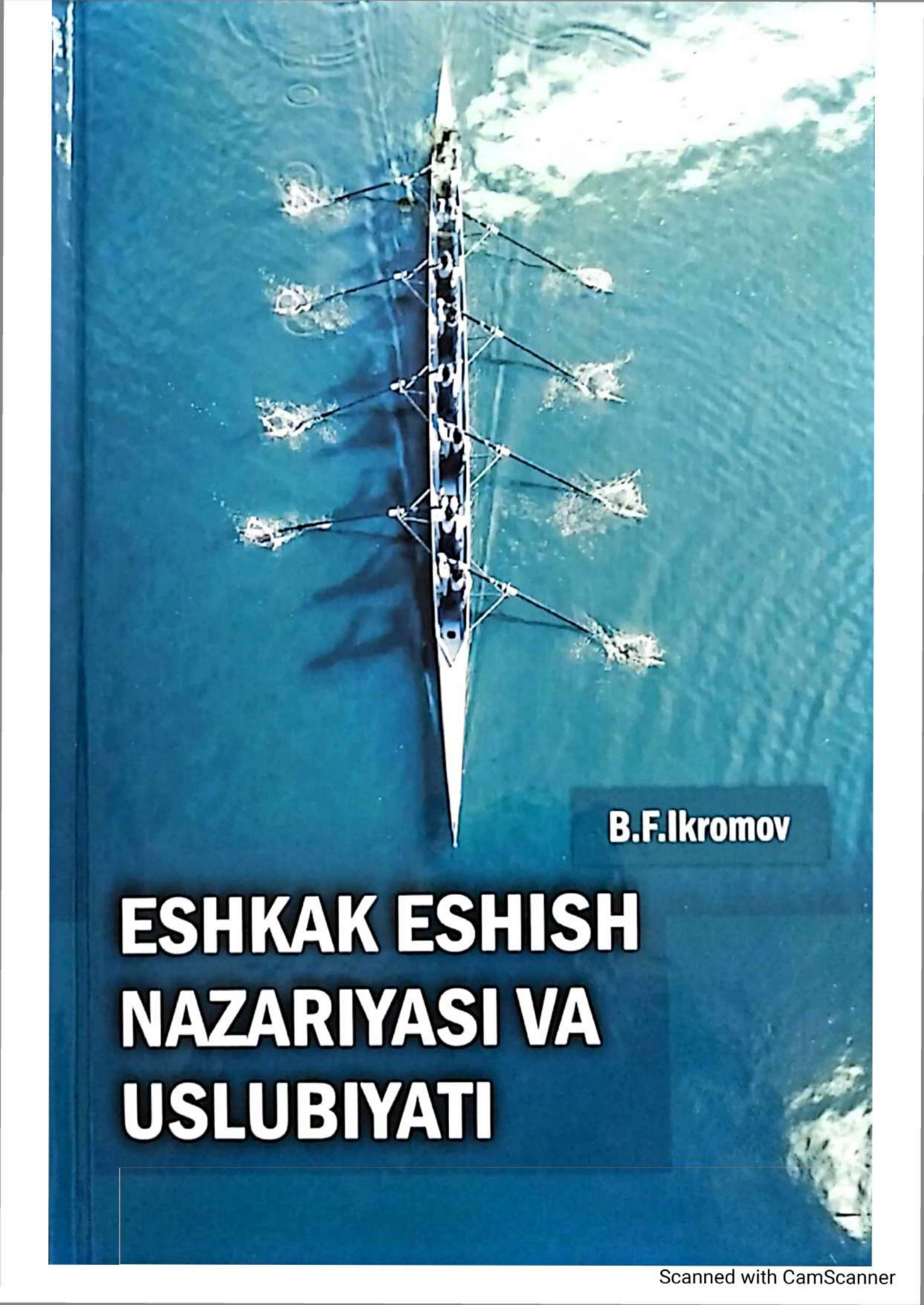


An aerial photograph of a sailboat with a white hull and a tall, dark mast, sailing on a deep blue body of water. The boat is oriented vertically, with its bow at the bottom. The mast is supported by several stays, and there are some white sails or debris visible near the top. The water shows some ripples and a slight wake behind the boat.

B.F.Ikromov

ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

**‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**



B.F. IKRAMOV

ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Eshkak eshuvchilarning sport tayorgarlik asoslari)

O‘quv qo‘llanma

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining
2022- yil 13- may dagi 166-sonli buyrug‘iga asosan
61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)
bakalavriat ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar
uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan

Ro‘yxatga olish raqami 166-001

TOSHKENT

O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI NMIU-2023

UO'K 797.12(075.8)

KBK 75.717.7ya73

I - 37

«Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati (Eshkak eshuvchilarning sport tayorgarlik asoslari)»i: O'quv qo'llanma / B.F. Ikromov.: T-"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023 – 164 bet.

Taqrizchilar:

Israilova R.G .- Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dosenti

Ponamaryev A.V. – O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy. Baydarka va kanoe bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi bosh murabbiyi

ANNOTATSIYA

O'quv qo'llanmada eshkak eshish sporti turlarining rivojlanish tarixi, eshkak eshish sportida o'rgatish uslubiyati, eshkak eshish sportida trenirovka asoslari, eshkak eshish sportida rejalashtirish, eshkak eshuvchilarning jismoniy sifatlari, taktik tayorgarlik, ruhiy tayorgarlik, o'quv mashg'ulotlarini tog'da rejalashtirish, musobaqa qoidalari mavzulari keng ochib berilgan. Bulardan tashqari, eshkak eshish sporti turlari bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini baholash uslublariga alohida urg'u berilgan.

O'quv qo'llanmada eshkak eshuvchilar ko'p yillik tayyorgarligining taxminiy dasturi keltirilgan va bu murabbiylar ishini tashkil qilishga asoslanadi.

O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti eshkak eshish ixtisosligi talabalari, eshkak eshish sporti turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar va eshkak eshish bo'yicha murabbiylar uchun mo'ljallangan.

АННОТАЦИЯ

Учебное пособие освещает историю развития гребли, методы тренировки в гребле, основы тренировки в гребле, планирование в академической гребле, физические качества гребцов, тактическую подготовку, психологическую подготовку.. Разъясняются темы планирования и правила соревнований в деталях. Кроме того, особое внимание уделяется методам оценки физического состояния гребцов.

В пособии представлена примерная программа многолетней подготовки гребцов, в основе которой лежит организация работы тренеров. Учебное пособие рассчитан на студентов, занимающихся академической греблей Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, спортсменов и тренеров по гребле.

UO'K 797.12(075.8)

KBK 75.717.7ya73

ISBN 978-9943-9482-2-8

© F. Ikromov. 2023

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2023

KIRISH

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori, 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni ijrosini ta'minlash va belgilangan ustivor vazifalarni amalga oshirish, Milliy terma jamoalarga sport zahiralarini tayyorlash muhim ahamiyatga ega masalalardan hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida joylarda yoshlar orasidan

iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) ning samarali va shaffof tizimi mavjud emasligi terma jamoalar tarkibini sifatli to'ldirish uchun sport zahirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni ta'minlashga to'sqinlik qilayotganiga alohida urg'u berilgan.

Mamlakatimizda "Ta'lim to'g'risida"gi qonunni hayotga tadbiq etish va o'quvchi-yoshlarning ta'lim-tarbiyasini amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning o'rni va ahamiyati "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun bilan belgilab qo'yilgan.

Trener – trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan hamda oquv-trenirovka, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarni o'tkazishni, shuningdek, sport natijalariga erishish uchun musobaqa faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxsdir.

"2020 yilda hududlarda 269 ta futbol, voleybol, basketbol va badminton maydonlari, 178 ta boks, kurash, fitnes va gimnastika sport zallari, 32 ta tennis korti qurish bo'yicha 500 milliard so'mlik loyihalar amalga oshiriladi".¹

Yuqorida ta'kidlangan dasturlar, qarorlar va farmonlarning mazmuni va maqsadida buyuk kelajak avlodlarini jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalashga zamin tayyorlash ko'zda tutiladi. Bunda hozirgi davr jismoniy madaniyati va sportini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarish, barcha avlodlarni jismoniy tarbiyalash, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishni taqozo etmoqda.

Raqobatbardosh oliy ma'lumotli kadrlarni tayyorlash bugungi kunda davlatimiz siyosatining asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mehnat bozoriga oliy ma'lumotli mutaxassislarni yetkazib beradigan oliy ta'lim muassasalari, shuningdek, ularning bitiruvchilari raqobatbardoshligini oshirish muammolariga qaratilgan tadqiqotlar kechiktirib bo'lmas darajada o'zining dolzarbligi bilan ajralib turadi.

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi – 2020 yil, 24 yanvar

Ma'lumki, ta'lim sohasidagi raqobatbardoshlikni oshirish masalasi tayyorlanadigan oliy ma'lumotli mutaxassislarning bilim va ko'nikmalari ularning shaxs sifatida shakllanishida hamda iqtisodiy o'sishni ta'minlashda asosiy ijtimoiy-iqtisodiy omil ekanligi bilan izohlanadi.

Oliy ta'lim muassasasi bitiruvchilari raqobatbardoshligini ta'minlash uchun birinchi navbatda oliy ta'lim muassasasining raqobatbardoshligini ta'minlash lozim. Vaholanki, raqobatbardosh oliy ta'lim muassasasigina rivojlanib borayotgan mehnat munosabatlari bozoriga zamonaviy va kasbiy bilimlarni chuqur egallagan, jismonan baquvvat, aqlan yetuk, o'z kasbining ustasi bo'lgan raqobatbardosh mutaxassis kadrlarni tayyorlay oladi. Shundagina, bu kadrlar bilan mamlakatimizda olib borilayotgan bozor munosabatlariga asoslangan demokratik davlat va jamiyat qurilishi jarayonini jadallashtirish, jonajon O'zbekistonimizni rivojlangan davlatlar qatorida munosib o'rin egallashini ta'minlash mumkin.

I-BOB. 1-MAVZU. ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH

1.1. Jismoniy tarbiya va sport universitetida eshkak eshish ixtisosligi kursining predmeti, mazmuni va vazifalari.

O'qituvchi-murabbiylik kasbi har tomonlama bilim, ko'nikma va malakalarni, ma'naviy yetuklikni, bolalar va sportchilarga bo'lgan cheksiz mehr-muhabbatni talab qiladi. Har kuni sportchilarga o'zini bahshida qilish, ularni jismoniy tarbiya va sportga undash, shu yo'lda ularni birlashtirish va ularning qalbiga jismoniy tarbiya va sportning ma'naviy asoslarini joylashtirish murabbiyning asosiy vazifalaridir.

O'qituvchi-murabbiyning faoliyati – o'sib kelayotgan avlodni ichki dunyosiga yo'l topa olish qobiliyati bilan o'lchanadi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, o'sib kelayotgan bolani qalbini cho'ktirmaslik uchun iloji boricha o'zaro iliq munosabatni amalga oshirish kerak. Pedagogni bolalar bilan do'stona munosabati ta'lim-tarbiya jarayonida muhim o'rin tutadi. Ong - ong bilan tarbiyalanadi, vijdon – vijdon bilan, Vatanga bo'lgan sadoqat unga bo'lgan sodiqlik bilan o'lchanadi.

Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati **fanini o'qitishdan maqsad** – O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport sohasining barcha bo'limlarida faoliyat yurituvchi, eshkak eshish sporti turlari bo'yicha har tomonlama yetuk mutaxassis kadrlarni tarbiyalashdan iborat.

Fan o'qitilishi vazifalari:

- talabalarni jismoniy tarbiya tizimida eshkak eshish sportini jismoniy tarbiya vositasi sifatidagi bilimlar va eshkak eshish sporti turlari texnikasi hamda o'qitish uslublari haqidagi bilimlar bilan qurollantirish;
- jismoniy tarbiyaning turli bo'limlarida ta'lim va boshlang'ich sport masg'uloti vazifalarini yechishga yordam

beruvchi maxsus pedagogik bilimlarni shakllantirish;

- eshkak eshish bo'yicha ommaviy sport ishlarini tashkil qilish;

- talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish, fikrlashni va bashorat qilishni tarbiyalash;

O'quv jarayoni – ma'ruza, seminar, amaliy va sport mahoratini oshirish mashg'ulotlaridan hamda o'quv amaliyoti va talabalarning mustaqil ishlaridan tarkib topgan.

Ma'ruza mashg'ulotlarida eshkak eshish sportining rivojlanish tarixi, texnikasi, texnikaga o'rgatish uslubiyati, taktikasi, tayyorgarlik turlari, sport trenirovkasini rejalashtirish, sportchilarning boshlang'ich tayyorgarligi, sportchilarni saralab olish, ilmiy izlanish ishlarining uslublari, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari, o'quv-trenirovka yig'inlari, musobaqalarni tashkil qilish, o'tkazish va hakamlik qilish bo'yicha umumiy ma'lumotlar beriladi.

Seminar mashg'ulotida talabalarga ma'ruza mashg'ulotida berilgan umumiy ma'lumotlar batafsil, atroflicha o'rganiladi va talabalarning mustaqil ishlari tekshirilib nazorat qilinadi. Seminar mashg'ulotlarining bir qismi nazorat ishlari va testlar qabul qilish uchun ajratilishi mumkin.

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar eshkak eshish sporti texnikasi va taktikasini, trenirovka va o'rgatish uslublarini o'rganadi va takomillashtiradi.

Talabalarning mustaqil ta'limiga quyidagilar kiradi: adabiyotlar bilan ishlash, o'quv-trenirovka mashg'uloti konspektini tuzish, o'qituvchi ko'rsatmasi asosida rejalashtirish hujjatlarini tuzish, bitiruv malakaviy ishi (BMI) ning tanlangan mavzusi bo'yicha uslubiy ishlarni olib borish, pedagogik va tashkiliy-murabbiylik amaliyotiga tayyorlanish, alohida mavzular bo'yicha referatlar yozish, shaxsiy trenirovka kundaligini qayd qilish daftarini yurgazish va uni tahlil qilish, BMI ning tanlangan mavzusi bo'yicha ilmiy-izlanish ishlarini olib borish.

Talabalarning tanlangan sport turi va boshqa sport turlaridan musobaqalarga qatnashishi o'quv ishlarining majburiy qismi sifatida qaraladi.

Ixtisoslikdan o'quv-tarbiyaviy ishlar jarayonida talabalar o'quv-trenirovka mashg'ulotini tashkil qilishni, qayiq va eshkaklarni mashg'ulotga va musobaqaga tayyorlashni, zarur bo'lsa ularni ta'mirlashni, o'quv-trenirovka va musobaqa distansiya (masofa) larini ishlab chiqish va o'rnatishni, mashg'ulot o'tkazish joyini aniqlashni amalda qo'llaydilar.

1.2. Eshkak eshish sportiga sport faoliyatining turi sifatida tavsif

Insonning istalgan harakat faoliyati uning tashqi muhitga o'zaro faol ta'siri natijasida amalga oshadi. Tashqi muhitni tashqi muhit va tabiiy tashqi muhitga ajratish qabul qilingan. Eshkak eshish sportida sun'iy (boshqariluvchi) tashqi muhit – bu qayiq, eshkak, eshkak eshish havzasining sharoitlari, tabiiy tashqi muhit esa – yer atmosferasi, yerning tortish kuchi, bundan tashqari o'ziga xos xususiyatlariga ega bo'lgan suv muhitidir. Eshkak eshuvchining o'ziga xos harakat faoliyati bu uning ikki muhitda harakatlanishidir: havo muhiti va suv muhiti. Sportchi barcha mexanik ishlarni havo muhitida amalga oshiradi. Bu esa fiziologik jarayonlar – energiya ta'minoti, ternoregulyatsiya jarayonlarini o'tishini murakkablashtiradi. Eshkak orqali qayiqni harakatlantirish esa suv muhitida amalga oshadi. Bu eshkak eshish sportining o'ziga hos, takrorlanmas hususiyati hisoblanadi.

Qayiqda o'tirib, tashqi muhit bilan o'zaro ta'siri natijasida eshkak eshuvchi qayiqni harakatlanishini ta'minlovchi harakatlar kompleksini bajaradi. Bu harakatlar yuqori koordinatsion murakkablik bilan xarakterlanadi. Eshkak eshish sportining har xil turlarida ko'zga tashlanadigan farqlariga qaramasdan eshkak eshuvchining asosiy harakat faoliyatini

tashkil qiluvchi bir qancha umumiy qonuniyatlarga bo'lish mumkin.

Sikllilik – eshkak eshuvchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ko'plab siklik harakatlarni bajaradi. Bu orqali harakatlarning yuqori avtomatlashgan darajasiga, sport texnikasining yuqori muqumliligiga, siklning barcha element va tarkibiy qismlarining hamohang bajarilishiga erishiladi.

Harakatlarning uzluksiz ketma-ketligi – eshkak eshish sportining barcha turlari texnikasining muhim hususiyatidir. Qo'l va eshkak harakati ellipssimon traektoriyada, tana qismlari va eshkak harakat yo'nalishini almashtirib, to'xtovsiz bajarilishi lozim. Bu orqali harakatlarning o'zaro muvofiqligiga va mosligiga erishiladi.

