

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH (ESHKAK ESHISH)

F.SH. MADAMINOV,
M.R. XOJIYEV



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI

F.SH. MADAMINOV, M.R. XOJIYEV

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH
(eshkak eshish)

O'quv qo'llanma

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektorining
2024-yil 11-martdagi 110-I/CH-sonli buyrug'iga asosan
61010300 - sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) bakalavriat
ta'lim yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida
nashr etishga tavsiya etilgan.
Ro'yxatga olish raqami: O'Q-0000140

TOSHKENT

"EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI"- 2024

UO'K: 796.015.2:797.12(075.8)

KBK: 75.717.7ya73

M 14

Madaminov F.SH., Xojiyev M.R. // Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (eshkak eshish). [O'quv qo'llanma] T.: "EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI", 2024-yil, 122 bet.

Taqrizchilar:

Mantazarov X.Y. – O'zDJTSU "Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi mudiri, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent;

Xodjiyev A.R. – Suv sporti turlari bo'yicha Respublika oliy sport mahorati maktabi direktori v.v.b..

O'quv qo'llanmada O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi, sport maktablari trenerlari uchun sportning eshkak eshish turlari bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishni o'rgatish metodikasi berilgan.

ISBN: 978-9910-8853-0-3

© F.SH. Madaminov, M.R. Xojiyev, 2024
© "EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI", 2024

KIRISH

Mamlakatimiz taraqqiyotini keyingi bosqichga olib chiqishda bugungi yosh avlodning har tomonlama barkamol insonlar bo'lib yetishishi muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh avlodni kamolotga erishishida ma'naviy, axloqiy va ruxiy tarbiya bilan birgalikda jismoniy tarbiya ham sezilarli o'ringa ega. Shu o'rinda mamlakatimiz yoshlarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va sport turlari bo'yicha qobiliyatlarini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor sababli ushbu soha bo'yicha hukumatimiz tomonidan qator me'yoriy hujjatlar qabul qilinmoqda. Bu borada O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 394-sonli Qonuni muhim o'rin egallaydi. Mazkur Qonun va keyingi yillarda qabul qilinayotgan me'yoriy hujjatlar asosida suv sport turlari mamlakatimizda jadal rivojlanib kelmoqda.

Universitetning ta'lim sohasidagi o'ziga xos yana bir islohotlardan biri O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 414-sonli Qaroriga asosan universitetdagi mutaxassislik fanlari bo'yicha zamonaviy o'quv adabiyotlar yaratish hamda sport turlarini o'qitish va o'rgatish jarayoniga ilg'or xorijiy tajribalar asosida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish orqali ta'lim sifatini yangi bosqichga olib chiqish bo'yicha muhim vazifalar belgilab qo'yilgan.

Sport haqida gapirganda, yana bir muhim vazifa oldimizda turibdi. 2020-yil 7- avgustda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "2025-yilda O'zbekistonda yoshlar o'rtasidagi IV yozgi Osiyo o'yinlarini o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 468-sonli Qarori qabul qilindi. Ayni vaqtda buning ma'suliyati ham katta ekanligini o'ylaymizki, barchamiz yaxshi tushunamiz.

Sportning eshkak eshish turlari bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, shu bilan birga bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan zamon talablariga mos, kuchli raqobatga kirisha oladigan yuksak mahoratli mutaxassislarni tarbiyalash masalasi bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi oldida turgan kechiktirib bo'lmas vazifalardan sanaladi.

Eshkak eshish – bu siklik sport turi bo'lib, inson mushaklarining sa'y-harakatlarini bevosita qo'llash bilan eshkaklar yordamida qayiqni suv yuzasida harakatlantirish usuli deyiladi. Eshkak eshishni davom ettirish – muvozanatni saqlash holatni muntazam nazorat qilish va boshqarish hisobiga amalga oshiriladi. Eshkak eshish sporti insonga nafas olish tizimini, qon aylanish tizimini rivojlantirishga, harakat faoliyatini yaxshilashga va kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Mazkur adabiyot bo'yicha eshkak eshish ta'lim yo'nalishida o'qiyotgan talabalar uchun o'rgatishning dastlabki bosqichidan boshlab harakat texnikasiga to'g'ri o'rgatishni tashkil etish, kelajakda sportchining sport natijalarini o'sib borishiga mustahkam zamin yaratadi. Shu sababli ushbu adabiyot eshkak eshishning barcha turlari bo'yicha texnikaga o'rgatish va takomillashtirishda muhim amaliy poydevor hisoblanadi.

1-BOB. UMUMIY QOIDALAR

1.1-mavzu. Eshkak eshish sportida texnika xavfsizligi qoidolari

Eshkak eshuvchining asosiy faoliyati insonlar uchun nisbatan noodatiy sharoitda – suvda amalga oshadi. Qayiqni to'ntarilishi nafaqat yangi shug'ullanishni boshlagan sportchilarda balki, hamma shug'ullanuvchilarda kuzatilib bu salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Eshkak eshish sporti bazalarida qutqaruv xizmatini tashkil qilish baza rahbariyati zimmasiga yuklatiladi. Ular suvda xavfsizlikni ta'minlash tartibining aniq reglamentini tuzishga majburlar.

Eshkak eshish sporti bazalari rahbariyati individual va guruhli qutqaruv vositalarining mavjudligini kuzatib borishlari shart.

O'quv-trenirovka jarayonida qutqaruv xizmati vazifasi bevosita murabbiy zimmasida bo'ladi. Shuning uchun murabbiy eshkak eshish sporti uchun xos bo'lgan xavflarni hisobga olishga va muntazam profilaktika ishlarini olib borishga majbur.

To'garakka saralash paytida murabbiy yangi shug'ullanuvchining suza olishini tekshirishi lozim. Suzishni bilmaydiganlarga eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishiga qattiq ruxsat berilmaydi. Bundan tashqari har bir shug'ullanuvchi mashg'ulotda xavfsizlik nimchasini kiygandan so'ng suvga tushishga ruxsat etiladi.

Baza rahbarlari o'z hududlarida o'quv-mashq yig'inlari yoki musobaqalarni o'tkazishda quyidagilarni amalga oshirishlari shart:

- o'quv-mashg'ulot yig'inlari yoki musobaqalarni o'tkazish xavfsizligini ta'minlash bo'yicha aniq chora-tadbirlarni ishlab chiqish;

- mahalliy favqulodda vaziyatlar tashkilotini ogohlantirish;
- tadbir uchun mas'ul shaxslar bilan tegishli brifing o'tkazish;
- mashg'ulotlar va musobaqalar davrida sportchilarga tibbiy yordam ko'rsatishni tashkil etish.

Murabbiyning majburiyatlari:

Suv va zalda mashg'ulotlarni bajarish belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Birinchi darsda sportchilarni suv sportini o'tkazishda quyidagi xavfsizlik qoidalarini bilan tanishtirish kerak:

- yangi shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulotlarni boshlashdan oldin, suvda o'zini tutish qoidalarini va birinchi yordam haqida qisqacha ma'lumot berish va ularning suzish qobiliyatini tekshirish;
- sportchilarni faqat tibbiy nazoratdan o'tgandan keyingina mashq qilishlariga ruxsat berish;
- darslarni faqat shug'ullanish uchun yaroqli obyektlar va jihozlarda o'tkazish, ularning yaroqliligini shaxsan tekshirish;
- xavfsizlik qoidalarini buzganlarga nisbatan qattiq choralar ko'rish;
- sportchilarning mashg'ulotlarga kelishi va ketishini nazorat qilish;
- suvda harakatlanish chog'ida shug'ullanuvchi qirg'oqdagi pana joylarga borishini taqiqlash;
- momaqaldiroq, bo'ron yoki tuman tushganda suv ustida mashq qilishni to'xtatish choralarini ko'rish;
- mashg'ulot jarayonida ko'ngilsiz hodisa natijasida suvda bo'lganlarning barchasiga yordam ko'rsatish. Jarohat olgan taqdirda, murabbiy jarohatlanganlarga yordam ko'rsatishi va voqea haqida

darhol tegishli organlarga xabar berishi shart. Trener birinchi tibbiy yordam (yurak massaji, sun'iy nafas olish) berishni bilishi va qo'llay olishi, shuningdek, qon ketishini to'xtatishni bilishi;

- mashg'ulot tugagach sportchilarga yo'l xavfsizlik qoidalariga amal qilishni tushintirish;

- shug'ullanuvchilar xavfsizlik qoidalarini bilan tanishganligi haqida tanishtiruv qog'oziga qo'l qo'yib tasdiqlatib qo'yish lozim.¹ (1.1-jadval)

1.1-jadval

_____ tumani (shahar) sport maktabi eshkak eshish sport turi treneri _____ 20__ / 20__ - o'quv yili uchun BT 1-guruh shug'ullanuvchi o'quvchilarning texnika xavfsizligi bo'yicha tanishtirilganligi haqida

MA'LUMOT

T/r	F.I.Sh	Ko'rsatma o'tkazilgan sana	Ko'rsatma olinganligi bo'yicha o'quvchining imzosi
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Trener:

imzo

Trener:

F.I.SH.

¹ Sport maktablari faoliyatini samaradorligini oshirishga oid me'yoriy hujjatlar to'plami 2022-yil.

Shug'ullanuvchilarning majburiyatlari:

- o'z vaqtida ko'rsatmalar olish, suzish bo'yicha me'yorlarni topshirish va mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalarining barcha talablariga rioya qilish;

- yiliga ikki marta chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tish;

- mashg'ulotlarni murabbiy ruxasatisiz boshlamaslik;

- muntazam ravishda mashg'ulotlarda qatnashish, jurnalga suvga tushish vaqti, yo'nalish va qaytish vaqtini yozib olishi;

- har bir mashg'ulotdan oldin jihozlarning (sport anjomlari) holati va ishonchliligini tekshirish hamda asrab avaylab ishlatishi;

- suvda baxtsiz hodisa yuz bergan taqdirda, darhol mashg'ulot vazifasini to'xtatib, jarohatlanganlarga yordam ko'rsatishi. Umumiy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazishda, sovuq qotish yoki haddan tashqari qizib ketishning oldini olish uchun sportchining kiyimi mashg'ulotlarga mos kelishi, jihozlar va trenajyorlar yaxshi tartibda bo'lishi, zarur xavfsizlik kiyimlari (nimcha)da mashg'ulotlarni bajarishi;

- kundalik tartib, ovqatlanish, mehnat va dam olish, hamda boshqa gigiena talablariga qat'iy rioya qilishi lozim.

Dastlab o'rganish jarayonida mashg'ulotlarni 1,5—2 metrdan chuqur bo'lmagan suv havzalarda o'tkazgan ma'qul. Har bir mashg'ulot oldidan murabbiy shaxsan, jihozlarning, qayiq va eshkakning, individual va guruhli himoya vositalarining yaroqliligini tekshirishi shart. Agar - momaqaldiroq, bo'ron yoki tuman bo'lsa, suv ustida mashg'ulotlarni boshlash qat'iyan man etiladi.

Eshkak eshish sportining barcha turlari bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalar ehtiyotkorlik bilan ishlab chiqilgan xavfsizlik tizimi bilan ta'minlangan holda o'tkazilishi kerak.

1.2-mavzu. Eshkak eshish sportida yuzaga keladigan kasalliklar, jarohatlar va ularning oldini olish

Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda tanaga jiddiy jarohatlar yetmaydi (jangavor sport turlari kabi), ammo mashg'ulotlar ochiq havoda, suvda o'tkazilishi sababli shamollash kasalliklari yuzaga kelishi, jismoniy yuklama va doimiy sovish natijasida tos, bel sohasidagi kasalliklar, radikulit va shunga o'xshash kasalliklarga olib kelishi mumkin. Shu sababli har bir sportchi gigiena talablariga amal qilishi, tananing ayrim qismlarining qattiq sovuq yemasligi choralarini ko'rishi lozim.

Mashg'ulotlarni noto'g'ri tashkil qilish yoki mashg'ulot uslublarini noto'g'ri tanlash tayyorgarlikning har xil bosqichlarida sportchi organizmini funksional imkoniyatlarining o'ta zo'riqishiga olib keladi.

Shu sababli murabbiy yuzaga kelgan kasalliklarning birinchi ko'rinishlarini payqay olishi va ularga o'z vaqtida choralar ko'rishi, bundan tashqari, sportchilarni o'z vaqtida shifokor ko'rigidan o'tishlarini nazorat qilib turishi lozim.

Eshkak eshish sporti eng foydali sport turlaridan biri hisoblanadi va buning bir qancha sabablari bor. Birinchidan, u bir vaqtning o'zida organizmdagi ko'plab mushaklarning harakatini o'z ichiga qamrab oladi, bu butun tanaga bir xil yuklamani ta'minlaydi. Ikkinchidan, jiddiy jarohatlar deyarli yo'q. Uchinchidan, baydarka va kanoeda eshkak eshish stressdan qutulishning ajoyib usuli hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda eshkak eshish yuqori raqobatbardosh Olimpiya sport turlari qatoriga kiritilgan. Musobaqada muvaffaqiyatli qatnashish uchun kuch, chidamlilik, ritm va muvozanat hissi muhimdir. Va albatta, yaxshi jismoniy tayyorgarlik, chunki eshkak eshish vaqtida butun tananing ishlash faoliyati talab qilinadi.

Eshkak eshish paytida ko'p ishlatiladigan mushaklar.

Eshkak eshish jarayonida sportchining deyarli barcha mushaklari ishtirok etadi. Masalan, eshkak eshish harakatlarini bajarish uchun quyidagi mushaklar faol ish harakatini bajaradi:

- Yelkaning ikki va uch boshli mushaklari;
- Bilak mushaklari;
- Yelkalardagi deltasimon mushaklar;
- Ko'krakning katta mushaklari;
- Orqaning keng mushaklari;
- Katta yumaloq mushaklar;
- Kurak osti mushaklari.

Tana oldinga egilganda eshkak eshuvchi gavdasining asosiy va qorin mushaklari, orqaga egilganda esa asosiy va pastki orqa mushaklari tomonidan harakatlantiriladi. Oyoqlarga ham yuklama tushadi, egilish va ko'tarilishda eshkakchilarning son mushaklari ishtirok etadi va eshkakni tortish paytida esa boldir mushaklari taranglashadi.

Eshkak eshishda keng tarqalgan jarohatlar. Eshkak eshuvchilarda eng ko'p uchraydigan kasallik holati – bu **karpal**

tunnel sindromi² hisoblanadi. Bu eshkak eshuvchilarning kasbiy kasalligi bo'lib, bilakning doimiy egilishi va kengayishi natijasida yuzaga keladi. "Karpal tunnel" sindromi bilan nervning siqilishi paydo bo'ladi, buning natijasida qo'l og'riy boshlaydi, mushaklar qotib qoladi va shish va harakat faoliyatining buzilishi rivojlanishi mumkin.

Eshkak eshishda yana bir keng tarqalgan shikastlanish holati mushaklar, bo'g'imlar va paylarning tortishi hisoblanadi. Tortishish sportchilarning qo'llari, oyoqlari va bel sohasiga ham ta'sir etadi. Bunday tortishishlar odatda charchoqdan, yoki oldingi olingan jarohatni yetarli davolamaslikdan paydo bo'ladi.

Eshkak eshish sportida jarohatlardan bartaraf bo'lish.

Har qanday sport turida bo'lgani kabi, eshkak eshishda ham jarohatlanishning oldini olish uchun sportchining dastlabki tayyorgarligi katta ahamiyatga ega. Eshkak eshuvchilar mashg'ulotlar va musobaqalardan oldin tanani qizdirishni e'tiborsiz qoldirmasliklari kerak va bu ko'pincha boshqa sport turlariga qaraganda uzoq davom etishi kerak. Buning sababi shundaki, jarohatlar xavfini kamaytirish uchun zarur bo'lgan mushaklarni qizishi tasiri sovuq suv yuzasida tezda yo'qoladi.

Shuningdek, sportchilar uchun jismoniy chidamlilik ustida ishlash va sport zalida eshkak eshish paytida jalb qilinadigan mushaklarni mashq qildirish juda muhimdir. Agar eshkak

² Karpal tunnel sindromi – qo'l kafti oldidagi ko'ndalang boylamlari ya'ni siqilishi oqibatida qo'lning o'rta nervini siqib chiqaradigan nevrologik kasallik bo'lib, qo'lga og'riq paydo bo'lishi va uyqusizlikka olib kelishi mumkin.

eshuvchining mushaklari yuklamaga tayyor bo'lmasa, bu shikastlanishga olib kelishi mumkin.

Bundan tashqari, sport massaji katta ahamiyatga ega. Bu mushaklar tarangligini bartaraf etishga va og'riqni yo'qotishga, shuningdek, sportchining tanasini samarali qizdirishga yordam beradi. Massaj tufayli bo'g'imlar yanada egiluvchan va elastik bo'ladi va mushaklar keyingi yuklamaga yaxshiroq tayyorlanadi.

Tibbiy tadbirlar rejasi va tiklovchi vositalardan foydalanish. Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanadigan shaxslar uchun, agar kerak bo'lsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida, tibbiy sabablarga ko'ra, har yili rejalashtirilgan tekshiruvlarga qo'shimcha ravishda, mutaxassis shifokorlar bilan maslahatlashuvlar, funksional diagnostika va laboratoriya tekshiruvlari, shuningdek, bolalarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishiga to'sqinlik qiladigan psixofizik anormalliklarning mavjudligi yoki yo'qligini aniqlaydigan tekshiruvlar o'tkaziladi.

Tibbiy ko'rik natijalariga ko'ra, sportchining fiziologik, psixofiziologik, psixologik va xulq-atvor ko'rsatkichlarini baholash orqali uning sog'lig'i to'g'risidagi ma'lumotlarga asoslanib, mashg'ulotlar va musobaqalarga qabul qilish to'g'risida qaror qabul qilinadi va mashg'ulotlar jarayoni bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Yosh sportchilarning organizmida tiklanish jarayonlarining yuqori tezligiga qaramay, dastlabki mashg'ulotlar bosqichida

mashg'ulotlarning o'zi kabi mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi bo'lgan tiklanishga ongli munosabatni shakllantirish kerak.

1.3-mavzu. Amaliy suzish usullari, cho'kayotgan insonni qutqarish va birinchi tez yordamni ko'rsatish

Eshkak eshish sportida suzish va uning qoidalarini bilmagan inson eshkak eshish bilan shug'ullanishi qatiyan taqiqlanadi. Buning sababi eshkak eshish sportida mashg'ulotlar bevosida suv havzasi bilan bog'liq bo'lganligi uchun, eshkak eshish vaqtida qayiqdan kutilmagan yiqilishlarda suvdan omon chiqish, yoki suvda cho'kayotgan insonni qutqara olishni bilishi kerak. Bu ishlar insonda ma'lum mahorat talab qilib, bu borada ko'pgina ko'nikma va malakalarni egallashi zarur hisoblanadi.



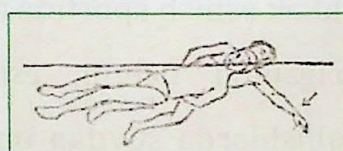
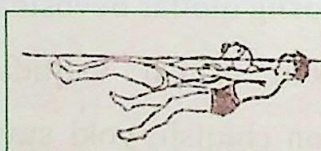
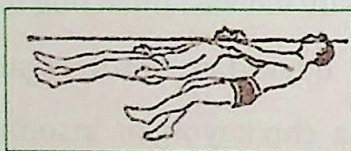
Suvda cho'kib ketish qo'rquvi har bir insonning mustaqil suzishiga xalaqit beradi. Cho'kayotgan odamni qutqarish ishi odatda ko'krakda krol usulida, yonboshlab va chalqancha brass usulida suzish bilan bajariladi. Har qaysi suzish usuli vaziyatga, sharoitga, vaqtga qarab tanlanadi. Chunki har qaysi usul o'z amaliy ahamiyatiga ega.

Ko'krakda krol usulida suzish eng tezkor usul bo'lib, uzoq masofani tezroq bosib o'tish, cho'kayotgan odamni ko'zdan yo'qotib qo'ymaslik (bosh suvdan yuqorida bo'lganligi uchun) imkoniyatlariga ega:



Yonboshlab suzish esa cho'kayotgan odamni suvdan olib chiqishda qo'llaniladi. Chunki bu usulda odam bir qo'lni band qilgan holda, ikkinchi qo'l bilan suzib ish bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi;

Chalqancha brass usulida oyoqlar bilan harakat qilib suzib olib chiqich esa harakat tezligi katta bo'lganligi uchun, binobarin, sharoit zudlik bilan yotib borishni taqazo qilganligi uchun qo'llaniladi va h.k.



Cho'kayotgan insonda odatda quyidagi belgilar orqali aniqlashingiz mumkin:

- Bosh suv sathidan pastda saqlanadi, og'iz suv ostida va faqat vaqti-vaqti bilan nafas olish uchun ko'tariladi;
- Cho'kayotgan odam xalaqit berayotgan sochlarini to'g'irlamaydi, bir joydan boshqa joyga suzib ketmaydi, bir nuqtaga qaraydi — o'sha paytdagi nigohi «shishadek» bo'lib qoladi;
- Orqaga tayanish yoki boshini tashlashga harakat qilib, qiyinchiliklar bilan nafas oladi;
- Uning rangi oqarib ketadi, haqiqiy cho'kishda — og'iz va burun atrofida ko'pik bo'ladi.

Cho'kish alomatlari haqida belgi beruvchi boshqa alomatlar ham mavjud, masalan titroqli nafas olish va varaja qilish, lekin ularni masofadan turib his qilish imkoni yo'q.

Suvda cho'kayotgan insonni qutqarish juda havfli bo'lib, har qanday cho'kayotgan inson ongli harakat faoliyatida bo'lmaydi. Qo'llarni osmonga emas, pastga olishni u xayoliga ham keltirmaydi. Dod

solib qo'llarini suv urgancha tepaga ko'taraveradi, natijada suv o'z qa'riga tortib ketadi. Aslini olganda, insonni cho'ktiradigan narsa-mana shu qo'rquv, dahshat vasvasasidir. Odam qo'rqib ketmasa, u o'zini suvda tutib tura oladi.

Cho'kayotgan inson agar qutqarayotganingizda hushidan ketgan bo'lsa suvdan olib chiqish quyidagicha bajariladi:

cho'kkan odamning sochidan ushlanadi va oyoqlarni brass usulida harakatlantirib, yonboshlab, bo'sh qo'l yordamida suzib olib chiqiladi;

cho'kkan odamning iyagidan ikki qo'l bilan bosh tarafidan kelib ushlanadi va chalqancha yotgan holda brass usulida oyoqlar bilan harakat qilib suzib olib chiqiladi;

cho'kkan odamning orqa tomonidan bir qo'lni ikki qo'ltig'idan o'tkazib ushlab, ikkinchi bo'sh qo'l bilan yonboshlab suzib, oyoqlarni ham shu usulga ko'ra harakatlantirib olib chiqadi;

qo'lni cho'kkan odamning bir qo'ltig'idan o'tkazib, iyagidan ushlab yonboshlab suzish harakatlari bilan olib chiqiladi va h.k. Qutqarish usuli qanday bo'lmasin, cho'kkan odamga sharoitga qarab nafas olishiga imkon berish kerak, bu hech qachon esdan chiqmasligi shart bo'lgan, birinchi navbatda qilinadigan vazifadir.

Inson cho'kayotgan vaqtda o'lim qo'rqinchi hisobiga uni qutqarayotgan insonni ham cho'ktirib yuborishi mumkin. Bunday vaziyatda qutqaruvchi es-hushini yo'qotib qo'ymasligi kerak. Masalan, cho'kayotgan kishi uning ikki bilagidan tutib qolganida, qo'tqaruvchi qo'llarini pastdan yonga siltab, chiqarish olishi, bordi-yu, cho'kayotgan

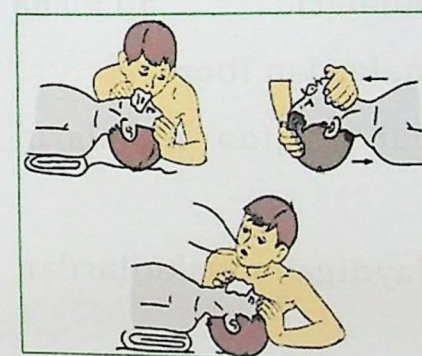
odam uning orqa tomonidan, bo'ynidan ikkala qo'li bilan ushlab olsa, darhol uning bosh barmoqlaridan tutib ajratib, qo'lini qo'yvormagan holda, o'zining oldiga uning orqasini qilib o'tkazib olishi lozim.

Agar cho'kayotgan odam old tomondan bo'yinga yopishib olsa, tizzani unga tirab, engagidan itarib ajratish lozim. Shunday hollar ham bo'ladiki, cho'kayotgan kishi sizga mahkam yopishib oladi. Bunday holatda bir zum suv tagiga tushish, ya'ni cho'kayotganday harakat qilish kerak. Shunda sizni o'zi qo'yib yuboradi va suvdan chiqishga o'zi talpinadi, harakat qiladi va yordam berayotganda boshqa qarshilik ko'rsatmaydi.

Quruqlikka chiqqach nima qilish kerak?

Suvdan qutqarib chiqilgan odamning ahvoli odatda, har xil bo'ladi. Ba'zilar yengil-sal og'iz-burniga suv kirgan, biroz yo'talib, o'qchib, qusib, keyin tuzalib ketadi. Boshqa birlari og'irroq-o'pkaga suv kirgan, nafas olishi qiyinlashib qolgan, afti-angori ko'karib ketgan bo'ladi. Yana bir xildagilar esa ancha og'ir-hushini yo'qotgan, nafasi to'xtab qolgan, ammo yuragi sekin-sekin urib turgan bo'ladi. Bundaylarga shu zahoti-bir daqiqa ham o'tkazmay, zudlik bilan sun'iy nafas oldirish zarur.

Cho'kkan odamni suvdan olib chiqqach, darhol uning yurak urishi, nafas olishi, ko'z qorachig'ining yorug'likka sezgirligi va umuman shikastlangan joylarini ko'zdan kechirib chiqish kerak. O'pkasiga ketgan suvni tushirish uchun yordamchi o'z tizzasiga uni qorni bilan yotqizib, boshini engashtirgan holda silkitishi lozim. Agar og'ziga loy, qum kabi iflos narsalar kirgan bo'lsa, ulardan tozalash va sun'iy nafas oldirishga o'tish zarur.



Buning uchun darhol yuqori nafas yo'llari o'tkazuvchanligi tekshirib ko'riladi:

- shikastlangan kishi chalqancha yotqiziladi;
- boshi orqaga engashtiriladi;
- havo puflash yo'li bilan (og'izdan-og'izga yoki og'izdan burunga) sun'iy nafas oldiriladi.

Bunda jarohatlangan kishining ko'krak qafasi kengaymasa, u holda pastki jag'i oldinga tortib chiqariladi hamda og'zi va halqumi tozalanadi.

