik tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni hisoblanadi. Ishni tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, dastlabki

tayyorgarlik va o'quv-mashg'ulot bosqichlarida ta'limning birinchi va ikkinchi yillari uchun material umumiydir.

O'quv turlari bo'yicha dasturiy materiallar asosida yosh regbichilarning har bir yoshi va sport maktabida o'qish yillari uchun ta'lim muammolarini hal qilish uchun bloklarga birlashtirilgan o'quv vazifalari ishlab chiqilmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikdan iborat. Ularning orasida yaqin aloqalar mavjud.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik asosiy vosita fazilatlarini – kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, qobiliyat, shuningdek, yosh regbichilarni turli xil vosita qobiliyatlari bilan boyitishga qaratilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari ishtirokchilarning yoshini va regbi xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

Maqsad va vazifalar.

Trenerning asosiy vazifalari: yosh regbichilar salomatligini mustahkamlash, morfofunktsional imkoniyatlarni oshirish, vosita fazilatlarini tarbiyalash va takomillashtirish. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni ajratish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jismoniy imkoniyatlarning ko'p tomonlama rivojlanishini, maxsus (MJT) -regbi uchun o'ziga xos jismoniy sifat va funksional imkoniyatlarni rivojlantirishni nazarda tutadi.

UJTning asosiy vositasi sifatida turli sport turlari (tosh, suzish, gimnastika, engil atletika va boshqalar) qo'llaniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik o'yin tayyorgarligi, texnik va taktik mahoratini hisobga olgan holda quriladi. Spp mashqlari nafaqat maksimal tezlikda (tezlik, chidamlilik) to'plar bilan amalga oshiriladi: to'pni tashlash, ushlab turish, sakrash (tezlik va kuch imkoniyatlari), sport va mobil o'yinlar.

Jismoniy tarbiya vazifalari yosh regbichilarning bosqichi va yoshiga qarab o'zgaradi.

Boshlang'ich ta'lim bosqichida ofp darajasini oshirish uchun jismoniy tayyorgarlik zarur. Asosiy vosita funksiyalarini to'g'ri shakllantirish. Sport mutaxassisligi bosqichi keng qamrovli jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq. Jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy tarbiya va sifatlarni rivojlantirish jihatidan bir yosh guruh yosh ragbiistlari juda boshqacha bo'lgani uchun, ta'lim yukining kattaligi va yo'nalishi

bo'yicha individualizatsiya qilish muhim o'rin tutadi. O'quv yuklarini individuallashtirish, shuningdek, turli xil o'yin rollarini regbistlarni tayyorlash bilan bog'liq holda ham talab qilinadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi.

Dastlabki bosqichda ko'p qirrali trening eng samarali hisoblanadi. Yuqori ixtisoslashgan mashqlar uchun haddan tashqari hobbi ko'pincha keyingi bosqichlarda mahorat o'sishining kechikishiga olib keladi.

9-10 yoshdagi bolalarda tezkorlik, moslashuvchanlik va tezlikni rivojlantirish uchun eng qulay imkoniyatlar mavjud.

Harakat o'yinlarini, turli harakatlar (yugurish, sakrash, burilishlar, otish va to'plarni ushlab turish), akrobatika mashqlari (oldinga va orqaga burilishlar, otlar, burilishlar bilan chivinlarning kombinatsiyasi), sakrash mashqlari (uzunligi, balandligi, uch barobar, besh marta 90, 180 daraja burilish bilan, o'tirishda va hokazo) yugurish mashqlari ("sakkiz", o'ng va chapda, o'ng va old bosqichda harakat qilish, teglar ustida ishlash va h. k.). Moslashuvchanlikni o'rgatishning asosiy vositasi – cho'zish mashqlari. Bu yosh uchun, ayniqsa, foydali mashqlar eslamog – gap mashqlar (mahi, tana aylanish harakati, oyoq bilagi zo'r va kuch bo'g'imlarning aylanish harakati).

Tezlik rivojlanishi bilan, birinchi navbatda, uning tarkibiy qismlariga e'tibor qaratiladi: vosita reaksiyasining tezligi, individual harakatlarning tezligi, qisqa vaqt ichida harakat tezligini oshirish qobiliyati. O'yin uslubiga ustunlik beriladi. Ushbu yoshdagi regbichilar uchun bir takrorlashda masofa 15-20 m dan oshmasligi kerak.

Boshlang'ich ta'lim bosqichida yuqori tezlik va kuch-quvvat, umumiy va yuqori tezlikdagi sabr-toqatni tarbiyalash uchun maqsadli darslar, odatda, amalga oshirilmaydi. Bu fazilatlarni tarbiyalash, asosan, murakkab yo'nalishdagi darslarda amalga oshiriladi.

Sport mutaxassisligi bosqichi (o'quv-mashg'ulot).

Sport mutaxassisligi bosqichi umumiy jismoniy tayyorgarlikning yaxshi asoslari (sog'liqni saqlash holati, durust, muvofiqlashtirish va funksional imkoniyatlar) bilan tavsiflanadi. Ushbu bosqichda jismoniy tayyorgarlikning asosiy yo'nalishi tezkorlik va chidamlilik, maxsus qobiliyat va regbistlarning moslashuvchanligi, yuqori tezlik va kuch-quvvat qobiliyatlari bazasini shakllantirishdir. Regbistlarning qobiliyati boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida (mobil va sport o'yinlari, o'rni, sakrash va chopish) va o'ziga xos (to'p bilan mashq qilish)

ishlatiladigan nonspesifik mashqlar sifatida tarbiyalanadi. Bundan tashqari, o'ziga xos bo'lmagan xarakterdagi mashqlar miqdori asta-sekin kamayadi va ularning murakkabligi hamda yangiligi ortadi.

Tezlikni oshirish uchun raqobatbardosh, takroriy va o'yin usullaridan foydalaning.

Qayta ishlash usuli bilan ishlash tezligini oshirishda quyidagi xususiyatlarga rioya qilish kerak:

Jismoniy mashqlar intensivligi tezlikni "stabilizatsiya"ga qarshi turish uchun maksimal bo'lishi kerak, siz bir qator metodik metodlardan foydalanishingiz mumkin (engil sharoitlarda – tog' ostida: murakkab sharoitlarda – tog', tog' va boshqalar bilan tog' tizmasiga).