Muskulni ketma-ket qisqarishi va bo'shashishi siklik ishlarda yuqori ish qobiliyatini saqlashning muhim sharti hisoblanadi. To'g'ri, eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda barcha muskul guruhlari to'liq bo'shashmaydi, masalan, holatni saqlash va eshkakni ushlashni ta'minlovchi muskul guruhlari zo'riqishi qo'llab-quvvatlanadi.

Beqaror tayanchda dinamik muvozanatni saqlash – eshkak eshish sportida harakat faoliyatining o'ziga xos tarkibiy qismi hisoblanadi. Qayiqda muvozanatni saqlash holatni muntazam nazorat qilish va boshqarish hisobiga amalga oshiriladi. Texnik takomillashuv natijasida muvozanat saqlash ko'nikmasi avtomatlashadi, sportchi idroki texnikaning muhim tarkibiy qismlarini (temp, ritm, eshish amplitudasi, kuchlanish) nazorat qilishga, bundan tashqari, taktik vazifalarni yechishga qaratiladi.

1.3. Eshkak eshish sportida xavfsizlik qoidalari

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 ham salbiy

oqibatlarga olib kelishi mumkin. Organizmning qattiq sovishi, tutqanoq, lat yeyish va shok shular jumlasidandir. Bular orasida hatto o'limga olib keluvchilari bor. Shuning uchun eshkak eshish sporti mashg'ulotlari va musobaqalari batafsil o'ylab chiqilgan xavfsizlik tizimi bilan ta'minlanishi zarur.

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 bilmaydiganlarni eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishiga ruxsat berilmaydi.

Bundan tashqari har bir shug'ullanuvchi mashg'ulotda xavfsizlik jiletini kiygandan so'ng suvga tushishga ruxsat etiladi.

1-jadval

Texnika xavfsizligi qoidalari bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish

№	Mazmuni
1	Shug'ullanuvchi yoshi sport bilan shug'ullanuvchilarning minimal yosh talablariga mos kelishi shart
2	Shug'ullanuvchi o'zi hisobda turgan poliklinikadan sog'lig'i to'g'risida ma'lumotnomani taqdim qilishi shart
3	Shug'ullanuvchi suza olish malakasini egallagan bo'lishi shart
4	Shug'ullanuvchi suvga chiqish uchun murabbiydan ruxsat olishi shart

Nº	Mazmuni
5	Shug'ullanuvchi suvga chiqishdan oldin xavfsizlik jiletini kiyishi shart
6	Suvda harakatlanish chog'ida shug'ullanuvchi qirg'oqdagi pana joylarga borishi ta'qiqlanadi
7	Yangi shug'ullanuvchi suvda murabbiy ko'rish chegarasida harakatlanishi shart
8	Suvga qayiqni qayiq tumshug'ini oqimga qarshi tomonga qo'yishi shart
9	Shug'ullanuvchilar eshkak eshish anjomlarini ko'z qorachg'idek himoya qilishi shart
10	Shug'ullanuvchilar xavfsizlik qoidalarini bilan tanishganligi haqida tanishtiruv qog'oziga qo'l qo'yib tasdiqlashlari shart

Dastlabki mashg'ulotlarni 1,5-2 metrdan chuqur bo'lmagan havzalarda o'tkazgan ma'qul. Har bir mashg'ulot oldidan murabbiy shaxsan, jihozlarning, qayiq va eshkakning, individual va guruhli himoya vositalarining yaroqliligini tekshirishi shart.

1.4. Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda yuzaga keladigan kasallik va jarohatlar

Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda tanaga jiddiy jarohatlar yetmaydi (boks, kurash 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'rish lozim.

Trenirovka mashg'ulotini noto'g'ri tashkil qilish yoki trenirovka uslublarini noto'g'ri tanlash tayyorgarlikning har xil bosqichlarida sportchi organizmini funksional imkoniyatlarining o'ta zo'riqligiga olib keladi.

Shu sababli murabbiy yuzaga kelgan kasalliklarning birinchi ko'rinishlarini payqay olishi va ularga o'z vaqtida

choralar ko'rish, bundan tashqari, sportchilarni o'z vaqtida shifokor ko'rigidan o'tishlarini nazorat qilib turishi lozim.

1.5. Murabbiy faoliyatini boshqaruvchi qoidalar

- Mashg'ulot joyini joy xususiyatlarini hisobga olib tanlashi, trenirovka jarayonining xavfsizligini ta'minlashi;
 - Suv yo'llarida, ayniqsa, oqim kuchli bo'lgan havzalarda eshkak eshish qayiqlarida harakatlanish qoidalarini o'rgatishi;
 - Suvda harakatlanish uchun eshkak eshish qayiqlarining yaroqlilaridan foydalanishi;
 - Suvda mashg'ulot o'tkazish jarayonida sportchilar xavfsizligini ta'minlashi;
 - Mashg'ulot tashkil qilish shaklini aniqlashda ob-havo sharoiti va suv havzasining holatini hisobga olib tanlashi;
 - Eshkak eshish jihozlarini shug'ullanuvchilar kontingentiga mos ravishda tayyorlashi;
- Mashg'ulot o'tish jarayonida shug'ullanuvchilar xavfsizligini ta'minlash jihozlariga (kater, tross, qutqaruv jiletleri va boshqa anjomlar) ega bo'lishi lozim.

Nazorat savollari.

1. Eshkak eshish sportiga sport turi sifatida tavsif bering.
2. Eshkak eshish sportida sikllilik deganda nimani tushunasiz?
3. Eshkak eshish sportining har xil turlarining farqlari, umumiyligi va o'ziga xosligini ayting.
4. Eshkak eshish sporti turlari bilan shug'ullanishda qanday talablar qo'yiladi?
5. Eshkak eshish bilan shug'ullanishda qanday xavfsizlik qoidalariga amal qilish zarur
6. Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda qanday kasallik va jarohatlar yuzaga keladi?
7. Jarohat va lat yeyishlarning oldini olish uchun qanday yo'l tutish lozim?

2-MAVZU. ESHKAK ESHISH TARIXI

2.1. Eshkak eshishning yuzaga kelishi

Bugungi kunda eshkak eshish deb nomlanuvchi sport turi bir necha ming yilliklar avval, ya'ni inson yelkanli qayiq-larni harakatlantirish uchun shamol kuchidan foydalanishni o'rganishidan ancha oldin yuzaga kelgan.

Ko'plab xalqlar sayoz suvda xodadan, chuqur suv havzalarida esa kesib o'tish uchun bog'langan daraxt poyalaridan yasalgan sollarda, keyinchalik esa kuydirilgan yoki o'yib ishlangan qayiq-larda eshkaklardan foydalanganlar.

Ushbu ma'lumotlar quyidagi faktlar orqali tasdiqlanadi. Masalan, Misrdagi Dufenzey daryosidan topilgan eramizdan avvalgi X-VIII asrlarga mansub eshkaklar shular jumlasidandir. Keyinroq Iroqdagi shumerliklar shohining qabrida olib borilgan qazish ishlari davomida marhumni narigi dunyoga olib borish uchun mo'ljallangan kumushdan ishlangan qayiq (mil. avv. IV asr) shakli topilgan. Ladoga ko'li qirg'oqlarida o'tkazilgan qazish ishlarida emandan o'yib ishlangan qayiq (mil. avv. III asr), Voronej hududida esa Don daryosi qirg'og'ida eramizdan avvalgi II asrda yasalgan yog'och qayiq topilgan.(1-rasm)



1-rasm

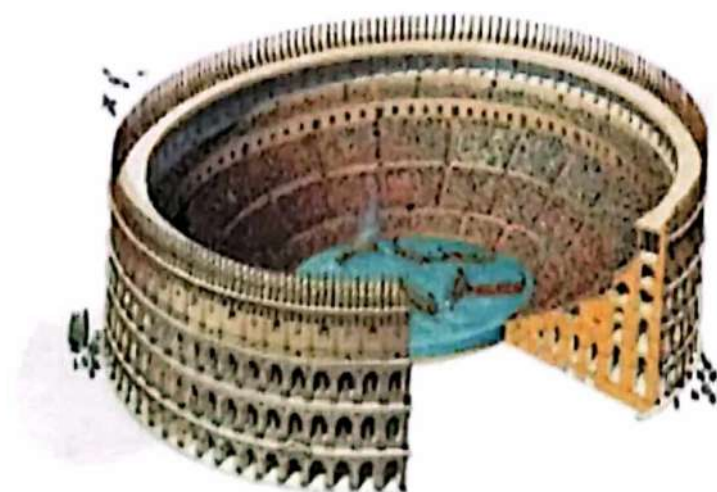
Qayqlarda olib borilgan musobaqalarga oid dastlabki ma'lumotlar eramizdan avvalgi XV asrga mansub devorlarga chizilgan eshkak eshayotgan odamli qayqlar tasvirlari bo'lib, ular Misrda aniqlangan.(2-rasm)



2-rasm

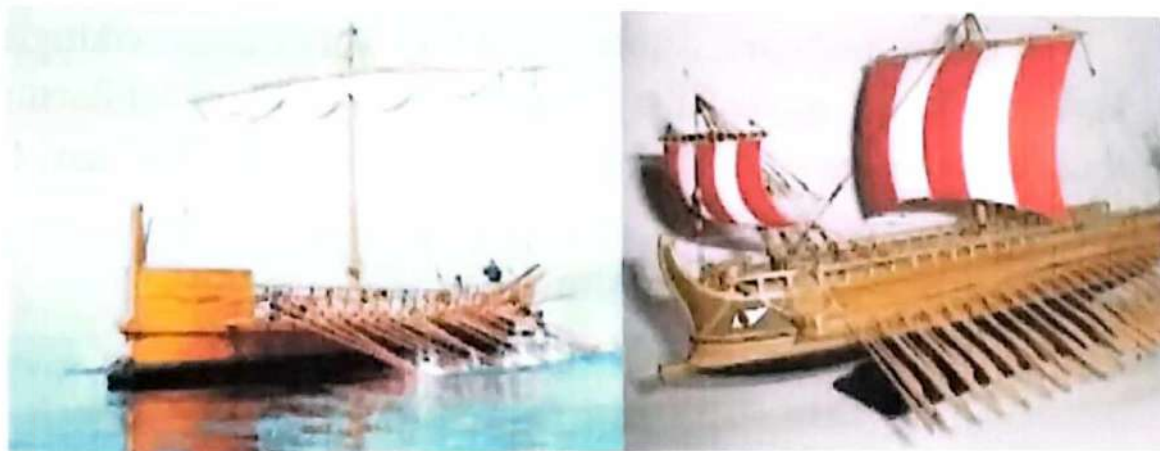
Xususan, miloddan avvalgi 566-565 yillarda Panafina o'yinlari dasturiga eshkak eshuvchilarning bahslari kiritilgan.

Rimdagi Kolizy arenasining tuzilishi uni suv havzasiga aylantirish imkonini bergan hamda bu yerda eramizdan avvalgi I asrning ikkinchi yarmida suvdagi janglar (naumaxii) o'tkazilgan.(3-rasm)



3-rasm

Keyinchalik kemasozlikda eshkaklarni mahkamlash uchun maxsus moslamalar qo'llanila boshlagan. Bu eshkakchilar ikki, uch (birema, trirema), ba'zan esa to'rtta pog'onada joylashadigan, ularning soni esa 100 kishiga yetadigan yirik eshkakli kemalarga qulaylik yaratgan. Aynan shunday harbiy va transport kemalari O'rta yer dengizi hamda unga tutash dengizlarda kezib yurgan. Bunday kemalardan finikiyaliklar, yunonlar, rimliklar, keyinroq turklar, vizantiyaliklar va boshqa xalqlar keng foydalangan.(4-rasm)



4-rasm

Shu bilan birga, katta kemalarda ham musobaqalar tashkil etila boshlagan. Bu kabi musobaqalar tavsiloti Vergiliyning "Aneidalar" 5-kitobida tasvirlangan. Unda eshkak eshish vazifasini asirlar va surgundagi odamlar bajargan. Eshkak eshish jismoniy mehnatning eng qiyin turlaridan biri bo'lib, eshkak eshish bilan shug'ullanish ozod tug'ilganlar uchun sharmandali va nomunosib ish sanalgan.

Bizgacha o'tmishdagi yillarning musobaqalari haqida to'liq bo'lmagan ma'lumotlar yetib kelgan, zero ular muntazam ravishda o'tkazilgan bo'lishi kerak. Jumladan, XIII asrda (aniqrog'i 1293 yilda) Venesiyada o'tkazilgan shunday musobaqalardan biriga oid ma'lumotlar mavjud.

O'sha davrlarda Venesiyada savdo floti yaxshi rivojlangan bo'lib, eshkak eshish bo'yicha musobaqalar keng ommalashgan. Musobaqalarning qoidalari ma'lum ma'noda zamonaviy talablarga o'xshab ketadi. Bundan quyidagi parcha dalolat beradi "...barcha kemalar bir chiziqqa saf tortib turgan va signal bo'yicha musobaqalarning yakuni hisoblangan belgilangan joyga yo'nalgan". Musobaqa g'olibi (kema egasi) pul mukofotiga ega bo'lgan. Shuningdek, 1315 yilda Venesiyada o'tkazilgan eshkak eshuvchilar musobaqasi ham ma'lum bo'lib, unda ishtirokchilar bir vaqtning o'zida o'q otishda ham bahslashganlar.

Bundan tashqari, shimoliy nemis yerlaridagi vikinglar, keyinchalik – qayiqchilar, baliqchilar va kemachilarning musobaqalari haqida ham ma'lumotlar mavjud (XV asr).(5-rasm)



5-rasm

Malta (1642 yil), Greyvend (1698 yil) va boshqa yerlarda eshkak eshuvchilar orasida bir martadan o'tkazilgan musobaqalar haqida ma'lumotlar bor. Ba'zan eshkakchi-tashuvchilar yoki kemachilar orasida maxsus ovoza qilinmagan o'rtoqlik musobaqalari ham o'tkazilgan.

Sport eshkak eshishiga oid zamonaviy tushuncha XVIII asr boshida Angliyada keng tarqala boshlagan.

Bu davrda orollarda joylashgan Londondahali ko'priklar bo'lmagan va xabarlashuvning yagona vositasi suv orqali tashish hisoblangan. Shahar hukumati 1716 yildan boshlab qayiqlar va tashuvchilarning navigatsiyaga tayyorgarligini tekshirish maqsadida har yili musobaqa o'tkazishni joriy qilgan. G'olib sol eshuvchi (tashuvchi) tasviri tushirilgan qizil yeng bog'lamini olgan va bu belgi ham g'olibning o'zi uchun, ham u ishlagan tashish vositasining egasi uchun juda yaxshi reklama vazifasi o'tagan. Eshkak eshish sporti Angliyada juda ommalashgan, ammo unda faqatgina professional eshkak eshuvchilar, ya'ni mehnat faoliyati bevosita eshkak eshish bilan bog'liq bo'lgan shaxslar ishtirok etgan. (6-rasm)



6-rasm

Oksford universiteti talabalari o'rtasida o'tkazilgan musobaqa havaskorlar eshkak eshish sportini rivojlantirish sari tashlangan birinchi qadam bo'ldi. Bunday musobaqa dastlab 1822 yilda bo'lib o'tgan.(7-rasm)



7-rasm

Xenli shahrida 1829 yilda Oksford va Kembridj universitetlarining eshkak eshuvchilari o'rtasida sakkiz o'rinlik qayiqlarning birinchi poygasi o'tkazilgan. Ikkala universitetda ham talabalar flotda xizmat qilish, savdo sohasi, uzoqdagi koloniyalarni boshqarish uchun tayyorlangan. Keyinchalik bu poyga an'anaviy tus olgan bo'lib, hozirgi kungacha har yili aprel oyi oxirida o'tkaziladi. Bosib o'tiladigan masofa Londondagi Temza daryosiga ko'chirilgan hamda "Putney" va "Chezvik" ko'priklari orasidan o'tadi. Masofa uzunligi – 4 mil 180 yardga (7 km. atrofida) teng. (8-rasm)

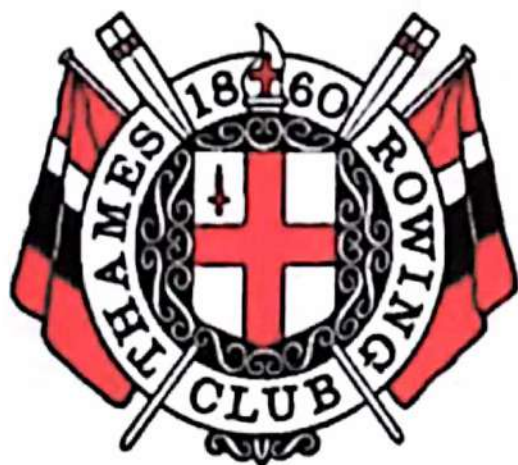


8-rasm

Xenli regatasi deb nom olgan yana bir an'anaviy musobaqa ham Angliyada vujudga kelgan. Xususan, 1839 yildan buyon Xenli shahridagi Temza daryosida har yili sayyoramizdagi eng kuchli eshkak eshuvchilar uchun sovrinlar o'ynaladi. Ishtirokchilar yakka, ikki o'rinli juftlik, ikki o'rinli

boshqaruvchisiz hamda sakkiz o'rinli qayiqlarda eshkak eshish bo'yicha avval Yevropa, keyin esa jahon chempionatlarining natijalariga qarab aniqlanadi.