Cho'kkan odam qattiq joy (pol, kushetka) ga chalqancha yotqiziladi. Kiyim-boshning

tanani siqib turadigan barcha qismlarini bo'shatish lozim. Yordam ko'rsatuvchi bir qo'lini shikastlangan kishining bo'yni ostiga, ikkinchisini esa peshonasiga qo'ygan holda uning boshini orqaga engashtiradi.

Bu holda til ildizi qo'tarilib, til va halqumning orqa devori orasidagi havo yo'llari ochiladi. Shikastlangan kishining og'zini ochib turish kerak. Shundan keyin nafas oldirishga urinib ko'riladi og'izdan-og'izga yoki og'izan-buringa havo puflanadi. Bosh orqaga egilgan holda ham o'pkaga havo kirmasa, ko'krak qafasi kengaymaydi va kattalashmaydi. Nafas yo'llarini birmuncha to'liq ochib qo'yish uchun shikastlangan kishining pastki jag'ini oldinga tortish zarur.

1-bob bo'yicha savollar.

1. Eshkak eshish bazasi rahbarlari o'z hududlarida o'quv-mashq yig'inlari yoki musobaqalarni o'tkazishda nimalarni amalga oshirishi kerak?
2. Texnika xavsizligi qoidalari bo'yicha murabbiyning majburiyatlari nimalardan iborat?
3. Texnika xavsizligi qoidalari bo'yicha shug'ullanuvchilarning majburiyatlari nimalardan iborat?
4. Eshkak eshish sportida kasalliklar haqida nimalarni bilasiz?
5. Eshkak eshish vaqtida eng ko'p ishlaydigan muskullardan qaysilarini bilasiz?
6. Eshkak eshish sportida qanaqa jarohatlar kuzatilishi mumkin?
7. Mashg'ulotda jarohatlarni qanday bartaraf qilish yo'llarini bilasiz?
8. Suvda cho'kayotgan insonni qutqarishda qaysi suzish usullar qo'llaniladi?
9. Cho'kuvchini suvdan qanday olib chiqish yo'llarini bilasiz?
10. Cho'kuvchini quruqlikka olib chiqqandan keyin nimalar qilish kerak.

2-BOB. O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINING TASHKILY TUZILISHI VA UNING HAJMI

2.1-mavzu. O'quv-mashg'ulot jarayonining tuzilishi

Sport mashg'ulotlarini boshlagan yoshlarning mashg'ulotlar jarayoni katta yoshdagi sportchilarni tayyorlashdan farqli o'laroq, uslubiy va tashkiliy xususiyatlarga ega. Shu munosabat bilan, mashg'ulotlarning dastlabki yillarida yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilmasligi kerak.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'quv jarayonini yillik siklda davriylashtirish ta'minlanmaydi. Mashg'ulot yuklamalari sport mavsumi davomida nisbatan teng taqsimlanadi. Sport (nazorat, saralash va boshqa) musobaqalari ularga maqsadli tayyorgarliksiz o'tkaziladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sport mashg'ulotlarini ta'minlaydigan tashkilotlarda sport mashg'ulotlari guruhlarini jalb qilish uchun soatlarda o'lchanadigan haftalik o'quv yuklamasini hajmi, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarining bajarilishi, sport natijalariga asoslanib sport mahoratini rivojlantirishning yoshga bog'liq shakllarini hisobga olgan holda uzoq muddatli tayyorgarlikning ilmiy asoslangan tizimidir. Guruhning maksimal hajmi mashg'ulotlar paytida xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni hisobga olgan holda belgilanadi. Sport maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishda

sportchining yoshi va guruhlarga ajratishda ularning soni quyidagi jadvalda keltirilgan.³ (2.1-jadval)

2.1-jadval.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining davomiyligi, "eshkak eshish" sporti bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida qatnashuvchilar yoshi va soni

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining davomiyligi (yil)	Ro'yxatga olish va guruhlarga o'tkazish yoshi (yosh)*	Guruh ishtirokchilari soni
1-o'qitish yili	10	10
1 yildan ko'p o'qitish yili	11	8

*- ro'yxatga olish yoshi tug'ilgan yili bilan belgilanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida eshkak eshish bilan shug'ullanmoqchi bo'lgan shaxslar jismoniy, psixologik qobiliyatlarni va harakat qobiliyatlarini, sport mashg'ulotlari dasturini o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni aniqlash orqali individual tanlov natijalariga ko'ra ro'yxatga olinadi. Tug'ilganlik to'g'risidagi guvohnomalarning nusxasini taqdim etganlar, ariza beruvchining muammosi yo'qligini tasdiqlovchi tibbiy xulosa (tibbiy ruxsatnoma), Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan belgilangan tartibda olinadi.

Agar sharoitlar mavjud bo'lsa, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga taxminan bir xil tayyorgarlik darajasidagi sportchilarni jalb qilish tavsiya etiladi.

³ O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022-yil 25-avgustdagi "Sport maktablarida o'quvchi-sportchilarning eng kichik yosh normativlari, tibbiy ko'rik turlari, tibbiyot xonalarini jihozlanish me'yorlarini tasdiqlash to'g'risida"gi 771-A/F-sonli buyrug'ining 1- va 4-ilovalari.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga tayyorgarlik ko'rayotgan turli yillardagi sportchilar yoki bu bosqichdagi sportchilar bilan mashg'ulot bosqichidagi sportchilar bilan bir vaqtda o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishda quyidagi shartlar bajariladi:

- 1) Sport inshootining yagona vaqtinchalik sig'imi oshmagan holatda;
- 2) Birlashtirilgan guruhning maksimal miqdoriy tarkibi ko'payib ketmagan holda.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy jismoniy va dastlabki maxsus tayyorgarlikka, harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarining keng doirasini shakllantirishga, axloqiy fazilatlarni tarbiyalashga, eshkak eshish sporti texnikasi va taktikasi asoslarini o'zlashtirishga, uyg'un jismoniy rivojlanishga, norasmiy sport musobaqalarida qatnashish tajribasiga ega bo'lishga, antidoping qoidalarini bo'yicha umumiy bilimlar bilan tanishishga qaratilgan sport-sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ishlar amalga oshiriladi.

Dastlabki mashg'ulotlar terma jamoaga saralashning dastlabki bosqichigacha bo'lgan muhim davr bo'lib, u yosh eshkak eshish sportchilarining sportni samarali rivojlantirish uchun qobiliyatlarini baholashni o'z ichiga oladi, shuningdek, sog'liqni saqlash holatini, sportchining jismoniy rivojlanish darajasini va aniq tayyorgarlikni o'zlashtirish qobiliyatini tekshirish kabi vazifalarni o'z ichiga oladi. Saralashda shuni

hisobga olish kerakki, individual ko'rsatkichlarni baholashning past darajasi sportchini keyingi tayyorgarlik bosqichi yoki davriga o'tkazishga to'sqinlik qilmaydi, chunki bu boshqa fazilatlar va yuqori darajadagi rivojlanish qobiliyatlari bilan qoplanishi mumkin.

Sport mavsumi tugagunga qadar yosh sportchi sport federatsiyasi tomonidan belgilangan sport mashg'ulotlari bosqichi natijalariga qo'yiladigan talablarga muvofiq sport tayyorgarligi sifatini ko'rsatadigan test sinovlaridan o'tishi (bajarishi) va topshirishi shart. Masalan, muayyan elementni bajarish texnikasi darajasini baholash Tashkilotning murabbiylar kengashi tomonidan tasdiqlangan maxsus sertifikatlash komissiyasi tomonidan tayinlangan ballarda amalga oshiriladi.

Sportchilarni sport mashg'ulotlarining keyingi yiliga (bosqichiga) o'tkazish Tashkilot direktorining buyrug'i bilan tasdiqlangan murabbiylar kengashining qarori asosida amalga oshiriladi. Dastur talablarini bajarmagan sportchilarga sport tayyorgarligining bir bosqichida, lekin ketma-ket ikki yildan ortiq bo'lmagan holda sport mashg'ulotlarini davom ettirish imkoniyati beriladi.

O'quv jarayonining hajmiga qo'yiladigan talablar, shu jumladan individual mashg'ulotlar hajmi va maksimal o'quv yuklamalari:

Maksimal haftalik mashg'ulot hajmi soatlarda ko'rsatilgan.
(2.2-jadvalda)

2.2-jadval

O'quv jarayonining hajmiga qo'yiladigan talablar⁴

Yuklamalar taqsimlanish turi	Sport mashg'ulotlari bosqichlari va yillari	
	Bir yilgacha	Bir yildan ortiq
Haftalik soatlar soni	6	8
Yillik jami soatlar	312	416

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi guruhlar uchun mashg'ulotning davomiyligi uning maqsadi va vazifalariga qarab, qoida tariqasida, bir akademik soatdan uch akademik soatgacha, lekin ikki astronomik soat oralig'ida o'zgarishi mumkin.

O'quv mashg'ulotlarining jadvali va davomiyligi tashkilot tomonidan amaldagi sanitariya qoidalari va bolalarni o'qitish va tarbiyalash jarayonini tashkil etish talablariga qarab mustaqil ravishda belgilanadi.

Mashg'ulot (amaliy) ish soatlarining normasi astronomik soatlarda, shu jumladan mashg'ulotlar orasidagi qisqa tanaffuslar, shuningdek, mashg'ulotga to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik ko'rish uchun zarur bo'lgan davr sifatida oldin va keyin, shuningdek, sportchilarning mashg'ulotlaridan hamrohlik sifatida belgilanadi.

⁴ O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022-yil 25-avgustdagi "Sport maktablarida o'quvchi-sportchilarning eng kichik yosh normativlari, tibbiy ko'rik turlari, tibbiyot xonalarini jihozlanish me'yorlarini tasdiqlash to'g'risida"gi 771-A/F-sonli buyrug'ining 4-ilovasi.

Mashg'ulot rejimlari va dam olish vaqtlari (faol, nafaol):

Yillik o'quv rejasi 52 haftaga mo'ljallangan bo'lib, o'quv jarayonining uzluksizligini ta'minlash maqsadida to'rt haftalik yozgi mustaqil mashg'ulot yoki yozgi sport-sog'lomlashtirish oromgohini o'z ichiga oladi. O'quv yilining boshlanish va tugash sanalari sport tadbirlarining kalendar rejasini, har bir guruh uchun alohida-alohida sport mashg'ulotlarini davrlashtirishni hisobga olgan holda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida belgilanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulot rejimi, qoida tariqasida, haftada 3 tadan 6 tagacha mashg'ulotlardan iborat bo'ladi. Faol va nafaol dam olish tadbirlarini mashg'ulotlardan bo'sh kunlarda o'tkazish tavsiya etiladi.

2.2-mavzu. O'quv-mashg'ulot turlari va rejasi

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tayyorgarlikning asosiy turlari quyidagi shakllarda amalga oshirilishi mumkin: guruh mashg'ulotlari va nazariy mashg'ulotlar (suhbatlar, ma'ruzalar shaklida, video yozuvlar, musobaqalar, o'quv filmlarini tomosha qilish va tahlil qilish), o'quv mashg'ulotlari, sport musobaqalari va tadbirlari, tibbiy-tiklanish tadbirlari, saralash va sport yo'nalishi uchun sinov va nazorat. Bundan tashqari, sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilar turli madaniy tadbirlarda, ko'rik-tanlovlarda va tashkilot rejalariga muvofiq amalga oshiriladigan boshqa o'quv tadbirlarida qatnashadilar. Bu ishlarda ota-onalar yoki ularni o'rnini

bosuvchi qonuniy vakillar bilan hamkorlik ishlari olib boriladi. Bu o'quv jarayonini sifatli tashkil etishda murabbiydan barcha xavfsizlik choralarini ko'rish talab etiladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sport mashg'ulotlari turlari bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqaviy yuklamalar hajmining yillik taqsimoti 2.3-jadvalda soatlar va foizlar asosida keltirilgan.

2.3-jadval

Eshkak eshish sportida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sport mashg'ulotlari turlari bo'yicha yuklama hajmini soatlarda taqsimlash

Tayyorgarlik turlari	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi Боздакчи			
	Bir yilgacha		Bir yildan ortiq	
	soat	foiz	soat	foiz
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	78	25,0	100	24,0
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	94	30,1	117	28,1
Texnik-taktik tayyorgarlik	108	34,6	158	38,0
Nazariy tayyorgarlik	16	5,1	20	4,8
Psixologik tayyorgarlik	10	3,2	13	3,1
O'tkazish nazorat sinovlari	6	1,9	8	1,9
Jami	312	100	416	100
Haftalik soatlar soni	6	x	8	x

Eshkak eshish sporti bo'yicha sport mashg'ulotlari bosqichidagi musobaqa faoliyati hajmiga qo'yiladigan talablar:

Eshkak eshish musobaqalari sport mashg'ulotlarining bir qismi bo'lib, bu bilan biz sportchining raqobatbardosh startlarda natijaga yo'naltirilgan ishtirokini, ya'ni g'alabani nazarda tutamiz. Eshkak eshish bo'yicha musobaqalar yakka va

jamoaviy musobaqalarga bo'linadi. Ishtirokchilarning yoshi musobaqa o'tkaziladigan yilning 31-dekabr holatiga ko'ra belgilanadi. Musobaqalar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida rivojlangan ko'nikma va qobiliyatlarni namoyish qilish usulidir (2.4-jadval).

2.4-jadval

Eshkak eshish sporti bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida musobaqa faoliyati

Sport musobaqalari turlari	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	
	Bir yilgacha	Bir yildan ortiq
Nazorat	1-2	2-4
Saralash	-	1-2
Asosiy	-	-

Musobaqaning asosiy maqsadi sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sport mashg'ulotlari turlarini o'zlashtirishlarini, shu jumladan musobaqa tajribasini egallashlarini nazorat qilishdir.

Eshkak eshish sport turi bo'yicha mashg'ulotlar ro'yxati:

2.5-jadval

Eshkak eshish sporti bo'yicha mashg'ulotlar ro'yxati		
O'quv-mashg'ulot faoliyati turlari	Sport mashg'ulotlarining bosqichlari bo'yicha mashg'ulotlarning maksimal davomiyligi (kunlar soni)	O'quv-mashg'ulotlar jarayonida ishtirokchilar soni
Ta'til davridagi o'quv-yig'in mashg'ulotlari	Ketma-ket 21 kungacha va yiliga ikkitadan ko'p bo'lmagan mashg'ulotlar	Guruh a'zolarining kamida 60% ma'lum bir bosqichda sport mashg'ulotlaridan o'tadi

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulotlar ta'til davridagi o'quv-yig'in mashg'ulotlari bilan ifodalanadi. Buni 2.5-jadvalda ko'rish mumkin.

Yillik sport mashg'ulotlari rejasi:

Yillik siklda yuklamalarni rejalashtirish uchun asos musobaqalar vaqti (boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida nazorat) hisoblanadi. Sport mashg'ulotlarining yillik rejasi (2.6, 2.7-jadvallar) uning har xil turlariga ajratilgan soatlar miqdorini ko'rsatadi. Shu bilan birga, sport mashg'ulotlarini tashkil etishning asosiy shakllariga o'quv mashg'ulotlari, sport musobaqalari, yig'inlar va boshqalar kiradi.

2.6-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining birinchi yili uchun yillik sport mashg'ulotlari rejasi (soat)

Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												
	Jami	Sentabr	Oktabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avgust
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	78	6	7	6	6	6	6	7	7	6	6	8	7
Maksimal jismoniy tayyorgarlik	94	7	9	7	9	7	7	9	7	9	9	7	7
Texnik-taktik tayyorgarlik	108	9	10	9	9	9	9	9	10	9	9	8	8
Nazariy tayyorgarlik	16	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2
Psixologik tayyorgarlik	10			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Nazorat sinovlari	6	1			1	1					1	1	1
Tibbiy ko'rik	Rejaga asosan												
Jami	312	24	28	24	28	26	24	27	26	26	27	26	26

Rejaga asosan

2.7-jadval

**Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining ikkinchi yili uchun
yillik sport mashg'ulotlari rejasi (soat)**

Tayyorgarlik bo'limlari	Jami	Oylar											
		Sentabr	Oktabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avqust
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	100	8	9	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	117	11	9	9	9	10	9	10	10	10	10	10	10
Texnik-taktik tayyorgarlik	158	10	14	14	16	11	14	15	14	15	10	12	13
Nazariy tayyorgarlik	20	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	4
Psixologik tayyorgarlik	13	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Nazorat sinovlari	8	2				2		1			3		
Tibbiy ko'rik		Rejaga asosan											
Jami	416	34	34	34	36	34	34	36	34	36	34	34	36

Mustaqil mashg'ulotlar uchun umumiy soatlarning 10% dan ko'p bo'lmagan miqdorida soatlar ajratiladi. Mustaqil mashg'ulotlar ota-onalar yoki ularning o'rnini bosuvchi qonuniy vakillar rahbarligida yil oxiridagi ota-onalar yig'ilishida murabbiy tomonidan ishlab chiqilgan va taqdim etilgan rejalar asosida tashkil etiladi.

Yillik sport mashg'ulotlari rejasi guruh murabbiyi tomonidan ishlab chiqiladi, instruktor-uslubchi bilan kelishiladi va direktorning o'quv-ishlar bo'yicha o'rinbosari tomonidan tasdiqlanadi.

2-bob bo'yicha savollar

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida guruhga ro'yxatga olish nechi yoshdan boshlanadi?

2. Eshkak eshish sporti bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'tkaziladigan musobaqa maqsadi nimadan iborat?

3. Mashg'ulotarning yillik va haftalik yuklamalari bo'yicha nimalarni bilasiz?

4. Qanday tayyorgarlik turlarini bilasiz?

3-BOB. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI O'QUVCHI SHUG'ULLANUVCHILARNING RIVOJLANISHI VA DARS ISHLANMASI

3.1-mavzu. O'quvchilarning yoshga bog'liq rivojlanishi va sport mashg'ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Yosh sportchilar uchun sport mashg'ulotlari, kattalar uchun mashg'ulotlardan farqli o'laroq, bir qator uslubiy va tashkiliy xususiyatlarga ega:

yosh sportchilar uchun o'quv mashqlari jarayonlari mashg'ulotlarning dastlabki yillarida yuqori sport natijalariga erishishga qaratilmasligi kerak;

mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalari o'sib borayotgan tananing funksional imkoniyatlariga mos kelishi kerak;

mashg'ulotlarning barcha yillari davomida ratsional rejimga rioya qilish, maishiy gigienani ta'minlash, sportchilarning sog'lig'i, tayyorgarligi va ularning jismoniy rivojlanishi ustidan tibbiy-pedagogik monitoringni yaxshi tashkil etish zarur.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ko'rsatmalar aniqlanadi va sportchilarni optimal yoshda eng yuqori natijalarga olib keladigan tamoyillar qo'yiladi. Sportchilarni individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro'yobga chiqarish bosqichiga xos bo'lgan mashg'ulot ishining parametrlariga bosqichma-bosqich, bir necha yillar davomida olib borish kerak.

Bolalik va o'smirlik davrida har qanday yo'l bilan muvaffaqiyatga erishish istagi (kattalar sportchilarining o'ziga

xos arsenaliga ega bo'lgan maxsus vositalar va usullar bilan) natijalarning darhol tez o'sishiga olib keladi. Biroq, tayyorgarlikni bunday majburlash xavfi shundaki, bunday nusxa ko'chirish yosh eshkak eshuvchilarning keyingi rivojlanishini deyarli to'xtatadi. O'quv-mashg'ulotida eng kuchli stimullardan foydalanish ularga tez moslashishga olib keladi. Shu sababli, keyingi mashg'ulot siklida yoki mashg'ulot yilida sportchi bir xil ta'sirlarga zaif munosabatda bo'ladi, lekin eng muhimi, u juda samarali bo'lishi mumkin bo'lgan kichik yuklamalarga javob berishni to'xtatadi, shu sababli murabbiy dastlabki yillari eng og'ir hisoblangan mashg'ulotlar rejimidan foydalanmaydi.

Shu munosabat bilan, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida, ko'p yillik tayyorgarlik davomida bo'lgani kabi, yoshga bog'liq rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olish va o'quv jarayonining asosini va ularning tashkil etishni muvofiqlashtirish muhimdir. Bunday qonuniyatlarni tavsiflash uchun asosiy atamalar haqida tushunchalar berish kerak.

Biologik yosh - bir xil pasport yoshidagi shaxslar xususiyatlarining o'rtacha normasiga mos keladigan organizm, uning alohida tizimlari va bo'g'inlari rivojlanishining muvofiqlik darajasi.

Balog'at davri - bu 8 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan insonning balog'atga yetish davri bo'lib, uning oxiriga kelib organizm jinsiy, jismoniy va aqliy yetuklikka erishadi.

Sensitiv davr - bu individual harakat qobiliyatlarining eng jadal tabiiy o'sishi sodir bo'ladigan va mashg'ulot yuklamasiga

javoban ushbu jismoniy sifatning eng katta o'sishini kutish mumkin bo'lgan yoshga bog'liq rivojlanish davri.

Ko'pincha sport mashg'ulotlari balog'at yoshiga to'g'ri keladi. Biologik rivojlanishning turlari va sur'atlari har xil bo'lganligi sababli, bir xil kalendar yoshdagi bolalar balog'atga yetishish va jismoniy tayyorgarlik darajasida sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Biologik yetuklik turlariga ko'ra, bir xil pasport yoshidagi bolalar odatda rivojlangan (akselaratsiya) rivojlanish turiga, pasport va biologik yosh o'rtasidagi muvofiqligi bilan ajralib turadigan normal tipga va kechikgan rivojlanish turlariga bo'linadi. Bu holatni sport mashg'ulotlari jarayonida yuklamani individuallashtirish va qabul qilish va topshirish natijalarini tahlil qilishda hisobga olish ham muhimdir.

Shuni ham hisobga olish kerakki, yillik rejalashtirish jarayonida individual vosita qobiliyatlari bir-biridan jadal rivojlanish davrlarida va "cho'qqi" yosh chegaralarida, maksimal o'sishda farq qiladigan geteroxronik (turli vaqtlarda) rivojlanadi. Bu yosh sportchilarning o'sishi va rivojlanishi jarayonlariga jismoniy faollik orqali maqsadli ta'sir qilish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

"Sezgi" (ta'sirchan) davrlar nazariyasiga ko'ra, maqsadli mashg'ulotlardan individual vosita qobiliyatlari ko'rsatkichlarining oshishiga eng katta ta'sir ularning eng jadal tabiiy o'sishi davrida kutilishi kerak. Jismoniy qobiliyatlarni bolalik

davrida rivojlantirish zarur bo'lsa-da, sezgi davrlarda ularning rivojlanishiga ko'proq kuch sarflash maqsadga muvofiqdir, chunki bu vaqtda jismoniy stressga moslashish reaksiyalari eng yaxshi tarzda sodir bo'ladi va tananing funksional zaxiralari rivojlanadi.

8-10 yoshli bolalarda to'qimalar va organlarning yetilish jarayonlari ustunlik qiladi va ularning o'sish intensivligi pasayadi. Bunday yoshli bolalarda miya yarim korteksi va jigar uchlari hujayralarining morfologik farqlanishi, skelet mushaklarining rivojlanishining kuchayishi, yurak hajmining o'rtacha kattalashishi va miokardning strukturaviy farqlanishi kuzatiladi.

Boshlang'ich maktab yoshi - yangi harakatlarni o'rganish uchun juda qulay davr. Inson hayoti davomida egallangan harakatlar ko'nikmalarning umumiy hajmining taxminan 90% 6 yoshdan 12 yoshgacha o'zlashtiriladi, shuning uchun ko'proq yangi va xilma-xil harakatlarni o'rganish bu yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya mazmunining asosiy talabidir. Bu davrda qanchalik xilma-xil harakatlar o'zlashtirilsa, kelajakda sportchilar murakkab texnik elementlarni shunchalik yaxshi o'zlashtiradilar.

Bu yoshda bolalar beqaror e'tiborni boshdan kechiradilar. Barqaror e'tiborni saqlash uchun sinflarda hissiy darajani oshirish, mashg'ulotlarni o'tkazishning o'yin shakllaridan, har

bir bolaning harakatlarini baholash va rag'batlantirish usulidan foydalanish kerak.

8-10 yoshli bolalar aniq, obrazli fikrlash bilan ajralib turadi, shuning uchun sinfda tushuntirishning vizual usulini oson tushunarli obrazli namoyish qilish ayniqsa muhimdir. Sport mashg'ulotlarining samaradorligiga asosan sportchilarning antropometrik ma'lumotlari va jismoniy qobiliyatlari ta'sir qiladi.

3.1-jadvalda eshkak eshishda turli jismoniy sifatlarning ko'rsatkichlarga ta'sir darajasi ko'rsatilgan.

3.1-jadval

Jismoniy sifatlarning eshkak eshish sportida natijaga ta'siri

Jismoniy sifatlari	Ta'sir darajasi*
Tezkorlik	3
Kuch	2
Chidamlilik	2
Egiluvchanlik	2
Chaqqonlik	3

Izoh: *Shartli belgilar: 3 – sezilarli ta'sir; 2 – o'rtacha ta'sir.

3.2-mavzu. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) — bu eshkak eshish sport turiga xos bo'lmagan, ammo sportdagi muvaffaqiyatga bilvosita ta'sir qiluvchi mushak faoliyatining harakat qobiliyatini rivojlantirish jarayoni.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportning o'ziga xos xususiyatlarini

hisobga olgan holda sportchining tanasiga ko'p yoqlama, kompleks ta'sir ko'rsatishga qaratilgan va quyidagi vazifalarni hal qilishga imkon beradi:

- sportchi tanasini har tomonlama rivojlantirish, chidamlilik, kuch, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, rivojlanish darajasini oshirish va shu sifatlardan kelib chiqib, yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan funksional bazani yaratish;

- sog'lik, chiniqish, harorat o'zgarishiga qarshi immunitetni rivojlantirish;

- maxsus o'quv yuklamalarini kamaytirish va qo'llaniladigan mashqlar xarakterini o'zgartirish orqali faol dam olish davrlarini ta'minlash;

- qo'shimcha yaratilgan qiyinchiliklarni yengib o'tish orqali sportchilarning ixtiyoriy tayyorgarligi darajasini oshirish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari. Umumiy jismoniy tarbiyaning asosiy vositalariga quyidagilar kiradi:

- har xil turdagi harakatlar (muntazam yurish va yugurish);
- o'zaro mashg'ulotlar;
- umumiy rivojlantiruvchi va akrobatik mashqlar;
- harakatli va sport o'yinlari, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar elementlari bo'lgan estafeta;
- suzish va suvdagi mashqlar;
- tanani bo'shashtiruvchi mashqlar.

Har xil turdagi harakatlar oyoq barmoqlarida, tovonda, yarim cho'zilgan holda, cho'zilgan holda yurish, oldinga va

orqaga yugurish, oyoq barmoqlarida yugurish, yon tomonga yugurish, yo'nalish va tezlikni o'zgartirish va shuningdek, har xil qo'l harakatlari bilan yugurish mashqlarini o'z ichiga oladi.

O'zaro mashg'ulotlar notekis yerlarda o'rtacha tezlikda 30 daqiqagacha yugurish, yurish bilan almashinish kabi mashqlardan tashkil topgan.