Siqilish davomiyligi kilometr masofasining uzunligiga bog'liq (10-20 m – boshlang'ich tezligi va 30 -40 m – masofaviy tezlik).

Dam olishni to'xtatishning davomiyligi masofa uzunligiga bog'liq. 15-20m da ishlaydigan 45-60 s bo'lishi kerak va 30-40 m - 70-90 s da ishlaydi.

Dam olish pauzasining tabiati – oson yurish, yurish. Mashqlar har birida 10 takroriy ketma-ketlik (segmentlarning uzunligiga qarab) bilan bajarilishi tavsiya etiladi. Seriyalar soni 2 dan 4 gacha.

Yuqori tezlikda ishlaydigan fazilatlarni tarbiyalash dinamik harakat usuli yordamida amalga oshiriladi. Va bu harakatning tezligini oshirish bilan uzviy bog'liqdir. Asosiy vositalar – sakrash mashqlari (bir, ikki oyoqqa sakrash, oyoqdan oyoqqa, turli xil kombinatsiyalar va otlar).

Tez sabr-toqatni tarbiyalashning asosiy usullari takroriy va intervaldir. Intervalli usul mashqlarining xususiyatlari quyidagi talablarga javob berishi kerak:

Harakatning tezligi bilan belgilanadigan ishning intensivligi chegaraga yaqin bo'lishi kerak (or 45% maksimal darajaga qadar.; yurak tezligi 180-190 ud / min)

Segmentlarning uzunligi 20-30 s dan 1.5-2 daqiqagacha davom etadigan tarzda tanlanadi.

Keyingi takrorlashlar orasidagi dam olish vaqtining davomiyligi kamayadi (5-8 daqiqadan boshlab birinchi va ikkinchi takrorlash o'rtasida 2-3 daqiqa).

Takrorlash orasidagi dam olish pauzasining tabiati juda kuchli ish emas.

Har bir mashq seriyasida 3-4 takrorlashdan ortiq bo'lmasligi kerak.

Seriyalar orasidagi dam olish vaqti laktat qarzining katta qismini (kamida 15-20 daqiqa) bartaraf etish uchun etarli bo'lishi kerak.

Seriyalar soni – bir sinfda 2 dan 3 gacha.

Quvvat, asosan, regbistlarning raqobat faoliyatida namoyon bo'ladi. Shuning uchun, kuch-quvvatni kuchaytirganda, murabbiy uni tayanch sifatida va yuqori tezlik va kuch-quvvat fazilatlarini tarbiyalash va takomillashtirish uchun asos sifatida ko'rib chiqishi kerak. Regbichilar kuchini rivojlantirishning asosiy usuli – takroriy harakat usuli. Uning mohiyati shundaki, regbichilar mashq qiladilar (masalan, barni ko'tarish yoki bar bilan o'tirish), 60-80% gacha bo'lgan yuk bilan. Va bir qator takroriy soni 10-12 dan oshmasligi kerak va seriyalar soni 3-4 dan oshmasligi kerak. Ushbu usul turli mushak guruhlarining kuchini rivojlantirishga selektiv ta'sir ko'rsatishga imkon beradi.

Jadval 16

Sportchilar kontingenti	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari (1 va 2 o'quv yili) 9-11 yosh	O'quv mashg'ulot guruhlari (1va 2 o'quv yili) 12-13 yosh	O'quv mashg'ulot guruhlari (3, 4,5 o'quv yili) 14-15 yosh	Sportda takomillashuv va oliy sport mahorati guruhlari
Sinovlarni baholash	Guruhlarni ajratmasdan sinovlar	Hujumchi va himoyachilarga bo'linish testi	Ampula testi	Ampula testi
			№ 1,2,3	№ 1-3
				№ 2
			№ 4,5,8	№ 4,5
			№ 6,7,12,13	№ 6,7
			№ 9,10	№ 9,10
				№ 8
	№ 12,13			
№11,14,15	№ 11,14			
	№15			

Yosh regbichilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda turli testlar qo'llaniladi. Jismoniy fazilatlar turli mashqlarni bajarishda turli xilligini hisobga olsak, nazariy jihatdan ko'proq namunalarni qo'llash muhim ahamiyatga ega. Biroq, amalda, ularning soni vaqtni qisqartirish va ommaviy tadqiqotlar bilan bog'liq tashkiliy qiyinchiliklarni bartaraf etish uchun cheklangan.

Regbichilarning jismoniy sifati va funksional imkoniyatlarini rivojlantirish darajasini baholash usuli testlarni muayyan yo'nalishdagi blok modullariga ajratishni nazarda tutadi. Antropometrik, tezkor, tezkor quvvat, quvvat ko'rsatkichlari, funksionallik va sportchining psixomotorikasini baholash birligi mavjud.

Har bir blokda testlar majmuasi mavjud. Namunalarni tanlash shart-sharoitlar, texnikaning xususiyatlari va moddiy imkoniyatlari asosida alohida belgilanadi.

Regbichilarning umumjismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarligi

Nazorat sinovlari

Jadval 17

9-11 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

Yoshga doir/testlar	Yugurish 30 m, (s).	Turgan joydan uzunlikka sakrash(sm)	Balandga sakrash (sm)	Tortilish (marta)	Press (marta)	BLEEP
9 yosh	5.4-5.3	175	30	3-5	4	10
10 yosh	5.2-5.1	180	30	3-5	4	10
11 yosh	5.1-4.9	185	40	5-7	5	11-12

Jadval 18

9-11 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

Yoshga doir/testlar	Yugurish 30 m, (s).	Turgan joydan uzunlikka sakrash(sm)	Balandga sakrash (sm)	Qo'llarni bukish, (marta)	Press (marta)	BLEEP
9 yosh	<5.7	175	25	10	4	10
10 yosh	<5.6	180	26	12	4	10
11 yosh	<5.5	185	27	13	5	11-12

12-13 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

Jadval 19

Yoshga doir/testlar	Yugurish 30 m, (s).	Yugurish 60 m (sek)	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	Balandga sakrash (sm)	Turnikda tortilish (marta)	Press (marta)	BLEEP
12 yosh hujumchilar	5.1-4.9	10.1-9.8	205-210	40	3-5	4.0	11
12 yosh himoyachilar	4.9-4.7	9.6-8.9	205-210	40	5-7	5.0	12
13 yosh hujumchilar	5.0-4.8	9.9-9.6	205-210	40	3-5	4.0	11
13 yosh himoyachilar	4.8-4.7	9.4-8.7	205-210	40	5-7	5.0	12