Yevropa davlatlarida 1836 yildan boshlab eshkak eshish klublari tashkil topa boshladi. Jumladan, 1836 yilda Gamburg eshkak eshish klubi, 1853 yilda Parijdagi eshkak eshish klubiga asos solingan. (9-rasm)



9-rasm

Yevropa davlatlarida qator eshkak eshish klublarining yaratilishi milliy havaskorlar tashkilotlarini barpo etish uchun imkon berdi. Masalan, 1822 yilda Angliya havaskor eshkak eshuvchilar uyushmasi, 1884 yilda – Germaniyada, 1886 yilda – Shveysariyada, 1887 yilda - Belgiyada, 1900 yilda esa – Fransiya va Italiyada hamxuddi shunday uyushmalar tashkil topgan.

XIX asrning ikkinchi yarmi va XX asr boshlarida eshkak eshuvchilar musobaqalari ham Yevropa davlatlarida (Fransiya, Belgiya, Italiya va Shveysariyada), ham okean ortida (AQSh va Kanadada) tobora keng tarqalib borgan.

1892 yilda xalqaro akademik eshkak eshish birlashmasi (FISA) tashkil etilib, bunda tashkilotchi davlatlar Belgiya, Italiya, Fransiya va Shveysariya bo'lgan. Angliya va Germaniya uzoq vaqt federatsiyaga a'zo bo'lmagan. Sababi, bu davlatlarda yashash

uchun jismoniy mehnat orqali pul topadigan barcha fuqarolar professional eshkak eshuvchilar hisoblangan. (10-rasm)



10-rasm

Shu bilan birga, g'arbiy Yevropa federatsiyalari ishchilarga qarshi bo'lmagan va hattoki ularni sportga jalb qilgan. Bu holat burjuaziyaga mafkuraviy ta'sir o'tkazish imkonini bergan.

1893 yildan e'tiboran FISA qaroriga ko'ra akademik eshkak eshish bo'yicha Yevropa chempionatlari muntazam ravishda o'tkazila boshladi. 1900 yilgacha fransiyalik va belgiyalik sportchilar eng kuchlilar qatoridan joy olgan bo'lib, ular 1901-1912 yillar oralig'ida eng ko'p g'oliblikni qo'lga kiritgan. Germaniya Yevropa chempionatlarida faqat 1913 yildan ishtirok eta boshlagan. Xuddi shu yili u yakka va sakkiz o'rinli eshkak eshuvchilar poygasida g'alabaga erishgan.

Birinchi jahon urushi davrida Yevropa chempionatlari o'tkazilmagan va 1920 yildagina qayta tiklangan. Urushdan keyingi vaqtda Shveysariyaliklarning muvaffaqiyatini qayd etish lozim, zero ular Yevropa davlatlari orasida birinchi bo'lib Ferbernning eshkak eshish usulini qo'llagan. 1930-yillar o'rtalaridan yetakchilik Germaniya sportchilariga o'tgan. AQSh, Kanada, Avstraliyada ham eshkak eshish toifasi yuksala boshlagan.

Yevropa chempionatlari ochiq musobaqalar hisoblanib, ishtirokchilar faqat Yevropa davlatlarining vakillari bo'lmagan.

Shu bois, FISA 1962 yildan har 4 yilda bir marta, 1974 yildan esa har yili jahon chempionatlarini o'tkazishga qaror qildi.

Akademik eshkak eshish 1896 yil Afinada bo'lib o'tgan I Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Poygalar Pireyning ochiq ko'rfazida o'tkazishi kerak bo'lgan, ammo yomon ob-havo tufayli bekor qilingan. 1900 yildan boshlab eshkak eshish bo'yicha poygalar doimiy asnoda o'tkazilgan. II Olimpiya o'yinlari Parijda bo'lib o'tgan. Sportchilar to'rt toifali qayiqlarda bahslashganlar: yakkalik (1ta), ikki o'rinlik (2ta), to'rt o'rinlik (4ta) va sakkiz o'rinlik (8ta). (11-rasm)



11-rasm

1952 yilgacha omad AQSh, Germaniya (ayniqsa 1936 yilda), Belgiya, Shveysariya va Fransiya vakillariga kulib boqqan.

Mahkamlovchi moslamali qayiqlarda eshkak eshish rivojlangan bir paytda bunday moslamalar bilan jihozlanmagan qayiqlar (baydarka va kanoe) keng ommalashgan. Bunday qayiqlar tor oqimlardan o'ta olishi, qamishlar orasida, daryolarning ko'p ostonali irmoqlarida harkatlana olgani uchun qadimdan ov, baliq ovi, turizmda keng qo'llanilgan.

Baydarkalarda sport eshkak eshish usuli XIX asrning 60-yillarida e'tirof etilgan. Shotlandiyalik Mak-Gregor eskimosliklarning qayig'i asosida baydarka-qayig'ini yasagan. Qayiq yog'ochdan ishlangan bo'lib, "Rob-Roy" deb nomlangan. Mak-Gregor bu qayiqda Angliya, Shvesiya, Germaniya va hattoki Falastindagi daryolar bo'ylab qator safarlarni amalga oshirgan. (12-rasm)



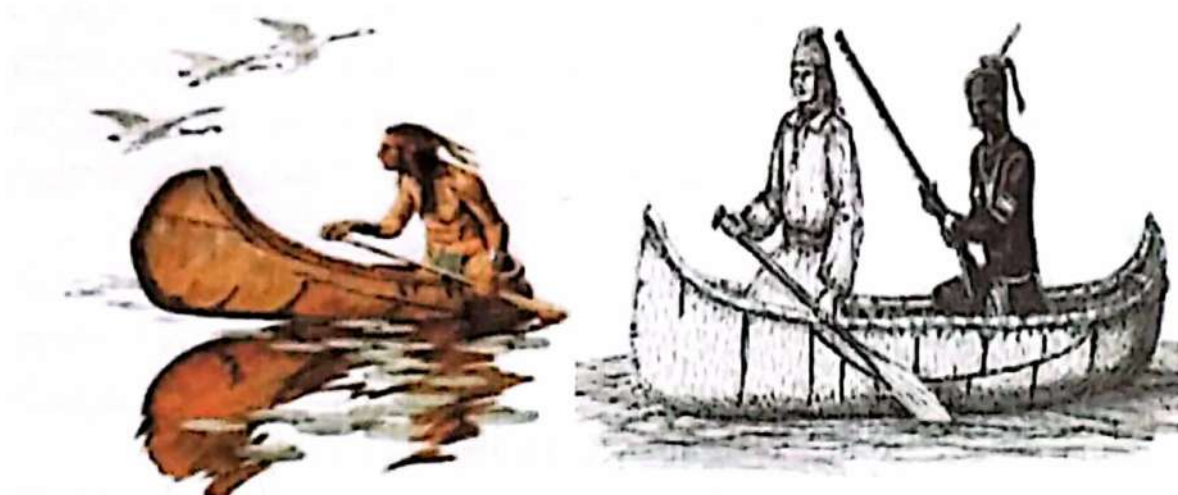
12-rasm

1860 yil Angliyada baydarkada eshkak eshish havaskorlarining birinchi klubi ochilgan. XIX asr oxirlarida baydarkada eshkak eshish usuli Shvesiya, Norvegiya, Daniyada rivojlangan. Yevropada baydarkada eshkak eshish akademik eshkak eshishga nisbatan tezroq tarqalgan.

XIX asr o'rtalaridayoq Angliya, Fransiya, Italiyada baydarkalarda yirik musobaqalar o'tkazilgan. Buni qisman eshkak eshish moslamalarining ancha arzonligi bilan ham izohlasa bo'ladi.

Baydarkada eshkak eshish usuli rivojlanishi bilan bir qatorda kanoeda eshkak eshishning ko'plab muxlislari paydo bo'ldi. Qayiqning orqa qismida joylashgan va bir qatlamli eshkak bilan qurollangan eshkakchili qayiq egri-bugri daryolarda

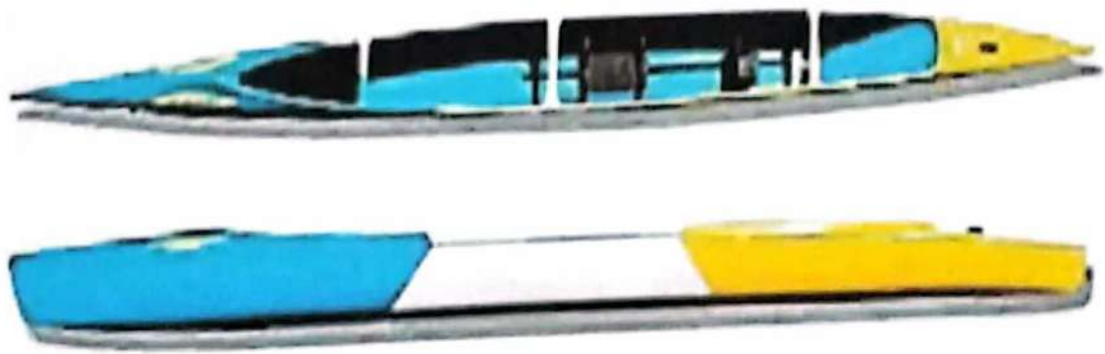
suzishda manyovrga boyligi hamda yaxshi barqarorligi tufayli juda qulaydir. Bunday qayiqlardan Shimoliy Amerika hindulari foydalangan va hozirda ham foydalanadilar. Qayiqni yana tezyurar qilishga bo'lgan intilish uning modernizatsiya qilinishiga olib keldi: qayiqning tashqi atroflama ko'rinishi o'zgardi, u XIX asrdagi qayiq'larga nisbatan yanada toraydi; endilikda eshkakchi qayiqning o'rtasida tizzasida o'tirishi, ikkinchi oyog'ini oldinga tirab turishi hamda uzunroq eshkakdan foydalanishi mumkin; tana bilan harakat qilinishi oqibatida eshkak eshish uzunroq va asosiysi kuchliroq bo'ldi. (13-rasm)



13-rasm

Baydarkalarning konstruksiyasida ham o'zgarishlar yuz berdi: qayiq'lar torayib, markaz liniyasiga yaqinroq joyda eshkak bilan ishlash imkoni yuzaga keldi va bu holat qayiqning "tentirab yurishi"ni kamaytirib, eshkak eshish vaqtida yo'nalish bo'ylab to'g'ri harakat qilishga yordam berdi.

Endi eshkakchi o'rindiqlarning orqasiga suyalib emas, balki maxsus bankada o'tiradigan bo'ldi. Bu vaziyat eshkak tanani burish orqali eshish imkonini berdi va eshish kuchi bilan qayiq tezligini oshirdi. (13-rasm)



14-rasm

Aksariyat davlatlarda baydarka va kanoeda eshkak eshish usulining rivojlanishi 1924 yilda Xalqaro kanoe federatsiyasiga (IKF) asos solish imkonini yaratdi. Federatsiya Avstriya, Shvesiya, Germaniya va Daniya milliy federatsiyalarining tashabbusi bilan tashkil topdi.

IKF 1932 yildan buyon Yevropa chempionatlarini o'tkazib keladi. 1936 yilda baydarka va kanoeda eshkak eshish yozgi Olimpiya o'yinlarining dasturiga kiritildi va eshkak eshish sportining ushbu turi yanada rivojlanishiga turtki bo'ldi.

1938 yildan IKF jahon chempionatlarini o'tkaza boshladi. Vaqt o'tishi bilan slalomli eshkak eshish usuli ayniqsa G'arbiy Yevropa davlatlarida rivojlana boshladi. Eshkak eshish sportining bu turi juda omalashgan va yaqin paytgacha Olimpiya dasturiga kiritilgan. Har yili slalomli eshkak eshish bo'yicha jahon chempionatlari tashkil etiladi. Uzoq yillar davomida bu sport turida nemis sportchilariga teng keladigani bo'lmagan.

Baydarka va kanoeda "silliq" masofaga suzish musobaqalarida Vengriya, Ruminiya, Bolgariya, Polsha, Germaniya kabi davlatlarning vakillari ustuvorlikka ega bo'lgan.

Qayd etish kerakki, Amerika mintaqasi davlatlarida baydarka va kanoeda eshkak eshish akademik eshkak eshishga nisbatan kamroq ommalashgan va okean orti sportchilari ushbu sport turi bo'yicha regatalarda muntazam ishtirok etmaydi.

2.2. Mustaqillik yillarida eshkak eshish sporti

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin hamma sport turlari kabi eshkak eshish sporti ham keng miqyosda rivojlana boshladi. O'zbekistonlik eshkak eshuvchilar jahon birinchiliklari va kuboklarida, Osiyo o'yinlari, birinchiliklari va kuboklarida munosib qatnashib, sovrinli o'rinlarni egallab kelishmoqda.

2008 yil Xitoyning Pekin shahrida o'tkazilgan XXIX yozgi Olimpiada o'yinlarida bir kishilik kanoeda eshkak eshish dasturida hamyurtimiz V.Menkov to'rtinchi bo'lib marra chizig'ini kesib o'tdi. Shu yili Germaniyaning Duysburg shahrida o'tkazilgan Jahon kubogining II bosqichida uchinchi o'rinni egalladi. 2009 va 2010 yillarda Jahon kubogining har uchta bosqichida birinchi o'rinni qo'lga kiritdi va mutloq chempion degan nomga sazovor bo'ldi. Ketma-ket uch yil 2009, 2010, 2011 yillarda dunyoning eng yaxshi kanoechisi deb e'tirof etildi.

2012 yil Buyuk Britaniyaning London shahrida o'tkazilgan XXX yozgi Olimpiada o'yinlarida hamyurtimiz V.Menkov 1000 metrga kanoeda eshkak eshish dasturida Pekindagi natijasini takrorlab marra chizig'ini to'rtinchi bo'lib kesib o'tdi.(1-jadval)

1-jadval

**1991-2018 yillarda eshkak eshish turlari bo'yicha
O'zbekiston Respublikasi milliy terma jamoasi
a'zolarining Osiyo o'yinlaridagi g'olib va sovrindorlari**

Medal turi	Qayiq turi	Masofa	Sportchi
1994 yilgi XII Osiyo o'yinlari Xirosima shahri, Yaponiya			
Oltin medal	K-1	500 m	Kireyev I.
	K-1	1000 m	Kireyev I.
	K-4	1000 m	Kazansev V. Kalganov M. Kireyev I. Tyurin A.
	C-1	1000 m	Astanin A.

Medal turi	Qayiq turi	Masofa	Sportchi
1994 yilgi XII Osiyo o'yinlari Xiroshima shahri, Yaponiya			
Kumush medal	K-2	500 m	Kazansev V. Kalganov M.
	K-2	1000 m	Kazansev V. Kalganov M.
	K-1	500 m	Lyalina I.
	K-4	500 m	Juravlyeva I. Isakova I. Levina T. Lyalina I.
Bronza medali	K-2	500 m	Juravlyeva I. Isakova I.
	C-2	500 m	Gorelov A. Sorokin V.
1998 yilgi XIII Osiyo o'yinlari Bangkok shahri, Tailand			
Oltin medal	K-4	1000 m	Kazansev V. Islamov R. Shilin A. Yashin K.
Kumush medal	K-1	500 m	Ryaxov A.
	K-2	500 m	Ryaxov A. Shapar G.
	K-4	500 m	Lyalina I. Shpiganevich O. Moskaleva A. Isakova I.
	C-1	500 m	Kovalenko D.
Bronza medali	K-1	1000 m	Shilin A.
	K-2	500 m	Kazansev V. Shilin A.
	K-2	500 m	Lyalina I. Shpiganevich O.
2002 yilgi XIV Osiyo o'yinlari Pusan shahri, Koreya Respublikasi			
Oltin medal	K-1	500 m	Ryaxov A.
	K-4	500 m	Borzova Yu. Moskaleva A. Pishulina N.

Medal turi	Qayiq turi	Masofa	Sportchi
1994 yilgi XII Osiyo o'yinlari Xirosima shahri, Yaponiya			
			Levina T.
Kumush medal	K-1	500 m	Borzova Yu.
	W2-	2000 m	Ganiyeva S. Kuznetsova A.
	M4-	2000 m	Davletyarov B. Bichurin R. Tremasov B. Nazarov A.
Bronza medali	K-1	1000 m	Ryaxov A.
	K-2	500 m	Moskaleva A. Pishulina N.
	K-2	500 m	Tarasov M. Babadjanov A.
	K-4	500 m	Ryaxov A. Borzov S. Turchin D. Strijkov D
	C-1	1000 m	Kovalenko D
	W4-	2000 m	Ganiyeva S. Kuznetsova A. Ganiyeva A. Axmerova A.
	M8+	2000 m	Davletyarov B. Bichurin R. Tremasov B. Nazarov A. Krivo D. Tixonov D. Yakubov S. Silayev D. Makshov S. (boshqaruvchi)
2006 yilgi XV Osiyo o'yinlari Doha shahri, Qatar			
Oltin medal	C-1	1000 m	Menkov V.
	LW2x	2000 m	Ganiyeva S. Ganiyeva Z.
	M2x	2000 m	Naurzaliyev R.