Umumiy rivojlantiruvchi va akrobatik mashqlar odatda extiyotkorlik bilan amalga oshiriladi. Bularga turli shpagatlar, saltolar, yotgan holda ko'priklarni hosil qilish, bosh va qo'lda tik turish, o'mbaloq oshish kabi mashqlar misol bo'la oladi.

Harakatli va sport o'yinlari, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar elementlari bo'lgan estafeta mashqlariga to'siqlarni yengib o'tish, predmetlar bilan, sakrash, umumiy rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari elementlari bilan turli kombinatsiyalarda yugurish, sakrash, uloqtirish bilan o'yinlar va estafeta musobaqalari kiradi.

Suzish o'z tarkibiga erkin uslubda suzish texnikasi asoslarini oladi. Odatda bunday mashg'ulotlarda vaqt belgilanmaydi.

Suvdagi mashqlar qutqaruv ko'ylagida, qo'lda narsalar bilan, oyoq va qo'llarni ishlatmasdan suzish, ag'darilgan qayiqni tark etish, ag'darilgan qayiqni suvdan olib chiqish, bir oqimda suzish kabi elementlarni o'rganishdan iborat.

Tanani bo'shashtiruvchi mashqlarda qo'llarni, bilaklarni va yelka-kamarni silkitishni o'z ichiga olgan harakatlar qo'llaniladi;

shuningdek, qo'llarning bo'shashgan tebranishlari va aylanish harakatlari, orqa mushaklarini bo'shashtirib, oyoqlari bo'shashtirish, nafas olishni tinchlantirish uchun mashqlar va boshqalarni ham o'z ichiga oladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) — bu eshkak eshish sporti uchun zarur bo'lgan harakat qobiliyatlarining birlamchi rivojlanishini ta'minlaydigan jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariga quruqlikda ham — maxsus simulyatorlarda, ham suvda — hovuzda yoki ochiq suvda (oqimsiz suv havzasi yoki sust oqimi bo'lgan daryoning bir qismi) mashqlar kiradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linish biroz shartli bo'lib, sport malakasining o'sishi bilan sport ixtisoslashuvi chuqurlashadi va maxsus jismoniy tayyorgarlik toifasidagi ba'zi mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlikka o'tadi. Shu munosabat bilan mutaxassislar umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtasida oraliq pozitsiyani egallaydigan bo'limni ajratadilar.

3.3-mavzu. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar, harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "jismoniy qobiliyatlar" va "jismoniy sifatlar" atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Chidamlilikni rivojlantirish. Sportchilarning mashg'ulot yuklamalari, odatda, asosiy mashg'ulot ta'sirining 5 zonasiga bo'linadi. Yuklamani chegaralashning asosiy mezon — bu bajarilgan mashqning an'anaviy birliklarda ifodalangan nisbiy kuchi (kislorodning individual maksimal iste'moli qiymati birlik sifatida olinadi). Bundan tashqari, biokimyoviy va fiziologik parametrlar, xususan, qondagi sut kislotasi darajasi, yurak urish tezligi va boshqalar qo'llaniladi.

3.2-jadval

Eshkak eshish slalomida o'quv yuklamalari zonalari

Zona	O'quv-mashg'ulot ta'sirining yo'nalishi	Pedagogik tasnifi
V	Aralash alaktik-glikolitik	Rivojlanish tezligi Tezlikka chidamlilik
IV	Glikolitik anaerob	Glikolitik anaerob ishiga chidamlilik
III	Aralash aerob-anaerob	Asosiy chidamlilik - 2
II	Asosan aerobik	Asosiy chidamlilik - 1
I	Aerobik	

Uslubiy nuqtai nazardan, sport maktabidagi mashg'ulotlar sharoitida chidamlilik turlariga e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Chidamlilik turlarining pedagogik tasnifi asosan tibbiy va biologik tasnifga mos keladi (3.2-jadval), lekin eshkak

eshishning o'ziga xos xususiyatlarini va yosh guruhlari uchun mashqlar xususiyatlarini hisobga olish talab etiladi. Xususan, agar ularning davomiyligi 10 soniyadan kam bo'lsa, mashqlarni sof alaktik deb hisoblash mumkin.

Mashg'ulotlar davomida ko'pgina biokimyoviy va fiziologik ko'rsatkichlarni o'lchash mumkin emas. Shu bilan birga, ish kuchi va uni bajarish uchun maksimal vaqt bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bu vaqtni keskin masofalar, intensivlik va yurak urish tezligidan qayd etish asosida yuklamalarning ustun yo'nalishini aniqlashga imkon beradi.

Yosh sportchilarda aerobik chidamlilikni rivojlantirish past yurak tezligida bajariladigan siklik mashqlar (yugurish, eshkak eshish, suzish) yordamida amalga oshiriladi. Asosiy chidamlilikni rivojlantirish vositalari shuningdek, sport va harakatli o'yinlar, mashqlar soni, takrorlashlar soni va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar to'plami bo'lishi mumkin.

Asosiy chidamlilikni birinchi turini yaratish bo'yicha ishlarning asosiy hajmi uzun, harakat yo'nalishini o'zgartirish texnikasini o'zlashtirgan holda suvda bir xilda eshkak eshish va yengil oqim bilan suvda bir xil eshkak eshishdir.

Kuchni rivojlantirish. Kuch mushakning zo'riqish darajasi, shuningdek, tashqi qarshilik yoki og'irlikka qarshi harakatlar to'plami bilan tavsiflanadi. Mushak kuchinig morfologik asosi mushak tolasidagi qisqartiruvchi oqsil miqdori, mushak

tolalarining yo'g'onligi hisoblanadi. Kuch sifatining maksimal namoyon bo'lishida natijaga ruhiy hozirlik ko'rish, iroda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

**Umumiy kuch
mashqlarining
maqsadlari:**

- 1) asosiy mushak guruhlarining uyg'un rivojlanishi;
- 2) mushak va pay apparatini mustahkamlash;
- 3) mushaklar rivojlanishidagi kamchiliklarni bartaraf etish.

Malakasi past eshkak eshuvchilar uchun kuch mashqlarining asosiy turi sifatida kuchni rivojlantiruvchi mashqlar tavsiya etiladi. Odatda yosh sportchilarda qorin muskullari va gavdaning bel muskullari kam rivojlansa, qizlarda yelka kamarining mushaklari rivojlanishdan orqada qoladi.

Kuchning namoyon bo'lishi juda xilma-xildir, shuning uchun "kuch qobiliyatlari" atamasi kuchning barcha turlarini birlashtirgan maxsus adabiyotlarda keng uchraydi.

Kuch qobiliyatlarining turlari. Kuch qobiliyatlari turlariga quyidagilar kiradi:

- inson rivojlanishi mumkin bo'lgan maksimal statik kuch bilan tavsiflangan haqiqiy kuch qobiliyatlari;
- portlovchi kuchi yoki eng kam vaqt ichida maksimal kuch sarflash qobiliyati;
- 30 sekundgacha davom etadigan dinamik ishlarni bajarish qobiliyati sifatida tavsiflangan tezkor kuch qobiliyatlari;

- 4 daqiqagacha davom etadigan ish paytida tananing charchoqqa qarshi turish qobiliyati sifatida tavsiflangan kuchga chidamlilik.

Kuch qobiliyatining ayrim turlari nisbatan bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Bu individual kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun turli xil vositalar, usullar va o'quv rejimlaridan foydalanishni talab qiladi.

Odatda, kuch mashqlarini bajarishda mushak ishining 4 ta rejimi mavjud: izometrik (statik), izotonik, izokinetik va o'zgaruvchan qarshilik usuli.

Kuchni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funksional sharoit 9-10 yoshlarda yuzaga keladi. O'g'il bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat bo'ladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha. Qiz bolalarda 11 yoshga kelib kuch chidamliligi 15-16 yoshli qizlarning ko'rsatkichlariga yetib oladi. 7-10 yoshli o'quvchilarda turg'un kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi.

Kuchning rivojlanish darajasini nazorat qilish. Eshkak eshuvchilarning kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlarining beshta guruhi mavjud: eshkak eshish harakatlarini taqlid qilishda maksimal kuch, tezkor kuchga chidamlilik, kuchga chidamlilik, portlash kuchi va suvda tortish. Ushbu bosqichda faqat tana vazni ("surish", "tortishish") va tezlikni kuchaytirish qobiliyati

tolalarining yo'g'onligi hisoblanadi. Kuch sifatining maksimal namoyon bo'lishida natijaga ruhiy hozirlik ko'rish, iroda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Umumiy kuch mashqlarining maqsadlari:	1) asosiy mushak guruhlarining uyg'un rivojlanishi;
	2) mushak va pay apparatini mustahkamlash;
	3) mushaklar rivojlanishidagi kamchiliklarni bartaraf etish.

Malakasi past eshkak eshuvchilar uchun kuch mashqlarining asosiy turi sifatida kuchni rivojlantiruvchi mashqlar tavsiya etiladi. Odatda yosh sportchilarda qorin muskullari va gavdaning bel muskullari kam rivojlansa, qizlarda yelka kamarining mushaklari rivojlanishdan orqada qoladi.

Kuchning namoyon bo'lishi juda xilma-xildir, shuning uchun "kuch qobiliyatlari" atamasi kuchning barcha turlarini birlashtirgan maxsus adabiyotlarda keng uchraydi.

Kuch qobiliyatlarining turlari. Kuch qobiliyatlari turlariga quyidagilar kiradi:

- inson rivojlanishi mumkin bo'lgan maksimal statik kuch bilan tavsiflangan haqiqiy kuch qobiliyatlari;

- portlovchi kuchi yoki eng kam vaqt ichida maksimal kuch sarflash qobiliyati;

- 30 sekundgacha davom etadigan dinamik ishlarni bajarish qobiliyati sifatida tavsiflangan tezkor kuch qobiliyatlari;

- 4 daqiqagacha davom etadigan ish paytida tananing charchoqqa qarshi turish qobiliyati sifatida tavsiflangan kuchga chidamlilik.

Kuch qobiliyatining ayrim turlari nisbatan bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Bu individual kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun turli xil vositalar, usullar va o'quv rejimlaridan foydalanishni talab qiladi.

Odatda, kuch mashqlarini bajarishda mushak ishining 4 ta rejimi mavjud: izometrik (statik), izotonik, izokinetik va o'zgaruvchan qarshilik usuli.

Kuchni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funksional sharoit 9-10 yoshlarda yuzaga keladi. O'g'il bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat bo'ladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha. Qiz bolalarda 11 yoshga kelib kuch chidamliligi 15-16 yoshli qizlarning ko'rsatkichlariga yetib oladi. 7-10 yoshli o'quvchilarda turg'un kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi.

Kuchning rivojlanish darajasini nazorat qilish. Eshkak eshuvchilarning kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlarining beshta guruhi mavjud: eshkak eshish harakatlarini taqlid qilishda maksimal kuch, tezkor kuchga chidamlilik, kuchga chidamlilik, portlash kuchi va suvda tortish. Ushbu bosqichda faqat tana vazni ("surish", "tortishish") va tezlikni kuchaytirish qobiliyati

bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarida maksimal kuch nazorat qilinadi.

Tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish. Tezkorlik bu - eng qisqa vaqt ichida insonning tashqi ta'sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir.

Tezkorlik qobiliyati sportchi uchun eng muhimlaridan biri bo'lib, uning musobaqalardagi muvaffaqiyatli chiqishini belgilaydi va eshkak echuvchining maxsus chidamliligining ajralmas qismidir.

Tezkorlikni tarbiyalashda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar tuzilishiga ko'ra maxsus harakat ko'nikmalariga yaqin bo'lishi lozim. Boshqacha aytganda, sport ixtisoslashuvi doirasida tezkorlikni rivojlantirish uchun samarali vositalar sifatida texnik jihatdan mukammal harakat shakllarini tilga olish zarur bo'lib, ular maksimal tezlikda bajarilishi mumkin. Har bir mashqning davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, oxiriga borib uning tezligi pasaymasin. Tezlik pasaygach, mashqni takroran bajarish o'z ma'nosini yo'qotadi: tezlik ko'tarilmaydi. Toliqish asoratlari bo'lgan holda tezlik mashqlarini takrorlash tezkorlik chidamliligini rivojlantirish vositasi sanaladi. Bolalik va o'smirlik davrida tezkorlikni tarbiyalash vositalari turlicha. Bular yuqori tezlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'yinlar, o'yin mashqlari, qisqa masofalarga yugurish va boshqalar.

Kichik yoshdagi bolalarda 15m dan 30m gacha bo'lgan masofalarga toliqtirmaydigan qisqa muddatli tez yugurish tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Bu vositadan foydalanganda, rioya qilish zarur bo'lgan asosiy shartlar - yugurishning tabiiy shakllaridan uzoq bo'lgan yuqori sur'atli harakatlarni amalga oshirish, yuqori hissiy ko'tarinkilikni paydo qilish. 10-11 yoshli o'quvchilarda tezkor faoliyatni bir necha bor bajarish (qisqa masofalarga takroran yugurish) qobiliyati kuchayadi.

Tezlik qobiliyati ko'p jihatdan nerv jarayonlarning harakatchanligiga, nerv-mushaklarni tartibga solishning mukammalligiga va sport texnikasi sifatiga bog'liq.

Harakat reaksiyasining rivojlanishi eshkak eshish yo'lagida tezlikni o'zgartirish uchun muhimdir. Tezlik qobiliyatlarining maksimal sur'atini rivojlantirish uchun hal qiluvchi rag'bat - bu harakatlarning yuqori intensivligi. Harakatlarning maksimal sur'atiga erishish uchun siz bu sur'atni 3-5 soniya ushlab turishingiz kerak. Yuqori tezlikdagi yuklamalar orasidagi intervallar ishlashning deyarli to'liq tiklanishini ta'minlashi kerak. Shu bilan birga, dam olishning davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, markaziy asab tizimining qo'zg'alish darajasida sezilarli pasayish kuzatilmasligi dardkor.

Eshkak eshishda maksimal tezlikni oshirish tananing kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bilan parallel ravishda, eshkak eshish texnikasini takomillashtirish orqali ham amalga

oshiriladi. Har bir sportchining o'ziga xos optimal sur'at qiymati bor bo'lib, uni eshkak eshish harakatlarining samaradorligiga xalaqit bermasdan oshira olmaydi. Quruqlikda, tezlikni rivojlantirish va bir faoliyat turidan boshqasiga tez-tez o'tishni talab qiladigan sport va harakatli o'yinlar qo'llaniladi.

Tezlikni nazorat qilish. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida eshkak eshish tezligi eshkak eshish texnikasini o'zlashtirgandan so'ng, o'lchangan segmentni bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt bo'yicha aniqlanadi (mashq yiliga qarab 10-25 m).

Egiluvchanlikni rivojlantirish. Egiluvchanlik (bo'g'imlardagi harakatchanlik) - eng katta amplitudali harakatlarni bajarish qobiliyati hisoblanadi. Egiluvchanlik faol va sust turlarga bo'linadi. Sportchi o'z mushaklarining harakat faoliyati orqali faol egiluvchanlikni namoyish etadi. Sust egiluvchanlik esa qo'shma harakatchanlik tashqi kuch yordamida erishish mumkin bo'lgan maksimal harakat oralig'i bilan belgilanadi. Bo'g'imlardagi sust harakatchanlik faol egiluvchanlikdan kattaroq bo'lib, u faol harakatlar amplitudasini oshirish uchun "harakatchanlik zaxirasini" belgilaydi.

Bo'g'imlardagi harakatchanlik va egiluvchanlikni rivojlantirish sust, faol-sust va faol mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Sust mashqlarda sherikning yordami bilan maksimal harakatga erishiladi. Faol-sust harakatlarda amplitudaning oshishi tananing o'z og'irligi (turnikka tortilish va halqalarga

osilgan holda cho'zilish kabilar) tufayli erishiladi. Bo'g'imlarda harakatchanlikni rivojlantirishga qaratilgan faol mashqlarga tebranishlar, maksimal amplitudali sekin harakatlar, holatni saqlab turadigan statik kuchlanishlar kiradi.

Bo'g'imlardagi harakatchanlikni samarali rivojlantirish va jarohatlarning oldini olish uchun egiluvchanlik mashqlari odatda razminkadan so'ng yoki quruqlikdagi mashg'ulotlarning asosiy qismi oxirida (suv mashg'ulotlaridan oldin) yoki kuch mashqlaridagi individual to'plamlar orasida bajarilishi kerak.

Egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar har kuni amalga oshirilishi kerak va uni erishilgan darajada ushlab turish uchun mashg'ulotlar haftada 3-4 marta o'tkazilishi mumkin.

Faol va faol-passiv mashqlar bilan egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar to'plamini boshlash tavsiya etiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun passiv mashqlardan foydalanish sportchilar uchun maxsus tayyorgarlikni va murabbiyning doimiy nazoratini talab qiladi, chunki bo'g'imlar va mushaklarning shikastlanish xavfi yuqori. Passiv mashqlardan so'ng, bir xil bo'g'imlarda harakatchanlikni rivojlantirish uchun faol mashqlarni bajarish maqsadga muvofiqdir.

Bo'g'imlardagi harakatchanlik darajasini nazorat qilish. Eshkak eshish texnikasini o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan bo'g'imlarda harakatchanlikni samarali rivojlantirish uchun bu

sifatni muntazam ravishda sinab ko'rish kerak. Bu maqsadda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida eng oddiy usullar qo'llaniladi. Bo'g'imlarning harakatchanligini tekshirishdan oldin yaxshilab razminka qilish talab etiladi. Yelka bo'g'imlaridagi harakatchanlik qo'llarni tekis tutgan holda orqa tomonga burishda yelkalarining va qulochning kengligi o'rtasidagi farq bilan belgilanadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish. Muvofiqlash nuqtai nazaridan murakkab harakatlarni bajarish, ularni tez o'zlashtirish, yuzaga kelgan vaziyatga qarab harakatlarni o'zgartira olish qobiliyati bilan tavsiflanadi.

Chaqqonlikning hayotiy muhim harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi gavdaning nisbatan kam harakatda bo'lgani holda, qo'llar bilan mohirona harakat qilishda qo'l chaqqonligini namoyon bo'lishi ko'zga tashlanadi. Har qanday harakat qanchalar yangi bo'lib tuyulmasin, doymimo koordinatsiyaviy bog'lanishlar asosida bajariladi.

Agar uzoq vaqt oralig'ida yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsa ham, eshkakchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turilmasa shug'ullanuvchini harakatga o'rgatish qiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning qandaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuyda harakatlarni,

odatda, aktiv dam olish uchun ajratilgan kunlardagi mashg'ulot jarayoni tarkibiga kiritiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatida har qanday ixtiyoriy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtmatlashib borgan sari shu jismoniy mashq chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javobning berilishi chaqqonlikni rivojlanayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamaning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi. Ular yengishi lozim bo'lgan koordinatsiyaviy qiyinchiliklar 3 guruhga bo'linadi:

1. Harakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar;
2. Ularning o'zaro moslasha olishidagi qiyinchiliklar;
3. Birdaniga, qisqa, o'zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Chaqqonlik qobiliyatlarining rivojlanish darajasini nazorat qilish. Ushbu jismoniy sifatni baholash uchun aniq bir o'lchov mezoni mavjud emas. Chaqqonlik qisqa standartlashtirilgan harakat vazifalarini bajarish uchun zarur bo'lgan vaqtga qarab baholanishi mumkin. Yaxshi rivojlangan chaqqonlik sifati — harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biri. Bejiz emaski,

N.A. Bronshteyn harakat chaqqonligi harakatlarni boshqarish malakasi deb ta'kidlagan.

3.4-mavzu. Sport tayyorgarligining asosiy tushunchalari va mashg'ulot jarayonidagi o'rni

Texnik tayyorgarlik:

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik tayyorgarlik eshkak eshish texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan. Texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarini basseyn va ochiq suv xavzalarida olib borish tavsiya etiladi. Bu tayyorgarlikda sportchilar qayiqni berilgan yo'nalishda ushlab turish, oldinga, ortga, tezlikni saqlab turuvchi eshkak eshish texnikalarini o'zlashtiradilar.

Taktik tayyorgarlik:

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida taktik tayyorgarlik jarayoni quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- taktik harakatlarni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni va maxsus sifatlarni rivojlantirish, shu jumladan murakkab reaksiyalar tezligi, individual harakatlar va ularning tezligi, kuzatish, e'tiborni bir harakatdan ikkinchisiga qaratish;

- texnikaviy harakatlar va ularning o'zgaruvchanligi orqali o'rganish jarayonida taktik ko'nikmalarni shakllantirish;

- doimiy raqobat faolligini ta'minlash.

Yuqoridagi vazifalar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ular sanab o'tilgan ketma-ketlikda amalga oshiriladi.

Taktik mashg'ulot sportchi qayiqning ma'lum yo'nalish bo'ylab rejalashtirilgan harakat chizig'ini amalga oshirishini, ushbu yo'nalishdagi o'z harakati va raqiblarining harakatini baholashini o'z ichiga oladi.

Eshkak eshish texnikasi va taktikasini o'zlashtirish uchun asosiy darslar sovuq mavsumda hovuzda va issiq mavsumda ochiq suvda o'tkazilishi kerak. Taktikani o'zlashtirish uchun asosan ko'p vaqt eshkak eshish musobaqalari jamlangan videolarni tomosha qilish va ularni tahlil qilish uchun ajratiladi.

Eshkak eshish bo'yicha mashg'ulotlarning samaradorligi vazifalar va mazmunni to'g'ri belgilashga ham ularni amalga oshirish usullariga ham ya'ni, o'qitish usullariga bog'liq.

Nazariy tayyorgarlik:

Nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlardan oldingi va keyingi suhbatlar, video materiallar tahlilini ko'rish, o'z-o'zini nazorat qilish jurnalidagi yozuvlarni muhokama qilish, viktorinalar, ekskursiyalar va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Ushbu vositalardan foydalangan holda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida nazariy mashg'ulotlar quyidagi mavzular doirasida amalga oshiriladi:

- 1) Sog'lom turmush tarzi va gigiyena asoslari;
- 2) Inson tanasining tuzilishi va funksiyalari haqida ma'lumot;
- 3) Jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'siri;
- 4) Zararli odatlar va ularni bartaraf etish;

5) Jismoniy tarbiya va sportning axloq va axloqiy qadriyatlari;

6) Halol kurash tamoyili, halol o'yin;

7) Olimpiya harakati;

8) Sport turining texnik xususiyatlari;

9) Sport bilan shug'ullanishda xavfsizlik choralari;

10) Sport qoidalari.

Bundan tashqari, nazariy o'quv dasturi materialida tayyorgarlikning 1 va 2-yillari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining antidoping harakatlari rejasiga kiritilgan mavzular mavjud.

Psixologik tayyorgarlik:

Psixologik tayyorgarlik - sportchilarning muvaffaqiyatli mashg'ulot faoliyati va musobaqalarda qatnashishi uchun zarur bo'lgan aqliy va psixologik xususiyatlarini shakllantirish, rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan pedagogik va tarbiyaviy jarayondir.

Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarning boshqa turlarini samarali amalga oshirishga yordam beradi. Odatda psixologik tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik - inson faoliyatining boshqa ko'plab turlarida qadrlanadigan sportchining asosiy aqliy fazilatlari va shaxsiy xususiyatlari bilan bog'liq. Bu, birinchi navbatda, sportni takomillashtirish muammolarini hal qilishga qaratilgan. Umumiy psixologik tayyorgarlik uzoq mashg'ulot

jarayoniga tayyorgarlik, ijtimoiy-psixologik tayyorgarlik, ixtiyoriy tayyorgarlik, musobaqa tajribasi va o'z-o'zini tarbiyalash qobiliyatini o'z ichiga oladi.

Maxsus psixologik tayyorgarlik - asosan sportchida muayyan musobaqada qatnashishga psixologik tayyorgarlikni shakllantirishga qaratiladi. Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik sportchini o'z kuchiga ishonchida, belgilangan maqsadlarga erishish yo'lida oxirigacha kurashishga intilishda, hissiy qo'zg'alishning optimal darajasida, har xil noqulay tashqi va ichki ta'sirotlarga nisbatan yuksak darajadagi barqarorlikda, sport kurashining o'zgaruvchan sharoitlarida shuningdek, xatti-harakatlari, ehtirolari, hulq-atvorini ixtiyoriy holda boshqara olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida maxsus psixologik tayyorgarlik qo'llanilmaydi.

Sportchini mashg'ulot jarayoniga psixologik tayyorlash ikki yo'nalishni o'z ichiga oladi:

1) sport mashg'ulotlarining motivlarini yaratish va takomillashtirish;

2) o'quv jarayonining turli tomonlariga va jamoada ijobiy munosabatni shakllantirish.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi guruhlarda asosiy e'tibor sportga qiziqishni rivojlantirish, mashg'ulot jarayoniga o'yin elementini kiritish, turli xil o'quv rejalari, qo'shma tadbirlar va ota-onalar bilan sayohatlarga qaratilgan. Mashg'ulot

jarayonida ma'naviy-axloqiy va kuchli irodali fazilatlarni singdirish bo'yicha ishlar olib boriladi, murabbiyga, jamoadoshlariga va raqiblariga hurmat, tartib-intizom, o'z-o'zini nazorat qilish, mas'uliyat tuyg'ulari singdiriladi, o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalari shakllanadi.

Integral tayyorgarlik:

Integral tayyorgarlik yaxlit musobaqa mashg'ulotlarida individual tayyorgarliklarning samarasini maksimal darajada amalga oshirish uchun bir nechta sport tayyorgarliklarining uyg'un kombinatsiyasini nazarda tutadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sport mashg'ulotlari turlarini birlashtirish quyidagi kombinatsiyalarda amalga oshirilishi mumkin:

- 1) jismoniy sifatlarni rivojlantirish va vosita harakatlarini o'rganish o'rtasidagi bog'liqlik;
- 2) jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida psixologik tayyorgarlikni amalga oshirish.

Integral tayyorgarlik vositalari – bu bir vaqtning o'zida ikki yoki undan ortiq turdagi sport mashg'ulotlaridan vazifalarni va turli xil o'zgaruvchan tayyorgarlik (umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa) vazifalarini bajarishga qaratilgan mashqlardir.

Integral tayyorgarliklarda quyidagi usullar qo'llaniladi: o'zaro ta'sir, o'yin amaliyoti va musobaqa.

3.5-mavzu. O'quv mashg'ulot vositalari va usullari

O'quv-mashg'ulot vositalari:

Sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari jismoniy mashqlardir. Ular quyidagicha bo'ladi:

- maxsus jismoniy mashqlar (bularga maxsus va musobaqa mashqlari kiradi);
- maxsus bo'lmagan mashqlar (bularga umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlari kiradi).

Maxsus jismoniy mashqlar yetakchi, stimulyator va trenajor qurilmadagi mashqlardan iborat.