Jadval 20

12-13 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

Yoshga doir/testlar	Yugurish 30 m, (s).	Yugurish 60 m (sek)	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	Balandga sakrash (sm)	Qo'llarni bukish (marta)	Press (marta)	BLEEP
12 yosh hujumchilar	<5.4	<10.8	190	28	14	4.0	11
12 yosh himoyachilar	<5.3	<10.7	193	30	14	5.0	12
13 yosh hujumchilar	<5.3	<10.6	193	32	15	4.0	11
13 yosh himoyachilar	<5.2	<10.5	195	34	15	5.0	12

Jadval 21

14 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

Yoshga doir/ testlar	Yugurish 30 m, (s).	Yugurish 60 m (sek)	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	Baland- ga sakrash (sm)	Turnik- da tortilish (marta)	Press (marta)	BLEEP
№ 1,2,3	4.7-4.6	<9.8	205-210	40	3-5	4.0	11
№ 4,5,8	4.7-4.6	<9.7	205-210	40	5-7	5.0	12
№ 6,7,12,13	4.5-4.4	<9.3	205-210	40	5-7	4.0	11
№ 9,10	4.5-4.4	<9.3	205-210	40	5-7	5.0	12
№ 11,14,15	4.35-4.3	<8.7	210-215	45	5-7	5.0	12

Jadval 22

14 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

Yoshga doir/ testlar	Yuguris h 30 m, (s).	Yuguris h 60 m (sek)	Turgan joydan uzunlik- ka sakrash (sm)	Baland- ga sakrash (sm)	Turnik- da torti- lish (marta)	Press (mar- ta)	BLEEP
№ 1,2,3	<5.1	<10.7	194	30	15	4.0	9
№ 4,5,8	<5.0	<10.7	194	30	15	5.0	9
№ 6,7,12,13	<4.9	<10.3	196	35	17	4.0	10
№ 9,10	<4.8	<10.3	196	35	17	5.0	10
№ 11,14,15	<4.7	<10.1	198	35	17	5.0	10

Jadval 23

15 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

O'yin pozitsiyasi	BLEEP										
№ 1,2,3	10.0	13.3.- 13.0	8.8- 8.6	4.6- 4.5	3.9- 3.8	85- 75	110- 100	235- 230	45	700- 680	5-7
№ 4,5,8	11.0- 12.0	13.3.- 13.0	8.7- 8.6	4.6- 4.5	3.9- 3.8	85- 75	110- 100	240- 230	47	700- 680	5-7
№ 6,7,12,13	12.0- 13.0	13.3.- 13.0	8.2- 8.1	4.4- 4.3	3.6- 3.5	85- 75	110- 100	240- 230	47	700- 680	8- 10
№ 9,10	12.0- 12.5	12.30- 12.00	8.3- 8.2	4.4- 4.3	3.6- 3.5	75- 70	100- 90	245- 240	47	715- 710	8- 10
№ 11,14,15	12.5- 13.5	12.0- 11.50	8.1- 8.0	4.3- 4.2	3.5- 3.4	75- 70	100- 90	250- 245	50	720- 715	9- 10

Jadval 24

15 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

O'yin pozit-siyasi	BLEEP	Kuper tes-ti (m)	Yugurish 60 m (daq)	Yugurish 30 m (daq)	Yugurish 30 m joyi-da (daq)	Yot-gan holatda shtanga ko'tarish (kg)	Shtanga bilan o'ti-rib tu-rish (kg)	Turgan joydan sakrash (sm)	Balandga sak-rash (sm)	Uch hat-lab sakrash (sm)	Qo'llarni bu-kib yo-zish (marta)
№ 1,2,3	9	2040	<10.5	<5.0	<4.5	40	60	200	32	610	17
№ 4,5,8	9	2070	<10.5	<5.0	<4.5	40	60	203	32	625	17
№ 6,7,12,13	10	2100	<10.1	<4.9	<4.2	35	55	207	36	635	20
№ 9,10	10	2160	<9.8	<4.9	<4.1	32	52	208	36	640	22
№ 11,14,15	10	2190	<9.6	<4.8	<3.9	32	52	210	38	645	25

Jadval 25

16 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

O'yin pozitsiyasi	SIPN	BLEEP	Yu-gurish 3000 m (daq)	Yugurish 60 m (sek)	Yugurish 30 m (sek)	Yugurish 30 m joyidan (sek)	Yotgan holatda shtanga ko'tarish (kg)	Shtanga bilan o'tirib turish (kg)	Turgan joyida sakrash (sm)	Balandga sakrash (sm)	Uch hatlab sakrash(sm)	Tortilish (marta)
№ 1,2,3	8.5-9.5	11.0	12.40	8.6	4.5	3.7	95	120	240	4	710	6
			-	-	-	-	-	-	-	9	-	
№ 4,5,8	8.0-9.0	12.0	13.0-12.50	8.6	4.5	3.7	90	115	245	5	715	6-8
			-	-	-	-	-	-	0	-	720	
№ 6,7,12,13	11.0-12.0	13.5	11.50	8.2	4.4	3.4	90	115	245	4	720	8-1
			-	-	-	-	-	-	9	-	730	
№ 9,10	10.0-11.0	13.0	12.00	8.2	4.4	3.6	80	105	245	5	715	1-2
			-	-	-	-	-	-	0	-	720	
№ 11,14,15	12.0-11.0	14.0	11.40	7.8	4.3	3.3	85	110	250	5	720	1-2
			-	-	-	-	-	-	2	-	730	
			11.30	8.0	4.2	3.4	80	105	248			

Jadval 26

16 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

O'yin pozitsiyasi	BLEEP	Kuper testi (m)	Yugurish 60 m (sek)	Yugurish 30 m (sek)	Yugurish 30 m s joyida (sek)	Yotgan holatda shtanga ko'tarish	Shtanga bilan o'tirib turish (kg)	Joyida sakrash (sm)	Balandga sakrash (sm)	Uch hatlab sakrash (sm)	Qo'llarni bukib yozish (marta)
№ 1,2,3	9.5	2140	<10.2	<4.9	<4.3	45	65	202	35	615	20
№ 4,5,8	9.5	2170	<10.2	<4.9	<4.3	45	65	202	35	630	20
№	10.5	2200	<9.9	<4.8	<4.0	40	60	208	38	642	23