Medal turi	Qayiq turi	Masofa	Sportchi
1994 yilgi XII Osiyo o'yinlari Xirosima shahri, Yaponiya			
			Chernenko V.
Kumush medal	K-1	1000 m	Babadjanov A.
	K-1	500 m	Borzov S.
	K-2	1000 m	Babadjanov A. Borzov S.
	C-2	1000 m	Kochnev G. Mirbekov S.
Bronza medali	C-1	500 m	Menkov V.
	C-2	500 m	Mirzadiyarov R. Kiryarov M.
2010 yilgi XVI Osiyo o'yinlari Guandjou shahri, Xitoy Xalq Respublikasi			
Oltin medal	C-1	1000 m	Menkov V.
	C-2	1000 m	Mirbekov S. Kochnev G.
	K-4	1000 m	Borzov S. Babadjanov A. Mochalov A. Gorn V.
Kumush medal	K-4	1000 m	Shubina E. Borzova Yu. Petrishina V. Prilepskaya K.
	K-2	200 m	Borzov S. Babadjanov A.
	M2x	2000 m	Naurzaliyev R. Didrix V.
Bronza medali	K-1	200 m	Mochalov A.
	M1x	2000 m	Kudryashov A.
	W1x	2000 m	Mixaylova Z.
	M4-	2000 m	Kuznetsov E. Tyan S. Murodov B. Xamzayev Yo.
	M8+	2000 m	Naurzaliyev R. Didrix A.

Medal turi	Qayiq turi	Masofa	Sportchi
1994 yilgi XII Osiyo o'yinlari Xiroshima shahri, Yaponiya			
			Kuznetsov E. Tyan S. Murodov B. Xamzaev Yo. Muxammadiyev A. Usmonov Z. Kudryashov A. (boshqaruvchi)
	C-2	Maxsus slalom	Naumkin A. Zubarev A.
2014 yilgi XVII Osiyo o'yinlari Incheon shahri, Koreya Respublikasi			
Oltin medal	K-1	1000 m	Mochalov A.
	C-1	1000 m	Menkov V.
Kumush medal	K-1	200 m	Irnazarov E.
Bronza medali	K-4	1000 m	Mochalov A. Gorn V. Tropin A. Borzov S.
	C-2	1000 m	Kochnev G. Mirbekov S.

Nazorat savollari

1. Eramizdan avvalgi nechanchi yillarda eshkakchilar musobaqalari Panafina o'yinlari dastueiga kiritilgan?
2. Nachanchi asrga kelib eshish bellashuvleri(hozirgi zamon tushunchasida) keng yoyila boshladi?
3. Angliyaning qaysi universitetlari o'rtasida hozirgi kunga qadar akadem eshkak eshish bo'yicha musobaqalar o'tkazib kelinadi?
4. FISA va ICF qachom tashkil topgan va ularning birinchi a'zolari qaysi mamlakat milliy federasiyalari bo'lgan?
5. Mustaqillik yillarida eshkak eshish sporti bo'yicha qanday yuyuqlarga erishilgan?

II BOB.3-MAVZU. O'RGATISHNING DIDAKTIK TAMOYILLARI

3.1. Eshkak eshish texnikasiga o'rgatish usullarining asoslari

Eshkak eshish sportiga o'rgatish boshqa istalgan bilim olishga oid faoliyatda bo'lgani kabi inson tomonidan atrofidagi olamni o'rganishga oid umumiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Eshkak eshish sportida o'qitishning asosiy maqsadi sportchilarda bilimlar, qobiliyatlar va ko'nikmalarning zaruriy kompleksini egallashga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishdan iborat.

Eshkak eshish sportida o'qitish mazmuni muvofiq ta'lim rejalari va dasturlarida, darsliklar va qo'llanmalarda o'z aksini topgan. U o'qitish va tarbiyalashning maqsadlari va vazifalarini amalga oshirishga qaratilgan.

3.2. O'rgatish va tarbiyalash jarayonining umumiyligi

Ta'limning eng muhim xususiyatlaridan biri, bu – tarbiya. O'qitish jarayonida tarbiyalash o'z mazmuni, usullari va shakllariga ega. Ta'limning birinchi bosqichlaridayoq xarakterning ma'naviy va irodaviy sifatlarini tarbiyalash, hissiyotlarni shakllantirish holati yuz beradi.

Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanish jarayonida sportchilarda nafaqat maxsus qobiliyatlar va ko'nikmalar, balki to'g'ri dunyoqarash, ongli intizom, faollik, tirishqoqlik, iroda va xarakter qat'iyligi ham shakllanadi. Bundan kelib chiqadiki, o'qitish va tarbiyalash – uzluksiz va o'zaro bog'liq pedagogik jarayon bo'lib, unda insonning shakllanishi yuz beradi.

3.3. O'rgatish tamoyillari

Murabbiy ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish uchun asosiy boshlang'ich holatlarni, ya'ni u o'z faoliyatida amal qiladigan tamoyillarni bilish shart.

Ta'lim tamoyillari murabbiy va sportchining birgalikdagi faoliyatiga oid xarakterni belgilab beradi. Ushbu tamoyillar orasida yetakchilari – ilmiylik, tizimlilik, tushunarlilik, onglilik va ijodiy faollik, ko'rgazmaviylik, ta'lim natijalarining mustahkamligi, jamoaviy o'qitish xarakteri va individual xususiyatlarni inobatga olish, ta'lim olishga rag'batlantirish tamoyillaridir.

Ilmiylik tamoyili. Inson haqiqatni anglash jarayonida rivojlanib boradi. Sportchi biomexanika, gidromexanika, anatomiya, biokimyo, fiziologiya, psixologiya, pedagogika va boshqalarni o'rganadi. Bilimga ega bo'lish sportchilarning bilim orttirish imkoniyatlarini sezilarli darajada oshirib, ta'lim jarayonida ularning faol va ongli ishtiragini ta'minlashi mumkin.

Tizimlilik tamoyili. Murabbiy o'quv materialini uning alohida qismlari mantiqiy bog'liqlik va ketma-ketlik asosida o'zlashtiriladigan tarzda rejalashtiradi. O'quvchilarga tizimli va ketma-ket ravishda beriladigan bilimlar odatda tartibsiz bayon etilgan, sezilarli harakatlarni talab qiladigan va ta'lim jarayoniga tortadigan bilimlarga nisbatan tezroq va osonroq o'zlashtiriladi. Tizimlilik tamoyilining samaradorligi o'quv materialining to'g'ri uslubiy ketma-ketlikdagi joylashuviga bog'liqdir. Bu mustahkam o'zlashtirilgan avvalgi o'quv materiali asosida har bir yangi elementning o'rganilishini nazarda tutadi.

Tizimlilik shuningdek, o'quvchi oldiga qo'yilgan vazifalarning asta-sekin murakkablashuvini ham ko'zda tutadi. Dasturiy materialni o'zlashtirishning maqsadga muvofiq ketma-ketligi quyidagi uslubiy qoidalarga binona belgilanishi mumkin: osondan qiyiniga, ma'lumdan noma'lumga, soddadan

murakkabga. Biroq, "oson", "qiyin", "murakkab" tushunchalari nisbiy xarakterga ega, chunki to'g'ri tanlangan uslublar o'zlashtirishda qiyin narsani osonga aylantirish yoki aksincha qilishi mumkin.

Boshqa muvofiq sharoitlarda murabbiylar qayiqlar yoki muvozanatni ushlab turadigan moslamalar bilan jihozlangan apparatlarda ta'lim bera boshlaydilar. Biroq, qator holatlarda murakkab, ammo asosiy o'quv vazifasining mohiyatiga olib boradigan harakatlarni o'zlashtirish o'qitishning nisbatan to'g'ri usuli bo'lishi mumkin.

Shuning uchun o'quvchining avvalgi tayyorgarligini (akrobatika, gimnastika, suzish yoki yuksak koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantiruvchi boshqa sport turlari) hisobga olgan murabbiy yangi o'quvchiga bevosita poyga qayiqlarida dars o'ta boshlaydi.

Tushunarlilik tamoyili ta'limni sportchilarning yoshga doir va individual qobiliyatlari, ularning tayyorgarlik darajasiga muvofiq ravishda qurish zaruratiga asoslanadi. Butun o'quv materialini bilim olayotganlarga tushunarli bo'lishi kerak: agar mazmun yoki tushuntirish usullari ularga notanish bo'lsa, ta'lim o'z mohiyatini yo'qotadi.

Aslini olganda ta'limda sportchi tomonidan nafaqat eshkak eshish sporti bilan shug'ullanish vaqtida, balki oilaviy tarbiya, boshqa odamlar bilan muloqot, maxsus adabiyotlarni o'qish, o'quv va badiiy filmlarni, tele- va radiodasturlarni tomosha qilish orqali olingan unda mavjud bilimlarga asoslanadigan hamma narsa tushunarli hisoblanadi.

Sportchi uchun istalgan texnik jihatdan murakkab elementni o'rganish qiyinchilik tug'diradi. Shuning uchun vazifalar asta-sekin qiyinlashtirilishi, mantiqiy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, o'quvchilarning kuchlariga muvofiq bo'lishi zarur.

Qiyinchiliklar o'quvchilarning qiziqishini rag'batlantirishi, ularning ijodiy faolligini oshirish kerak.

Onglilik va ijodiy faollik tamoyili murabbiy tomonidan o'quvchilarning faol va ijodiy faoliyati bilan pedagogik boshqaruvning eng maqbul qulay munosabatini nazarda tutadi.

Sportchida onglilik ta'lim maqsadlari va vazifalarini anglash, kutilayotgan faoliyat zarurati, unga nisbatan qiziqishning yuzaga kelishida namoyon bo'ladi.

O'qishga bo'lgan ongli munosabat ko'p jihatdan sportchini eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishga majbur qilgan maqsadlarga bog'liq.

Ta'limga bo'lgan qiziqish, eshkak eshish sporti bilan shug'ullanish istagi ko'pincha ta'lim muvaffaqiyatini belgilab beradi. Ta'limda ongli va faol ishtirokni rivojlantirishda o'quvchilarning o'zidagi ijodiy negizlarni rag'batlantirish katta ahamiyat kasb etadi. Birinchi darslardayoq eshkakchilarda harakatga oid vazifalarni hal etishda mustaqillikni tarbiyalash zarur. Bunga biomexanika, anatomiya, fiziologiyani tizimli o'rgatish orqali erishiladi.

Murabbiy o'rganilayotgan harakatlarning maqsadga muvofiqligini asoslab berishi kerak. O'qituvchining harakatlaridan ongsiz ravishda nusxa olish emas, balki eshkak eshish texnikasini aniq, ongli bilish eshkakchiga o'zining individual qobiliyatlaridan, shuningdek o'zlashtirilgan bilim va ko'nikmalaridan foydalangan holda o'ziga xos harakatlar usulini yaratish imkonini beradi.

O'quvchilarda eng oddiy pedagogik ko'nikmalarni tarbiyalash ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqsadda ularni turli majburiyatlarni, masalan guruh rahbari, navbatchilar, mas'ullar sifatidagi vazifalarni bajarishga jalb qilish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, rag'batlantiruvchi izohlar, vazifalarning mustaqil ravishda bajarilishi ham mashg'ulotlarga qiziqishni orttiradi.

Ko'rgazmaviylik tamoyili o'quvchilarda o'rganilayotgan harakatlar haqida aniq tasavvur hosil bo'lishini nazarda tutadi.

Ko'rgazmaviy o'qitish yanada aniq va to'liq harakatlanish tasavvurlari shakllanishiga yordam beradi. Ushbu tamoyil fikrlashi aniqdan abstrakt tomon rivojlanadigan hamda taqlid qilish hali kuchli rivojlangan bolalar bilan mashg'ulotlarda alohida ahamiyat kasb etadi. Ular uchun ko'rgazmaviylik ob'ektiv olam to'g'risidagi bilimlarning boshlang'ich bo'g'imi hisoblanadi.

Ko'rgazmaviylik tamoyilida turli-tuman vositalar (harakatlar texnikasini namunaviy ko'rsatib berish, kinogrammalar va kinotasmalar namoyishi, musobaqalarni tomosha qilish va h.k.) qo'llanilishi zarur.

Ta'lim natijalarining mustahkamligi tamoyili bilimlar, qobiliyatlar va ko'nikmalarni mustahkam egallash zaruratiga asoslanadi. Harakat ko'nikmalari mustahkamligi deganda nafaqat ularni uzoq vaqt davomida saqlab qolishni, balki ularning barqarorligini ham tushunish darkor. Barqarorlik ko'nikmalardan turli sharoitlarda, masalan noqulay ob-havo sharoitida eshkak eshishda, murakkab taktik vazifalarni hal etishda foydalanish qobiliyatida aks etadi. Mustahkamlik tamoyiliga ko'ra, ta'lim mazmunini egallash hamda insonning bilim orttirishga oid kuchini rivojlantirish, bu – bir jarayonning ikkita bir-biriga uzviy bog'liq tomoni. Shu bois eshkakchi uchun zarur bilimlar va ko'nikmalarning mustahkam o'zlashtirilishi uning barcha bilim orttirishga oid kuchlari, xususan ijodiy tasavvuri, xotirasi (mantiqiy va motorikaga oid), faol ijodiy fikrlashi, mavjud bilimlarni ishlatish qobiliyatini qat'iy kuchaytirish evaziga amalga oshirilishi kerak.

Bilimlar, qobiliyatlar va ko'nikmalar mustahkamligiga o'quv materialini faol qaytarshi va mustahkamlash orqali erishiladi.

Jamoaviy o'rgatish xarakteri va individual xususiyatlarni inobatga olish tamoyili eshkakchilarning

seksiyasi yoki alohida guruhini butun bir o'quv jamoasi sifatida tarbiyalash zaruratiga ko'rsatadi. Bunda barcha o'quvchilarning tashkiliy va ijodiy faoliyati uchun hamma sharoitlar yaratilgan bo'ladi. Bir vaqtning o'zida har bir sportchiga individual yondashuv ta'minlanadi. Jamoaviylik hissini tarbiyalash ta'limdagi muhim vazifadir. Jamoada ishlash qobiliyati hamkorlikning eng oddiy shakllaridan biri sifatida ta'riflanadi. Murabbiy sportchilar guruhiga umumiy bilim o'rttirishga yoki harakatga oid vazifani berganida ular bu masala ustida birgalikda ish olib boradilar, jumladan har bir sportchi nafaqat o'zi, balki butun jamoa uchun yechim izlaydi.

Murabbiy jamoa ishini boshqarish orqali sportchining jismoniy rivojlanishi, harakat imkoniyatlari zaxirasi, xarakter va temperament xususiyatlaridagi farqlar, fikrlash jarayonlarining bosqichi va kuchidan kelib chiqib, ularning har biriga individual yondashuvdan keng foydalanadi. O'quvchilarning yoshi qancha kichik bo'lsa, ta'lim jarayoni shu qadar ko'p individuallashtirilishi zarurligini yodda tutish kerak.

Ta'lim olishga rag'batlantirish tamoyili. Ta'lim jarayoniga ongli munosabat, unga nisbatan qiziqish, eshkak eshish sporti bilan shug'ullanish istagi sportchi shaxsiyatining rag'batga oid tomonini namoyon etadi. Eshkak eshish sportida bilimlar, qobiliyatlar va ko'nikmalarni o'zlashtirish jarayoni ijodiy xususiyat kasb etadi va sportchining ta'limga bo'lgan munosabati uning samaradorligini belgilab beradi.

Istak uyg'otish va rag'batlantirish ta'lim jarayonining zarur tomonlari sifatida ko'rilishi kerak.

O'qishga nisbatan mayl hosil qilishning ichki va tashqi rag'batlari mavjud. Ichki rag'batlar murabbiy tomonidan mashg'ulotlarda o'quv materialining mantiqat to'g'ri bayon etilishi, aqliy va harakatga doir vazifalarni hal etishning ma'lum usullarini shakllantirish, sportchilar tomonidan ijodiy va mustaqil ishlarning bajarilishi orqali hosil qilinadi. Tashqi

rag'batlar (amaliyotda ular qator holatlarda ichki rag'batlarga nisbatan asossiz ravishda ustunlik qiladi) talabchanlik, majburlash, jazolash, rag'batlantirish yordamida o'qishga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Ta'lim olish sabablari oila, atrofdagi ijtimoiy muhit, seksiyada sportchilar o'rtasida yuzaga kelgan o'zaro munosabatlar, sportchining qiziqishlari va moyilligi, murabbiyning nufuzi ta'sirida o'zgarishi mumkin. Murabbiyning vazifasi o'quvchilarning eshkak eshish sporti mashg'ulotlariga bo'lgan ongli munosabatiga oid to'g'ri tendensiyalarni aniqlash, mustahkamlash va rivojlantirishdan iborat.