Musobaqaga tayyorgarlik mashqlari musobaqa qoidalariga muvofiq sport ixtisoslashuvi predmeti bo'lgan va eshkak eshish sport turiga sharoit yaratish uchun asos bo'lgan harakat faoliyatlari majmuini bajarishni o'z ichiga oladi. Maxsus bo'lmagan jismoniy mashqlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

umumiy tayyorgarlik mashqlari, sportchining tanasini har tomonlama funksional rivojlantirishga qaratilgan. Bunday mashqlarga umumiy rivojlantiruvchi va o'yin mashqlari misol bo'la oladi.

maxsus tayyorgarlik mashqlari, yo'nalishi bo'yicha eshkak eshish sport turiga to'g'ri keladi, shu jumladan raqobatbardosh faoliyat elementlari, shuningdek, tananing funksional tizimlari faoliyatining shakli, tuzilishi, tabiati jihatidan ularga yaqin bo'lgan harakat faoliyatlarini o'z ichiga oladi;

yordamchi mashqlar, ma'lum bir sport faoliyatida keyingi takomillashtirish uchun asos yaratadigan mashqlar misol bo'la oladi.

Shu bilan birga jismoniy mashqlarni qo'llash usullarini ham hisobga olish kerak. Sport mashg'ulotlarida bu usullar ikki guruhga bo'linadi: ta'lim va tarbiyaning barcha holatlarida qo'llaniladigan umumiy pedagogik usullar va faqat jismoniy tarbiya jarayoniga xos bo'lgan o'ziga xos usullar.

Umumiy pedagogik usullarga og'zaki (hikoya, tavsif, tushuntirish, suhbat, tahlil, ko'rsatma, eslatma, sharh, buyruq, ko'rsatmalar) va vizual (ko'rsatish, namoyish qilish, taqlid qilish va h.k.) usullar kiradi.

Maxsus usullarga quyidagilar kiradi:

harakat faoliyatlarini o'qitishda qo'llaniladigan qat'iy tartibga solinadigan mashqlar usullari (yaxlit usul, ajratilgan usul, o'zaro ta'sir qilish usuli) va jismoniy sifatlarni tarbiyalash (standart va o'zgaruvchan mashqlar usullari);

qisman tartibga solinadigan mashqlar usullari (musobaqa va o'yin usuli).

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullariga quyidagilar kiradi:

standart mashqlar usullari (standart-uzluksiz va standart-intervalli mashqlar);

o'zgaruvchan mashqlar usullari (o'zgaruvchan-uzluksiz mashqlar va o'zgaruvchan intervalli mashqlar).

Bu metodlar yordamida jismoniy mashqlar bajarish texnikasini o'rgatish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog'liq aniq masalalar yechiladi.

O'quv-mashg'ulot usullari:

Mashg'ulotlarda sportchilar faoliyatini tashkil etishning quyidagi usullari qo'llaniladi:

Frontal usul. Barcha sportchilarga umumiy vazifa beriladi va ular buni bir vaqtning o'zida bajaradilar. Bu usulning afzalligi sportchilarni maksimal darajada qamrab olish va faollikni oshirish hisoblanadi. Lekin, bu usulning o'ziga yarasha kamchilik tomoni ham bor. Birinchidan, bu usulda har bir sportchini kuzatish imkoni yo'q, ikkinchidan, xatolarni ko'rsatib o'tish, har bir sportchining tayyorgarligiga mos keladigan yuklamalarni dozlash bo'yicha murabbiy ishini murakkablashtiradi.

Oqim usuli. Sportchilar birin-ketin barcha guruhlar uchun bir xil bo'lgan bir yoki bir nechta mashqlarni bajaradilar. Oqim usulining bir turi shuki, o'quvchilar bir necha xil mashqni navbat bilan bajaradilar. Ushbu usulning afzalligi yuqori faollik samaradorligiga erishish qobiliyatidir. Uni bir emas, balki bir nechta oqimlarni tashkil qilish orqali oshirish mumkin.

Jamoaviy mashg'ulot usuli. Sportchilar kichik guruhlarda mashqlarni bajaradilar, lekin har bir kichik guruh o'z vazifasini oladi. Bu usul dars davomida yuklamani aniqroq farqlash imkonini beradi.

Aylanma usuli. Bu usul asosan sinfda yuklamani aniqroq dozalash, bolalarning mustaqilligini rivojlantirish va darsning samaradorligini oshirish maqsadida qo'llaniladi. Sportchilar jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'ra 2-5 kishidan tashkil topgan kichik guruhlariga bo'linadi. Guruhlar uchun tegishli joylar soni ("bekatlar") oldindan tayyorlanadi. Murabbiy har bir "bekatda" qanday mashqlarni bajarish kerakligi, bu mashqlarni takrorlash soni (sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab) kabi vazifalarni tushuntiradi. Mashqlar bolalarga tanish bo'lishi kerak. O'quv joylarini ("bekatlar") o'zgartirish murabbiyning umumiy signali bilan amalga oshiriladi. Qoida tariqasida, aylanma usuli tayyorgarlik qismida qo'llaniladi.

Individual topshiriqlarni bajarish usuli. Sportchilar ma'lum mashqlarni navbatma-navbat bajaradilar, boshqalari esa bajaruvchini kuzatadilar. O'qituvchi malakaliroq sportchilarga boshqalarga qaraganda qiyinroq bo'lgan individual topshiriqlarni berishi mumkin. Bu usul asosan sportchilarning texnikaning alohida elementlarini o'zlashtirishlarini tekshirishda qo'llaniladi.

Almashtirish usuli. Mashqni bajarish uchun sportchilar smenalarga (navbatlarga) bo'linadi. Bunda ba'zilar bajaradi, boshqalari kuzatadi. Mashg'ulot jarayonining eng muhim boshlang'ich tarkibiy bo'g'ini o'quv-mashg'ulotidir. U mashg'ulot jarayonidagi muammolarni hal qilish uchun jismoniy mashqlar yoki ularning komplekslaridan iborat. Boshlang'ich

tayyorgarlik bosqichida o'quv mashg'ulotining taxminiy rejasi 3.3-jadvalda keltirilgan.

3.6-mavzu. O'quv-mashg'ulot ishlanmasi (konspekt)

Eshkak eshish mashg'ulotining sifati ko'p jihatdan murabbiyning bir qator vazifalarni qanday bajara olishiga bog'liq:

1. Mashg'ulot davomida barcha sportchilarning bandligini maksimal darajada ta'minlash. Dastur materialini samarali o'rganish uchun mashg'ulot vaqtidan imkon qadar unumli foydalanish tavsiya etiladi, bunda vaqt mashg'ulotlarni idrok etish, tushunish va bajarishga, boshqa sportchilar tomonidan mashqlar bajarilishini kuzatishga va mashg'ulotlar orasidagi dam olish intervallariga sarflanadi;

Darsning zichligini oshirishga harakat qilish, lekin sportchilarga kerakli nazariy ma'lumotlarni yetkazish, mashqlarni ko'rsatish va tushuntirish vaqtini qisqartirish, shuningdek, guruhni tashkil etish usullarini sinchkovlik bilan tanlash orqali, unda mashqlar bir vaqtning o'zida ko'plab sportchilar tomonidan amalga oshiriladi. Shu orqali sportchi butun mashg'ulot davomida imkon qadar band bo'ladi.

2. Mashg'ulotlar jarayonini shunday tashkillash kerakki, jismoniy mashqlar soni, takrorlashlar soni, har bir mashqni bajarish vaqti (segment uzunligi, intizom), muvofiqlashtirish murakkabligi, bajarish shartlari (elementlar bo'yicha,

qo'shimcha qarshilik bilan, og'irlik bilan va boshqalar) orqali sportchilarning jismoniy faolligini doimiy ravishda kuzatib borish va tartibga solish imkoniyati mavjud bo'ladi. Muvofiqlashtirish va jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha sportchilarning yuklamasini aniqroq farqlash uchun guruhlarini kichik guruhlariga bo'lish kerak. Murabbiy yuklamalarni ishlab chiqishda sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga e'tibor berishi zarur. Bunda kuchliroq sportchilar uchun yuklamani oshirish va zaiflar uchun yuklamani kamaytirish tavsiya etiladi.

3. Kichik guruhlariga bo'lingan guruhlarini shunday joylashtirish kerakki, unda murabbiy barcha sportchilarni ko'ra olishi kerak.

4. Mashqlarni bajarishda sportchilarning xavfsizligini ta'minlash. Mashg'ulotlar paytida sportchilarning intizomini qat'iy nazorat qilish. Suvda mashg'ulotlar o'tkazishda chalg'itmaslik va dars vaqtidan samaraliroq foydalanish uchun jihozlar va inventarlarni oldindan tekshirish va tayyorlash.

5. Sportchilarda mashg'ulotlarga qiziqishni jalb qilish, shuningdek, sportchilarning yoshi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularga qo'yiladigan talablarning izchilligini ta'minlash.

Guruh mashg'ulotlarining samaradorligi quyidagilar bilan belgilanadi:

- mashg'ulot davomida qo'yilgan vazifalarning aniq va ravshan bo'lishi, guruhning dastur va tayyorgarlik darajasiga mos kelishi, shuningdek, oldingi mashg'ulotlar mazmuniga mos kelishi;

- shug'ullanuvchilarning yosh imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda mashg'ulot mazmunining foydaliligi, unga muvofiq texnologiyani o'rgatish, harakat sifatlarini rivojlantirish va shaxsiy fazilatlarini tarbiyalash uchun mashqlar tanlanadi;

- o'quv materialini mashg'ulotning qismlariga taqsimlashning maqsadga muvofiqligi, berilgan vazifalarni hal qilish ketma-ketligi, umumlashtirishning to'g'riligi, o'qitish metodikasi va usullarining o'quv materiali mazmuniga muvofiqligi hisobga olinadigan o'quv mashg'ulotining metodikasi; darsning yuqori zichligi (umumiy va motor zichligi), bajarilgan mashqlarning vazifalarga muvofiqligi, xavfsizlikni ta'minlash.

O'quv mashg'uloti **tayyorgarlik, asosiy va yakuniy** qismlardan iborat.

Tayyorgarlik qismida o'quvchilar saflanadi maqsad, vazifalar bayon qilinadi, darsning asosiy qismiga funksional va psixologik tayyorgarlik ko'riladi. Birinchi qismda yurish, yugurish, umumiy rivojlanish, maxsus tayyorgarlik va imitatsiya mashqlari qo'llaniladi.

“TASDIQLAYMAN”
Sport ishlari bo'yicha direktor
o'rinbosari

Mashg'ulot № _____

Mavzu: _____

Guruh: BTBG 1-yil

O'tkazilish joyi: Sport zali, eshkak eshish bazasi

Dars o'tkazilish vaqti: 60 daqiqa

Vazifalar:

1. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish.
 2. Tezkorlik qobiliyatlarini shakllantirish.
 3. Eshkak bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish.
- Jihozlar: hushtak, eshkaklar, qayiq, shtanga.

3.3-jadval

Dars qismlari	Mashg'ulot mazmuni	Davomiyligi	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar (TUK)
Tayyorgarlik qism (15 daqiqa)	Saflashish; Salomlashish; Davomatni aniqlash; O'quvchilarning sog'ligini tekshirish; Darsning mazmuni va vazifalarini tushintirish.	1-2 daqiqa	O'quvchilarning bo'y-bo'yi bilan saflashishga e'tibor berish; O'quvchilarning sport kiyimini tekshirish; Kasal o'quvchilarni aniqlash.
	Turgan joyda saf mashqlarini bajarish: - «O'ngga», «chapga» burilish; - Oldinga, orqaga, yon tomonga qadam bosish. Ilonizi bo'lib yurish;	2-3 daqiqa 3-4 marta 2-3 marta 2 daqiqa	Murabbiyning buyruqlarini diqqat bilan tinglash va unga amal qilish;
	Safda yurish, sekin yugurish, yugurish; Bo'yin mashqlarini bajarish;	3 daqiqa 1 daqiqa	Oraliq masofani saqlagan holatda yurish; Qisqa masofaga yengil yugurish;
	Qo'llar uchun mashqlar bajarish;	1 daqiqa	Boshni oldinga, orqaga, o'ngga, chapga aylantirish;
	Yelka-bel mushaklari uchun mashqlar;	2 daqiqa	Bilaklarni, tirsaklarni galma-gal, juft holatda aylantirish;
	Egilib-turish;	1 daqiqa	Qo'llar belda, gavydani 90 gradusda o'ngga, chapga burish;
Asosiy qism (35 daqiqa)	O'tirib-turish	1 daqiqa	Oyoqlar yelka kengligida, tizzalar bukilmagan, qo'llar uchi oyoq uchiga tekizdiriladi; To'g'ri nafas olishni kuzatish, mashqni to'liq bajarish.
	Kuch qobiliyatlarini rivojlantiruvchi mashqlar: - shtanga bilan ishlash; - otjimoniya mashqi; - yotgan holda shtanga tortish; - tumikka tortilish; - yotgan holda shtanganiko'tarish; Tezkorlik qobiliyatlarini shakllantiruvchi mashqlar: - plotda mashg'ulotni olib borish; - qayiqda birme'yorda texnikaga eshkak eshish	20 daqiqa 8-10 marta 30 marta 25 marta 5-10 marta 25 marta 15 daqiqa 150 ta 1200 metr masofa	Murabbiy turli xil disklardan iborat, eng kamida og'irligi 30 kg bo'lgan shtangadan foydalanish; Sportchi o'z og'irligidan foydalangan holda qo'l mushaklarini rivojlantiradi; Qo'llar keng yoyilgan holatda bajarish; Murabbiy sportchini plotda ishlaganda eshkak tutishini, eshishdagi xato va kamchiliklarini ko'rsatib o'tadi; Suvda qayiqda eshkak eshganda sportchi o'z muvozanatini saqlaydi.
Yakuniy qism (10 daqiqa)	Tanani nazorat qilish va muvozanatni saqlashga qaratilgan mashqlar: - yengil yugurish; - gimnastik mashqlar; - harakatli va sport o'yinlar (voleybol, basketbol, futbol)	10 daqiqa 700m masofa 15 marta	Nafas olishni nazorat qilish. Sportchi tanasining egiluvchanligini oshirish. Xulosa qilish.

Asosiy qismda eshkak eshish texnikasi elementlarini o'zlashtirish vazifalari amalga oshiriladi ya'ni eshkak eshish texnikasi o'rganiladi va takomillashtiriladi, jismoniy sifatlari rivojlantiriladi.

Yakuniy qismda yuklama asta-sekin kamayadi va sekin eshkak eshish yordamida sportchilarning tanasi nisbatan tinch holatga keltiriladi. Ushbu qismda o'yinlardan foydalanish yosh sportchilarning hissiy holatini yaxshilaydi va mashg'ulot yuklamalarni uzatishni osonlashtiradi, shuningdek eshkak eshish sport turiga qiziqishni sezilarli darajada oshiradi. Mashg'ulot yakuniy xulosa bilan tugatiladi.

**Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida bir yilgacha bo'lgan
o'quv mashg'ulotlari uchun tahminiy mavzular**

Tayyorgarlikning asosiy maqsadlari:

- barkamol jismoniy rivojlanishga ko'maklashish;
- jismoniy faollik darajasini oshirish;
- ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlik;
- salomatlikni mustahkamlash.

Tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- keng ko'lamli harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarini shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- umumiy jismoniy, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;
- eshkak eshish sportida texnika va taktika asoslarini egallash;
- darslarga barqaror qiziqishni shakllantirish;

- axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash;
- antidoping qoidalarini asoslarini o'rganish;
- umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha musobaqalarda qatnashishga tayyorgarlik ko'rish va o'tish standartlarini topshirish.

Ishning mazmuni:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik;
- eshkak eshish havzasida, mashg'ulot anjomlarida, apparatlarida eshkak eshish texnikasi asoslarini o'rganish;
- qayiqda eshkak eshish texnikasini o'rganish (bir butun sifatida zarba, uning elementlari, eshkak eshish tempi va ritmi, qayiqni boshqarish);
- nazorat-sinovdan o'tkazish standartlari.

3.4-jadval

Bo'limlar	Mazmuni
Nazariy tayyorgarlik	1. Suvdagi faoliyat. Sport maktabi ishining tartibi va mazmuni. Yurtimizda va xorijda eshkak eshish sport turi sifatida rivojlanishining qisqacha tarixiy sharhi. Eshkak eshish sportining hozirgi holatining xususiyatlari. Eshkak eshishning sport turi sifatidagi xususiyatlari. Eng yirik respublika va xalqaro musobaqalar. Ommaviy musobaqalar. O'quv va musobaqa tadbirlari o'tkaziladigan joylarda tabiatni muhofaza qilishni ta'minlash chora-tadbirlari. 2. Mashg'ulotlar va musobaqalar vaqtida o'zini tutish qoidalar va xavfsizlik choralari. Mashg'ulot joyiga ko'chib o'tishda va mashg'ulot paytida ko'chada o'zini tutish. Tabiiy muhitda, suv havzalarida sport musobaqalarini o'tkazishda xavfsizlik choralari. Ishtirokchilarning xavfsizligini ta'minlash (suzish mahorati, ag'darilganda harakatlar, qayiqni tortib olish, qayiqdan suvni to'kish, sug'urta qilishni tashkil etish). Har xil ob-havo sharoitlari uchun inventar va jihozlarni tayyorlash. Ularni saqlash va parvarish qilish. Sportchining ovqatlanishi, rejimi, gigiyenasi, shifokor nazorati va o'zini o'zi nazorat qilishi. Ovqatlanishning salomatlikni saqlash

	va mustahkamlash omili sifatidagi ahamiyati. Subyektiv o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlari: o'ziga ishonch, uyqu, ishtaha, kayfiyat va ishchanlik. Eshkak eshish sport qayiqclarining turlari. Qayiq va eshkaklarni tashish texnikasi. Eshkak eshish texnikasining qisqacha tavsifi. Qayiq va eshkakchining og'irlik markazi. Sportchini qayiqqa joylashtirish texnikasi. Kemani tinch suv ustida harakatlantirish texnikasi. Eshkak eshish turlari. Eshkak bilan ishlash. Masofani bosib o'tish taktikasi haqidagi qarashlar. Masofa nima? Suv oqimining yo'nalishi va tezligi. Hovuzda va tinch suvdagi yo'llar. Qayiqning tezlashishi. Eshkak eshish musobaqalari qoidalarining asosiy qoidalar. Musobaqa qoidalar. Musobaqaning maqsadi va vazifalari. Musobaqalarning tasnifi. Yosh guruhlari. Musobaqa ishtirokchilari. Musobaqalarga tayyorgarlik. Musobaqa ishtirokchisining huquq va majburiyatlari. Musobaqa ishtirokchisining sport etikasi. Tarbiya ishlari.
Amaliy mashg'ulot Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik eshkak eshishda yuqori va barqaror natijalarga erishishning asosidir. Umumiy jismoniy tarbiya vositalari hisoblanuvchi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yengil atletika, chang'i, turizm, gimnastika, suzish kabi sport turlarining rivojlanishiga hissa qo'shadi. Umumiy rivojlanish mashqlari, birinchi navbatda, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, mushaklarni mustahkamlash va harakatlarni muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Umumiy rivojlanish mashqlaridan foydalanish yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarining faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Yurish (oyoq uchida, tovonda, yarim o'tirgan, o'tirgan); yugurish (oldinga, orqaga, oyoq uchida, yo'nalish va tezlikni o'zgartirish bilan); qo'l va yelka muskullari uchun mashqlar (qo'llarni bukish va cho'zish, aylanish, tebranish, silkitish, yotganda qo'llarni egish va kengaytirish, turnikka osilgan holda qo'llarni bukish va yozish); oyoqlar uchun mashqlar (oyoq uchida tik turish, cho'zilish, old va yon tekisliklarda tebranish, sakrash, tik turgan holda uzunlikka sakrash, yugurib kelib sakrash); bo'yin va gavda uchun mashqlar (boshning egilishi, burilishi va burilishi, gavdaning oldinga, orqaga, yon tomonga egilishi, aylanishlar); harakatli o'yinlar va estafeta poygalari, suv o'yinlari; emaklash (emaklash), chang'i uchish; Tezlik, chaqqonlik va moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Eshkak eshishni endi boshlaganlar uchun suvda mashqlar to'plami. Balans yuzalarida mashqlar (fitbol, bosu, muvozanat taxtalari). Eshkak eshish trenajor qurilmalarida yuksiz mashqlar. Tinch suvda uzoq, barqaror eshkak eshish. Startda eshkak eshish.
Taktik-texnik tayyorgarlik	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sportchining taktik va texnik tayyorgarligi eshkak eshish paytida gavda, qo'l va oyoqlarning holatini, turli xil eshkak eshishni, eshkak bilan ishlashni, qayiqning harakatini hisobga olgan holda eshkakchining tanasi bilan ishlashni o'rgatishga qaratilgan. Eshkak eshishning turli bosqichlarini o'rgatish. Har xil turdagi eshkak eshish uchun qo'lning to'g'ri pozitsiyasini o'rgatish. Har xil turdagi zarbalar uchun eshkakning qayiqqa nisbatan to'g'ri holatini o'rgatish. Har xil turdagi zarbalar paytida sportchining tanasining holatini o'rgatish uchun mashqlar. Qayiqni ma'lum bir yo'nalishda ushlab turishning texnik usullarini o'rgatish.
Nazorat mashqlari	Boshlang'ich tayyorgarlikning 1-bosqichida belgilangan qoidalarga muvofiq nazorat-sinov standartlarini o'tkazish

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida bir yildan ortiq bo'lgan o'quv mashg'ulotlari uchun taxminiy mavzular

Tayyorgarlikning asosiy maqsadlari:

- barkamol jismoniy rivojlanishga ko'maklashish;
- jismoniy faollik darajasini oshirish;
- ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlik;
- salomatlikni mustahkamlash.

Tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- keng ko'lamli harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarini shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- umumiy jismoniy maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;
- eshkak eshish sportida texnika va taktika asoslarini egallash;
- darslarga barqaror qiziqishni shakllantirish;
- axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- antidoping qoidalari asoslarini o'rganish;
- umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha musobaqalarda qatnashishga tayyorgarlik ko'rish va o'tish standartlarini topshirish.

Ishning mazmuni:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik;
- eshkak eshish havzasida, mashg'ulot asboblari, apparatlarida eshkak eshish texnikasi asoslarini o'rganish;
- qayiqda eshkak eshish texnikasini o'rganish (bir butun sifatida zarba, uning elementlari, eshkak eshish tempi va ritmi, qayiqni boshqarish);
- nazorat-sinovdan o'tkazish standartlari.

3.5-jadval

Bo'limlar	Mazmuni
Nazariy tayyorgarlik	1. Suvdagi faoliyat. Sport maktabi ishining tartibi va mazmuni. Yurtimizda va xorijda eshkak eshish sport turi sifatida rivojlanishining qisqacha tarixiy sharhi. Eshkak eshish sportining hozirgi holatining xususiyatlari. Eshkak eshishning sport turi sifatidagi xususiyatlari. Eng yirik respublika va xalqaro musobaqalar. Ommaviy musobaqalar. O'quv va musobaqa tadbirlari o'tkaziladigan joylarda tabiatni muhofaza qilishni ta'minlash chora-tadbirlari. 2. Mashg'ulotlar va musobaqalar vaqtida o'zini tutish qoidalari va xavfsizlik choralari. Mashg'ulot joyiga ko'chib o'tishda va mashg'ulot paytida ko'chada o'zini tutish. Tabiiy muhitda, suv havzalarida sport musobaqalarini o'tkazishda xavfsizlik choralari. Ishtirokchilarning xavfsizligini ta'minlash (suzish mahorati, cho'kib bo'lmaydigan kema sig'imi, ag'darilganda harakatlar, qayiqni tortib olish, qayiqdan suvni to'kish, sug'urta qilishni tashkil etish). Har xil ob-havo sharoitlari uchun inventar va jihozlarni tayyorlash. Ularni saqlash va parvarish qilish. Sportchining ovqatlanishi, rejimi, gigiyenasi, shifokor nazorati va o'zini o'zi nazorat qilishi. Ovqatlanishning salomatlikni saqlash va mustahkamlash omili sifatidagi ahamiyati. Subyektiv o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlari: o'ziga ishonch, uyqu, ishtaha, kayfiyat va ishchanlik. Eshkak eshish texnikasining qisqacha tavsifi. Qayiq va eshkakchining og'irlik markazi. Sportchini qayiqqa joylashtirish texnikasi. Kemani tinch suv ustida harakatlantirish texnikasi. Masofani bosib o'tish taktikasi haqidagi qarashlar. Masofa nima? Suv oqimining yo'nalishi va tezligi. Hovuzda va tinch suvdagi masofalar. Qayiqning tezlashishi. Tinch suvda

	qayiqning inersiya kuchidan foydalanish. Turli eshkak eshish musobaqalarida taktikaning xususiyatlari. Eshkak eshish musobaqalari qoidalarining asosiy qoidalari. Musobaqaning maqsadi va vazifalari. Musobaqalarning tasnifi. Yosh guruhlar. Musobaqa ishtirokchilari. Musobaqalarga tayyorgarlik. Musobaqa ishtirokchisining huquq va majburiyatlari. Masofa haqida texnik ma'lumotlar. Musobaqa ishtirokchisining boshlanishi, tugashi. Musobaqa ishtirokchisining sport etikasi. Hakamlar hay'ati tarkibi. Tarbiya ishlari
Amaliy mashg'ulot Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik eshkak eshishda yuqori va barqaror natijalarga erishishning asosidir. Umumiy jismoniy tarbiya vositalari hisoblanuvchi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yengil atletika, chang'i, turizm, gimnastika, suzish kabi sport turlarining rivojlanishiga hissa qo'shadi. Umumiy rivojlanish mashqlari, birinchi navbatda, asosiy jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, mushaklarni mustahkamlash va harakatlarni muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Umumiy rivojlanish mashqlaridan foydalanish yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarining faoliyatini yaxshilashgayordam beradi. Yurish (oyoq uchida, tovonda, yarim o'tirgan, o'tirgan); yugurish (oldinga, orqaga, oyoq uchida, yo'nalish va tezlikni o'zgartirish bilan); qo'l va yelka muskullari uchun mashqlar (qo'llarni bukish va cho'zish, aylanish, tebranish, silkitish, yotganda qo'llarni egish va kengaytirish, turnikga osilgan holda qo'llarni bukish va kengaytirish); oyoqlar uchun mashqlar (oyoq uchida tik turish, cho'zilish, old va yon tekisliklarda tebranish, sakrash, tik turgan holda uzunlikka sakrash, yugurib sakrash, ko'p sakrash); bo'yin va gavda uchun mashqlar (boshning egilishi, burilishi, gavdaning oldinga, orqaga, yon tomonga egilishi, aylanishlar); harakatli o'yinlar va estafeta poygalari, suv o'yinlari; emaklash (emaklash), chang'i uchish; Tezlik, chaqqonlik va moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar.
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Maxsus jismoniy tayyorgarlik eshkak eshish sportchilariga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu bosqichda bu reaksiya tezligi, kuchning chidamliligi va eshkakchi uchun suvda mashqlar to'plami bo'ladi. Reaksiya tezligini rivojlantirish uchun mashqlar - to'xtashlar bilan sekin sur'atda jismoniy mashqlar. Turli xil sur'atlarda

	bajariladigan bir xil mashqlar seriyasi. Kuchga chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar - o'z vazningiz bilan, fitboll, BOSU bilan mashqlar, juftlik mashqlari. Tinch suvda va oqim bilan suvda uzoq, barqaror eshkak eshish.
Taktik-texnik tayyorgarlik	Bu bosqichda sportchining taktik va texnik tayyorgarligi eshkak eshish paytida gavda, qo'l va oyoqlarning holatini, turli xil eshkak eshishni, eshkak bilan ishlashni, qayiqning harakatini hisobga olgan holda eshkakchining tanasi bilan ishlashni o'rgatishga qaratilgan. Eshkak eshishning turli bosqichlarini o'rgatish. Har xil turdagi eshkak eshish uchun qo'lning to'g'ri pozitsiyasini o'rgatish. Har xil turdagi zarbalar uchun eshkakning qayiqqa nisbatan to'g'ri holatini o'rgatish. Har xil turdagi zarbalar paytida sportchining tanasining holatini o'rgatish uchun mashqlar. Qayiqni ma'lum bir yo'nalishda ushlab turishning texnik usullarini o'rgatish.
Nazorat-sinov mashqlari	Nazorat-sinov standartlarini o'tkazish. 2 ta eshkak eshish musobaqalarida qatnashish. Sportchini tayyorgarlikning keyingi bosqichiga (sport ixtisosligiga) o'tkazish uchun texnik dastur standartlarini bajarish kerak.