6,7,12,13											
№ 9,10	10.5	2230	<9.7	<4.8	<4.0	37	57	210	38	650	25
№ 11,14,15	10.5	2260	<9.5	<4.7	<3.9	37	57	212	41	655	27

Jadval 27

17 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

O'yin pozitsiyasi	BLEEP	Yugurish 3000 m (daq)	Yugurish 60 m (sek)	Yugurish 30 m (sek)	Yugurish 30 m s joyida (sek)	Yotgan holatda shtanga ko'tarish	Shtanga bilan o'tirib turish (kg)	Joyida sakrash (sm)	Balandga sakrash (sm)	Uch hatlab sakrash (sm)	Turnikda tortilish (marta)
1-3	11.5-12.5	12.40-12.50	8.5-8.3	4.6-4.5	3.6-3.5	95-90	140-130	230-220	45	730-720	10
2	12.0-13.0	12.30-12.40	8.4-8.2	4.5-4.4	3.5-3.6	90-95	130-120	240-230	50	740-730	10
4-5	11.5-12.5	12.40-12.50	8.4-8.2	4.5-4.6	3.6-3.5	90-95	140-130	240-230	52	750-740	12
6-7	14.0-13.0	12.10-12.20	8.3-8.2	4.5-4.4	3.5-3.4	90-95	130-120	245-235	54	750-740	16
8	12.5-13.0	12.20-12.10	8.4-8.2	4.6-4.5	3.5-3.6	90-95	120-110	245-235	52	750-740	16
9	14.0-14.5	11.40-11.50	8.1-7.9	4.2-4.3	3.4-3.3	80-90	120-110	250-240	56	740-730	16
10	15.0-14.5	11.40-11.50	8.1-7.9	4.2-4.3	3.4-3.3	80-90	120-110	250-240	56	750-740	16
12-13	14.5-15.0	11.40-11.30	8.1-7.9	4.2-4.3	3.4-3.3	85-80	140-120	250-240	56	750-740	16
11-14	15.0-16.0	11.20-11.30	7.8-8.0	4.1-4.2	3.3-3.2	85-80	120-110	255-245	58	760-750	16
15	15.0-16.0	11.30-11.40	8.1-7.9	4.2-4.3	3.4-3.3	85-80	120-110	240-250	56	760-750	16

Jadval 28

17 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

O'yin pozitsiyasi	BLEEP	Kuper testi (m)	Yugurish 60 m (sek)	Yugurish 30 m (sek)	Yugurish 30 m joyidan (sek)	Yotgan holatda shtanga ko'tarish	Shtanga bilan o'tirib turish (kg)	Joyida sakrash (sm)	Balandga sakrash (sm)	Uch hatlab sakrash (sm)	Turnikda tortilish (marta)
1-3	10	2300	<10.0	<4.8	<4.2	50	70	204	38	620	22
2	10.5	2400	<9.8	<4,7	<4,1	45	62	206	40	620	25
4-5	10	2300	<10,	<4,8	<4,2	50	70	208	38	645	22
6-7	11	2400	<9,8	<4,7	<4,1	45	62	210	40	635	25
8	10	2350	<9,8	<4,8	<4,2	50	65	210	40	645	26
9	11	2450	<9,7	<4,7	<4,1	42	62	212	41	645	28
10	11	2450	<9,7	<4,7	<4,1	42	62	212	41	655	28
12-13	11	2400	<9,7	<4,7	<4,1	45	65	212	41	655	28
		2490	<9,6	<4,6	<4,0	42	62	214	45	660	28
15	11	2490	<9,6	<4,6	<4,0	42	62	214	45	660	28

19 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

Jadval 29

O'yin pozitsiyasi	SIPN	BLEEP	Yugurish 3000 m (daq)	Yugurish 60 m (sek)	Yugurish 30 m (sek)	Yugurish 30 m joyidan (sek)	Yotgan holatda shtanga ko'tarish (kg)	Shtanga bilan o'tirib turish (kg)	Joyida sakrash (sm)	Balandga sakrash (sm)	Uch hatlab sakrash (sm)	Turnikda tortilish (marta)
1-3	8.0-8.5	11.0	12.40-12.30	8.1-8.3	4.4-4.5	3.6-3.5	95-100	140-150	235-240	50	730-750	10
2	9.5-9.0	12.0	12.30-12.25	8.0-8.2	4.3-4.4	3.5-3.4	90-95	130-140	240-245	54	740-760	13
4-5	9.5-9.0	12.5-12.0	12.40-12.30	8.0-8.2	4.5-4.4	3.6-3.5	90-95	140-150	240-245	54	750-770	10
6-7	10.0-11.0	13.5-13,0	12.00-11.50	8.0-8.2	4.3-4.4	3.5-3.4	90-85	130-140	245-240	58	780-760	13
8	10.0-	13,5-	12,00-	8,0-	4,3-	3,5-	90-	150-	250-	58	750-	18

	11.0	14,0	11,50	8,2	4,4	3,6	95	140	240		770	
9	12.0- 11.0	14,0- 14,5	11,40- 11,30	7,8- 7,9	4,2- 4,1	3,4- 3,3	100- 95	120- 130	255- 245	62	750- 770	18
10	12.0- 11.0	14,0- 14,5	11,40- 11,30	7,8- 7,9	4,2- 4,3	3,4- 3,3	100- 95	120- 130	255- 245	60	780- 760	18
12- 13	11.0- 13.0	14,5- 14,0	11,20- 11,30	7,8- 7,9	4,2- 4,1	3,4- 3,3	85- 90	110- 120	255- 245	60	780- 760	18
11- 14	11.0- 13.0	15,0- 14,5	11,20- 11,15	7,8- 7,7	4,1- 4,0	3,3- 3,2	85- 90	120- 110	260- 250	62	800- 780	18
15	11.0- 13.0	15,0- 14,5	11,30- 11,20	7,8- 7,7	4,1- 4,0	3,4- 3,3	85- 90	120- 110	245- 255	60	760- 780	18