3.4. O'rgatish usullari

Eshkak eshish sportida o'qitish samaradorligi ham uning maqsadlari, vazifalari va mazmunini to'g'ri belgilashga, ham ularni amalga oshirish yo'llari, ya'ni ta'lim usullariga bog'liq. Usullar uzatish va qabul qilish xarakteriga ko'ra tushuntiruvchi-ko'rgazmaviy, reproduktiv, muammoli bayon etish, evristik, tadqiqot va amaliy turlarga bo'linadi.

Tushuntiruvchi-ko'rgazmaviy, yoki axborot beruvchi-qabul qiluvchi usul. Ushbu usulning mohiyatiga ko'ra, murabbiy sportchilarga tayyor axborotni turli vositalar yordamida yetkazadi, sportchilar esa, o'z navbatida, olingan axborotni qabul qiladilar, anglaydilar va xotiralarida mustahkamlaydilar.

Axborotning asosiy vositalari – hikoya, tushuntirish, suhbat, leksiya, o'quv qo'llanmalari, ko'rgazmaviy qurollar (kinofilmlar, diafilmlar, sxemalar, chizmalar, suratlar). Murabbiy va o'quvchilar o'rtasidagi so'zlashuv muloqotining muhim sharti hissiyotlilik va obrazlilik hisoblanadi.

Murabbiyning bayon qilinayotgan materialga hissiy munosabati, uning ta'kidlari o'quvchilardagi ishonchning shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Tushuntiruvchi-ko'rgazmaviy usul umumlashtirilgan va tizimlashtirilgan tajribani uzatishning eng tejamkor usuli.

Reproduktiv usul. Sportchi tushuntiruvchi-ko'rgazmaviy usul natijasida oladigan bilimlar unda mazkur bilimlardan foydalanishga oid zarur ko'nikmalar va qobiliyatlarni shakllantirmaydi. Buning uchun murabbiyning topshirig'i bo'yicha belgilangan texnik-taktik usullarni ko'p marotaba qaytarish zarur.

Usulning asosiy vositalari: turli yordamchi, keltiruvchi yoki taqlidga oid mashqlar; qayiqda eshkakchi harakatlarini bevosita bajarish; eshkakchi uchun zarur qobiliyatlar va ko'nikmalarlarning to'g'ri o'zlashtirilishiga yordam beradigan mashq qurilmalari (tiernajyorlar).

Ta'lim jarayonida hamda sportchilarning bilimlari hajmi oshib borgan sari tushuntiruvchi-ko'rgazmaviy va reproduktiv usullar ko'proq bir-biri bilan monand ravishda qo'llaniladi. Biroq, birinchi usul ikkinchisidan avval o'tilishi kerak.

Yaqin hamkorlikda qo'llaniladigan tushuntiruvchi-ko'rgazmaviy va reproduktiv usullar sportchilarga zarur bilim, ko'nikma va qobiliyatlarni taqdim etib, asosiy fikrlash amaliyotlarini shakllantiradi, ammo ulardagi ijodiy qobiliyatning rejali va maqsadga yo'nalgan rivojlanishi hamda shakllanishini kafolatlamaydi.

Muammoli bayon etish usuli. Ushbu usulni qo'llaganda murabbiy sportchilar oldiga o'quv muammosini ko'ndalang qo'yib, uni hal etishga oid yo'llar va aniq usullarni ko'rsatib beradi. Bu usulning qiymati shundaki, sportchiga muammoning ilmiy anglanishi va ilmiy yechilishi namunalari ko'rsatiladi.

O'z navbatida, sportchi isbotlar mantig'ini kuzatish, nafaqat tayyor xulosalarni, balki muammoni hal etishning barcha bosqichlarini o'zlashtirish va eslab qolish imkoniga ega bo'ladi.

Evristik, yoki qisman izlash usuli. Murabbiy bu usul yordamida murakkab mashq yechimni o'quvchilari uchun qator sodda va tushunarliroq vazifalarga bo'lib, ularni yechish

yo'llarini belgilaydi va asta-sekin o'quvchilarni asosiy vazifani mustaqil yechishga olib boradi. O'quvchilar mashqning shartini anglashi, bilimlarini qo'llash va vazifani bajarishda o'zlarini nazorat qilish orqali uni qismlar bo'yicha yechishi, shuningdek o'z harakatlarini asoslashlari kerak. Murabbiy vazifa va uning alohida qismlarini yechish bosqichlarini rejalashtiradi.

Tadqiqot usuli. Bu usulning asosiy mohiyati ilmiy anglash usullarini egallash imkoni, sportchining yangi, kelgusida yaxshi anglangan, ijodiy va tezkor ravishda qo'llaniladigan bilimlarni o'zlashtirish qobiliyatini shakllantirish bilan bog'liq.

Murabbiy masalaning borishi, yechimi va yakuniy natijasi o'ziga ma'lum bo'lgan vazifalarni taklif qiladi. Sportchilar avval olingan bilimlarini qo'llash orqali mustaqil ravishda o'zlarining yechim yo'llarini izlaydilar. Bu holat sportchilarda ijodiy faoliyati chegaralarini shakllantirish imkonini beradi.

Murabbiy o'quvchilarning ishini nazorat qiladi, zarurat bo'lganda tuzatish kiritadi, natijalarni tekshiradi va ularning muhokamasini tashkil qiladi. O'quvchilarning rivojlanish darajasi va ta'lim bosqichiga qarab vazifalarning asta-sekin qiyinlashib borishini taqozo etuvchi ta'lim jarayoniga oid qonuniyatdan kelib chiqib, tadqiqot usulidan ta'limning dastlabki bosqichlarida barcha yechim pog'onalaridan yaxlit o'tishni nazarda tutuvchi muammolar va vazifalar shaklida foydalanish mumkin emas. Sportchilar ta'lim jarayonida asta-sekin ilmiy anglashning alohida qismlarini o'zlashtirishlari, ijodiy faoliyatning alohida xususiyatlariga ega bo'lishlari zarur.

Amaliy usullar. Bularga mashq qilish, musobaqa va boshqa shu kabi usullar kiradi. Ularning orasida asosiysi mashq qilish usuli bo'lib, unda harakat elementlari va umuman harakatni o'zlashtirishga yo'naltirilgan harakatlarni ko'p marotaba qaytarish ko'zda tutiladi.

Eshkakchining harakatlarini bo'lingan holda o'rganish ancha murakkab bo'lgani bois, harakatlar alohida fazalar ajratilgan tarzda darhol o'rgatiladi.

Bu vaziyatda yaxlit harakatlarning tuzilishi eshkak eshish davriyligidagi alohida fazalar nisbatan istisno qilinishi hisobiga bir oz osonlashadi. Aytish joizki, amaliy qobiliyatlar va ko'nikmalarni shakllantirishda, nazariya bilan amaliyot o'rtasidagi aloqani mustahkamlashda amaliy usullarning o'rni beqiyos.

Eshkak eshish sportida o'quv-mashg'ulot jarayoni faqatgina sportchilarning reproduktiv faoliyati bilan cheklanib qolmasdan, ijodkorlik elementlariga ega bo'lishi kerak. Shuning uchun ta'lim vaqtida barcha usullarni bir-biri bilan uzviy bog'liqlikda qo'llash kerak.

Zero, har bir ta'lim usuli ma'lum vazifalarni yechishga ustuvor yo'naltirilgan bo'lib, murabbiy doim ularni maqbul birikmasini tanlash muammosi oldida qoladi. Usullar tanlovi o'quv-mashg'ulot mashqining asosiy vazifalari, qo'llaniladigan ta'lim tamoyillari, sportchilarning tayyorgarligi hamda murabbiy tomonidan tanlangan o'quv jarayonini tashkil etish shakllariga bog'liqdir.

3.5. Ta'limni tashkil etish shakllari

Ta'limni tashkil etishning murabbiy va uning o'quvchilari o'rtasida o'zaro bog'liq faoliyatni ta'minlaydigan asosiy shakli darsdir. Eshkak eshish sporti bo'yicha mashg'ulotlar ta'limning asosiy tamoyillariga muvofiq ma'lum vazifalarni hal etish asosida tuziladi.

Shu bois quyidagi mashg'ulotlar farqlanadi: yangi bilimlarni o'zlashtirish bo'yicha vazifalarning ustuvor yechilishi; qobiliyatlar va ko'nikmalarni o'zlashtirish bo'yicha; egallangan bilimlar, qobiliyatlar va ko'nikmalarni qo'llash. Har bir mashg'ulot quyidagi talablarga javob berishi kerak:

1. Sportchilar butun mashg'ulot davomida o'qitilishi va tarbiyalanishi kerak.

2. Mashg'ulot o'quv materiali sportchiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi zarur: ma'rifiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi.

3. Mashg'ulotlar vazifalar, qo'llaniladigan vositalar va darsni o'tkazish uslubiga nisbatan maksimal darajada xilma-xil bo'lishi kerak.

4. Mashg'ulotlarda sportchilarning yoshi, jinsi, jismoniy, motorikaga oid, intellektual va individual imkoniyatlari bo'yicha ularga tushunarli bo'lgan mazkur mashg'ulot uchun aniq vazifalar belgilanishi zarur.

Mashg'ulotlarni murabbiyning e'tibori butun seksiyaga, uning bir qismiga (guruhga) yoki alohida o'quvchilarga qaratiladigan tarzda tashkil etish mumkin. Ushbu belgilar bo'yicha ta'limni tashkil etishning seksiyaviy, guruhdagi va individual shakllari ajratiladi. Umumseksiyaviy mashg'ulotlar murabbiyning vaqti va kuchini tejaydi, ammo turli guruhdagi o'quvchilar hamda alohida sportchilarning tayyorlanishi xususiyatlarini hisobga olish imkonini bermaydi.

Guruh shakllari ma'lum sportchilar guruhlarining o'quv-anglash xususiyatlari hamda harakat faoliyatini hisobga olish, ta'lim jarayonini xilma-xil qilish, o'zaro yordam va o'zaro nazorat orqali uning samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Ular jismoniy tayyorgarlik, intellektual rivojlanish, harakat bilimlari, qobiliyatlari va ko'nikmalari zaxirasi bo'yicha guruhlariga ajratiladigan mashg'ulotlarda keng qo'llaniladi. Biroq, guruh bo'lib o'qitishda uning barcha ijobiy tomonlariga qaramay, ayrim sportchilar passiv bo'lib qoladi. Shuning uchun guruhlarining tarkibi o'zgartirilishi kerak, aks holda turli tayyorgarlik darajasiga ega sportchilarning guruhlarini yuzaga kelishi mumkin.

Ta'limni individual shaklda tashkil etishda har bir sportchining xususiyatlari umuseksiyaviy yoki guruhda o'qitish usullariga nisbatan yaxshiroq hisobga olinadi: uning fikrlashi, diqqati, xotirasi, qiziqishlari, qabul qilish xarakteri, jismoniy

tayyorgarlik darajasi. Individual ta'lim murabbiyga o'qitish jarayoni vazifalarini xilma-xillashtirish, natijalarni nazorat qilish va baholash imkonini beradi.

Ushbu ta'lim shaklining pedagogik qiymati har bir sportchi uchun maqbul bo'lgan rejimda uning faol ishlashini ta'minlashdan iborat. Murabbiy uchun nafaqat vazifalarni xilma-xil qilish, balki o'quvchilarning individual xususiyatlariga qarab orqada qolayotganlarga o'quv materialini o'zlashtirishda, zarur qobiliyatlar va ko'nikmalarni shakllantirishda, tayyorlangan sportchilarga esa – bilimlarini kengaytirish va chuqurlashtirishda, harakat imkoniyatlarini takomillashtirishda yordam berish imkonini yaratadi.

Ta'lim jarayonini tashkil etishga doir umuseksiyaviy, guruhga oid va individual shakllarni birgalikda to'g'ri qo'llash murabbiyga ta'limning keng ko'lamli vazifalarini hal etishda, jamoaviy ibtidolarning rivojlanishida hamda bilimlarning yanada mustahkam egallanishi, barqaror qobiliyatlar va ko'nikmalar shakllanishida yordam beradi.

3.6. O'rgatish vositalari

Eshkak eshish sportida qo'llaniladigan ta'lim vositalariga maxsus, texnik, taqlid qilish va tayyorlash vositalari kiradi. Maxsus ta'lim vositalari harakatlanmaydigan va harakatlanadigan eshkak eshish apparatlari, bevosita qayiqlar, shuningdek eshkak eshish havzalaridan foydalanishni nazarda tutadi. Odatda dastlabki mashg'ulotlar harakatlanmaydigan apparatlarda o'tkaziladi.

Har qanday apparatga qo'yiladigan asosiy talab qayiqda eshkakchi ish o'rnining barcha o'lchamlarini – o'rindiqlik va oyoq tiragich orasidagi masofa, eshkakchining suv sathidan joylashish balandligi, qayiq kengligi saqlab qolinishi kerak. Boshlayotgan eshkakchilar bilan harakatlanmaydigan eshkak eshish

apparatlarda ko'p mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiq emas.

Eshkakchini avval boshdanoq qayiqni "his" qilishga, harakatlariga bog'liq ravishda holatining o'zgarishini sezishga o'rgatish zarur va buni faqatgina ochiq suvdagi qayiqda his qilish mumkin. Apparatda ishlash xarakteri qayiqda ishlashdan bir muncha farq qiladi. Asosiy farq shundaki, birinchi holatda eshkakchi eshkak parragini apparat yonidan olib o'tadi va apparat harakatsiz qoladi, ikkinchi holatda esa – eshkakchi qayiqni suvda eshkak parragi tomonidan hosil qilingan tayanch yonidan olib o'tadi.

Shuning uchun harakatsiz apparatlarda o'tilgan 2-3 darsdan keyin keyingi mashg'ulotlarni yaxshi muvozanatga ega o'quv qayiqlarida yoki to'nkarilib ketish ehtimolini cheklaydigan maxsus moslamalar bilan jihozlangan qayiqlarda, harakatlanadigan o'quv apparatlarida o'tkazish zarur.

Ta'lim tajribasining ko'rsatishicha, muvozanatni ushlovchi moslamalarning qo'llanilishi o'qish jarayonini osonlashtiradi va tezlashtiradi hamda baxtsiz hodisalar ehtimolini istisno etadi.

Suvga chiqish imkoni bo'lmagan sharoitda yangi o'quvchilarni o'qitish uchun eshkak eshish havzalaridan foydalanish mumkin. Murabbiy uchun eshkak eshish havzasida o'quv materiali o'zlashtirilganini nazorat qilish osonroq.

Texnik ta'lim vositalari. Texnik ta'lim vositalaridan foydalanish o'quv jarayonining intensivligi va samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Ushbu vositalarga o'quv televideniesi, o'quv kinofilmlari, diapozitivlar, diafilmlar, videoyozuvlar, sxemalar, chizmalar kiradi.

Murabbiy mashg'ulotni rejalashtirishda qanday texnik vositalardan foydalanishini nazarda tutib, ularni yordamida yechadigan didaktik mashqlarni belgilaydi, ushbu vositalarni qo'llashning oqibatlarini oldindan ko'rib chiqadi. Texnik vositalar faqatgina ma'lum pedagogik maqsadni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan taqdirda qo'llanishi kerak.

Taqlid qilish va tayyorlash mashqlari. Taqlid qilish va tayyorlash mashqlariga keng ko'lamli ta'lim vositalari orasida muhim o'rin ajratiladi. Ular birinchi o'quv yilida alohida ahamiyat kasb etadi.

Mashg'ulotlar quruqlikda eshkak yoki shimnastika tayog'idan ko'p foydalanish orqali o'tkaziladi. Har bir mashg'ulot darsdagi o'rni, bajarish shakli, intensivligi, miqdoriga qarab maqsadga yo'naltirilgan holda bajarilishi kerak.

Masalan, eshkakchi harakatlarini taqlid qilish ma'lum darajada harakatlanish ko'nikmasining hosil bo'lishiga yordam beradi. Bunda qo'shimcha topshiriqlar berish orqali o'quvchilarning kuchini rivojlantirish mumkin.

Tezkor ravishda, ammo qo'shimcha topshiriqsiz bajarilgan mashq tezlik sifatlarini rivojlantirishga, qo'shimchali mashq esa – tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Biroq taqlid qilish mashqlaridan uzoq foydalanish maqsadga muvofiq emas, chunki, birinchidan, ularni bajarishda mushak va makonga oid hislar eshkakchi qayiqda his qiladigan holatlardan farq qiladi; ikkinchidan, eshkakchida noto'g'ri harakatlanish ko'nikmasi hosil bo'lib, kelgusida to'g'ri harakatlar texnikasini o'zlashtirishga to'sqinlik qilishi mumkin.

Tayyorlash mashqlari harakatlar amplitudasini oshirishga, bo'g'imlarning harakatchanligini ko'paytirishga, egiluvchanlikni rivojlantirishga va harakatlar koordinatsiyasiga yo'naltirilgan.