3.7-mavzu. Sport natijalarini rejalashtirish

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tayyorgarlikning asosiy bo'limlari uchun vaqtni taqsimlash ushbu bosqichda belgilangan aniq vazifalarga muvofiq amalga oshiriladi. Yillik siklda ish yuklamalarini rejalashtirishning asosi testlar va musobaqalar vaqtlari hisoblanadi.

Sportchilarni tayyorlashning eng muhim qismi musobaqa tizimidir. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi guruhlar uchun nazorat darslari, umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha testlar va nazorat musobaqalari o'tkaziladi.

Yillik mashg'ulot sikli odatda kalendar yili bo'yicha boshlanadi va yil oxirida tugaydi (52 hafta, shundan sportchilar

6 haftani yozgi sport va dam olish lagerida o'tkazadilar yoki mustaqil ravishda sport shaklini saqlaydilar). Tashkilot kalendar yil davomida sportchilar bilan ishlaydi. Ta'til paytida Tashkilot belgilangan tartibda tunu-kun yoki kunduzi dam oladigan sport yoki sport-sog'lomlashtirish oromgohlarini tashkil qilishi mumkin. Bunday sharoitda haftalik yuklama hajmini oshirish mumkin. Ushbu o'sish haftalik o'quv dasturining asosiy qiymatlarining 50% dan oshmasligi kerak. Tashkilotning moliyaviy imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda va ta'sischi bilan kelishilgan holda, nazorat va o'tkazish me'yorlarini bajargan eng yaxshi sportchilarni sport oromgohlariga yuborish tavsiya etiladi. Boshqa o'quvchilar uchun 4-8 hafta davom etadigan ta'tillar belgilanadi, ular davomida murabbiyning tavsiyalariga muvofiq sport formasi saqlanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi guruhlar 10-12 yoshli bolalardan iborat bo'ladi. Mashg'ulotlarning davomiyligi 2 yil bo'lib, uning oxirida nazorat standartlari natijalariga ko'ra bolalar o'quv guruhlariga o'tadilar.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichining asosiy mazmuni o'yinni o'rgatish usullariga e'tibor qaratgan holda maksimal mumkin bo'lgan kirish, tayyorgarlik va maxsus mashqlardan foydalangan holda eshkak eshish texnikasini o'rgatishdir. O'quv mashg'ulotlari soni asta-sekin haftada 3 martadan 6 martagacha oshishi mumkin, bu esa avtomatik ravishda jismoniy faoliyat

hajmining asta-sekin o'sishiga olib keladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi uchun o'quv jarayonining davriyligi yo'q, ya'ni yillik siklda tayyorgarlik davrlari mavjud emas. Nazorat musobaqalari esa ularga maqsadli tayyorgarlik ko'rmasdan joriy materiallar asosida o'tkaziladi.

3.8-mavzu. Ilmiy-uslubiy va psixologik yordamni tashkil etish

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ilmiy-uslubiy yordam:

Ilmiy-uslubiy yordam deganda sport mashg'ulotlari xavfsizligini ta'minlash, sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, sport mashg'ulotlarini monitoring qilish va prognoz qilish, jismoniy ishlash ko'rsatkichlarini, psixologik barqarorlikni, ovqatlanish va tiklanish dasturlarining samaradorligini o'rganishga qaratilgan ilmiy asoslangan tadbirlar majmui tushunilishi kerak.

Ilmiy-uslubiy yordam bosqichida sport mashg'ulotlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

ob'ektiv ilmiy ma'lumotlar asosida shakllantirilgan o'quv jarayonini rejalashtirish, metodlarni tizimlashtirish va oqilona taqsimlashga qo'yiladigan talablar;

o'quv va musobaqaviy yuklamalar (jurnallar) hisobini yuritish, nazorat-sinov testlarini o'tkazish, shu jumladan elektron shaklda ishlab chiqilgan va tasdiqlangan shakllarning mavjudligi;

- tayyorgarlikning ushbu bosqichida maqsadli vazifalarni

bajarish uchun ko'rsatilgan talablarga rioya qilish;

- ushbu sport turining o'ziga xosligini va mavjud moddiy-texnikaviy komponentni hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini amalga oshirishning turli variantlari mavjudligi;

- namunaviy dastur asosida tuzilgan ishchi dasturlarini ishlab chiqish va o'quv jarayoniga joriy etish;

- bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirishning zamonaviy tendentsiyalarini aks ettiruvchi murabbiylar, ma'muriy xodimlar, ayrim mutaxassislar uchun qo'shimcha texnik vositalardan foydalangan holda uslubiy tavsiyalar va qo'llanmalarni shakllantirish (barcha materiallar amaldagi normativ - huquqiy hujjatlarda, xususan, antidoping ta'minoti bo'limida ko'rsatilgan talablarga javob berishi va sportchilarning xavfsizligi va sog'lig'ini ta'minlashi kerak);

- murabbiylar tarkibining malakasini oshirish uchun materiallar.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ilmiy-uslubiy yordam tashkilot tomonidan ishlab chiqilgan rejaga muvofiq tashkil etiladi va quyidagi tadbirlarni o'z ichiga oladi:

- 1) chuqurlashtirilgan tibbiy ko'riklar yiliga bir marta sportchilar uchun Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan belgilangan tartibda o'tkaziladi;

- 2) joriy imtihonlar eng oddiy testlar va nazorat usullaridan foydalangan holda o'tkaziladi (bu nazorat usullari tashkilot tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan bo'ladi);

- 3) musobaqa faoliyatini baholash murabbiy boshchiligida Tashkilot tomonidan ishlab chiqilgan "Texnik tayyorgarlik tahlili" bayonnomasi bo'yicha mustaqil ravishda tashkil etiladi va nazorat musobaqalarida o'tkaziladi. Ko'rsatkichlar talablari va mezonlari murabbiylar kengashi tomonidan ishlab chiqiladi va tasdiqlanadi;

- 4) eshkak eshish sport turi bilan shug'ullanishga psixologik tayyorlikni aniqlash maqsadida psixologik ekspertiza tashkil etiladi va o'tkaziladi;

- 5) tiklanish va rehabilitatsiya tadbirlarini amalga oshirish murabbiyning rejasida nazarda tutilgan, mashg'ulotlar va undan tashqari vaqtlarga kiritilgan bo'ladi. Tiklanish tadbirlarining asosiy vositalari tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar hisoblanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida psixologik yordam:

Psixologik yordam sportchilar bilan tizimli ishlashda muhim zamonaviy komponent hisoblanadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida eshkak eshish sport turi bilan shug'ullanishga barqaror qiziqishni aniqlash va shakllantirish maqsadida psixologik yordam tashkil etiladi va amalga oshiriladi.

Har bir mashg'ulotda murabbiy sportchilar bilan psixologik ishlarni ham olib borishi kerak. Shuningdek, ko'pincha mashg'ulotdan tashqari maxsus aloqa talab etiladi. Avvalo, bu

o'z-o'zidan yoki maxsus tashkil etilgan suhbatlar bo'lishi mumkin. Bu suhbatlarga murabbiyning ijodiy salohiyati va ishga ishtiyoqi bilan belgilanadigan mavzuli ma'ruzalar, nazariy mashg'ulotlar, maxsus bayramlar, uchrashuvlar, musobaqa oldidan sportchilar xulq-atvoriga e'tibor berishi va hokazolar qo'shiladi.

Shunday qilib, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ilmiy-uslubiy va psixologik yordam sportchining sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga, kasalliklar va jarohatlarning oldini olishga, ushbu sport turi bilan shug'ullanish uchun barqaror motivatsiyani shakllantirishga, mashg'ulotlar va musobaqalar samaradorligini oshirishga, shuningdek, keyingi sport mashg'ulotlari uchun istiqbolli yosh sportchilarni tanlash tizimi ham hisoblanadi.

3-bob bo'yicha savollar.

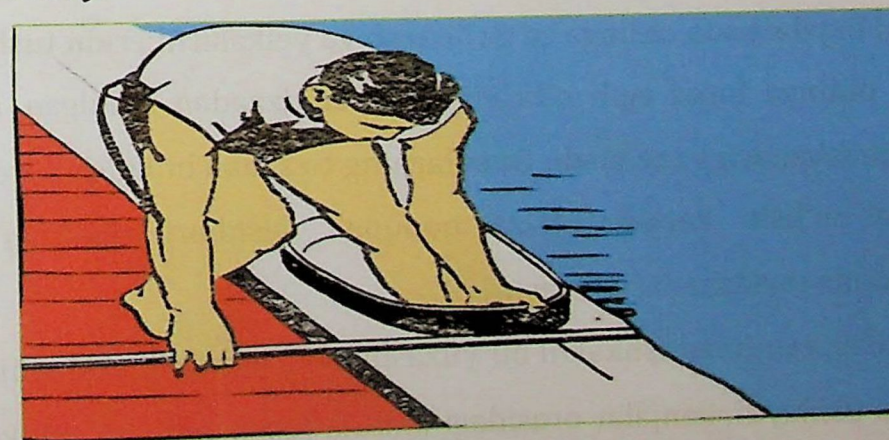
1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh hususiyatlari haqida nimalarni bilasiz?
2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nima va u qanday farqlanadi?
3. Qanday jismoniy sifatlar mavjud?
4. Sport tayyorgarlik turlari haqida so'zlab bering.
5. O'quv mashg'ulot vositalari va usullari deganda nimani tushunasiz?
6. O'quv mashg'ulot ishlanmasi nima va u qanday qisimlarga bo'linadi?
7. Ilmiy-uslubiy va psixologik yordamni tashkil etish bo'yicha nimalarni bilasiz?

4-BOB. ESHKAK ESHISH TEXNIKASIGA O'RGATISH

4.1-mavzu. Baydarkada eshkak eshish texnikasi

Baydarkada eshkak eshishda qayiqni olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish. Bir kishilik baydarka qayig'ini ellingdan falshbortdan yelkaga qo'yib yoki falshbortdan ushlab qo'lda olib chiqiladi. Ikki kishilik yoki to'rttalik baydarkani ikkita eshkak eshuvchi – bittasi qayiq tumshug'idan, ikkinchisi asosdan tutib yelkada yoki qo'lda olib chiqiladi.

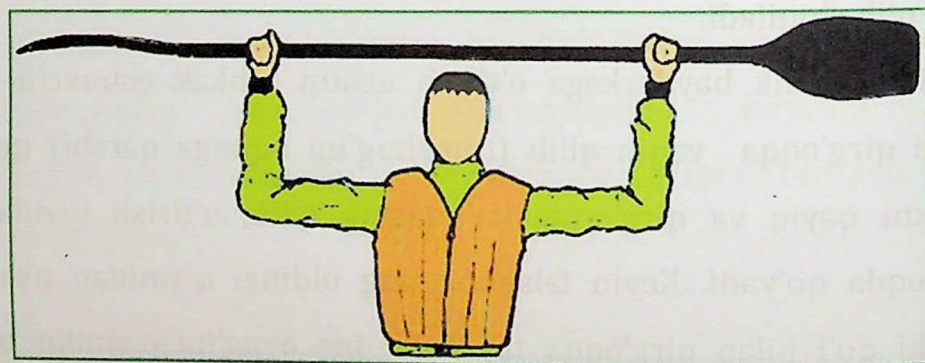
Bir kishilik baydarkaga o'tirish uchun eshkak eshuvchi qayiq bortini qirg'oqqa yaqin qilib (tumshug'ini oqimga qarshi) qo'yadi, eshkakni qayiq va qirg'oqqa ko'ndalang qilib, o'tirish joyidan sal oldinroqda qo'yadi. Keyin falshbortning oldingi qismidan ushlaydi, ikkinchi qo'l bilan qirg'oqqa tayanadi, bir oyog'ini o'rindiq oldiga, ikkinchi oyoqni qayiq tubiga o'tkazadi va sekin o'rindiqqa o'tiradi (4.1-rasm).



4.1-rasm. Baydarka qayig'iga o'tirish.

Ko'p eshkakli, ya'ni, ikki kishilik yoki to'rttalik baydarkaga o'tirishda birinchi bo'lib oldingi eshkak eshuvchi o'tiradi. Qolganlar o'tirishi uchun oldingi o'tirgan eshkak eshuvchi qayiq tumshug'ini qirg'oqda ushlab turadi. Qayiqdan chiqishda barcha harakatlar teskari bajariladi.

Baydarkada eshkak eshishda eshkakni tanlashda sportchi bo'yi va qo'l uzunligini hisobga olish zarur. Eshkakni ushlashda sportchi qo'llari bilan eshkak dastagidan ushlab bosh ustiga qo'yadi. Qo'llarning tirsakdan bukilish burchagi 90° bo'lganda eshkakni to'g'ri ushlash hisoblanadi (4.2-rasm).



4.2-rasm. Eshkakni to'g'ri ushlash

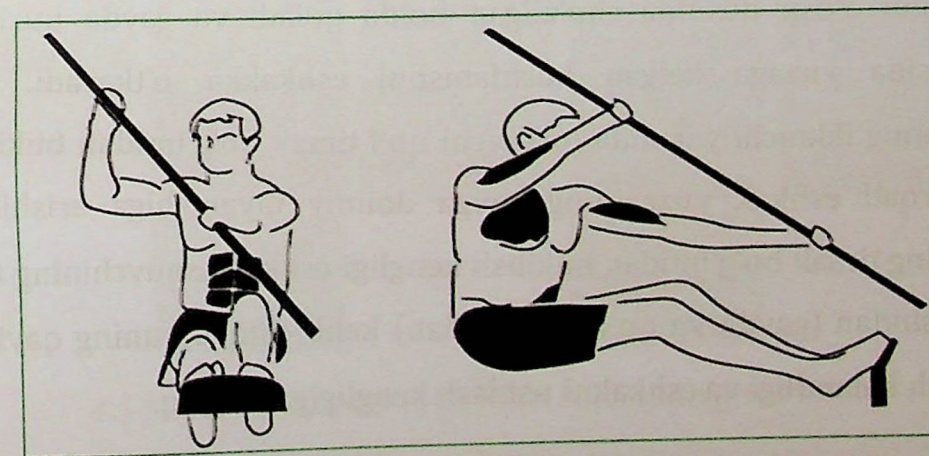
Eshkak eshuvchining asosiy holati. Asosiy holat – eshkak eshuvchi baydarkada oldinga to'g'ri qarab va yelkalarni erkin tushirib, gavgani oldinga biroz egib o'tiradi. Oyoqlar tizzadan bukilgan, oyoq qo'yish moslamasiga tayanadi. Oyoqlarning tizzadan bukilish burchagi shunday bo'lishi kerakki, tizza qopqog'i falshbort chetidan sal balandroqda joylashadi (4.3-rasm).

Eshkak eshuvchi eshkakni bir yuzasini suvga tayanib, ikkinchi qo'l balandda ushlaydi. Panjalar orasidagi masofa (eshkakni ushlash kengligi) qo'llar yonga yozilganda tirsaklar orasidagi masofaga teng bo'ladi.



4.3-rasm. Baydarkada eshkak eshuvchining asosiy holati.

Eshishni bajarish texnikasi. Eshkak eshuvchi eshishni boshlashdan oldin dastlabki holatni qabul qiladi. Bunda gavda taxminan bir yelka oldinga $40-50^\circ$ ga buriladi, biroz oldinga egiladi. Tortuvchi qo'l bo'shashgan va oldinga cho'zilgan. Panja iyakdan sal pastroqda, kil chizig'i va qayiq borti o'rtasida. Itaruvchi qo'l tirsak bo'g'imidan bukilib yuqoriga ko'tarilgan va orqada shunday joylashganki, panja ko'z darajasida, tirsak esa yelka darajasida joylashadi. Eshkak panja bilan erkin ushlanadi (4.4-rasm).



4.4-rasm. Eshkak eshuvchining eshishga tayyorgarligi

Baydarkada eshkak eshishda harakatning to'liq sikli ikkita tayanch va ikkita tayanchsiz davrni o'z ichiga oladi. O'z o'rnida tayanch davr shartli ravishda fazalarga bo'linadi.

Suvni ilish (olib o'tishning boshlanishi) – tortuvchi qo'l oldinga-to'g'riga cho'ziladi. Eshkak eshuvchi gavdasi vertikal o'q atrofida aylanadi. Qo'l va gavdaning bir vaqtda harakatlanishi bilan vertikal yassilikda eshkak yuzasi suvga tiqiladi.

Suvni ilishni bajarishga asosiy talab – eshkak yuzasini suvga tayanishini hosil qilishdir. Bunga eshkak yuzasini suvga tekkazishdan oldin havodagi harakati va suvni ilishda to'g'ri burchak berish orqali erishiladi.

Olib o'tish – qo'l va gavdaning hamohang ishlashi orqali bajariladi. Eshkak eshuvchi gavdasi vertikal o'q atrofida aylanadi. Qo'llar gavda bilan bir vaqtda harakatlanadi.

Itaruvchi qo'l tirsakdan bukilib eshkakni oldinga itaradi, bu orqali eshkak yuzasining suvga mustahkam tayanishiga erishiladi. Tortuvchi qo'l olib o'tish boshida cho'zilgan holda qoladi va gavda burilishi natijasida yuzaga kelgan kuchlanishni eshkakka o'tkazadi. Olib o'tishning ikkinchi yarmida tortuvchi qo'l tirsak bo'g'imidan bukiladi. Bu orqali eshkak yuzasining suvga doimiy tayanishiga erishiladi. Qo'lning tirsak bo'g'imidan bukilish kengligi eshkak eshuvchining tana tuzilishidan (gavda va qo'l uzunligidan) kelib chiqadi, uning qayiqda o'tirish balandligi va eshkakni ushlash kengligiga bog'liq.

Itaruvchi qo'l oldinga to'liq cho'zilishi va uning panjasi iyak darajasiga kelishi hamda tortuvchi qo'l gavda to'g'risiga bo'lishi bilan olib o'tish yakunlanadi.

Eshkakni suvdan chiqarishda itaruvchi qo'l oldinga to'liq cho'ziladi va uning panjasi iyak darajasiga keladi. Tortuvchi qo'l eshkak harakatini to'xtatmasdan eshkak yuzasini suvga bosimini to'xtatib, eshkak yuzasini suvdan chiqaradi. Tortuvchi qo'l vertikal holatdan gorizontol holatga o'tadi. Itaruvchi qo'l bu vaqtda harakatsiz holda bo'ladi.

Navbatdagi olib o'tishga tayyorgarlik eshkakni bir yuzasi ko'tarilishi va ikkinchi yuzasi suvni ilish oldidan beriladigan tezlikdir.



4.5-rasm. Olimpiya g'olibi Knut Xolmanning texnikasi

Oldinga cho'zilgan qo'l harakatsiz va bo'shashgan, bu hol to tortuvchi qo'l taxminan yelka bo'g'imi darajasiga kelgunga qadar

davom etadi. Keyin ikkala qo'lda ham harakatlanish boshlanadi. Oldinga cho'zilgan qo'l pastga tushiriladi, ikkinchi qo'l eshkak yuzasini to'g'riga-oldinga yo'naltirib, tirsak bo'g'imidan bukiladi. Navbatdagi olib o'tishga tayyorgarlik va olib o'tish vaqtida eshkak o'z o'qi atrofida aylantiriladi.

Muvozanat saqlash va qayiqni boshqarish. Eshkak eshuvchining og'irlik markazi tayanch nuqtadan (suvdan) yuqorida bo'lganligi sababli uning baydarkadagi holati barqaror bo'lmaydi. Bu sportchidan qayiqni harakatlantirishda muvozanat saqlash ko'nikmasini talab qiladi. Bunga gavdaning to'g'ri holati orqali erishiladi.

Baydarkada muvozanatni saqlashning muhim omili o'rindiqning shakli va balandligi hisoblanadi: o'rindiq qancha baland bo'lsa, muvozanat saqlash shunchalik qiyin bo'ladi. Juda yassi o'rindiq eshkak eshuvchining to'g'ri holatni egallashiga imkon bermaydi, qolaversa, muvozanat saqlashni qiyinlashtiradi.

Baydarkada eshkak eshish sportiga yangi kirib kelgan shug'ullanuvchilar dastlabki mashg'ulotlarda quruqlikda imitatsiya mashqlarini bajaradi. Keyinchalik qirg'oqqa o'rnatilgan harakatsiz o'rindiqlarda eshish texnikasini bajaradi. Shundan so'ng shug'ullanuvchini qayiq asosiga muvozanat moslamasi o'rnatilgan qayiqlarda eshish harakatlarini amalga oshiradi.

Kanoechinikidan farqli ravishda baydarkachida qayiq yo'nalishini nazorat qiluvchi boshqaruv ruli bor. Tanani joylashuvini o'zgartirish

orqali qayiq bortlarining suvga botishi nazorat qilinadi. Bu bilan qayiqqa nisbatan samarali yo'nalish berilib, boshqarish osonlashadi.

Baydarka qayig'i qayiqqa o'rnatilgan maxsus rulda yoki eshkak bilan boshqarilishi mumkin. Asosiy boshqarish rulda amalga oshiriladi. Eshkak bilan boshqarish tez burilish kerak bo'lgan hollarda, keskin to'xtashda, qirg'oqqa chiqishda va shunga o'xshash holatlarda amalga oshiriladi.

Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi. Startda eshkak eshuvchi asosiy holatda turadi. Start beruvchining "DIQQAT" komandasi bo'yicha eshkak eshuvchi dastlabki holatni qabul qiladi. Startda dastlabki eshishlar qisqargan tayanchsiz fazada bajariladi. Eshish uzunligi muntazam ortib boradi va 6-8 eshishda me'yoriy kattalikka yetadi. Startda bir nechta qisqartirilgan eshishlar bo'lganligi sababli eshkak eshuvchi harakatlarni maksimal tempda bajarishi lozim.

Baydarkada eshkak eshuvchi start vaqtida 3 ta uzun eshish harakatidan keyin 20 tagacha qisqa-kuchli eshish harakatini bajaradi. Bu harakatlar qayiqni harakatlantiradi hamda raqib qayiq va eshkagi qoldirgan to'lqinlardan himoya qiladi. Agar faqat uzun eshish harakati bajarilsa qayiqning sekin harakatlanishi yo'nalishdan og'ishiga olib kelishi mumkin. Qisqa masofalarda baydarkada eshkak eshuvchilarning eshish chastotasi daqiqasiga 140 martagacha yetadi, uzoq masofalarda eshish sur'at o'rtacha daqiqasiga 100 martaga teng.

Jamoaviy qayiqda startda eshish barcha ekipaj a'zolariga qulay bo'lgan tempda bajariladi. Qayiq zaruriy tempga erishgandan keyingina tayanchsiz fazaning vaqtini oshirish yo'li bilan eshishning masofaviy ritmiga o'tiladi.

Finishda tezlanish tempni oshirish orqali amalga oshiriladi. Buning uchun eshish ritmini o'zgartirish kerak. Olib o'tish uzunligini saqlagan holda tayanchsiz faza vaqtini qisqartiriladi. Gavda bilan bajariladigan harakatlar faollashadi.

Finish tezlanishini bajarishda qayiq tezligi muntazam oshirib boriladi va bu holat finish chizig'ini kesib o'tgunga qadar davom ettiriladi.

4.2-mavzu. Kanoeda eshkak eshish texnikasi

Kanoeda eshkak eshish qayig'ini olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish. Bittalik kanoeni ellingdan qayiq tumshug'i va asosni bir xil muvozanatda, yelkaga qo'yib olib chiqiladi. Ikkitalik kanoeni ikki kishi, bittasi qayiq tumshug'idan va ikkinchisi asosdan ushlab olib chiqiladi.

Kano qayig'iga joylashishning ikki xil usuli bor. Birinchi usulda eshkak eshuvchi qayiqni suvga qo'yib, qayiqqa yostiqchani joylashtiradi. Eshkakni qo'lga olib, bir oyog'ini qayiqqa qo'yadi. Keyin qirg'oqqa eshkak bilan tayanib, tana vaznini qayiqqa qo'yilgan oyoqqa o'tkazadi. So'ngra tayanch oyoqni qayiq bortidan olib o'tib, yostiqchaga tizzasini qo'yadi.

Ikkinchi usulda eshkak eshuvchi qayiqqa yostiqchani joylashtirib, eshkakni qayiqqa ko'ndalang qo'yib shunday joylashtiradiki, eshkak yuzasi qirg'oqda qoladi. Keyin bir oyog'ini qayiqqa qo'yib oldinga egiladi, bir qo'li bilan eshkakka, ikkinchi qo'li bilan qirg'oqqa tayanib, tayanch oyog'i tizzasini yostiqchaga qo'yadi. So'ngra eshkak eshuvchi

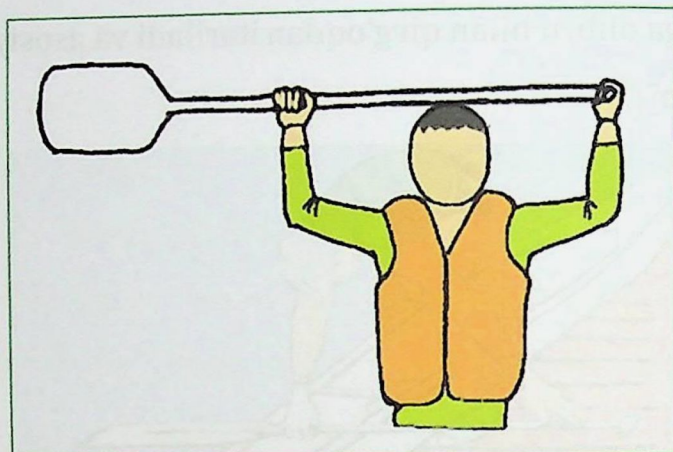
eshkakni qo'lga olib, u bilan qirg'oqdan itariladi va asosiy holatni qabul qiladi (4.6-rasm).