Jadval 30

18 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

O'yin pozitsiyasi	BLEEP	Kuper testi (m)	Yugurish 60 m (sek)	Yugurish 30 m (sek)	Yugurish 30 m joyidan (sek)	Yotgan holatda shtanga ko'tarish (kg)	Shtanga bilan o'tirib turish (kg)	Joyida sakrash (sm)	Balandga sakrash (sm)	Uch hatlab sakrash (sm)	Turnikda tortilish (marta)
1-3	10.5	2400	<9.8	<4.7	<4.1	55	75	206	40	625	24
2	11	2500	<9.7	<4,6	<4,0	50	67	208	42	650	27
4-5	10.5	2400	<9.8	<4,7	<4,1	55	75	210	40	640	24
6-7	11.5	2500	<9,7	<4,6	<4,0	50	67	212	42	650	27
8	10.5	2450	<9,7	<4,7	<4,1	55	70	212	42	650	28
9	11.5	2650	<9.6	<4,6	<4,0	47	67	214	43	660	30
10	11.5	2650	<9,6	<4,6	<4,0	47	67	214	43	660	30
12- 13	11.5	2600	<9,6	<4,6	<4,0	50	67	214	43	660	30
11- 14	11.5	2690	<9,5	<4,5	<3,9	47	67	216	46	665	30
15	11.5	2690	<9,5	<4,5	<3,9	47	67	216	46	665	30

19 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

Jadval 31

O'yin pozitsiyasi	BLEEP	Yugurish 3000 m (daq)	Yugurish 60 m (sek)	Yugurish 30 m (sek)	Yugurish 30 m joyidan (sek)	Yotgan holatda shtanga ko'tarish(kg)	Shtanga bilan o'tirib turish (kg)	Joyida sakrash (sm)	Balandga sakrash (sm)	Uch hatlab sakrash (sm)	Turnikda tortilish (marta)
1-3	12.0-12.5	12.40-12.30	8.2-8.0	4.4-4.3	3.5-3.4	110-100	160-150	240-235	50	760-750	10
2	12.0-12.5	12.30-12.25	8.1-8.0	4.3-4.2	3.4-3.3	100-95	150-140	250-245	54	760-750	13
4-5	12.0-12.5	12.40-12.30	8.1-8.0	4,5-4.4	3.5-3.4	110-100	160-150	250-240	54	770-750	10
6-7	13.0-13,5	12.00-11.50	8.0-7.9	4.3-4.2	3.5-3.4	100-95	140-130	250-240	58	780-760	13
8	13,5-14,0	12,00-11,50	8,1-8,0	4,4-4,3	3,6-3,5	110-100	160-150	250-240	58	770-750	18
9	14,5-15,0	11,40-11,30	7,8-7,9	4,2-4,1	3,4-3,3	100-95	130-120	255-245	62	770-760	18
10	15,0-14,5	11,20-11,10	7,8-7,7	4,1-4,0	3,4-3,3	100-95	130-120	255-245	60	790-780	18
12-13	14,5-15,0	11,30-11,20	7,8-7,7	4,1-4,0	3,4-3,3	95-90	120-110	255-245	60	780-760	18
11-14	15,0-16,0	11,20-11,15	7,7-7,6	4,0-3,9	3,3-3,2	100-90	130-120	260-250	62	800-780	18
15	15,5-16,0	11,20-11,10	7,7-7,6	4,0-3,9	3,3-3,2	100-90	130-120	260-250	60	790-780	18

Jadval 32

19 yoshli regbichilarning UJT normativ testlari

O'yin pozitsiyasi	BLEEP	Kuper testi (m)	Yugurish 60 m (sek)	Yugurish 30 m (sek)	Yugurish 30 m joyidan (sek)	Yotgan holatda shtanga ko'tarish (kg)	Yotgan holatda shtanga ko'tarish (kg)	Joyida sakrash (sm)	Balandga sakrash (sm)	Uch hatlab sakrash (sm)	Turnikda tortilish (marta)
1-3	11	2500	<9.7	<4.6	<4.0	60	80	208	41	630	26
2	11.5	2600	<9.6	<4,5	<3,9	55	72	210	43	655	29
4-5	11	2500	<9.7	<4,6	<4,0	60	80	212	41	645	26
6-7	12	2600	<9,6	<4,5	<4,0	55	72	214	43	655	29
8	11	2550	<9,6	<4,6	<3,9	60	75	214	43	655	31
9	12	2750	<9.5	<4,5	<4,0	52	72	216	44	665	32
10	12	2750	<9,5	<4,5	<3,9	52	72	216	44	665	32
12-13	12	2700	<9,5	<4,5	<3,9	55	72	216	44	665	32
11-14	12	2790	<9,4	<4,4	<3,8	52	72	218	47	670	32
15	12	2790	<9,4	<4,4	<3,8	52	72	218	47	670	32

Jadval 33

20 – 23 yoshli va undan katta regbichilarning UJT normativ testlari

O'yin pozitsiyasi	SIPN	BLEEP	Yugurish 3000 m (daq)	Yugurish 60 m (sek)	Yugurish 30 m (sek)	Yugurish 30 m joyidan (sek)	Yotgan holatda shtanga ko'tarish(kg)	Shtanga bilan o'tirib turish (kg)	Joyida sakrash (sm)	Balandga sakrash (sm)	Uch hatlab sakrash (sm)	Turnikda tortilish (marta)
1-3	8.0-9.0	12.0-12,5	12.40-12.30	8.2-8.0	4.4-4.3	3.4-3.5	110-100	140-150	240-235	50	760-750	10
2	10.0-9.5	12.0-12,5	12.30-12.25	8.0-8.1	4.3-4.2	3.3-3.4	100-95	130-140	250-245	54	760-750	13
4-5	10.0-9.5	12.5-12.0	12.40-12.30	8.0-8.1	4.5-4.4	3.4-3.5	110-100	140-150	250-240	54	770-750	10
6-7	10.5-11.5	13.0-13,6	12.00-11.50	8.0-7,9	4.3-4.2	3.5-3.4	100-95	130-140	250-240	58	780-760	13
8	10.5-	13,5-	12,00-	8,0-	4,3-	3,5-	110-	150-	250-	58	770-	18