4-MAVZU. O'RGATISH BOSQICHLARI

4.1. O'rgatish bosqichlariga tavsif

Eshkak eshish sportida ta'lim jarayonini shartli ravishda nisbatan mustaqil, ammo yagona maqsad bilan o'zaro bog'langan to'rtta bosqichga bo'lish mumkin. Har bir bosqich o'z maqsad va vazifalari, ta'lim vositalari va usullariga ega.

Barcha bosqichlarda suzish, akrobatika, gimnastika, yengil atletika, chang'ida uchish sporti, harakatli va sport o'yinlari vositalari bilan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi.

Birinchi bosqich. Asosiy maqsad: eshkak eshish sporti mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishni shakllantirish va mustahkamlash hamda harakatlar faolligi texnikasining asoslarini o'rgatish, jismoniy rivojlanishni takomillashtirish.

Vazifalar:

1. O'quvchilarni suzishga o'rgatish.
2. Suvda o'zini tutish qoidalarini bilan tanishtirish.
3. Eshkak eshish sporti turlarining texnikasi haqida umumiy tasavvur berish.
4. Eshkak eshish sportida qo'llaniladigan atamalar bilan tanishtirish.
5. Eshkak eshish vositalarining tuzilishi va ulardan foydalanish qoidalarini tanishtirish.
6. Eshkak eshishning barcha asosiy turlarida umumiy harakatlar sxemasini bajarishni o'rgatish.
7. Eshkak eshish tempi va ritmi haqida tushuncha berish.
8. Organizm funksional imkoniyatlarining umumiy darajasini oshirishga hamda harakatlanish qobiliyatini rivojlantirishga yordam berish.

Ta'lim kutilayotgan faoliyatning vazifalarini anglash, unga qiziqish hosil bo'lishi, uning to'g'ri hal etilishiga bo'lgan talabdan boshlanadi. Murabbiy har bir o'quvchidagi eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishga bo'lgan asosni aniqlashi hamda shuning asosida uning kelgusidagi sportga oid rivojlanish istiqbolini shakllantirishi kerak.

Eshkakchi yaxshi suzishi va suvdan qo'rqmasligi, juda yaxshi suvga sho'ng'ishi hamda cho'kayotgan odamni qutqarshi usullarini bilishi, to'ng'atilgan taqdirda esa ortidan qayiqni

sudragan holda suza olishi kerak. Buning uchun eng yaxshi suzish usuli "brass" hisoblanadi. Shuning uchun "brass" usulida suzishni o'rganish va o'zlashtirish eshkakchini dastlabki o'qitishning tarkibiy qismi sanaladi.

Har qanday harakat faoliyatiga o'rgatish uni bajarishning oqilona usullariga oid umumiy tasavvurdan boshlanadi. Eshkak eshish sporti turlarining texnikasini namoyish etish va hikoya qilish yordamida o'quvchilar o'rganilayotgan harakatlarning mohiyatini anglaydilar, ularga qiziqish uyg'onadi va ular asosida texnikani o'zlashtirishga istak shakllanadi.

Eshkak eshish texnikasi doir barcha ma'lumotlarni ularni namoyish etgan holda taqdim etish maqsadga muvofiqdir. O'quvchilarning e'tiborini harakatlarning asosiy qoidalariga qaratish zarur. Eshkak eshish texnikasini ko'rsatib berishda moslashtirilgan usuldan foydalangan holda uni turli tomonlarda ko'rsatish kerak.

O'quvchilar barcha turdagi eshkak eshish qayiqlarida eshkak eshishni o'rganadilar, chunki eshkak eshish sporti turlarida harakatlar texnikasi asoslarini bilish yangi o'quvchiga keligusida ixtisoslikni tanlashda to'g'ri yo'nalish olishga yordam beradi. Kanoeda gavidani to'g'ri tutish va erta ixtisoslashuvning oldini olish maqsadida ikkala bordan eshkak eshishga o'rgatish kerak. Xalq qayiqlarida eshkak eshishga alohida o'rin ajratiladi va undan keng foydalanish zarur. Bu tanlangan eshkak eshish sporti turiga ixtisoslashishda keyinchalik muvaffaqiyatli qo'llashda harakat ko'nikmalarining zaxirasi tashkil topishiga yordam beradi.

Birinchi bosqichda mashg'ulotlarning mazmuni asosan sportchilarni eshkak va qayiq bilan elementar o'zaro munosabatiga yo'naltiriladi. Yangi o'quvchi birinchi darsdanoq suv eshkak yordamida unga qayiqni harakatlantirishga yordam beradigan tayanch ekanligini tushunib yetishi kerak.

Eshkakchi harakatlarining umumiy sxemasi va qayiqning xususiyatlari o'rganiladigan mashg'ulotlarda yangi o'quvchilarga ko'proq erkinlik berish maqsadga muvofiqdir. Buning uchun ularga mashq qilish taklifi bilan eski sport

qayiqlarini taqdim qilish kerak. Murabbiy shunday usul bilan o'quvchilarda ta'lim natijalari bo'yicha mas'uliyat hissini sezilarli darajada oshiradi. O'quvchilarning o'zlari esa mustaqil ravishda qayiq barqarorligini saqlash ko'nikmalarini egallab, harakatlarda tabiiylikni ishlab chiqadilar. Bular kelgusida ularning shaxsiy, individual eshkak eshish uslublari uchun asos bo'lishi mumkin.

Odatda yangi o'quvchilar tomonidan harakatlarning boshlang'ich o'rganilishi qabul qilingan namunadan ancha chetga chiqqan holda amalga oshiriladi va bu holat avvalo mushak kuchlanishining nomutanosibligida, harakatlarning ritmga oid tuzilishidagi xatoliklar, harakatlar amplitudasining cheklanishi, mushaklarning ortiqcha zo'riqishida aks etadi. Bunga quyidagilar sabab bo'ladi: to'ntkarilib ketishdan qo'rqish, dars vazifalarining yetarlicha aniq va tushunarli keltirilmagani, kam jismoniy tayyorgarlik, charchoq, ekstremal sharoitlardagi mashg'ulotlar (noqulay ob-havo sharoiti, katerlar va teploxodlarning qatnovi, ommaning to'planishi), ko'nikmalarni salbiy qo'llanilishi (ta'limda qo'llaniladigan vositalarning nooqilona ketma-ketligi) va h.k.

Bu vaziyatda ta'lim samaradorligi ko'p jihatdan murabbiyning eshkakchi harakatlari texnikasidagi xatolarning asosiy sabablarini aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llarini topish qobiliyati orqali belgilanadi.

O'quvchilar eshkak eshish sportining barcha turlarida umumiy harakatlanish sxemasini o'zlashtirganliklari ta'lim birinchi bosqichining yakunlanganidan darak beradi.

Ikkinchi bosqich. Asosiy maqsad: ixtisoslikni tanlash, tanlangan eshkak eshish sporti turidagi qayiqlarda harakatlarni bajarish hamda harakatlantirish ko'nikmasining barqarorligiga erishish, jismoniy rivojlantirishga yordam berish.

Vazifalar:

1. Eshkak qulochining harakatlanish tuzilmasini mustahkamlash.
2. O'ziga xos mushak hissiyotlarini shakllantira boshlash.
3. Qayiq boshqaruvi qobiliyatini takomillashtirishda davom etish.
4. Qayiq barqarorligini saqlash ko'nikmasini mustahkamlash.
5. Harakatlar ritmi va tempini o'zlashtirish.

Ushbu bosqichning asosiy xususiyati ixtisoslikni tanlashdan iborat. Eshkakchi bu vaqtga kelib eshkak eshish sportining asosiy turlari bo'yicha harakatlanish qobiliyatining keng zaxirasiga ega bo'lib, ma'lum ko'rish va mushak-harakatlanish hissiyotlarini o'zlashtiradi, shuningdek chalg'ituvchi omillar bo'lmagan holatda eshkak eshish sportining boshqa turdagi qayiqlarida umuman eshkak eshishni namoyish etishga qodir bo'ladi.

Mazkur bosqichda tanlangan eshkak eshish sporti turida harakatlanish qobiliyatini takomillashtirishga, harakatlarda barqarorlikni oshirishga va turli chalg'ituvchi omillarga qarshi tura oladigan mustahkam harakatlanish ko'nikmasini hosil qilishga e'tibor qaratish lozim.

O'ziga xos mushak hissiyotlari kompleksini rivojlantirishga (hislar: "suv", "eshkak", "qayiq", "harakatlar tempi va ritmi"), harakatlar koordinatsiyasini yanada takomillashtirishga katta ahamiyat beriladi. Birinchi bosqichda harakatlar asosan qo'llarning mushaklarini ishlatish hisobiga bajarilgan bo'lsa, endilikda olib o'tishni kuchaytirish uchun tana og'irligi ham faol ravishda qo'shiladi. Eshkak eshishning koordinatsiya va dinamikaga oid tuzilmasini shakllantirishga e'tibor qaratiladi.

Ta'lim usuli asosini yaxlit ta'lim berish usuli tashkil qiladi. Eshkakchining alohida harakatlari eshkak qulochining yaxlit bajarilishi fonida aniqlashtiriladi va mustahkamlanadi. Eshkakchi harakatlarning umumiy tuzilmasini buzmaganda holda mashqlarni bajarishi zarur.

Ba'zan harakatlarni murakkablashtirilgan variantlarda asosiy variantga qaytish orqali badarish foydalidir. Bu eshkakchining turli vaziyatlarda o'z harakatlarini boshqarishni tezroq o'rganishiga imkon beradi. Biroq mazkur usulni harakat aktida sezilarli buzilishlarga olib kelmaydigan shart bilan bajarish mumkin.

Asta-sekin belgilangan parametrlarga rioya qilish talablari oshib boradi (tovush yetakchisi qo'llaniladigan eshkak eshish, oldindan belgilangan yo'nalishlar bo'yicha eshkak eshish va h.k.). Shakllanadigan ko'rish obrazlari doimiy ravishda harakat hissiyotlari bilan taqqoslanishi kerak.

Harakat hissiyotlari yanada yaxshi qabul qilinishi va baholanishi uchun harakatlar boshqaruvida ko'rish analizatori ishtirokini istisno qilishni tavsiya etish mumkin (yumilgan ko'zlar va yuqoriga qaratilgan bosh bilan eshkak eshishi).

Agar eshkakchi mo'tadil intensivlik ishida harakatlarning to'g'ri tuzilmasini ko'rsatayotgan bo'lsa, qayiq muvozanatini yaxshi ushlab turgan bo'lsa, buni ta'limning ikkinchi bosqichi yakun topgani sifatida baholash mumkin.

Uchinchi bosqich. Asosiy maqsad: chalg'ituvchi omillar sharoitida eshkakchining eshkak, qayiq, suv bilan o'zaro harakatlari samaradorligini oshirish.

Vazifalar:

1. Harakatlar texnikasiga egalik qilish ko'nikmasini mustahkamlash. 2. Faoliyat rejimini o'zgartirish qobiliyatini mustahkamlash. 3. Chalg'ituvchi omillar sharoitida yanada maqsadga muvofiq ravishda bajarish uchun harakatlar texnikasining xilma-xillik ko'lamini kengaytirish. 4. Start olish va finishga chiqish texnikasini egallash. 5. Alohida taktik usullarni o'rganish: yetakchilik, yetakchi to'lqindan foydalanish eshkak eshish, tezlashish va h.k.

Ushbu bosqichning o'ziga xosligi shundaki, eshkakchilar harakatlarning yetarlicha barqaror tuzilmasini o'zlashtirib, "suv hissi", "qayiq hissi", "harakatlar ritmi va tempi hissi"ga oid yetarlicha rivojlangan o'ziga xos hissiyotlarga ega bo'ladilar.

Biroq harakatlarning avtomatlashgan tizimi sezilarli darajada chalg'ituvchi omillar ta'siri sharoitida hanuzgacha zarur barqarorlikka ega emas. Bu bosqichda murabbiy shakllanib bo'lgan dinamik qolipni mustahkamlashi, uning harakatchanligini oshirish va shu yo'l bilan harakatlar tashqi muhitning turli ta'sirlariga moslashishi uchun maqbul sharoit yaratishi kerak. Harakat ko'nikmasining mustahkamlanishi va uning xilma-xilligiga harakatlarni turli sharoitlarda (noqulay ob-havo sharoiti, charchoq holatida va h.k.) ko'p marotaba takrorlash orqali erishiladi. Sharoitlar asta-sekin murakkablashtirilishi kerak.

Bunda kontrast sharoitlardan (osonlashtirilgan va qiyinlashtirilgan variantlarni galma-gal o'tkazish, masalan oqim bo'ylab va oqimga qarshi, shamol esishi tomonga va shamolga qarshi, shuningdek nisbatan tinch joylarda eshkak eshish) foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Mazkur ta'lim bosqichida kinogrammalar yordamida o'quvchilarning harakatlanish texnikasini yetakchi eshkakchilarning namunaviy texnikasiga taqqoslash maqsadga muvofiq. Bu eshkakchiga o'zining texnik tayyorgarligi holatini baholash imkonini beradi.

Ta'lim jarayonida o'quvchilarda ijodiy tasavvur (texnik tayyorgarlik holatini mustaqil tahlil qilish, harakatning alohida bo'g'imlarini bajarish xarakteri va h.k.) ko'nikmalarini rivojlantirish vositalaridan keng foydalanish darkor.

Texnika elementlari kelgusida tanlanadigan ixtisoslikdan kelib chiqib, musobaqaga shartlariga maksimal darajada yaqinlashtirilgan sharoitda takomillashtiriladi. Eshkakchilar yetarlicha mustahkam harakatlanish ko'nikmasini egallaganidan keyin jamoaviy eshkak eshishni o'rganishga o'tish kerak.

To'rtinchi bosqich. Asosiy maqsad: o'quvchilarning individual xususiyatlaridan kelib chiqib, eshkak eshish texnikasi chuqur o'rganilishini ta'minlash.

Vazifalar:

1. Individual xatolarni barataraf etish. 2. Individual harakatlar usulini shakllantirish.

Ushbu bosqich o'quvchilar faoliyatidagi eng katta erkinlik bilan ta'riflanadi. Avvalgi bosqichlarda murabbiy yangi o'quv materialini o'rgatish bilan birga o'quvchilarga yangi harakatlarni egallash usullari va yo'llarini ko'rsatib, ularni bilimga oid vazifalarni yechishga jalb qilish orqali material mohiyatini o'zi tushuntirgan bo'lsa, endilikda o'quv jarayoni ularning bilim egallashga oid faoliyatida yanada ko'p mustaqillikni tashkil etish tomon yo'naltiriladi.

Mazkur bosqichning o'ziga xos xususiyati individual harakatlar usulini shakllantirishdan iborat. Eshkakchining harakatlari asosan avtomatlashgan bo'lib, ong tomonidan

sezilarli aralashuvlarsiz amalga oshiriladi. Sportchilarda o'ziga xos mushak hissiyotlari ham yaxshi rivojlangan bo'ladi. Ta'limning bu bosqichida o'quvchilarning individual xususiyatlari maksimal darajada hisobga olinadi: shaxsiyat sifatlari, xarakter belgilari, aqli, fikrlash doirasi, temperament, antropometrik jihatlari, harakatlanish texnikasi xususiyatlari.

Ko'rib chiqilayotgan bosqichda harakatlar texnikasini takomillashtirish hamda eshkakchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonlarining organik birikmasi kuzatiladi.

Ta'limning boshlang'ich davri aynan shu bosqich bilan yakunlanadi.

4.2. Harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirish

Ta'limning asosiy vazifalaridan biri eshkakchining harakatlanish texnikasini shakllantirishdan iborat. Ya'ni, sportchida mustahkam harakatlanish ko'nikmasi hosil bo'lishi kerak. Ma'lumki, harakatlanish aktining yuzaga kelishi tashabbusi odatda bosh miya qobig'iga bog'liq bo'ladi. Harakat amalga oshirilishining o'zida esa boshqa omillar ham ishtirok etadi. Eshkakchining harakatlari har doim ham oldindan bilish mumkin bo'lmagan o'zgaruvchan sharoitda o'tadi.

Shuning uchun bosh miya qobig'i harakatni boshqarar ekan, o'z navbatida, harakatning borishi xarakteriga oid axborotni uzluksiz qabul qiladi. Natijada, yuzaga kelgan reflektor vaziyat birlamchi vazifani belgilab bersada, u baribir harakatning joriy sharoitini oldindan bila olmaydi. Buning uchun harakat organining o'zidan, ayni holatda eshkakchi harakatlarini amalga oshirayotgan mushaklardan chiqadigan shaxsiy signalizatsiyaning doimiy ishtiroki zarur.

Eshkak eshish sportida ta'lim jarayonida "suv hissi", "muvozanat hissi", "tezlik hissi", "harakatlar ritmi va tempi hissi" kabi o'ziga xos hissiyotlar kompleksi shakllanadi. Ushbu o'ziga xos hissiyotlar va qobiliyatlarni shakllantirish eshkakchiga ta'lim

kursidan yanada samarali o'tish hamda harakatlarni minimal quvvat sarflash orqali bajarish imkonini beradi.