4.6-rasm. Kano qayig'iga o'tirish.

Ikkitalik kanoega sportchilar ketma-ket o'tirishadi. Birinchi bo'lib oldinda turadigan (birinchi raqamli) sportchi, keyin orqada turadigan (ikkinchi raqamli) sportchi qayiqqa joylashadi.

Kanoeda boshqa eshkak eshish qayiqlariga o'xshab sportchiga oldindan maxsus jihozlangan joylar yo'q. Eshkak eshuvchi qayiqqa shunday joylashishi kerakki, tana vazni qayiq tumshug'iga ham, asosga ham bir xil tushishi kerak. Bittalik kanoeda yostiqcha qayiq o'rta chizig'i ustiga joylashtiriladi. Ikkitalik kanoeda esa qayiq borti yonlariga qo'yiladi. Yostiqchalar orasidagi masofa imkoni boricha yaqin bo'lishi kerak, lekin harakatlanishda bir-biriga halaqit bermasligi lozim.



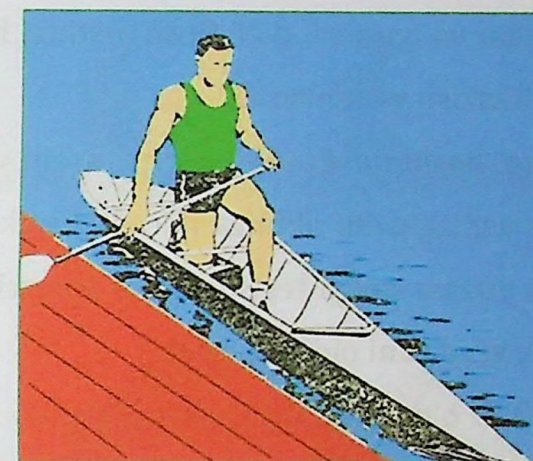
4.7-rasm. Kano eashkagini to'g'ri ushlash

Eshkakni tanlashda sportchi bo'yi va qo'l uzunligini hisobga olish zarur. Eshkakni ushlashda sportchi bir qo'li bilan eshkak ushlagichdan, ikkinchi qo'li bilan eshkak dastasidan ushlab bosh ustiga qo'yadi. Qo'llarning tirsakdan bukilish burchagi 90° bo'lganda eshkakni to'g'ri ushlash hisoblanadi (4.7-rasm).

Eshkak eshuvchining asosiy va dastlabki holati. Eshkak eshuvchi kanoeda tayanch oyog'iga tizzalab, unga tana vaznini o'tkazib joylashadi. Tayanch oyoq soni vertikal, boldir esa gorizontal holatda bo'ladi. Oyoq panjasi qayiq sathiga maxsus o'rnatilgan oyoq qo'yish moslamasiga qo'yiladi.

Oldinda turuvchi oyoq tizzadan bukilgan, oyoq panjasi kill ustida va to'piqdan ichki bort tomonga burilgan holda bo'ladi.

Eshkak eshuvchi gavdasi oldinga biroz egilgan. Pastki qo'l bo'shashgan va pastga tushirilgan, yuqoridagi qo'l biroz bukilgan va orqaga tortilgan. Eshkak yuqoridagi qo'l bilan eshkakning maxsus yasalgan qismidan, pastki qo'l bilan eshkak yuzasidan 10-15 sm masofada eshkak dastagidan ushlanadi (4.8-rasm).



4.8- rasm. Kanoeda eshkak eshuvchining asosiy va dastlabki holati.

Ikkitalik kanoeda sportchilar huddi bittalik kano kabi, faqat qarama-qarshi bortlarga qarab joylashadi va tayanch oyoqlar boldirdan rezina jgut bilan qayiqqa mahkamlanadi.

Eshishni bajarish texnikasi.

Eshkakni oldinga o'tkazish. Eshkakni oldinga cho'zishda birinchi bo'lib qo'llar harakatlana boshlaydi. Pastdagi qo'l to'g'irlanib, eshkak yuzasini iloji boricha oldinga cho'zadi. Yuqorigi qo'l tirsak bo'g'imidan bukilgan, tashqi bort yo'nalishida yoy chizadi va panja bosh ustiga kelguncha orqaga tortiladi.

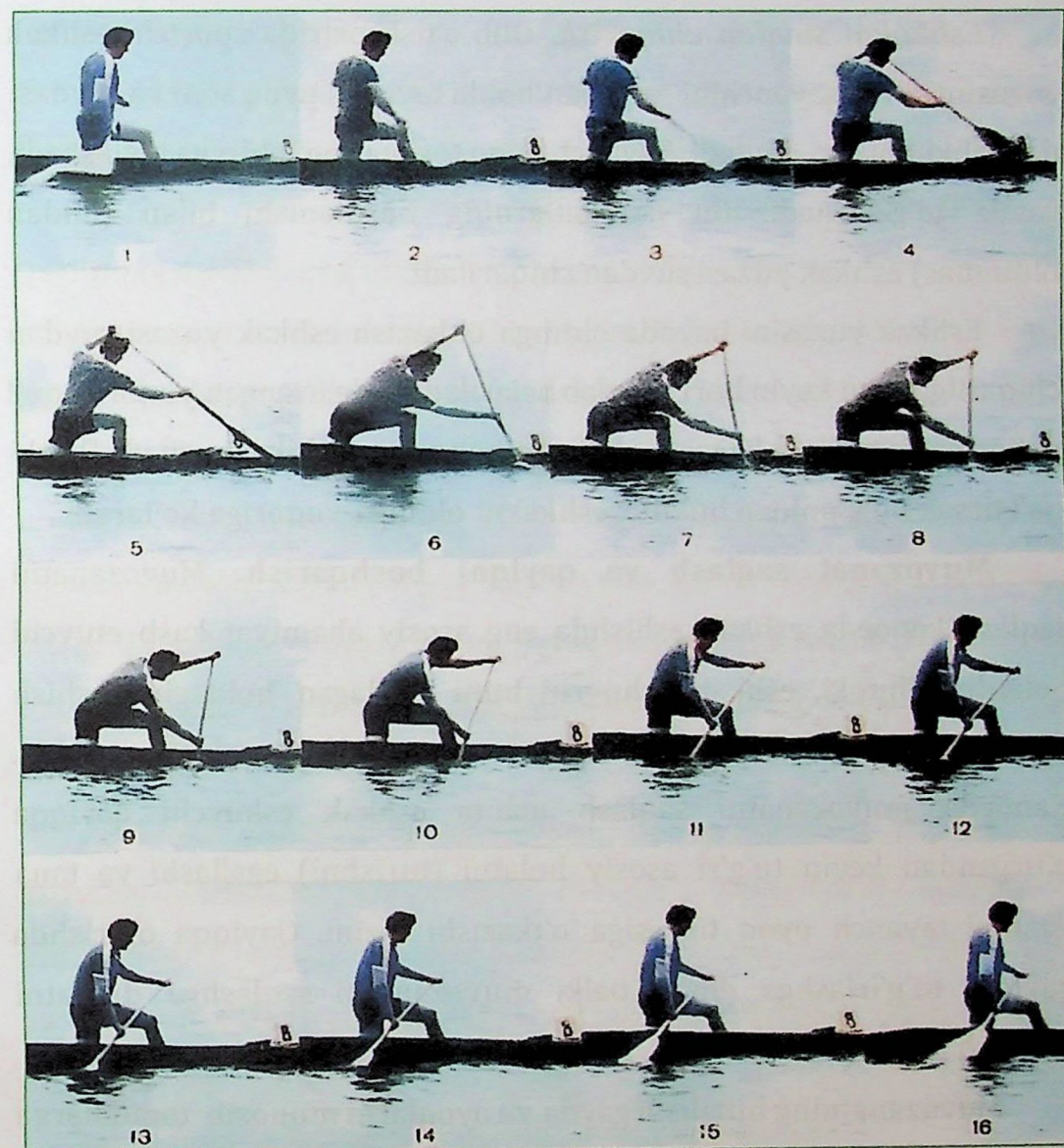
Gavda qo'l ortidan harakatlanadi: eshkak eshuvchi tashqi bort tomonga ko'kragi bilan buriladi, keyin biroz egiladi. Tayanch oyoqning soni oldinga o'tkazish vaqtida harakatsiz qoladi va eshkak eshuvchining butun vazni oldingiday tayanch oyoq tizzasida qoladi.

Oldinga o'tkazishning birinchi yarmida eshkak yuzasi yon bilan oldinga harakatlantiriladi. Ikkinchi yarmida yuqoridagi qo'l barmoqlari harakati yordamida eshkak yuzasi buriladi va yopish holatiga o'tadi. Pastki qo'l oldinga to'liq cho'zilib, gavda ko'krakdan qayiqning tashqi

tomoniga burilganda va yuqori qo'l bosh ustida holatga o'tganda eshkakni oldinga o'tkazish yakunlanadi.

Olib o'tishning boshlanishi. Eshkak eshuvchi yuqoridagi qo'lni to'g'irlaydi, eshkak ushlagichini oldinga itaradi. Pastki qo'l faol pastga tushiriladi. Eshkak yuzasi suvga tegishi bilan sportchi bel va tos-son bo'g'imlarini bukib, gavdasini oldinga egadi.

Olib o'tish. Olib o'tishda gavda eshkak yuzasi suvni ilishigacha egiladi. Keyin ichki bo'rt tomonga buriladi. Pastki qo'l kuchlanishni gavdadan eshkakka beradi. Yuqoridagi qo'l eshkak yuzasining suvga yanada qattiqroq tayanishini ta'minlaydi.



4.9-rasm. Kanoeda eshkak eshuvchining to'liq sikldagi harakatlari

Eshkak eshuvchi tosi ortga va yonga, tashqi bort tomonga tortiladi. Tayanch oyoq soni biroz ortga suriladi. Ikkinchi oyoq esa qayiq harakati yo'nalishiga kuchlanish berish maqsadida panja bilan qayiq poliga mahkam tayanadi. Olib o'tish vaqtida eshkak eshuvchi boshini oldinga qaragan holda to'g'ri tutadi.

Eshkakni suvdan chiqarish. Olib o'tish oxirida sportchi eshkak yuzasini suvga tayanchini saqlagan holda tayanch oyoq soni va gavadasi dastlabki holatga qaytadi. Tayanch oyoq tosi va soni oldinga joylashadi, gavda to'g'irlanadi. Bu harakatlarning boshlanishi bilan (undan oldinmas) eshkak yuzasi suvdan chiqariladi.

Eshkak yuzasini havoda oldinga o'tkazish eshkak yuzasi suvdan chiqarilgandan keyin bort bo'ylab bajariladi. To'g'irlangan yuqorigi qo'l yuqoriga ko'tariladi va tashqi bo'rt tomonga panja bilan buriladi. Pastki qo'l tirsak bo'g'imidan bukilib, eshkakni oldinga-yuqoriga ko'taradi.

Muvozanat saqlash va qayiqni boshqarish. Muvozanatni saqlash kanoeda eshkak eshishda eng asosiy ahamiyat kasb etuvchi holatdir. Chunki, eshkak eshuvchi buni egallagan holdagina eshish harakatlarini samarali bajarishi va qayiqni boshqarishi mumkin. Kanoeda muvozanatni saqlash uchun eshkak eshuvchi qayiqqa o'tirgandan keyin to'g'ri asosiy holatni (turishni) egallashi va tana vaznini tayanch oyoq tizzasiga o'tkazishi lozim. Qayiqqa o'tirishda qayiqni to'g'irlashga emas, balki muvozanatni saqlashga diqqatni qaratish lozim.

Muvozanatning buzilishi gavda va oyoqlarni munosib tomonlarga joylashishi bilan to'g'irlanadi. Ichki bort tomonga kuchli og'ish eshkak yuzasi bilan suvga tayanish orqali to'g'irlanishi mumkin. Kanoe eshkak yordamida boshqariladi.

Qayiq kursini ushlash. Bittalik kanoeda eshkak eshuvchi yo'nalishni sezilarsiz o'zgartirishda olib o'tishning boshlanishida eshkak yuzasini burish burchagini o'zgartirib amalga oshiradi va olib o'tishning oxirida to'g'ri boshqarilish amalga oshiriladi. Qayiq ichki bort

tomonga og'sa eshkak yuzasi bilan suvni ilish qayiq bortidan 45-60° burib bajariladi. Agar tashqi bort tomonga og'sa eshkak yuzasi suvni ilishda 45-60° bort tomonga burib bajariladi.

Ikkitalik kanoeda ikkala sportchi birgalikda kursni ushlaydi. Qayiqning sezilarsiz og'ishida qayiq og'ayotgan tomondagi sportchi olib o'tishni qayiq bortidan uzoqroqdan bajaradi, bu vaqtda ikkinchi eshkak eshuvchi eshkak yuzasini bort yonginasidan olib o'tadi.

Burilishni bajarish. Ichki bort tomonga burishda sportchi qayiq bortidan uzoqroq masofadan suvni ilishni bajaradi. Olib o'tishda esa eshkak yuzasini deyarli qayiq tagidan olib o'tadi. Tashqi bort tomonga burishda eshkak yuzasi bilan suvni ilish qayiq borti yonginasida bajariladi. Olib o'tish to'g'ri boshqarilishsiz, eshkak yuzasini bortdan uzoqlashtirish bilan bajariladi.

Ikkitalik kanoeda tumshuqdagi eshkak eshuvchi tomonga va asosdagi eshkak eshuvchi tomonga burilishlar farqlanadi. Tumshuqdagi eshkak eshuvchi tomonga burilishda ikkala sportchi ham suvni ilishni o'tkir burchak ostida, qayiq bortidan uzoqroqdan bajaradi. Tumshuqdagi eshkak eshuvchi qayiq tumshug'ini "tortishga", asosdagi eshkak eshuvchi esa asosni "tortishga" harakat qiladi.

Agar burilish asosdagi eshkak eshuvchi tomonga bajarilsa oldinda turgan sportchi suvni ilishni qayiq borti yonginasidan bajaradi va barcha kuchlanishni bortdan tashqi tomonga yo'naltiradi. Asosdagi sportchi suvni bort yonginasidan iladi va to'g'ri boshqarilishni bajaradi.

Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi. Startda "Diqqat" komandasi bo'yicha sportchi quyidagi holatni egallaydi: pastki qo'l

oldinga maksimal cho'zilgan, yuqoridagi qo'l tirsak bo'g'imidan bukilgan va qo'l panjasi bosh ustida holatgacha ortga tortilgan. Gavda tashqi bort tomonga ko'krakdan burilgan va biroz egilgan. Eshkak suv yuzasida va suvga kirish burchagi taxminan 60°.

Birinchi eshish to'liq harakat amplitudasi bilan amalga oshiriladi. Keyin 5-6 ta eshish qisqartirilgan amplituda bilan maksimal tempda bajariladi. Qayiq poyga tezligiga yetgandan keyin olib o'tish uzunligi doimiy oshirib boriladi va sportchi dastlabki harakat amplitudasiga o'tadi.

Ikkitalik kanoeda sportchilarning start holati huddi bittalik kanoedagi sportchilarniki kabi bo'ladi. Ikkitalik kanoeda ikkala eshkak eshuvchining ishi birinchi start eshishidan boshlab harakatlar mosligi maksimal darajada bo'lishi zarur. Aks holda qayiq kursdan og'ishni boshlaydi.

Marra tezlanishida eshish tempi oshirilib boriladi va olib o'tish kuchaytiriladi. Eshkak eshuvchilar eshkakni o'tkazish vaqtini qisqartiradi. Eshish tempi gavda harakati evaziga oshiriladi.

Noqulay ob-havo sharoitida eshkak eshish texnikasi. Kuchli shamol va to'lqinda eshkak eshish qayiq va eshkakni boshqarish texnikasini yuqori darajada egallashni talab qiladi. Kuchli shamol sportchiga qayiqni boshqarishga, to'lqin esa muvozanatni saqlashga halaqit qiladi.

Qarama-qarshi ichki bort tomondan esuvchi shamol bittalik kanoeda boshqarishni yengillashtiradi: qayiq deyarli to'g'ri boshqarilishsiz harakatlanadi. Qarama-qarshi tashqi bort tomondan

esuvchi shamol esa bittalik kanoeni boshqarishni qiyinlashtiradi: qayiq tashqi bort tomonga kursdan og'adi. Bunday shamolda qayiqni boshqarishni yengillashtirish uchun yostiqlarni 5-10 sm asos tomonga joylashtirib, qayiq asosini yuklantirish lozim.

Shamol ortdan yoki ichki bort tomondan esganda ham shunday qilinadi. Agar qarama-qarshi tomondan to'g'ri yoki ortdan, tashqi bort tomondan bo'lsa yostiqlar ortga tortiladi.

Yon tomondan to'lqin yoki yo'nalishga burchak ostidagi to'lqinlarda butun diqqat muvozanatni saqlashga va qayiq kursini ushlashga qaratiladi. Chunki yon tomondan urilgan to'lqin qayiq kursini o'zgartirishi mumkin. Sekin keluvchi, ahamiyatsiz qarama-qarshi yoki yo'l-yo'lakay to'lqinlarni kesib o'tishda qandaydir maxsus choralarni qo'llash talab qilinmaydi.

4.3-mavzu. Suv slalomida eshkak eshish texnikasi

Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullar.

Slalomda eshkak eshish - bu eshkak eshish sporti turlaridan biri bo'lib, unda eshkak eshuvchilar shiddatli suv oqimi bo'ylab belgilangan darvozalardan kechib o'tadilar. Suv havzasi daryoning bir qismi yoki su'niy trassa bo'lishi mumkin. Musobaqa vaqtida doimiy suv oqimi mavjud bo'lib, u soniyasiga taxminan o'n kub metrni tashkil etadi.

Slalomda eshkak eshishda darvozalar gorizantal ravishda cho'zilgan trosga bog'lanib darvozalar vertikal shaklda bog'lanadi, oq-yashilga bo'yalgan (to'g'ri darvozalar - oqim bo'yicha bosib o'tish zarur bo'lgan) va oq-qizilga bo'yalgan (teskari darvozalar - oqimga qarshi

o'tish zarur bo'lgan) ikki tayoqdan tashkil topadi. Darvozalardan o'tish tartibi darvozaga biriktirilgan raqamlar orqali amalga oshiriladi.

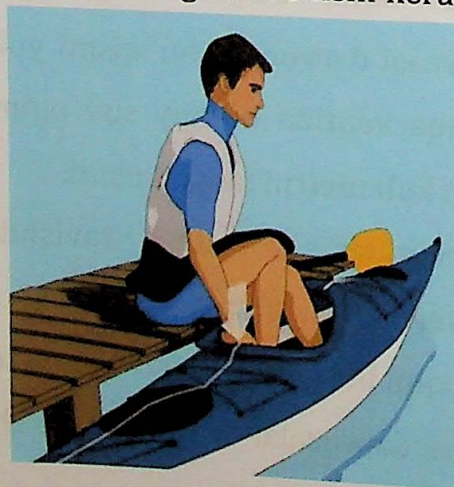
Suv slalomida eshkak eshkak eshini boshlashdan oldin slalom qayig'ini mashg'ulot joyiga olib borish, suvga tushirish, qayiqqa chiqish va undan tushish, shuningdek, qayiqni saqlash joyiga olib borish jarayonlarini bilish juda muhimdir.

Suv slalomida qayiqqa o'tirishdan oldin o'quvchi jihozlarini tekshirishni unutmasligi lozim. Avval qutqaruv nimchasi kiyilganiga va to'g'ri o'rnatilganligiga ishonch hosil qilishi kerak bo'ladi. Eshkakni osongina olish uchun qulay joylashtirishni unutmaslik kerak. (4.10-rasm)

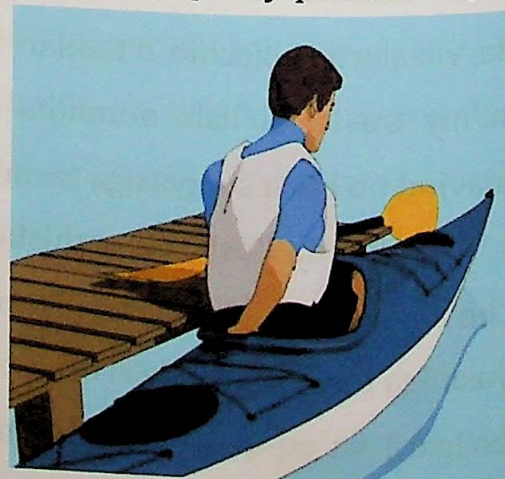


4.10-rasm. Dastlab qayiqqa chiqish

O'quvchi o'z vaznini qayiq ustida harakatlantirganda, u aynan markaz chizig'ida bo'lishi kerak. Aks holda, qayiq chayqala boshlaydi.



4.11-rasm. Qayiqqa chiqish



4.12-rasm. Qayiqda joylashish

Shunday qilib, avval qayiqning ko'rsatilgan orqa qismidan mahkam ushlanadi va oyoqlar ham markaz chizig'iga yaqin ekanligini tekshirgan holda o'tiriladi. (4.11, 4.12-rasmlar)

Agar siz suvdan to'suvchi maxsus fartukdan foydalanayotgan bo'lsangiz, uni qayiqqa yopishtirishning eng oson yo'li orqadan boshlab va bir vaqtning o'zida ikkala tomonga qarab harakatlanishdir.

Muvozanatni saqlab qolish uchun tanani tik tutishga harakat qilish kerak. Shunchaki qorin mushaklari va belni bo'sh qo'yiladi, to'lqinlar qayiqni itarib yuborganda qayiqni erkin egib qo'ying. Ko'zlarni ufqqa qaratmaslik ham muvozanatni saqlashga yordam beradi.



4.13-rasm. Muvozanatni saqlash.



4.14-rasm.

Agar muvozanat yo'qotilsa qayerdandir yordam olish kerak bo'lsa suv yuzasiga eshkaning orqa tarafi bilan tezda urib muvozanatni to'g'irlab olish mumkin. (4.14-rasm)

Ag'darilgan qayiqdan chiqish. Yaxshiyamki, ag'darilgan qayiqdan chiqish odatda avtomatik tarzda amalga oshiriladi. Ammo buni xotirjam qilishni o'rganish uchun ozgina mashq kerak.

Yodingizda bo'lsin, ag'darilgan qayiqdan chiqish bir necha soniya davom etadi. Ammo mashg'ulot paytida doimo sherik bo'lishi kerak.

Bundan tashqari, suvning yetarlicha chuqurligini tekshirib olish kerak, shunda boshni pastga urib olinmaydi. Avvalo mashq qilishda maxsus fartuksiz mashq qilish yaxshi, ammo ozgina mashqdan keyin maxsus fartuk bilan qanday chiqishni o'rganish muhim.

Avval xotirjam bo'lishga harakat qilish kerak. Agar yaqin atrofda do'stlar bo'lsa, ulardan yordam olishga harakat qilish mumkin. Eshkakni qo'llar va qorin orasiga qo'ying, shunda u suzib oqib ketmaydi. Boshqa eshkak eshuvchilarning e'tiborini jalb qilish uchun qayiqning pastki qismini urib, qo'llaringizni sirt ustida silkita boshlang. (4.15-rasm)



4.15-rasm.

Qayiqdan chiqishda tayyor ekanlikni his qilgandan keyin eshkakni qo'llar orasiga olib suv purkovchi maxsus fartuk tutqichidan tutib tortib yechib chiqish lozim. (4.16-rasm)



4.16-rasm. Ag'darilgan qayiqdan chiqish.

Suvdan chiqishda qayiq bilan chiqishingiz kerak bo'lsa odatda uni teskari ushlab turish yaxshi fikrdir. Shunday qilib, qayiq ichida tiqilib qolgan havo qayiqning cho'kib ketishining oldini oladi. Qayiqda suzish

hatto yaxshi ob-havo sharoitida ham juda qiyin va yaqin atrofda hech qanday quruqlik bo'lmasligi mumkin. Shuning uchun eshkak eshuvchi o'zini qutqarishning boshqa usullarini ham o'rganish juda muhimdir. Yaxshi qoidalaridan biri shundaki, qayiqni hech qachon tashlab ketmaslik kerak, chunki u yarim cho'kib ketgan bo'lsa ham, u odamni suv yuzasida ushlab turadi va tashqaridan qaraganada suvdan qayiqni aniqlash yolg'iz suzuvchiga qaraganda ancha oson.

Suv slalomi texnikasi quyidagi asosiy komponentlarni o'z ichiga oladi: eshish texnikasining o'zi, darvozalardan o'tish texnikasi, to'lqinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi va juftlikda eshish texnikasi xususiyatlari.

Suv slalomida sportchi va qayiq yaxlit tizimni tashkil qiladi. Bu esa oyoqlar uchun asosiy tayanch tizimi va son-boldir qismlari uchun yon tayanchlar hisobiga amalga oshadi.

Poyga qayiqlari bilan taqqoslaganda slalom qayiqlarida eshkak eshish texnikasining asosiy xususiyati uning boshqaruvidadir. Boshqaruv esa qayiqning yonga og'ishi, yoy shaklidagi eshish harakatlari, yonlama tortish va qayiqni burib eshish hisobiga amalga oshiriladi (4.17-rasm).



4.17-rasm. To'lqinli suvlarda suv slalomini boshqarish

Qayiqning yonga og'ishi qayiq boshqaruvini tashkil qiluvchi muhim omildir. Qachonki qayiqning yonga og'ishi murakkab texnik elementning tashkil qiluvchi qismi bo'lsa yoki qayiqni keskin burish lozim bo'lganda eshkak eshuvchining og'irlik markazi qayiqning og'ish tomoniga siljiydi, bunda eshkakning tayanch funksiyasi ortib boradi.

Suv oqimini kesib o'tishda qayiq oqim yo'nalishi tomonga og'adi va tubini oqimga tutib beradi. Bunda oqim qayiqni bukadi va suv sathida ushlab qoladi. Suvning oqimi qanchalik tez bo'lsa, qayiqning yonga og'ishi shunchalik ko'p bo'ladi.

Yoysimon eshish harakatining to'rtta turi farqlanadi:

1. Yo'nalish bo'ylab old itaruvchi;
2. Yo'nalishga qarshi old itaruvchi;
3. Yo'nalish bo'ylab orqa itaruvchi;
4. Yo'nalishga qarshi orqa itaruvchi.

Yo'nalish bo'ylab old itaruvchi eshish harakatlaridan qayiq kursini to'g'irlashda foydalaniladi.

Yo'nalishga qarshi old itaruvchi eshish harakatlaridan qayiq orqaga harakatlanayotganda yo'nalishni 90° burchakka o'zgartirishda foydalaniladi.

Yo'nalish bo'ylab orqa itaruvchi eshish harakatlaridan qayiq orqaga harakatlanayotganda uning yo'nalishini to'g'irlashda yoki o'zgartirishda foydalaniladi.