	11,5	14,0	11,50	8,1	4,4	3,6	100	140	240		750	
9	11,5- 13,0	14,0- 14,5	11,40- 11,30	7,8- 7,9	4,2- 4,1	3,4- 3,3	100- 95	120- 130	255- 245	62	770- 760	18
10	11,5- 13,0	14,5- 16,0	11,20- 11,10	7,8- 7,7	4,1- 4,0	3,4- 3,3	100- 95	120- 130	255- 245	60	790- 780	18
12- 13	12,0- 14,0	14,5- 15,0	11,20- 11,30	7,8- 7,7	4,0- 4,1	3,4- 3,3	95- 90	110- 120	255- 245	60	780- 760	18
11- 14	12,0- 14,0	15,0- 14,5	11,20- 11,15	7,6- 7,7	3,9- 4,0	3,3- 3,2	100- 90	120- 110	260- 250	62	800- 780	18
15	12,0- 14,0	15,5- 16,0	11,10- 11,20	7,6- 7,7	3,9- 4,0	3,2- 3,3	100- 90	120- 110	260- 250	60	790- 780	18

Jadval 34

20 – 23 yoshli va undan katta regbichilarning UJT normativ testlari

O'yin pozitsiyasi	BLEEP	Kuper testi (m)	Yugurish 60 m (sek)	Yugurish 30 m (sek)	Yugurish 30 m joyidan (sek)	Yotgan holatda shtanga ko'tarish (kg)	Shtanga bilan o'tirib turish (kg)	Joyida sakrash (sm)	Balandga sakrash (sm)	Uch hatlab sakrash (sm)	Turnikda tortilish (marta)
1-3	11,5	2600	<8,8	<4,5	<3,6	65 i	82	210	42	635	30
2	12,0	2700	<8,6	<4,4	<3,5	60	74	212	44	655	33
4-5	11,5	2600	<8,8	<4,6	<3,5	65	82	210	41	655	30
6-7	12,5	2700	<8,6	<4,4	<3,6	60	74	212	44	665	33
8	11,5	2650	<8,8	<4,5	<3,5	65	77	212	44	665	33
9	12,5	2850	<8,3	<4,4	<3,5	57	74	215	45	675	35
10	12,5	2850	<8,3	<4,4	<3,5	57	74	215	45	675	35
12- 13	12,5	2800	<8,3	<4,4	<3,5	60	74	215	45	675	35
11- 14	12,5	2890	<8,0	<4,3	<3,4	57	74	220	48	680	35
15	12,5	2890	<8,0	<4,3	<3,4	57	74	220	48	680	35

1. KUPER testi.

- Masofani aniqlashda, 12 daqiqa sportchilar ichida.

- Yugurishni aniqlash 3000 m.

2. Qisqa masofa.

- 100 m – yuqori startdan.

- 60 m - yuqori startdan.

- 30 m - yuqori startdan.

- 30 m - turgan joyidan.

3. Sakrashlar.

- * joydan uzunlikka.

- * joydan uch marta.

- * joydan yuqoriga ko'taring (sakrash vaqtida va sakrashdan oldin ko'tarilgan qo'lining barmoqlari orasidagi farq bilan aniqlang, devorga yon tomonga turing)

4. Kuch sinovlari

- Barni yotgan holda bosing. Bu ko'krakdan, oyoqsiz, erga yoki stendga oyoqsiz amalga oshiriladi.

- * Bar bilan o'ralgan. Stenddan barni olib tashlash va to'liq chuqur kulrang bilan amalga oshiriladi.

- * Chiziq ustida torting. U chiziqqa kelguniga qadar tekis qo'llar bilan elkaning pozitsiyasidan chiziqda amalga oshiriladi.

- * Sportchining boshlang'ich pozitsiyasi: bukilgan tizzalari bilan erga yotqizilgan. Sinov oyoqlarni erdan ajratishdan oldin amalga oshiriladi..

- * joydan uzunligi.

- * joydan uch marta.

- * joydan yuqoriga ko'tarish (sakrash vaqtida va sakrashdan oldin ko'tarilgan qo'lining barmoqlari orasidagi farq bilan aniqlang, devorga yon tomonga turing).

5. Kuch sinovlari

- Kurakni yotgan holda bosish. Bu ko'krakdan, oyoqsiz, erga yoki stendga oyoqsiz amalga oshiriladi.

- * Koptok bilan o'ralgan. Stenddan koptokni olib tashlash va to'liq amalga oshiriladi.

- * Chiziq ustida torting. U chin bilan chiziqqa kelguniga qadar tekis qo'llar bilan elkaning pozitsiyasidan chiziqda amalga oshiriladi.

- * Sportchining boshlang'ich pozitsiyasi: egilgan tizzalari bilan erga yotqizilgan. Sinov oyoqlarni erdan ajratishdan oldin amalga oshiriladi.

TEXNIK TAYYORGARLIK

Vazifalar vositalari va usullari.

Ko'p yillik ta'limning barcha bosqichlarida regbichilar texnikasini o'qitish va unda takomillashtirish jarayoni davom etmoqda.

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- ratsiona texnikaning barcha turlarini mustahkam rivojlantirish;
- texnikaning ko'p qirrali egalik qilishini ta'minlash va turli xil ketma-ketliklarni texnik usullar, usullar, navlarni birlashtirish qobiliyatini ta'minlash; musoboqa faoliyatining qiyin sharoitlarida texnik texnikani samarali va ishonchli ishlatish.

Texnik tayyorgarlik muammolarini hal qilishning asosiy vositalari raqobatbardosh va maxsus mashqlarni o'z ichiga oladi. Musobaqa faoliyati jarayonida (rasmiy, nazorat, do'stona, ikki tomonlama va boshqa o'yinlar) asosiy jismoniy fazilatlar va taktik harakatlarning kompleks namoyon bo'lishi sharoitida texnik metodlar to'plami yaxshilanadi. Maxsus mashqlar (individual, guruh va o'yin mashqlari) o'z variantlarini, turli reglamentlarni va boshqalarni bajarishda texnologiyaning ayrim elementlarida o'qitish va takomillashtirish muammolarini tanlab olish imkonini beradi.

Regbichilarni texnik o'qitish vositalarining samaradorligi asosan o'qitish usullariga bog'liq. Tayyorgarlik jarayonida jismoniy ta'limning umumiy usullari qo'llaniladi: amaliy, og'zaki .