Harakatlanish ko'nikmasining fiziologik mexanizmi asosini bitta qo'zg'atuvchini qaytarishda yuzaga keladigan shartli reflektor aloqalar tashkil qiladi.

Eshkak eshishni o'rgatishda harakatlanish ko'nikmasini shakllantirish uchta fazadan o'tadi:

Birinchi faza – sportchida eshkak eshish texnikasi haqida tasavvur yuzaga keladi. Uning harakatlari cheklangan, ishonchsiz bo'lib, mushaklarning tobeligi kuzatiladi. Eshkakchi tomonidan bajariladigan harakatlarga ushbu harakatda bevosita ishtirok etmaydigan mushaklar guruhi jalb etiladi. Asosiy e'tibor qayiq muvozanatini saqlab qolishga qaratiladi. Bularning barchasi katta yarim sharlar qobig'ida hosil bo'ladigan qo'zg'atish o'choqlari nafaqat eshkakchi harakatlarini bajaradigan bevosita mushaklarning markazlariga, balki bu harakatda ishtirok etmaydigan boshqa mushaklarga ham ta'sir ko'rsatadi.

Harakatlanish ko'nikmasini shakllantirishning birinchi fazasida salbiy holatlarni kamaytirish uchun sharoitlarni osonlashtirish kerak. Masalan, kanoeda muvozanatni saqlashga o'rgatishda yostiq balandligi kamaytiriladi va h.k. Harakat ko'p marotaba qaytarilishi oqibatida alohida noaniqliklar bartaraf etilib, to'g'ri va noto'g'ri harakatlar farqlana boshlaydi. Ushbu bosqich **ikkinchi fazaga** muvofiqdir. Bu vaqtda eshkakchining harakatlari yanada erkinlashib, mushaklarning bo'sh tutilishi, harakatlanish ko'nikmasining barqarorlashuvi kuzatiladi va harakatlar ritmi yaxshilanadi.

Farqlanuvchi tormozlash bilan bog'liq jarayonlar tufayli qo'zg'atish jarayonlari bir nuqtaga jamlanadi. Ishda bevosita ishtirok etmaydigan asab markazlari tormozlanadi.

Biroq bu fazada harakatlanish ko'nikmasi hali yetarlicha mustahkam bo'lmaydi va noqulay sharoitda oson buzilishi mumkin. Shu bois harakatlanish ko'nikmasini shakllantirishning bu fazasida eshkakchilarni noodatiy sharoitlarga qo'yish hamda

intensiv, kuchli charchoqqa sabab bo'ladigan yuklamalarni qo'llash kerak emas.

Uchinchi faza. Bu bosqichda eshkakchining harakatlari avtomatlashib, oson, erkin bajariladi hamda harakatlar koordinatsiyasida umumiy yaxshilanish kuzatiladi. Hosil bo'lgan shartli reflekslar sezilarli darajada takomillashadi. Bu holat ham harakatlarning avtomatlashishi, ham ijobiy o'zaro ta'sir ko'rsatuvchi vaqt aloqalariga oid keng tizimning mavjudligi bilan bog'liq. Uchinchi fazada eshkakchi texnikasi takomillashtirilib, nafaqat barqarorlik, balki eshkakchiga turli o'zgaruvchan sharoitlarda ishlash imkonini beradigan harakat ko'nikmasining ma'lum darajada beqarorligi ham tarbiyalanadi.

Harakatlanish ko'nikmasini shakllantirish fazalari doim ham ta'lim bosqichlariga mos kelavermaydi, chunki ular eshkakchi tomonidan harakatlanish texnikasining alohida elementlari egallanishining darajasini aks ettiradi. Bu orada ta'lim bosqichlari sportchining texnik tayyorgarligi jarayonini umumiy jihatdan ko'rib chiqadi.

Ta'limning turli bosqichlarida yangidan hosil qilingan shartli reflekslar doimiy va zaruriy mustahkamlash bo'lmagan taqdirda yetarlicha mustahkam va barqaror bo'lmaydi. Vaqt aloqalarining bir sifat darajasidan boshqasiga o'tishi asta-sekin yuz beradi va bu holat ularning shakllanishi va mustahkamlanish jarayoni, shuningdek mushaklar va ichki organlar faoliyatidagi qayta tuzilishlar bilan bog'liq. Ushbu fiziologik fakt ta'lim va mashq jarayonlarini yaxlit va uzviy bog'liq jarayon sifatida tushunish uchun asos sifatida xizmat qiladi.

Nazorat savollari:

1. O'rgatish tamoyillariga tushuncha bering?
2. O'rgatish usullariga tushuncha bering?
3. O'rgatishni tashkil etish shakllarini o'zaro farqi?
4. O'rgatish vositalarini sanab bering?
5. O'rgatish bosqichlarining o'zaro farqlarini aytib bering?
6. Harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirish?

III BOB. 5-MAVZU. ESHKAK ESHISH SPORT TRENIROVKASINING TUZILISHI, MAQSAD VA VAZIFALARI

Jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi prinsiplar sport trenirovkasiga ham taaluqlidir. Yuqorida ko'rib o'tilgan ongliklik va faollik, ko'rgazmalilik, tushunarli bo'lish va individuallashtirish, sistematiklik hamda zo'raya borish prinsiplari ana shular jumlasidandir.

Umumiy qonuniyatlar sport trenirovkasida maxsus, o'ziga xos formada aks etadi. Unda jismoniy tarbiyaning boshqa formalarida bo'lmagan spesifik qonuniyatlar ham bor. Bu esa, sport musobaqasini uyushtirayotganda, umumiy prinsiplarni mazkur jarayonning o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq ravishda aniqlashtirishni taqozo etadi.

5.1. Yuksak ko'rsatkichlarga intilish

Zamonaviy sportning qonuniyatlaridan biri, har xil sport turlaridan yoki bir xil sportni ichidagi turlar bo'yicha ham bir xilda yuqori natijaga erisha olmaydi. Shu sababli sport mashg'ulotlarida mutaxassisligi bo'yicha sport mashg'ulotlarini chuqur o'tkazishni o'ylash kerak.

Sport yuksak ko'rsatkichlarga intilish va ularni doimo yaxshilab borish vazifasini nazarda tutadi. Jismoniy mashqlardan sport maqsadisiz foydalanganda natijalar imkon boricha yuqori darajada bo'lishi nazarda tutilmaydi. Sport faoliyatida esa mak-simum natijaga erishish mo'ljallaniladi. Albatta, bu maksimum turli sportchilar uchun turlicha. Umumiylik esa, ularning har biri sport kamoloti yo'lida mumkin qadar ko'prok natija sari intilishidadir.

Sport yutuqlari, albatta, shunchaki o'zicha muhim bo'lmay, balki kuch-quvvat, qobiliyat, mahorat taraqqiyotining aniq ifodasi sifatida muhimdir.

Yuksak sport natijalariga intilish shu munosabat bilan ulkan ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi, chunki u insonning eng muhim hayotiy qobiliyatlarini eng yuqori darajada takomillashtirishga intilish degan ma'noni bildiradi. Bunday intilish sport faoliyatining barcha tashkiliy tomonlari va shart-sharoitlari bilan, jumladan, sport musobaqalari sistemasi va orta boruvchi rag'batlantirish choralari bilan (boshlang'ich sport razryadi berilishidan to chempionlik oltin medaligacha va yuksak sport ko'rsatkichlari uchun umumxalq olqishiga sazovor bo'lishgacha) qo'llab-quvvatlab boriladi.

Yuksak ko'rsatkichlarga intilish sport musobaqasini shunga moslab tashkil qilish, eng ta'sirli (mashg'ulot ko'proq foyda keltirishi ma'nosida) vosita va metodlardan foydalanish, nihoyat darajada chuqur ixtisoslanish yo'li bilan amalga oshiriladi. Maksimumga intilish sport mashg'ulotining barcha o'ziga xos belgilari yuklamalar yuksak darajada bo'lishi, yuklama va dam olishning sikllilikdan iborat almashib turishi va hokazolar mavjud bo'lishini talab etadi.

Sport mashg'ulotining yuqorida aytib o'tilgan qonuniyatlari sportdagi ko'p yillik kamolot bosqichlariga bog'liq tarzda turlicha namoyon bo'ladi. Dastlabki bosqichlarda sport bilan shug'ullanish asosan umumiy tayyorgarlik tipida o'tkaziladi, bunda mashg'ulot jarayoni sport ixtisoslashtirilishining yorqin ifoda etilgan belgilariga ega bo'lmaydi, oliy ko'rsatkichlarga intilish uzoq kelajak xarakteriga ega bo'ladi. Organizmning yosh jihatdan shakl-lanib borishi va mashg'ulot darajasining yuksala borishiga qarab, bunday intilish to kishi faoliyatini cheklab qo'yadigan yosh ulg'ashiga bog'liq va boshqa omillar sodir bo'lmaguncha to'liq ravishda amalga oshirilib boradi.

Yuqorida aytilganlardan ko'rish mumkinki, ortib borishning umumiy prinsipi sport musobaqasi sohasida alohida mazmun kasb etar ekan. Uni sportning ma'lum turida imkoniyat boricha maksimal darajada kamol topishni ta'minlash talabi sifatida tushunish kerak. Bu esa chuqur ixtisoslashtirish zaruriyatni anglatadi.

Sportda ixtisoslashish sport faoliyati jarayonida vaqt va kuch-g'ayrat sarflashning shunday taqsimlanishi bilan xarakterlanadiki, bu sportning tanlangan makzur turini takomillashtirish uchun g'oyat qulay bo'lgani holda sportning boshqa turlari uchun bunday bo'lmaydi.

Shu munosabat bilan musobaqa uyushtirishda individual xususiyatlarni hisobga olish g'oyatda muhimdir. Sportchining individual moyilligiga muvofiq ravishda o'tkaziladigan ixtisoslashtirish uning sport sohasidagi iste'dodini mumkin qadar to'laroq namoyon etishga hamda sport qiziqishlarini qondirishga imkon beradi. Aksincha, ixtisosning hatto, sportchining shaxsiy fazilatlariga mos kelmaydigan bo'lishi sportchi va murabbiyning ko'pgina harakatlarini yo'qqa chiqaradi.

Sportda yuksak ko'rsatkichlarga faqat ijodiy izlanish sharoitidagina erishish mumkin. Yangi sport yutug'i hamisha u yoki bu darajada kashfiyotdir, sportchi imkoniyatlaridan foydalanishning yangi usullarini, mashg'ulotning yangi metodlarini kashf etishdir. Shuning uchun sportchidan ishga shunchaki ongli munosabatda bo'lish-gina emas, balki uning mohiyatiga chuqur tushunib yetish va shunchalik faollik emas, balki doimiy ijodiy tashabbus talab qilinadi. Shuning uchun sport mashg'ulotiga rahbarlik qilishda onglilik va faollikning umumiy pedagogik tamoyili alohida ahamiyat kasb etishi tushunarlidir.

5.2. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi

Sportda ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Aksincha organizmning funksional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida mumkin qadar ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va eksperimental tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham ana

shuni ta'kidlaydi (A.N.Krestovnikov, G.V.Vasilev, N.G.Ozolin, L.P.Matveev, N.N.Yakovlev, X.Mittensvey va boshqalar).

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama taraqqiy etganligiga bog'liqligining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning ajralmas ekanligi - uning barcha a'zolari, sistema va funksiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida o'zaro uzviy bog'liqdir.

Qaysi jismoniy sifat ko'proq, qaysinisi kamroq rivojlanishi zarur ekani, har qaysi sport turining o'ziga xos nisbatda bo'lsa-da, biron jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirishi uchun organizm funksional imkoniyati umuman yuksak bo'lishi shart, ya'ni har tomonlama rivojlanish jarayonidagina bunga erishish mumkin degan umumiy qonuniyat ham hamisha kuchda qoladi. Ikkinchidan, turli harakat malakalari va mahoratlari o'zaro hamkorlikda ishlaydi. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat malakalari va mahoratlari doirasi qanchalik keng bo'lsa (albatta tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan ma'lum me'yorda) harakat faoliya-ting yangi formalarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi.

Yangi harakat formalari ilgari tarkib topgan formalar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakat koordinatsiyalarini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni yenga borish natijasida harakat faoliyatini yana ham takomillashtirish qobiliyati, trenirov-kalanish rivojlanishi yana ham muhimroqdir.

Demak, sportda takomil topishning ob'ektiv qonunlari sport mashg'uloti chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga, xar tomonlama rivojlanishga olib kelishini talab qiladi. Shunga ko'ra sport trenirovkasida umumiy va maxsus tayyorgarlik bir-biriga mahkam qo'shib olib boriladi.

Shu narsa muhimki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning organik hamohangligi faqat sport takomillining qonuniyatlariga javob beribgina qolmay, balki hamma narsa insonni har

tomonlarga o'qitishga qaratilgan tarbiya sistemasining umumiy qonuniyatlariga ham mos keladi. Shuning uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini shaxsni har tomonlarga rivojlantirishning umumiy prinsipini sport mashg'ulotida aniq ifodalovchi sport maktabining eng muhim prinsipi deb qarash zarur.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi degan so'z sport yutuqlariga erishishga hamda oqibat natijada sportdan tarbiya vositasi sifatida foydalanishga ziyon yetmazmay turib, bu birlikning qaysidir tomonini mashg'ulotdan olib tashlab bo'lmaydi, demakdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi shuningdek, ular mazmunining bir-biriga bog'liq ekanligi bilan ham ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, tanlangan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi, maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo'lgan shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama-qarshi birlik sifatida tushunmoq kerak. Mashg'ulot vaqtida, bu birlik tomonlarining har xil ishga birdek foyda keltiraver-maydi. Har bir aniq holatda ma'lum me'yor mavjud bo'lib, uning buzilishi sportda taraqqiyotga erishishga halaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart-sharoitlarga bog'liq. Amalda mashg'ulot jarayonining ayrim etaplarida umumiy tayyorgarlikka yetarli baho bermaslik hollarini ham, unga haddan tashqari ko'p o'rin berib yuborish hollarini ham kuzatish mumkin.

Bu yana shu bilan murakkablashadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo'lib qolmay, balki sport takomilining turli etaplarida qonuniy suratda turlicha o'zgarib turadi. Hozir bu muammo garchi to'liq hal etilmagan bo'lsa-da, mazkur o'zgarishlarning asosiy tendensiyalari aniqlab chiqilgan.

Mazkur muammoning qanday hal etilishini bir yillik va ko'p yillik mashg'ulot strukturasi tavsif berilishi munosabati bilan quyida ko'rsatiladi.

5.3. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi

Sport mashg'uloti jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1. Mashg'ulot jarayoni tanlangan sport turida kamolotga erishish maqsadida butun yil bo'yi va ko'p yillar mobaynida surun-kasiga davom etadi:

2. Navbatdagi har bir mashg'ulotning ta'siri bundan ilgari-gisining «izi» ustiga boradi:

3. Mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish intervali ish qobiliyatini tiklash va o'stirishning umumiy tendensiyasini kafolatlaydigan darajada bo'lib, goho ish qobiliyati qisman tiklanib yetmay turib mashg'ulot o'tkazishga ham yo'l qo'yiladi.

So'nggi ikki moment ayrim ma'noda baxsli bo'lib, shuning uchun izoh talab qiladi. Navbatdagi har bir mashg'ulotning ta'siri ilgarigisining «izi» ustiga qo'shilishi haqida gapirilganda «iz» so'zini organizmda mashg'ulotlar natijasida yuzaga keladigan va oqibat natijada sportchi organizmining ish qobiliyati yuksalishida, uning fazilatlari, malakalari va mahoratlarining rivojlanishida o'z ifodasini topadigan ijobiy o'zgarishlar (fiziologik, bioximik va morfologik o'zgarishlar) deb umumiy-lashgan ma'noda tushunish kerak. Demak, ikkinchi momentning ma'nosi mashg'ulotlar orasidagi intervallarning haddan tashqari o'zaytirib yuborilishiga yo'l qo'ymaslikdan, ilgarigi ta'sir etishlar natijasi saqlana borishini ta'min etishdan va shu yo'l bilan sport faoliyatida uzluksiz yuksalish uchun shart-sharoit yaratishdan iboratdir.

Uchinchi momentning ahamiyati yuqorida sistemalilikning umumiy prinsipi tahlil etilishi munosabati bilan yo'lakay tushuntirib o'tilgan edi.

Bunda sport mashg'ulotlari vaqtida yukla-ma bilan dam olishni almashtirib turish sistemasining o'ziga xos tomonlarini ta'kidlab o'tish kerak. Gap shundaki, sportchining mashg'ulotlari hamma vaqt faqat ish qobiliyati to'la tiklangan va «o'ta tiklangan» sharoitda o'tkazilavermaydi. Vaqt-vaqti bilan ish qobiliyati hali to'la tiklanmagan sharoitda bir necha mashg'ulotlar samarasini jamlashga yo'l qo'yiladi. Buning ma'nosi oranizmga alohida yuksak talab qo'yish va natijada navbatdagi dam olish vaqtida ish qobiliyatini juda yuksak darajaga ko'tarishdir.