Yo'nalishga qarshi orqa itaruvchi eshish harakatlaridan qayiq oldinga harakatlanayotganda yo'nalishni 90° burchakdan ortiqroqqa o'zgartirishda foydalaniladi.

Suv slalomida eshkak eshishda bir qancha usullar mavjud, ulardan quyidagi asosiy variantlarni ajratish mumkin:

1. Old tortuvchi;
2. Orqa tortuvchi;
3. Parallel tortuvchi.

Old tortuvchi eshish harakati qattiq oldinga harakatlanayotgan qayiq yo'nalishini oldinga-yonga o'zgartiradi.

Orqa tortuvchi eshish harakati qayiqning asos qismi bilan oldinga harakatlanishida va bir vaqtning o'zida qayiqning eshish yuzasi tomon sezilarsiz siljishida qo'llaniladi.

Parallel tortish – qayiqni kuchli yonlama siljitish usullaridan biridir.

Qayiq boshqaruvi tizimidagi eng muhim va majburiy element bu – “eskimoscha” aylanish hisoblanadi.

Eskimoscha aylanishni bajarish usullaridan biri “yarim vint” usuli bo'lib, bunda eshkakchi-baydarkachi suvga ag'darilgan holatda qayiq tumshuq qismidan asos tomon kuchli yoysimon eshish harakatini amalga oshiradi. Eshish harakati evaziga yuzaga kelgan kuch eshkak eshuvchini suv sathiga yaqinlashtiradi. So'ngra qayiqni eshish yuzasiga parallel tortish va bir vaqtning o'zida sonlarning tomonlarga keskin silkinishi yordamida eshish yuzasi hosil qilgan tayanch hisobiga qatiq me'yoriy holatga keladi.

Darvozalardan o'tish texnikasi. Slalom qayiqlarida eshkak eshish texnikasining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanib, u tana va eshkak bilan texnikasi hamda qayiq boshqaruvini o'z ichiga oladi.



4.18-rasm.

Darvozalardan o'tishda eshkak bilan ishlash texnikasi deganda darvozalardan o'tish paytida eshish harakatini darvoza ustunlariga tegmay bajarish malakasi tushuniladi. Tana bilan ishlash texnikasi asosida ham sportchining darvozalardan o'tishda ustunlarga tegmasdan harakatlanish xususiyati yotadi.

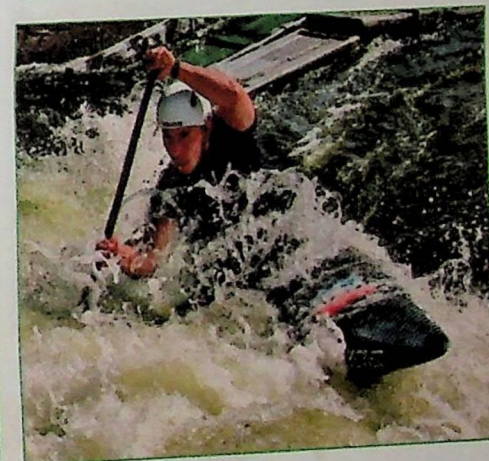
Darvozalardan o'tishda qayiqni boshqarish texnikasi deganda qayiqni yon tomonga og'ish harakatlarini bajara olish malakasi, darvozalardan o'tishda ustunlarga tegmaslik maqsadida qayiqning tumshuq va asos qismlarini tortish harakatlarini bajara olish malakasi tushuniladi.

Darvozalardan o'tish paytida imkon qadar uning markazidan o'tishiga harakat qilish kerak. Bu esa jarima soniylaridan ozod bo'lish imkonini beradi, ya'ni jarima soniyasi bosib o'tilgan masofaga ketgan vaqtga qo'shimcha bo'lib qo'shiladi. Jarimalar esa ikki tur bo'lib birinchisi **2 soniya** darvoza ustunlariga qayiq, eshkak yoki tana qismi tegib ketsa, ikkinchi turi **50 soniya** bo'lib darvozalar tashqarisidan o'tilsa qo'llaniladi.

To'lqinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi. To'lqinli suv bo'ylab tushish, traverslarni bajarish, o'rama va vallardan o'tishni o'z ichiga boladi (4.19-rasm).

Travers – bu tezkor suv oqimini kesib o'tishda foydalaniluvchi asosiy usul hisoblanadi va u tezkor oqimni kesib o'tishda oqim

yo'nalishiga nisbatan o'tkir burchak ostida qayiqning oqim tomonga og'ishi bilan amalga oshiriladi. Suv oqimining tezligi qanchalik kuchli bo'lsa, oqim yo'nalishi bilan qayiqning uzun o'qi orasidagi burchak shunchalik kichik bo'ladi va qayiqning oqim tomon yonga og'ishi shunchalik katta bo'ladi.

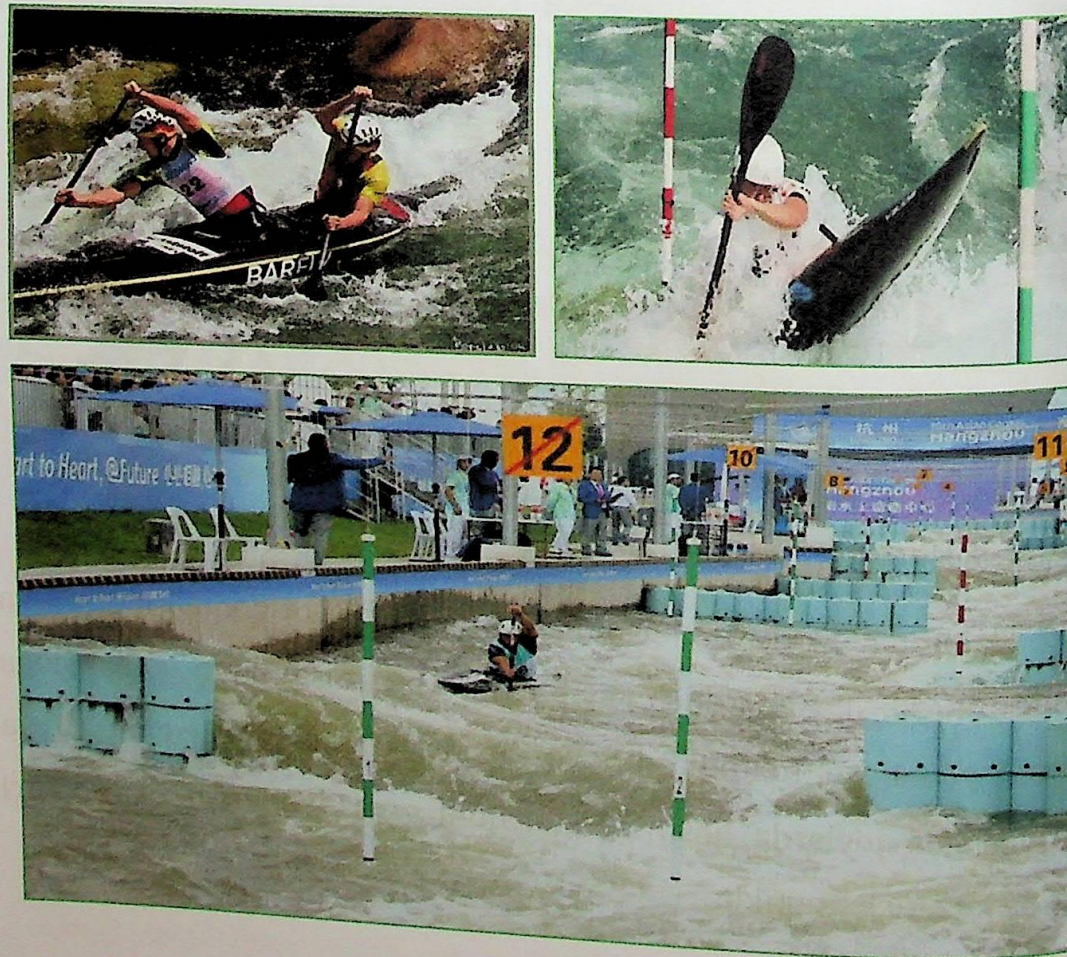


4.19-rasm. To'lqinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi

Slalomda asosiy qiyinchiliklarga sportchi gorizonttal o'rama va vallarni kesib o'tishda duch keladi. Val – bu asosiy oqim yo'nalishiga qarshi yo'nalgan to'lqinlardir. Val tezkor oquvchi suv sokin suvga to'qnashgan joylarda hosil bo'ladi. Buni asosan qoyatosh bo'laklari ortida kuzatish mumkin.

Vallarni kesib o'tishning eng oson yo'li ularni qayiq aylanish o'qiga to'g'ri burchak ostida o'tish hisoblanadi. Ketma-ket keluvchi vallarni maksimal tezlik bilan kesib o'tish talab qilinadi.

Juft o'rindiqli qayiqlarda eshkak eshish texnikasi. Qoida bo'yicha birinchi raqamli sportchi o'rniga nisbatan kuchli va tajribali eshkak eshuvchi tanlanadi. Tempni ham u berib turadi, trassaning nafaqat to'g'ri qismida, balki to'siqlarni aylanib o'tishda va murakkab elementlarni bajarish chog'ida ham tezlikni saqlab qolishga harakat qiladi. Ikkinchi raqamli eshkak eshuvchi qayiqni boshqarish funksiyasini bajaradi.

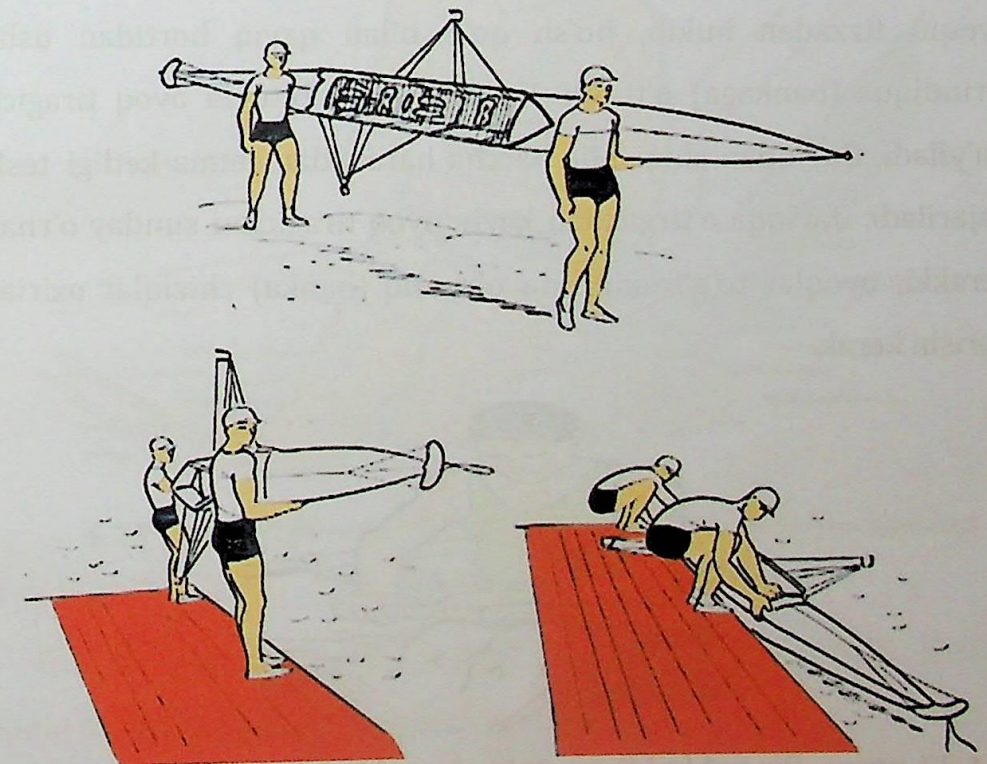


4.20-rasm. To'lqinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi

Aralash juftliklar bilan eshkak eshishda ikkinchi raqam o'rni ayollarga beriladi. Biroq murakkab trassalarda qayiq boshqaruvi texnik va jismonan murakkab vazifaga aylanganda ikkinchi raqam o'rniga erkak eshkakchilarni qo'yish maqsadga muvofiq.

4.4-mavzu. Akademik eshkak eshish texnikasi

Akademik eshkak eshish qayig'ini olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish. Birinchi bo'lib eshkaklar, eshkak yuzasi oldinda qilib olib chiqiladi. Jihozlangan qirg'oqda eshkaklar shunday qo'yiladiki, eshkak yuzalari elling tomonga qaratilgan va qirg'oq yuzasida bo'lishi lozim.



4.21-rasm. Qayiqni olib chiqish va uni suvga qo'yish.

Qayiqni olib chiqishda eshkak eshuvchilar uning ikkala tomoniga teng masofada joylashadilar. Boshqaruvchi yoki murabbiy orqada yuradi va olib chiqish harakatlarini boshqaradi. Agar eshkak eshuvchilarning bo'ylari teng bo'lsa, qayiqni olib chiqishda uni yelkaga qo'yib olib chiqish mumkin. Qirg'oqqa chiqqandan keyin barcha eshkak eshuvchilar qayiqni ushlab turib uning bir tomoniga o'tadilar. Qirg'oq chetiga kelib, oyoqlarni tizzadan bukib qayiqni suvga qo'yadi. Boshqaruvchi qayiqni ushlab turadi, eshkak eshuvchilar esa eshkaklarni mahkamlaydi.

Birinchi bo'lib eshkaklari qirg'oqqa qarama-qarshi tomondagi eshkak eshuvchilar qayiqqa o'tiradi. Qayiqqa yaqinroq oyoq qayiqdagi maxsus maydonchadagi chiziqlar orasiga qo'yiladi. Eshkak eshuvchi oyoqni tizzadan bukib, bo'sh qo'li bilan qayiq bortidan ushlab, o'rindiqqa (bankaga) o'tiradi. Ikkinchi oyoq bittada oyoq tiragichga qo'yiladi. Qayiqdan chiqishda barcha harakatlar ketma-ketligi teskari bajariladi. Qayiqqa o'tirgandan keyin oyoq tiragichni Sunday o'rnatish kerakki, oyoqlar to'g'irlanganda o'rindiq (banka) chiziqlar oxiriacha borishi kerak.



4.22-rasm. Bir eshkakli qayiqlarda eshkak eshuvchining asosiy holati.

Eshkak eshuvchining asosiy holati. Eshkak eshuvchi o'rindiqqa (bankaga) oyoq tiragichga tayanib, oyoqlarini to'g'irlaydi. Yelkalar erkin tushirilib, eshkak erkin ushlanadi. Eshkak ushlagichi gavda va tizza orasida, har bir sportchiga qulay masofada joylashadi. Panja eshkak ushlagichini siqmasdan, erkin ushlaydi.

Bir eshkakli qayiqlarda eshkak yuzasiga nisbatan tashqi qo'l ushlagichdan, ichki qo'l esa undan 1,5-2 kaftga teng kenglikda bo'ladi.

Juft eshkakli qayiqlarda eshkak ushlagichi ketma-ket joylashadi. Sportchi eshkakni bosh barmoq bilan past-yondan ushlaydi.



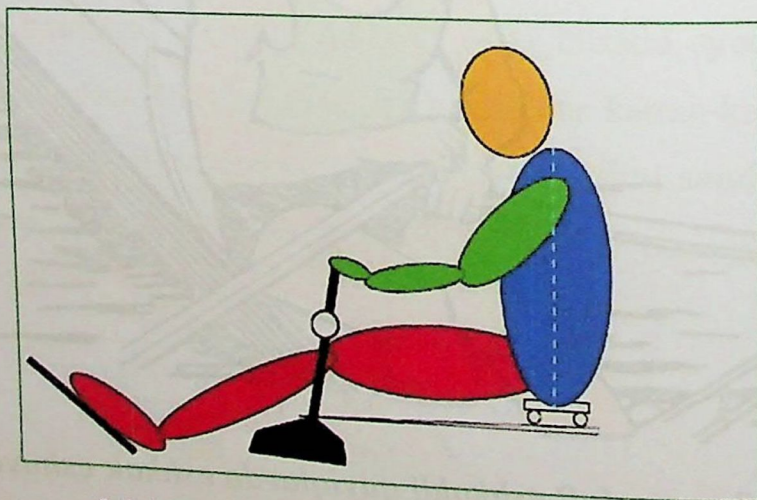
4.23-rasm. Juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshuvchining asosiy holati.

Eshkak yuzasi havoda, suvga parallel holda bo'ladi. Eshkak kabluki mahkamlagichga zich mahkamlanadi.

Eshishni bajarish texnikasi. Eshish sikli ikki – tayanch va tayyorgarlik davrlaridan iborat. Eshkak harakatlanishini tashqaridan kuzatish jarayonida fazalar vaqtini aniqlash mumkin. Bunda eshish boshlanishi – eshkakning suvga tegish paytidan, uning suvga to'liq botgungacha bo'lgan vaqt (0,3-0,4 soniya). suvda olib o'tish – eshish yuzasining suvda bo'lgan vaqti (0,6-0,85 soniya). Eshish yakuni – eshish yuzasini suvdan olish vaqti (0,09-0,12 soniya). Keyingi eshish harakatiga tayyorgarlik – eshish yuzasining havoda bo'lgan vaqti (0,8-1,2 soniya).

Akademik eshkak eshishda eshish texnikasini bajarish

1 Vaziyat: Siklning boshlanishi. Eshkak o'tkazishda va eshkak qayiq o'qiga perpendikulyar. Eshkak ushlagichi tizzalar ustida. Qo'llar deyarli cho'zilgan va bo'shashgan (4.24-rasm).

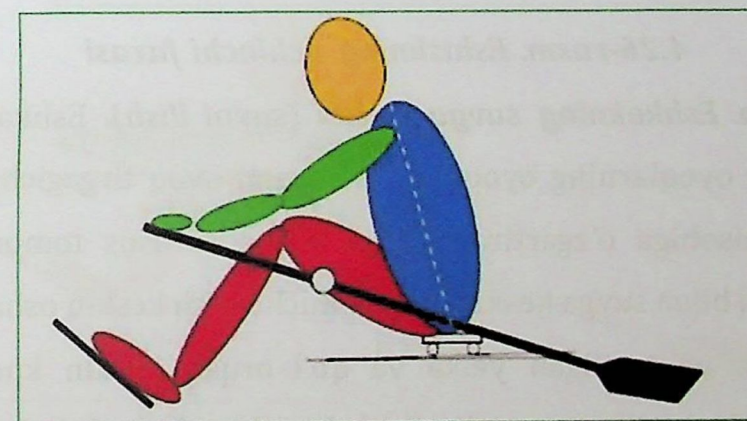


4.24-rasm. Eshishning birinchi fazasi

1 Faza. Gavdani tayyorlash. Qo'llar o'zi bilan gavidani "tortadi", tos bilan birgalikda tos-son bo'g'ini atrofida aylanishni boshlaydi. Tizzalar sekin siltanishsiz ko'tariladi va bankaning qayiq asosi tomon harakalanishi yuzaga keladi. Qo'l, gavra va oyoq ning birgalikdagi

harakati eshkak ushlagichini qayiq asosi tomonga "qayiq yo'nalishiga mos ravishda" siltanishlarsiz va uzliksiz o'tkazadi. Sportchi o'zini oyoq tirgagichga ohista eshish tempiga mos ravishda tortadi. Eshkakchi vazni bankadan oyoq tirgagichga ohista o'tkaziladi.

2 Vaziyat: Oyoq tirgagichga tayanchning boshlanishi. Eshkak ushlagichlari oyoq tirgagichli ustida. Gavda o'zining egilishini tugatib (25° atrofida) eshishga tayyor. Yelkalar oldinga tashlangan va tushirilgan (4.25-rasm).

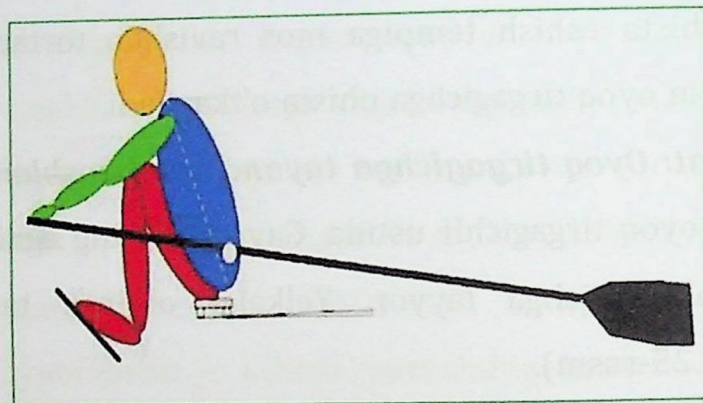


4.25-rasm. Eshishning ikkinchi fazasi

2 Faza. Suvni ilishga tayyorgarlik. Bankaning maksimal tezligi va faza boshida oyoq bukilishi oyoq tirgagichga bosim hisobiga pasayishni boshlaydi. Yelka va gavra olib o'tishga tayyor va o'z holatini o'zgartirmaydi. Qo'llar deyarli to'g'ri, suvni ilish oldidan eshkak ushlagichning final tezlanishi uchun tirsakda ozgina erkinlik (lyuft) qoldiriladi. Suvni ilish oldidan suvni tez ilish uchun eshkak ushlagichni uzoq nuqtaga itaradi.

3 Vaziyat. Suvni ilishning oxirgi nuqtasi. Eshkak ushlagich qayiq asosiga oxirgi holatda. Gavidaning baland va tortilgan holati. Qoringa

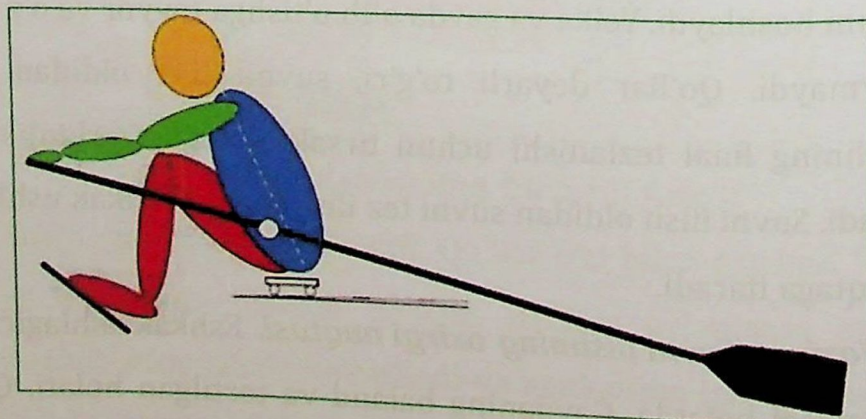
sonlar tegadi. Yelkalar oldinga tortilgan va tushirilgan. Boldirlar qat'iy vertikal holatda, tizzalar yelka kengligida (4.26-rasm).



4.26-rasm. Eshishning uchinchi fazasi

3 Faza. Eshkakning suvga kirishi (suvni ilish). Eshkak harakat yo'nalishini oyoqlarning oyoq uchlari orqali oyoq tirgagichga keskin siltanishi hisobiga o'zgartiradi. Eshkak yuzasi asos tomonga qisqa chappillashi bilan suvga keskin kiradi. Kuchlanish keskin oshadi. Gavda bo'shashgan va tortilgan yelka va qo'l orqali keskin kuchlanishni eshkak ushlagichga o'tkazadi. Eshkak eshuvchi og'irligi bankadan keskin olinib oyoq tirgagich va eshkak ushlagich orasiga o'tkaziladi.

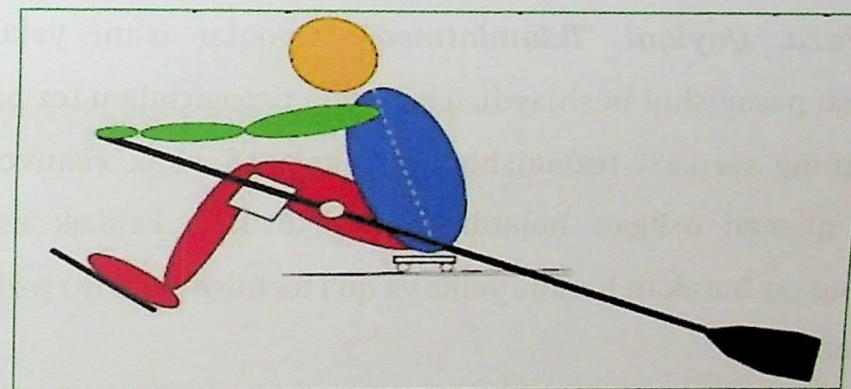
4 Vaziyat. Eshkak yuzasining suvga botishi. Eshkak ushlagich oxirgi nuqtadan 4-6 sm o'tadi (4.27-rasm).



4.27-rasm. Eshishning to'rtinchi fazasi

4 Faza. Qayiqning dastlabki tezlanishi. Eshkak yuzasi to'liq chuqurligida suvga botadi va oyoqning tizzadan to'g'irlanishi hamda oyoq uchlari orqali oyoq tirgagichga bosim hisobiga qat'iy gorizontaal harakatga o'tkaziladi. Kuchlanish oshib boradi va qayiqning sezilarli tezlanishi yuzaga keladi. Qo'llar va yelka cho'zilgan va bo'shashgan. Gavda o'zining dastlabki holatida mustahkam qoladi.

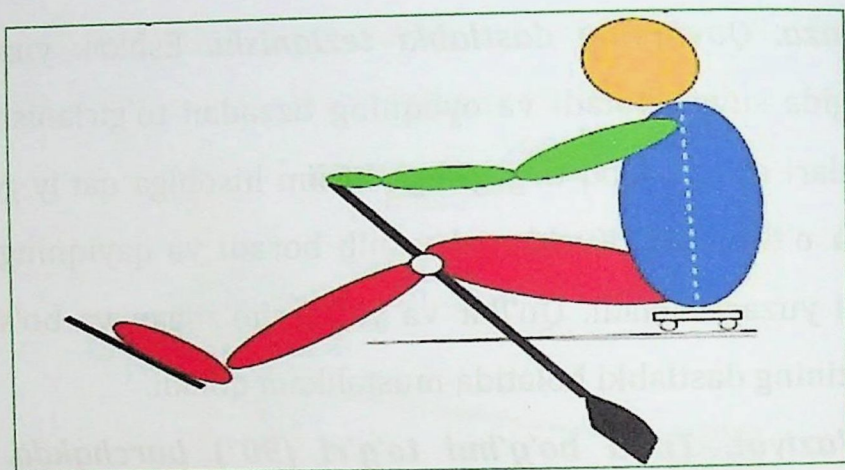
5 Vaziyat. Tizza bo'g'imi to'g'ri (90°) burchakda. Eshkak ushlagich oyoq tirgagich ustida joylashadi (4.28-rasm).



4.28-rasm. Eshishning beshinchi fazasi

5 Faza. Eshkak eshuvchining tezlanishi. Oyoq osti yuzasi oyoq tirgagichga to'liq qo'yiladi va uni bosadi. Ishga bo'ksaning orqa muskullari va son muskullari faol kirishadi va tos va gavdaning to'g'irlanishi boshlanadi. Kuchlanish tizzani tushirishga yo'naltiriladi, bunda tizza avtomatik to'g'irlanadi. Oyoq ishining kuchlanishi va tezligi maksimumga yetadi, bu eshkak eshuvchi og'irligining tezlanishiga olib keladi.