Shu bilan birga, texnik tayyorgarlikning muayyan vositalari va usullari, ularning nisbati, ketma-ketligi, ustuvorligi uzoq muddatli treningning maqsadli parametrlariga, yosh xususiyatlarini tayyorlash bosqichlarining vazifalariga va regbistlarning tayyorgarlik darajasiga, o'rganilayotgan texnik metodlar va boshqa omillarning murakkabligini o'rganish shartlariga bog'liq. Regbi texnikasi to'p va harakatni boshqarish usullari va usullarining katta guruhidir, chunki uni o'rganish murakkab va uzoq jarayonga aylanadi. Ta'lim muammolarini kamroq vaqt va kuch sarflash bilan hal qilish uchun o'rganilayotgan materialni tizimlashtirish va texnikani o'rganishning oqilona tartibini aniqlash katta ahamiyatga ega. Ta'limni optimallashtirish asosan mavjudlik prinsipi bilan belgilanadi, faqat "oddiydan murakkabgacha" va "engildan murakkabgacha" metodik yondashuvlardan foydalanishga kamaytirilmaydi. Bundan tashqari, o'yinni boshlashning asosiy usullari va usullarini o'rganish kerakligini hisobga olish ham muhimdir. Va nihoyat, yangi vosita qobiliyatlari ilgari o'zlashtirilganlar asosida tezroq shakllanadi. Shuning uchun turli texnik texnika va usullarning tabiiy munosabati va tizimli

umumiyligi qo'llanilishi kerak. Ixtisoslashuv bosqichining oxirida (ba'zi hollarda, bir oz oldin yoki keyinroq) regbist odatda o'yin rolini belgilaydi. Shuning uchun, texnikani takomillashtirish differentsiatsiya va individual tarzda ko'rib chiqilishi kerak. Zamonaviy regbi o'yini texnik texnikani amalga oshirish tezligi, yuqori tezlikda harakat qilish dinamikasiga bo'lgan talabni oshiradi. Ushbu muhim vazifalar (vosita strukturasi takomillashtirish, kuch va tezlikni rivojlantirish) parallel ravishda hal qilinishi kerak, chunki dvigatel qobiliyatining turli tomonlariga bir vaqtning o'zida diqqat qilish bu tomonlarning har biriga alohida e'tibor berishdan ko'ra katta ta'sir ko'rsatadi.

TAKTIK TAYYORGARLIK

Taktik tayyorgarlik – bu raqib ustidan g'alaba qozonish uchun o'yinda regbistlar faoliyatini tashkil etishning oqilona shakli bo'lgan taktik harakatlar orqali o'yin sharoitida doimiy o'zgarish sharoitida texnik texnikani samarali qo'llashga erishishga qaratilgan pedagogik jarayon. Taktik tayyorgarlik raqobatbardosh faoliyat jarayonida yuzaga keladigan muammolarni hal qilishning oqilona usullarini takomillashtirish va ushbu vazifalarni hal etishni belgilovchi maxsus tadbirlarni ishlab chiqishni anglatadi. Ushbu ta'rif taktik ta'limni ikki jihatdan, ta'lim va takomillashtirish jarayoni (ya'ni, bilim, ko'nikma va ko'nikmalarga ega bo'lish) va kompleksda maxsus taktik qobiliyatlarni aniqlaydigan fazilatlarni rivojlantirish jarayoni sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi. Shaxsiy taktik tayyorgarlik asosida kuchli va mustahkam guruh va jamoaviy o'zaro ta'sirlar yaratiladi: hujumkor va mudofaa jamoaviy o'zaro ta'sirlar individual o'yinchilarning taktik tayyorgarligi qobiliyatidan yaratiladi.

Vazifalar, vositalar va usullar.

Har bir maqsadli jarayon kabi, taktik tayyorgarlik muayyan vazifalarga ega:

1. Muvaffaqiyatli o'rganish taktikasi uchun shart-sharoitlar yaratish
2. Texnik texnikani o'rganish jarayonida taktik ko'nikmalarni shakllantirish.
3. Qiyin o'yin sharoitida o'yinning yuqori darajadagi ishonchliligi va texnik texnikasini ta'minlash.
4. Hujum va himoyada individual, guruh va jamoaviy taktik harakatlarning asosini tashkil etish.
5. Jamoada o'yin rolini hisobga olgan holda taktik ko'nikmalarni takomillashtirish.

6. Shartlarga (sheriklarning holati, raqib, tashqi sharoitga qarab) samarali foydalanish qobiliyatini, texnik texnikani va taktik harakatlarni shakllantirish).

7. Harakatlarda tezkor o'tish qobiliyatlarini rivojlantirish – hujumdan himoya qilish va hujumga qarshi himoya qilish.

8. Raqiblarni o'rganish, ularning taktik qurollari, texnik va ruhiy tayyorgarligi.

9. Mamlakatning etakchi jamoalari va eng kuchli xorijiy jamoalarning taktikasini o'rganish. Ushbu muammolarni hal qilish uchun turli vositalar kerak. Taktik tayyorgarlikda etakchi o'rinni taktika mashqlari (individual, guruh, jamoa) va ikki tomonlama o'yin, nazorat va taqvim o'yinlari, regbi taktikasi nazariyasi egallaydi.

PEDAGOGIK VA TIBBIY NAZORAT

Pedagogik va tibbiy nazoratning asosiy maqsadi sportning sog'liqni saqlash, jismoniy rivojlanish va ishtirokchilarning tayyorgarligiga ijobiy ta'sirini har tomonlama qo'llab-quvvatlashdir. Tibbiy-pedagogik nazoratning vazifalari, vositalari va shakllari jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan shaxslarni tibbiy nazorat qilish to'g'risidagi Nizomda berilgan. Chuqurlashtirilgan tibbiy ko'riklar o'tkaziladi: dastlabki – sport maktabiga kirishda va davriy (bosqich nazorati) - yiliga ikki marta.

Tibbiy nazorat bilan shug'ullanadiganlar tananing salomatligi va funksional tizimlariga alohida e'tibor berishadi.