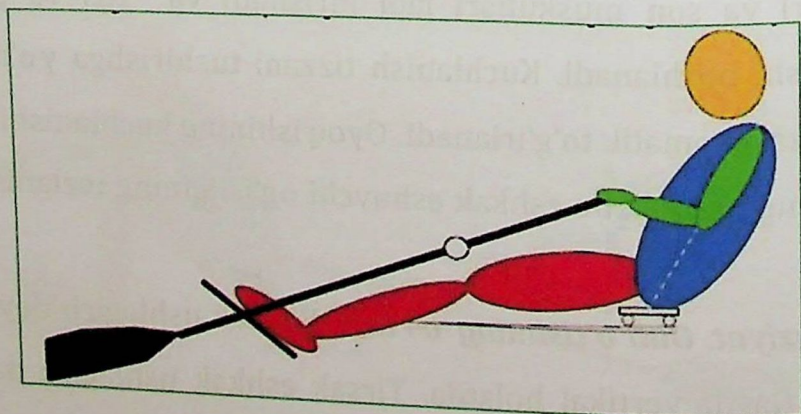
6 Vaziyat. Olib o'tishning o'rtasi. Eshkak ushlagich deyarli tizza sohasida. Gavda vertikal holatda. Tirsak eshkak ushlagich darajasida (4.29-rasm).



4.29-rasm. Eshishning oltinchi fazasi

6 Faza. Qayiqni "ildamlatmoq". Oyoqlar ishni yakunlaydi. Kuchlanish pasayishni boshlaydi, lekin oyoq tirgagichda u tez pasayadi va qayiqning sezilarli tezlanishiga olib keladi. Eshkak eshuvchi tana og'irligi qisman osilgan holatda ushlab turiladi. Eshkak ushlagich gavdaning tez harakati hamda yelka va qo'l tortilishi evaziga tezlanishni davom ettiradi.

7 Vaziyat. Eshkakni suvdan chiqarish. Eshkakning yarmi suv ustida ko'rinadi. Oyoqlar to'g'ri, gavda o'zining oxirgi holatiga keladi, qo'llarga 5-7 sm yo'l qoladi (qancha kech bo'lsa shuncha yaxshi) (4.30-rasm).



4.30-rasm. Eshishning yettinchi fazasi

7 Faza. Olib o'tishning oxiri. Eshkak harakati nisbatan pasayadi, eshkak yuzasi suvdagi harakatini to'xtatadi. Iloji boricha eshishning oxirgi fazasini navbatdagi eshish siklini bajarishga tayyorgarlik ko'riladi. Qo'llar eshkak ushlagichini pastga bosishi bilan eshkak yuzasi suvdan chiqadi.

Juftlikda eshkak eshish texnikasi xususiyatlari. Ikki kishilik akademik eshkak eshish qayiqlarida eshkak eshish texnikasi, asosan, bir eshkakli qayiqalarda eshkak eshish texnikasiga mos tushadi. Faqat ikki eshkak ishlashi bilan bog'liq ayrim xususiyatlari bor. Eshkak ushlagichi ichki tomondan ketma-ket kiritiladi. Tayyorlanish va olib o'tishda chap qo'l o'ng qo'ldan yuqoriroqda harakatlanadi. Qo'llarni o'tkazish balandligi farqi eshkak ushlagichi kiritilishining balandligiga bog'liq. Eshkak ushlagichi kiritilishi 10-12 sm bo'lsa, qo'llar orasidagi farq 1,5 sm ni tashkil qiladi. Agar eshkak ushlagichining kiritilishi katta bo'lsa, farq ham katta bo'ladi. Qo'l harakatlari simmetrik bo'ladi.

Muvozanat saqlash va akademik eshkak eshish qayig'ini boshqarish. Akademik eshkak eshishda eshkak eshuvchi tayanchga (suvga) nisbatan beqaror holatda joylashadi. Bu qayiq konstruksiyasidan kelib chiqadi: tayanch (suv) nuqta eshkak eshuvchi og'irlik markazida pastda joylashadi. Qayiqqa nisbatan esa eshkak eshuvchi barqaror holatda bo'ladi: uning og'irlik markazi tayanch maydonida (qayiqda) joylashadi.

Shuning uchun eshkak eshuvchi balans ushlashni o'zlashtirishi zarur, shu bilan birga harakatlanayotgan qayiqda muvozanatni saqlay olishi va murakkab koordinatsion harakatlarni (eshishni) bajara olishni

bilishi kerak. Bunga eshkak yordamida muvozanat saqlash va uni boshqarish orqali erishiladi. Balansni ushlashni egallash – eshkakni mukammal boshqarishni egallash demakdir.

Akademik eshkak eshish qayig'i rul yoki eshkak yordamida boshqariladi. Eshkakka teng va simmetrik kuchlanish berilsa qayiq to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlanadi. Aylanib o'tish va qayrilishlarda ruldin foydalaniladi.

Qayiqni yo'nalishini o'zgartirishda eshkakdan foydalaniladi. Qayiqning yo'nalish bo'yicha qat'iy harakati eshkak yuzasi qoplamasi, eshkakka berilgan kuchlanishning simmetrikligi, eshkak yuzalari bir vaqtda suvni ilishi, olib o'tishni o'z vaqtida yakunlash va kilni to'g'ri o'rnatishga bog'liq.

Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi. *Start* – sportchining qayiqni joyidan qo'zg'atish va unga kelgusida ushlay olishga qodir bo'lgan tezlikni berishga yo'naltirilgan maxsus harakatlar majmuasidir. Start texnikasini bajarish sportchining individual xususiyatlariga, qayiq turiga (yakka yoki jamoaviy) va ob-havo sharoitiga bog'liq.

Startda birinchi eshish chiziq uzunligining s qismida bajariladi. Keyingi barcha eshishlar bir-biridan sportchining o'rindiqdagi harakatlarining uzunligi bilan farq qiladi. Tayyorlanish gavdani oldinga egish evaziga emas, balki o'rindiqdagi harakatlarning o'zgartirilishi evaziga amalga oshiriladi. Olib o'tishda qo'llar ayniqsa, oxirida faol bukiladi. Gavdaning oldinga-ortga harakati cheklangan bo'lishi lozim.

O'rindiqdagi to'liq uzunlikdagi harakat yettinchi eshishdan so'ng amalga oshiriladi. Startda eshish tempi daqiqasiga o'rtacha 45-55 marta bo'ladi.

Marraga kirish – bu sportchi marra chizig'igacha ushlab turishi lozim bo'lgan, qo'shimcha tezlikka yo'naltirilgan maxsus harakatlar majmuasidir. Marraga kirishni samarali bajarishni eshkak eshish texnikasini yuqori darajada egallamasdan erishib bo'lmaydi. Buni o'rganishga masofada eshkak eshish ritmi va tempini to'liq o'zlashtirgandan keyin kirishiladi. Marraga kirishda eshkak yuzasi harakatlarining vertikal kenglikdagi amplitudasi kamayadi. Shu bilan birga gavdaning oldinga-ortga titrashi ham kamayadi. Bir eshkakli qayiqlarda gavda "o'z" bortiga buriladi.

Olib o'tish oyoqlar bo'shashishi bilan boshlanadi. Olib o'tishning ikkinchi yarmida qo'lning faol harakati gavdaning ortga harakatini to'xtatadi. Eshkakni tortish eshkak ushlagichini to'liq tortish bilan yakunlanadi.

Noqulay ob-havo sharoitida eshkak eshish texnikasi. Shamol, oqim, to'lqinlar akademik eshkak eshishda eshishni bajarish texnikasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Qarama-qarshi shamolda tayyorgarlikda eshkak yuzasini o'tkazish suv yuzasiga yaqin bajariladi. Eshish ritmi o'tkazish vaqtini oshirish va tayyorgarlik vaqtini qisqartirish tomonga o'zgartiriladi. O'tkazishning oxiri va ayniqsa, suvni ilishda eshkakning vertikal harakati qisqartiriladi.

Yo'l-yo'lakay shamolda eshish ritmini ajratish maqsadida eshish tugallanishidagi tanaffusni (pauzani) aniqlash zarur. Eshkak yuzasini

suvdan chiqarishda to'lqinga tegmasligi uchun uni suv yuzasidan yuqoriroqda ushlash lozim. Buning uchun olib o'tishning oxiri va suvni ilishda eshkakni vertikal harakatini ajratish zarur. Eshkakni vertikal harakatlari amplitudasini oshirish eshkak yuzasining suvdan yaxshi tayanch olishi maqsadida foydalaniladi. Bu qo'l, oyoq va gavdaning bir-biriga mos ravishda ishlashini talab qiladi. Demak, bu eshkak eshish texnikasini egallashni takomillashtirish orqali amalga oshiriladi. Eshish ritmi vaqtni qisqartirish yo'li bilan o'zgartiriladi. Tayyorlanish vaqtini olib o'tish tezligini oshirmasdan keskin qisqartirishga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Yon tomondan shamol bo'lganda shamol esayotgan tomondagi eshkak eshuvchi tayyorlanishda eshkak ushlagichini odatdagidan pastroqdan, qarama-qarshi tomondagi eshkak eshuvchi eshkak ushlagichini odatdagidan yuqoriroqdan o'tkazishi lozim. Eshkak ushlagichini o'tkazish balandligini o'zgartirish yordamida qayiq muvozanatlanadi.

Yon tomondan shamolda eshish ritmi shamolga qarama-qarshi eshkak eshish texnikasiga o'xshash bo'ladi. Tezlik qancha yuqori bo'lsa to'lqinda qayiq shunchalik barqaror bo'ladi. Shuning uchun to'lqin oralig'ida tempni oshirib, olib o'tishda ko'proq kuchlanish berib qayiq tezligini oshirish zarur. To'lqin ustida kuchlanish pasaytiriladi.

Tartibsiz to'lqinda eshkak eshuvchi olib o'tishda bo'shashishga e'tibor berib, qayiq titrashiga ahamiyat bermasligi zarur. Bunga shunga o'xshash sharoitda ko'p bor trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish orqali erishiladi.

Harakat sikli va uni tashkil qiluvchi qismlar. Harakat sikli va uni tashkil qiluvchi qismlar. Eshish sikli ikki – tayanch va tayyorgarlik davrlaridan iborat. Davrlar o'z navbatida 4ta fazaga bo'linadi: suvni ushlash, suvda olib o'tish, suvdan olish va tayyorgarlik.

Eshkak harakatlanishini tashqaridan kuzatish jarayonida fazalar vaqtini aniqlash mumkin. Bunda eshish boshlanishi – eshkakning suvga tegish paytidan, uning suvga to'liq botgungacha bo'lgan vaqt (0,3-0,4s). suvda olib o'tish – eshish yuzasining suvda bo'lgan vaqti (0,6-0,85s). Eshish yakuni – eshish yuzasini suvdan olish vaqti (0,09-0,12s). Keyingi eshish harakatiga tayyorgarlik – eshish yuzasining havoda bo'lgan vaqti (0,8-1,2s).

Toq va juft eshkakli qayiqlarda eshish harakati boshida tananing oldinga bukilishi perpendikulyarga nisbatan o'rtacha 30gr ga teng. Eshkakchi tanasining orqaga, qayiqning burun qismiga og'ishi juft eshkakli qayiqlarda 30gr ga, toq eshkakli qayiqlarda 20gr ga teng. Shunda tananing borib kelish amplitudasi 50-60gr ni tashkil etadi.

Eshkak ushlagichning harakat amplitudasi toq eshkakli qayiqlarda 145-160sm ayollarda, erkaklarda 160-170sm, juft eshkakli qayiqlarda mos ravishda 135-145sm va 145-155sm ga teng.

Eshish harakatiga tayyorgarlik. Asosiy holatdan eshkakchi bankada oyoqlarining tizza qismida bukilishi hisobiga qayiqning karma qismi tomon yo'naladi va bir vaqtning o'zida tananing tos-son qismida, qo'llarning tirsak qismida bukilishi evaziga eshkak ushlagichini karma tomon harakatlantiradi. Eshkakchi ushlagichni barmoq falangalari bilan kaftiga siqmagan holda ushlaydi.

Eshkakchining bankadagi tana og'irligi oyoq tirgagich tomon katta bo'lmagan tezlanish bilan harakatlanadi. Toq eshkakli qayiqda yo'lak oxiriga kelib tashqi oyoq tizzasi tashqi qo'l orqasidan, ichki oyoq tizzasi qo'llar oralig'ida joylashadi. Juft eshkakli qayiqlarda oyoq tizzalari juftlashmagan va eshish harakati oldidan biroz tomonlarga ochilgan. Yo'lak yakunida banka old tirgagichga urilishi kerak emas. Yo'lakda siljish harakati uning to'liq uzunligi bo'ylab bajarilishi shart. Tayyorgarlik davrining so'ngiga kelib eshish yuzasi suv sathiga nisbatan perpendikulyar holatga buriladi.

Suvni ushlash. Eshkakchi qo'llarining tirsak va bilak qismlaridagi harakatlari bilan ushlagich harakat yo'nalishini aylana bo'ylab qayiqning karma qismidan uning burni tomon almashtiradi. Eshish yuzasining suvga maksimal yaqinlashuvi va uning suvga tegishi bilan bir vaqtda eshkakchining oyoqlari, uning tizza qismida, tanasi – tos-son qismida, qo'llar esa tirsak qismida rostlanishni boshlaydi. Bunda oyoqlarning tirgagichga taqalishidan vujudga kelgan tayanch kuchi eshish yuzasiga o'tadi.

Suvda olib o'tish. Sportchining eshkakni suvda olib o'tish vaqtida bajargan barcha harakatlaridan maqsad, qayiqqa maksimal tezlanish berishdir. Bu esa eshish yuzasining suvdagi tayanch kuchi hisobiga ta'minlanadi.

Suvni ushlash vaqtida eshish yuzasi suvda tayanchga ega bo'lgach, eshkakchi tezlik bilan oyoqlarini tizza qismida, tanasini tos-son qismida rostlay boshlaydi va qo'l tirsaklarini belning orqasiga o'tkazadi.

Eshish yuzasining tayanch kuchi doimo saqlanib qolishi uchun qo'l va tana harakati boshidan oxirigacha o'sib boruvchi tezlik bilan bajarilishi lozim.

Suvdan olish. Eshish oxiriga kelib eshkakchining tana og'irligi qayiqning burni tomon anchagina katta tezlik bilan harakatlanadi. Shuning uchun eshkakchining asosiy maqsadi qisqa vaqt ichida o'z tana og'irligi yo'nalishini to'xtatish va qarama qarshi tomonga yo'naltirishdan iborat. Bu esa eshish yuzasining suvdagi tayanch kuchidan foydalanish evaziga amalga oshiriladi.

Eshkakchining tana og'irligi yo'nalishi to'liq o'zgarmaguncha, eshish yuzasining suvdagi tayanchi ushlab turiladi. Eshkak ushlagichi o'zining gorizontaal yo'nalish harakatini saqlab qoladi. Eshkakchi tanasi tos-son qismida rostlanishda davom etadi. Qo'llar, aniqrog'i tirsaklar va yelka bel orqasiga o'tadi. Bevosita ushlagich gorizontaal harakatdan duga bo'ylab harakatga o'tish oldidan eshkakchining son muskullari bo'shashishi lozim, bunda tana tormozlanib boradi. Kaftlar harakati evaziga ushlagich yarim aylana shaklini oladi.

Eshkakchi ushlagichni kaftiga siqmagan holda barmoqlar yordamida tepadan pastga bosadi. Eshish yuzasi suvdan tezlik bilan chiqadi va faqatgina shundan so'ng eshkakchi eshkak harakatini to'xtatmagan holda ichki qo'l barmoqlari yordamida eshish yuzasini gorizontaal holatga buradi.

Maxkamlovchi moslama. Maxkamlovchi moslamalar qayiqning chap va o'ng bortlariga o'rnatiladi. Maxkamlovchi moslama quyidagi qismlardan iborat: rom va eshkak uchun qulflardan iborat. Maxkamlovchi moslamaning romlari qayiq bortlariga boltlar yordamida qotiriladi.

Bir qancha turdagi maxkamlovchi moslamalar mavjud.

- uch tomonlama maxkamlanuvchi moslama
- ikki tomonlama maxkamlanuvchi moslama
- qanot shaklidagi maxkamlovchi moslama

Ekipaj a'zolari maxkamlovchi moslamani qotirilishi uchun ma'suldirlar. Moslama qayiqqa AQSHda 7/16 "inch" uzunlikdagi, Yevropada 11mm uzunlikdagi boltlar bilan qotiriladi.

Moslamaning joylashuvi. Maxkamlovchi moslamalarning joylashuvi ko'p hollarda standart bo'lib, ikkala bortdagi moslamalar tandem joylashadilar, bunday joylashuvning ikki turi mavjud bo'lib, ular nemischa va italyancha joylashuvlardir.

Oyoq tirtagich. Oyoq tirtagichga eshkakchining oyoq kiyimi maxkamlanadi. Oyoq kiyimning balandligi va joylashuv burchagini o'zgartirish mumkin. Oyoq tirtagichning balandligi o'rindiqning eng pastki nuqtasidan oyoq tovonining eng pastki nuqtasigacha bo'lgan vertikal masofadir. Oyoq tirtagich shunday balandlikda bo'lishi kerakki, suvni ushlash chog'ida qo'llar qulay harakatlana olishi kerak. Balandlik o'rtacha 14-20 sm bo'ladi. Oyoq tirtagich burchagi deganda gorizontaal bilan oyoq qo'yilgan yuza orasidagi burchakka aytiladi. Burchak shunday bo'lishi kerakki tizzalarning bukilib yozilishida eshkakchi qiyinchilikka duch kelmasligi lozim.

Boshqarish ruli. Boshqarish ruli qayiqning orqa qismida joylashgan bo'lib, boshqaruvchi tomonidan boshqariladi va u kilga ulangan bo'lib, maxsus troslar bilan boshqariladi. Boshqaruvchisiz qayiqlarda rul eshkakchilardan birontasining oyoq tirtagichiga o'rnatiladi. Bu oyoqlar bilan boshqarish deyiladi.

Eshkak eshish trenajeri. Eshkak eshish trenajeri ergometrlar deb ham ataladi. Trenajer yo'lakda harakatlanuvchi o'rindiq, yuklama barabani, tablo va ushlagichlardan iborat. Eshkakchi bu trenajerdagi eshish texnikasini yaxshilashda, chidamkorlikni oshirishda, kilo kaloriyalarni sarf etishda foydalanishi mumkin. Uning qulayliklari eshkakchi xona sharoitida maxsus mashqlarni va yuklamalarni bajara oladi. Trenajer tablosida eshkakchi o'zining bir qancha parametrlarini nazorat qilib borishi mumkin, misol uchun yurak urishi, eshish tempi, eshish tezligi va yuklama xajmi.

Qayiq bilan muomala qilish.

Asosiy holatdan eshkakchi bankaga, o'z og'irligini qayiq kiliga simmetrik joylashtirgan holda o'tiradi. Tana va qo'l mushaklari bo'shashgan. Oyoqlar tizza qismida bir qancha bukilgan, eshkaklar ushlagichlari oyoq balandligida, ularning eshish yuzalari suvga gorizontaal holda tushirilgan. Juft eshkakli qayiqlarda katta barmoq ushlagich uchida, chap kaft o'ng kaft ustida va biroz oldinroqda joylashadi. Ushlagichlar bir-biriga 10-12sm kirib turadi. Toq eshkakli qayiqda eshkak ikki qo'llab ushlanadi. Bunda maxkamlovchi moslamadan uzoqroqda joylashgan (tashqi) qo'lning jimjilog'i ushlagich uchi bilan bir chiziqli, maxkamlovchi moslamaga yaqin (ichki) qo'l tashqi qo'ldan 1,5-2 kaft oralig'ida joylashgan.

Dastlabki holatda eshkakchi eshish harakatini bajarishi uchun eshish yuzalarini suvga nisbatan perpendikulyar burgan bo'ladi.

Qayiqni olib yurish. Sakkiz o'rinli qayiqning og'irligi 96 kg atrofida bo'ladi, shuning uchun qayiqni yakka holda eshkakchilar ko'tara olmaydilar. Boshqaruvchi bunday vaziyatda barcha ekipaj

azolarining mavjudligini nazorat qilishi va qayiqning korma qismida turib ekipaj azolariga qayiqni ko'tarish tog'risida buyruq berishi lozim. Boshqaruvchi qayiqni ellingdan to suv xavzasiga olib borilguncha kuzatib borishi va qayiqqa shikast yetmasligini nazorat qilishi shart.

Bu jarayon quyidagi tartibda bajariladi:

1. Har bir ekipaj azosi o'z o'rindig'i yonida turishi lozim.
2. Boshqaruvchining "qo'llar" degan buyrig'idan so'ng eshkakchilar qayiqning ularga nisbatan qarama qarshi bortni ushlagan holda kutib turishlari lozim.
3. Qachonki boshqaruvchi "olishga tayyorlaning" deganida eshkakchilar qayiqni maxsus joydan olib, elling markaziga oladilar.
4. Boshqaruvchining "yelkaga olinsin" buyrug'idan so'ng eshkakchilar qayiqni yelkaga olib ellingdan olib chiqadilar.

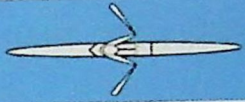
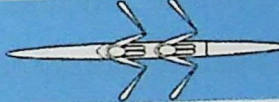
Toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshish texnikasi. Toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda eshkakchilar o'zlarining joylashuvlariga ega bo'ladilar, ba'zi eshkakchilar faqat o'ng bortda eshsa boshqalari chap bortda eshadilar. Yangi kelgan shug'ullanuvchilarga ikkala tomonda eshish tavsiya etiladi.

Eshkaklarni ushlash. Asosiy holatdan eshkakchi bankaga, o'z og'irligini qayiq kiliga simmetrik joylashtirgan holda o'tiradi. Tana va qo'l mushaklari bo'shashgan. Oyoqlar tizza qismida bir qancha bukilgan, eshkaklar ushlagichlari oyoq balandligida, ularning eshish yuzalari suvga gorizontol holda tushirilgan.

Toq eshkakli qayiqda eshkak ikki qo'llab ushlanadi. Bunda maxkamlovchi moslamadan uzoqroqda joylashgan (tashqi)qo'lning

jimjilog'i ushlagich uchi bilan bir chiziqda, maxkamlovchi moslamaga yaqin (ichki) qo'l tashqi qo'ldan 1,5-2 kaft oralig'ida joylashgan.

Akademik eshkak eshish turlari

Qayiq ko'rinishi	Nomlanishi	Shartli belgisi
	<i>Bir o'rinli juft eshkakli</i>	1x
	<i>Ikki o'rinli toq eshkakli</i>	2-
	<i>Ikki o'rinli juft eshkakli</i>	2X
	<i>To'rt o'rinli toq eshkakli boshqaruvchi bilan</i>	4+
	<i>To'rt o'rinli juft eshkakli boshqaruvchi bilan</i>	4X+
	<i>Sakkiz o'rinli toq eshkakli boshqaruvchi bilan</i>	8+

4-bob bo'yicha savollar.

1. Baydarkada eshkak eshish sport turida eshish qanday ketma-ketlikda bajariladi?
2. Kanoeda eshkak eshish qanday bajariladi?
3. Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullari haqida so'zlab bering.
4. Akademik eshkak eshish qanday turlarga bo'linadi?
5. Akademik eshkak eshish qayig'ini olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish qanday amalga oshiriladi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Matnazarov X.Y. // Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati. Darslik, // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" Toshkent 2020-yil. 240 b.
2. Raxmanov E.T. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent 2023, 260 bet.
3. Гребной спорт: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений // Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
4. John Chase Power to the Raddle: "Exercises to Improve your Canoe and Kayak Paddling" USA, 2014.
5. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
7. Крюков С.Г. Гребной слалом. Подготовка спортсменов // Крюков С.Г. Москва: 2004. 27с.

Internet saytlar:

1. www.canoesport.ru
2. <https://grebnoj.ru/stati/vidy-grebli>
3. <https://worldrowing.com/about/>
4. <https://www.maxmassage.ru/blogs/stati-maxmassage/travmy-v-grebnom-sporte-i-kak-ih-izbezhat>
5. <https://www.kayaktutorial.com/>



MUNDARIJA

KIRISH	3
1-BOB. UMUMIY QOIDALAR	5
1.1-mavzu. Eshkak eshish sportida texnika xavfsizligi qoidalari	5
1.2-mavzu. Eshkak eshish sportida yuzaga keladigan kasalliklar, jarohatlar va ularning oldini olish	9
1.3-mavzu. Amaliy suzish usullari, cho'kayotgan insonni qutqarish va birinchi tez yordamni ko'rsatish	13
2-BOB. O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINING TASHKILIY TUZILISHI VA UNING HAJMI	19
2.1-mavzu. O'quv-mashg'ulot jarayonining tuzilishi	19
2.2-mavzu. O'quv-mashg'ulot turlari va rejasi	24
3-BOB. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI O'QUVCHI SHUG'ULLANUVCHILARNING RIVOJLANISHI VA DARS ISHLANMASI	30
3.1-mavzu. O'quvchilarning yoshga bog'liq rivojlanishi va sport mashg'ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish	30
3.2-mavzu. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik	34
3.3-mavzu. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish	37
3.4-mavzu. Sport tayyorgarligining asosiy tushunchalari va mashg'ulot jarayonidagi o'rni	48
3.5-mavzu. O'quv mashg'ulot vositalari va usullari	53
3.6-mavzu. O'quv-mashg'ulot ishlanmasi (konspekt)	57
3.7-mavzu. Sport natijalarini rejalashtirish	67
3.8-mavzu. Ilmiy-uslubiy va psixologik yordamni tashkil etish	69
4-BOB. ESHKAK ESHISH TEXNIKASIGA O'RGATISH	73
4.1-mavzu. Baydarkada eshkak eshish texnikasi	73
4.2-mavzu. Kanoeda eshkak eshish texnikasi	80
4.3-mavzu. Suv slalomida eshkak eshish texnikasi	89
4.4-mavzu. Akademik eshkak eshish texnikasi	99
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	118

F.SH. MADAMINOV, M.R. XOJIYEV

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH (eshkak eshish)

O'quv qo'llanma

Muharrir: N.A. Erhanova

Musahhih: Z. Ro'ziyeva

Kompyuterda sahifalovchi: B.Muxtorov

Nashr. lits. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372.

Bosishga ruxsat etildi 27.09.2024-yil.

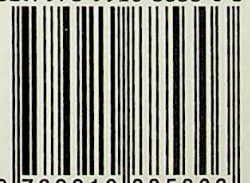
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garnituras. Hisob nashr tabog'i. 7,625.

Adadi 20 dona. Buyurtma № 16

"EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI" MChJ. nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shahri, Mirobod tumani, Qo'yliq-4, 3-uy

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 46

ISBN 978-9910-8853-0-3



9 789910 885303