Sog'liqni saqlash holatini nazorat qilishda quyidagi vazifalar hal etiladi: sog'liqni saqlash holatiga ko'ra, sport (regbi) bilan mashg'ulotlarni boshlash yoki davom ettirish imkoniyati, regbi mashg'ulotlariga qarshi ko'rsatmalar va o'quv yoki raqobat faoliyatini tuzatish zarurati, shuningdek, tibbiy yoki jismoniy reabilitatsiya zarurati vaqtida ishtirok etayotganlarni aniqlash: mashg'ulotlarning shartlari va turmush tarzi (xona, kiyim-kechak, uskunalari, oziq-ovqat), o'quv rejimi va dam olish.

Tananing funksional holatini nazorat qilishda quyidagi savollar hal qilinadi: ularning funksional imkoniyatlari hozirgi va kelajakda regbi talablariga javob beradimi va yosh sportchining funksional salohiyati rejalashtirilgan sport natijalariga mos keladimi (quyidagi xulosalar chiqariladi: "mos keladi, mos kelmaydi", "muammoli" (keyingi

kuzatishlarni talab qiladi); tananing funksional holatining ushbu bosqichda sport mashg'ulotlariga muvofiqligi; ta'lim va raqobat yuklari yosh sportchining tanasining funksional holatiga mos keladimi?

Operativ nazorat o'quv mashg'ulotlarida pedagogik va tibbiy kuzatuvlar orqali amalga oshiriladi. Shu bilan birga, quyidagi vazifalar hal etiladi: kasallikning dastlabki bosqichlarini (yashirin patologiyani) aniqlash, faqat muhim ta'lim va raqobat yuklari bilan namoyon bo'ladi yuklarning tolerantligi uchun tananing funksional holatini baholash sinflarning gigienik sharoitlarini baholash (o'quv xonalari, sport kiyimlari va poyabzallarning xususiyatlari); gigiena talablariga muvofiqligi (issiqlik ,mashg'ulotlarda tiklash vositalari, musobaqalar, mashg'ulotlarning yakuniy qismi).

Operativ nazoratni amalga oshirayotganda, ortiqcha kuchlanish, kasallik, sportchining mashg'ulotdan, musobaqadan so'ng funksional holatini baholash amalga oshiriladi. Overtraining belgilari bilan chuqur tibbiy ko'rik laboratoriya usullari yordamida amalga oshiriladi, elektrokardiogramma qayd etiladi.

Nazorat natijalarini tahlil qilish o'quv jarayonini to'xtatish, to'xtatish yoki tuzatish, o'quv-tarbiya muhitini yaxshilash bo'yicha chora-tadbirlar, sportchilarni tibbiy reabilitatsiya qilish zarurligi haqida xulosa chiqarish imkonini beradi.

Regbi musobaqalarida ishtirok etish uchun 4-6 oy davomida taqvim o'yinlari boshida majburiy tibbiy ko'rikdan o'tish talab etiladi. Musobaqalarda yangi boshlanuvchilar faqat 1-1.5 yillik muntazam mashg'ulotlardan so'ng ishtirok etishlari mumkin.

Musobaqalar oldidan yosh sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish, elektrokardiogrammani ro'yxatdan o'tkazish, sportchilarning funksional salohiyatini baholash va raqobatbardosh faoliyatda ulardan foydalanish samaradorligini baholash uchun qon aylanish tizimini o'rganish funksional testlaridan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Pedagogik va tibbiy nazoratni amalga oshirishda standartlashtirilgan testlar asosida amalga oshiriladigan o'quvchilarning umumiy, maxsus va texnik-taktik tayyorgarligini baholash uchun nazorat mashqlari komplekslari qo'llaniladi.

Sport maktablari o'quvchilarining umumjismaniy tayyorgarlik bo'yicha test sinovlari yiliga ikki marta – o'quv yili boshida va oxirida amalga oshiriladi. Sinovdan oldin badanni qizdirish mashqlari amalga oshiriladi.

Umumjismoniy tayyorgarlik uchun namunaviy nazorat mashqlari quyidagi testlarni o'z ichiga oladi: 30 m uchun harakat qilish; joydan uzunlikka sakrash; Shuttle jogging; Visa chizig'iga tortish yuqoridan ushlab turishning maksimal sonini amalga oshiradi; stadion yo'lida 3000 m balandlikda harakat qilish.

Tibbiy-pedagogik nazoratning shakllari, vazifalari va vositalari.
Bosqich nazorati.

Vazifalar – patologiyani aniqlash, ortiqcha kuchlanish, funksional holatni baholash, haqiqiy daraja va rejalashtirilgan muvofiqlik.

Instruktorlik va hakamlik amaliyoti

Guruhni tashkil etishda ko'nikmalarni takomillashtirish.

Mashg'ulotning asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash va uni bajarish. Mashg'ulot konspektini yozish va uni bajarish.

Yangi kelgan sportchilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etish.

Musoboqalarda 5 marotaba hakamlik qilish.

Musoboqalarda ishtirok etish

Taqvim rejaga kiritilgan musoboqalar tuman, shahar birinchiliklarida ishtirok etish.

Viloyat, respublika miqiyosida 35 ta o'yin.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. -М.: ФиС, 1987.
2. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. -М.: ФиС. 1991.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под редакцией Тихвинского СБ., Хрущева С.В. -М.: Медицина 1991.
4. Варакин В. А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис.,... канд. пед. наук. - М., -1983.
5. Железняк Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ...д-ра. пед. наук. - М., 1981.
6. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.
7. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
8. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. ...канд. пед. наук.-М.. 1996.
9. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
10. Кучин В. А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. ...канд. пед. наук. - М., 1981.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории! спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев. 1999 г.
12. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС. 1978.
13. Система подготовки спортивного резерва. - М.. 1999 г.
14. Сорокин А. Регби. - М.: ФиС, 1968. - 120 с.
15. Хайхем Е. С.. Хайхем В. Ж. Регби на высоких скоростях. - М.: ФиС. 1970..

Isoev A. A., Kulikov D. A., Lebed Ye. P.

REGBI

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi
Bichimi 60x84 ¹/₁₆, «Helvetica» garniturasida, Ofset qog'ozi
Bosma tabog'i 4,75 p.l. Adadi 15 nusxa. Buyurtma № 55
«UMID DESIGN» nashriyoti
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.
O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri
Navoiy ko'chasi 22-uy