Keyingi yillardagi sport amaliyotida va eksperimental ma'lumotlar mashg'ulot yuklamalarining bunday rejimi ma'lum sharoitlarda ratsional hisoblanish mumkin ekanligidan dalolat beradi (L.I.Abrosimova, I.G.Ogolsov va boshqalar). Bunda charchoqni tamomila qoldirish uchun yetarli dam olish, sportchining oldindan mashq ko'rganligining yuqori bo'lishi, puxta tibbiy-pedagogik nazorati albatta shartdir.

Shunday qilib, umumiy qoida - navbatdagi har bir mashg'ulotda sportchini ish qobiliyatini to'la tiklab va «o'ta tiklab» bo'lgandan keyin boshlash - sport mashg'ulotida maxsus xususiyatga ega bo'ladi. Bu yerda mazkur qoida har bir mashg'ulotga alohida tadbiq etilishi shart bo'lmay, balki bir necha mashg'ulotlardan iborat mashg'ulotlar seriyasiga tadbiq etiladi. Bunda ana shu seriyalar jamlangan ulkan bitta yuklama hisoblanadi. Bu seriyadagi mashg'ulotlarning miqdori va ular o'rtasidagi intervallarning kattaligi ko'pgina shart-sharoitlarga, jumladan, mashg'ulotning davr va bosqichlariga bog'liqdir.

Mashg'ulot jarayonining bunday zichlanishi tufayli mashg'ulotlarning umumiy miqdori anchagina ortib, ayrim vaqtlarda (yetarli darajada yuksak malakali sportchilarda) haftasiga 6 ta va undan ortiq marta yetadi, albatta. Bunda barcha mashg'ulotlar asosiy emas va yuklama jihatidan teng bo'lmaydi. Ularning ba'zi-lari olg'a tomon odimlashga, ya'ni sportchilarning yangi marralarni egallashlariga xizmat qilib, ularga eng yuksak mashg'ulot talablari qo'yiladi.

Birinchi sport razryadi bo'yicha natija ko'rsatgan yosh sportchilar bilan har kuni bir martalik mashg'ulot o'tkazilsa (haftalik mikrosikllar juda ham kam holda 1-2 marta o'tkaziladi. Yuqori malakali sportchilarda bunday rejim oldingi natijani ushlab turishi mumkin.

Shuning uchun ular bilan har kuni 2-4 mashg'ulot o'tkazilsa, haftada 4-7 mashg'ulot katta yuklama bilan o'tkazilishi kerak. Boshqa ba'zi mashg'ulotlar esa qo'shimcha ahamiyatga ega bo'ladi. Boshqa ba'zi mashg'ulotlar esa qo'shimcha ahamiyatga ega bo'ladi.

Asosiy mashqlar agar ular chidamlilikni tarbiyalashga ko'proq qaratilgan bo'lmasa, odatda umumiy ish qobiliyati tiklangan va ortgan sharoitda olib boriladi. Qo'shimcha mashg'ulotlar esa g'oyat xilma-xil sharoitlarga o'tkazilishi mumkin, chunki ularning ma'lum qismidan hatto dam olishning faol formasi sifatida ham foydalaniladi.

5.4. Mashg'ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi

Inson taraqqiyotini boshqarish jarayonida funksional yuklamalarni doimiy suratda yuksaltirib borish zaruriyati tug'ilishi yuqorida ko'rsatib o'tildi. Bu sport mashg'uloti uchun nihoyatda to'g'ridir, chunki sport yutuqlarining darajasi (boshqa sharoitlar teng bo'lganda) mashg'ulot talablari darajasiga mutano-sibdir. Sport mashg'ulotlari jarayonida jismoniy yuklamalar ham, texnik, taktik va iroda tayyorgarligi sohasidagi talablar ham ortib boradi. Sportchining tobora mukammalroq va murakkabroq malaka va ko'nikmalarni egallab borishga, jismoniy va ma'naviy kuch-quvvatini tobora ko'proq namoyon qilishga safarbar etadigan vazifalarni izchillik bilan bajarishi ana shundan dalolat beradi.

Sport mashg'ulotlarida, jismoniy tarbiyaning boshqa turlaridan farqli o'laroq, yuklamalar asta-sekingina emas, balki maksimal suratda ham o'sib boradi. «Maksimum» so'zini bu

yerda sport bilan ko'p yillar davomida shug'ullanilganda yuklamaning perspektiv ko'paya borishi ma'nosida ham, sport taraqqiyotining har bir yangi bosqichida eng ko'p yuklamalardan sistemali ravishda foydalanib borish ma'nosida ham tushunmoq kerak. Sport mashg'u-lotlarining mazkur xususiyati uning ilmiy prinsipi sifatida birinchi marta A.N.Krestovnikov tomonidan ta'riflangan. Mashg'u-lot yuklamalarining ta'siri ostida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarning miqdori ish qobiliyati «o'ta tiklanishi»ga bog'liq ekanining topilishi bu prinsipni tasdiqlagan eng muhim faqat bo'ldi (G.F.Folbort, M.Ya.Gorkin, D.Matveevlar hamkorliklari bilan, N.N.Yakovlev, L.I.Yampolskaya va boshqalar).

«Maksimal yuklama» deganda ko'pincha «haddan tashqari ko'p», batamom charchatib tashlaydigan yuklama tushuniladi. Uni organizmning funksional qobiliyatlari chegarasidagi, hech qachon uning moslashuv imkoniyatlaridan tashqari chiqmaydigan yuklama deyish to'g'riroq bo'ladi. Agar sportchi mashq qila turib o'zining moslashuv imkoniyatlari me'yoridan chiqib, «haddan tashqari charchab qolsa» va buning natijasida o'ta mashq bilan chiniqqanlik holatiga tushib qolsa, unda mazkur yuklama maksimal emas, balki haddan tashqari yuklama bo'ladi. Maksimal yuklama esa organizmga uning fiziologik normalariga to'la mos tushadigan talablar qo'yib, mashq bilan chiniqqanlik eng yuqori darajaga ko'taruvchi omil hisob-lanadi.

Maksimal yuklamaning aniq miqdor o'lchami, tabiiyki, sportchining oldindan qay darajada mashq bilan chiniqqanligiga, uning individual xususiyatlariga hamda sport turining xususiyatlariga bog'liq. Masalan, yugurishga endi o'rganayotgan stayer uchun bir mashg'ulotda 10-15 kilometr atrofida yugurish maksimal hisoblansa, yuksak malakali stayerlar bir mashg'ulotda 60 kilometr va undan ortiq masofani bemalol bosib o'tadilar, kichik razryadli shtangachilarning mashg'ulotlari vaqtida maksimal yuklama kamdan-kam 10 tonnaga boradi, eng kuchli og'ir atletikachilar esa bu miqdorni 20-30 tonnaga va undan ortiq darajaga (og'irlik kategor-iyasiga

qarab) yetkazadilar. Bunda shtanganing o'rtacha og'irligi 130-180 kilogramm va undan ortiq bo'ladi. Hozirgi zamon sport amaliyoti mashg'ulot yuklamalarining ratsional miqdori haqidagi ilgari tasavvurlarni ancha o'zgartirib yubordi. Insonning imkoniyatlari va ularning taraqqiy etish darajasi eng dadil taxminlardan ham yuksakroq bo'lib chiqdi.

Shu munosabat bilan oshirilgan mashg'ulot yuklamalari amalda tobora kengroq va dadil qo'llanilmoqda. Yuklamalar miqdori ayrim mashg'ulotlarda ham, haftalik, oylik va yillik jami mashg'ulotar ma'nosida ham ortib bormoqda. Yaqindagina faqat yetakchi sportchilar ishlatib kelgan yillik yuklama hajmi endilikda o'rta malakali sportchilar uchun me'yor bo'lib qolmokda.

Yuklamani oshirishda asta-sekinlik va maksimal yuklamani qo'llash, garchi ular o'rtasida qarama-qarshiliklar bo'lishi mumkin bo'lsada, bir-birini inkor etmaydi. Maksimal yuklamalardan foydalanish dastlabki tayyorgarlik jarayonida ularning asta-sekin yuksala borishining natijasi bo'lmog'i kerak. Aks holda maksimal yuklamalar salomatlikni mustahkamlash va sport yutuqlarini o'stirish ishiga qarama-qarshi bo'lib chiqadi. Yuklamaning chegarasi har doim organizmning mazkur taraqqiyot bosqichidagi imkoniyatlariga muvofiq ravishda belgilanishi kerak. Mashg'ulot nati-jasida funksional va moslashuv imkoniyatlarining osha borishiga qarab yuklamaning maksimumi asta-sekin ortib boradi: oldingi bosqichda maksimal bo'lgan ko'rsatkich undan keyingi bosqichda oddiy yuklama bo'lib qoladi.

Mashg'ulot yuklamalarining ortib borishi jarayonida, yuqorida aytib o'tilganidek, ularning hajmi va intensivligi o'zgaradi. Lekin ularning o'sa borishi barcha boskiqlarda birdek parallel ravishda bo'lmaydi. Ma'lum bosqichlarda hajm ko'proq yuksalsa, boshqalarida intensivlik ortadi. Bu nisbatan uncha katta bo'lmagan mashg'ulot jarayonlari uchun ham, ko'p yillik sport faoliyat uchun ham xarakterlidir.

Biroq sportchi butun umri davomida yuklamani cheksiz o'tirib bora olmaydi. Sportchining asosiy faoliyati - yaratuvchi mehnat. Ana shu mehnat bilan sport mashg'uloti muvofiqlashmog'i kerak. Yosh o'tishi bilan organizm funksional imkoniyatlarining tabiiy suratda pasayib borishini ham hisobga olmoq kerak. Bularning hammasi mashg'ulot yuklamalarini ma'lum qolipga solib qo'yadi. Lekin amalda ana shu qolip doirasidagi barcha imkoniyat-larni to'la ishlatib bo'lgan bironta ham sportchi topilmasa kerak. Aslida eng avval yuklamalarning umumiy hajmi chegarasiga yetishi kerak, chunki u eng ko'p vaqt sarflash bilan bog'liq. Intensivlik esa (juda bo'lmaganda ayrim ko'rsatkichlari bo'yicha) yosh ulg'ayishi natijasida cheklovchi faktorlar paydo bo'lguncha o'sib boraveradi. Bunday faktorlar paydo bo'lgandan keyin yuklamalarni faqat mashg'ulot bosqichlari chegarasidagina o'ttira borish mumkin.

Sport mashg'ulotining ko'zdan kechirib chiqilgan qonuniyatlari bemalollik va individuallashtirish prinsiplariga alohida ahamiyat berish kerakligini taqozo etadi. Organizm funksional imkoniyatlariga nihoyat darajada yuksak talablar qo'yilishi munosabati bilan yosh taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida, shuningdek, salomatligi bir muncha zaif bo'lgan shaxslar uchun yohud yetarli darajada tayyorgarlik ko'rmagan kishilar uchun sport mashg'u-loti jismoniy tarbiyaning yaroqli formasi hisoblanmaydi.

Binobarin, bemalollik muammosi sportga tadbiq etilganda, jismoniy tarbiyaning boshqa vositalaridan foydalanilgandagiga qaraganda ko'proq qat'iy cheklashlar shart ekanini hisobga olgan holda hal qilinishi zarur. Shuningdek, sport mashg'ulotlariga kirishishdan avval dastlabki umumiy jismoniy tayyorgarlik va chuqur vrach-pedagog nazoratidan o'tish asosiy shart ekanligi o'z-o'zidan ko'rinib turibdi.

Tibbiy-pedagog nazoratining ahamiyati sport yutuqlarining o'sishi bilan birga yuksala boradi. Sportchi o'z imkoniyatlarining absolyut maksimumiga qanchalik yaqinlashsa, mashg'ulot effektiga chuqur baho berishning va shu asosda bundan keyingi

taraqqiyot vosita va metodlarini tanlashda qat'iy individuallashtirishning roli shunchalik katta bo'ladi. Murabbiy, olim, vrach, va sportchining doimiy hamkorligi hozirgi kunda ilg'or sport amaliyotining tipik hodisasiga aylanib qolayotgani bejiz emas.

Asta-sekin yuklamani oshirish uchun:

- yillik ish hajmini 10-200 dan 1300-1500 soatga ko'paytirish kerak:

- mikrosikllar ichida mashg'ulotlar 2-9 tadan 15-20 va undan ko'pga ko'paytirish:

- mashg'ulotlarni bir kun ichida 1 dan 3-4 marta ko'paytirish:

- katta yuklamali mashg'ulotlarni hafta mikrosikli ichida 5-7 taga oshirish:

- tanlangan yo'nalishda mashg'ulotlar sonini ko'paytirish sportchi organizmini funksional imkoniyatlarini jalb qiladi:

- «qattiq» rejimda umumiy hajmni oshishi maxsus chidamlilikni oshishiga yordam beradi.

Maksimal yuklamadan foydalanish faqat sistemalilik prinsipiga qat'iy amal qilingan sharoitdagina mumkin, faqat mashg'ulotlar davomiyligining chuqur o'ylangan tizimnigina, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi hamda yuklama bilan dam olishning ratsional suratda almashlab turilishigina bunday yuklamalarning ijobiy samara berishini ta'minlashi mumkin.

5.5. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqinsimon o'zgarishi

Aslida yuklamalarni asta-sekin oshira borish to'g'ri chiziqli, bosqichli yoki to'liqinsimon bo'lishi mumkin. Sport mashg'uloti uchun ko'proq to'liqinsimon dinamika xarakterli hisoblanadi. Bunga sabab avvalo sportchi organizmining funksional va adaptatsion imkoniyatlariga qo'yiladigan talablarning nihoyat darajada yuksak-ligidir.

Sport mashg'ulotining mazkur xususiyatiga faqat keyingi o'n yilliklardagina jiddiy e'tibor beriladigan bo'ldi (V.M.Dyachkov, L.P.Matveev, L.Prokop, V.D.Shaposhnikov va boshqalar). Shunga qaramay, hozirning o'zida yuklamalarning mashg'ulot jarayoni turli bo'laklaridagi umumiy tendensiyasiga xos taxminiy sxemani tasav-vur etish mumkin.

Mazkur sxemaga muvofiq quyidagicha masshtablardagi «to'lqinlar» ajralib turadi:

a) turli hollarda ikki kundan yetti kungacha va undan ko'proq vaqtni o'z ichiga oladigan mikrosikllardagi yuklamalar dinami-kasini ifodalovchi kichik «to'lqin»lar:

b) mashg'ulot bosqichlari doirasida bir nechta kichik «to'lqin»lar (masalan, 3-6) yuklamasining umumiy tendensiyasini ifoda etuvi o'rtacha «to'lqin»lar.

v) mashg'ulot davrlaridagi o'rta «to'lqin»larning umumiy tendensiyasini xarakterlovchi katta «to'lqin»lar.

Sport mashg'ulotini tashkil etish san'ati ko'p jihatdan ana shu «to'lqin»larning barchasini bir-biriga mutanosib qila bilishga bog'liq, ya'ni mikrosikllardagi yuklamalar dinamikasi bilan u yoki bu bosqichlar va davrlar uchun xarakterli bo'lgan mashg'ulot jarayonining eng umumiy tendensiyalari o'rtasidagi zarur muvofqlikni ta'minlashdan iborat,

To'lqinsimon tebranishlar yuklamalarning hajmi dinamika-siga ham, intensivligi dinamikasiga ham xos, lekin hajm dinami-kasi tebranishlari bilan intensivlik tebranishlari parametrla-rining maksimal qiymati odatda bir-biriga mos kelmaydi.

O'rtacha va ayniqsa, katta «to'lqin»larda dastlab hajm ko'rsatkichlari (bir hafta va bir oy ichidagi mashg'ulot ishlarining umumiy miqdori) apogeyga yetadi, keyin hajm stabillashadi va kamaya boradi, ana shu fondga esa, intensivlikning har xil ko'rsatkichlari (mashg'ulot-larning xarakterli zichligi, harakatlarning tezkorlik va kuch-quvvat xarakteristikasi va boshqalar) eng yuqori qiymatga yetadi.

Kichik «to'lqin»larda odatda buning aksini ko'ramiz: dastlab tezkorlik - kuch xarakteridagi (ya'ni intensivrok)

mashg'ulotlar, ke-yinroq esa hajmi ko'proq mashg'ulotlar o'tkaziladi. Bu umumiy ten-densiyalar mashg'ulot jarayonidagi u yoki bu mashqlarning o'rni va roliga qarab turlicha namoyon bo'ladi.

Sport mashg'ulotidagi yuklamaning to'liqinsimon o'zgarishi-ning sabablari ilgari jismoniy tarbiyaning umumiy prinsip-larining bayon etilishi munosabati bilan qisman tushuntirib o'tilgan edi. Bunda kichik «to'liqin» lar avvalo charchash va kuch-quvvatni tiklash jarayonlarining o'zaro aloqasi natijasida paydo bo'lishini hisobga olish kerak. Bu jarayonlar sportchi organizmida mashg'ulot ta'siri ostida hosil bo'ladi va mikrosikllarda yuklama hamda dam olishni almashtirib turish, shuningdek, yuklama miqdori va xarakterini o'zgartira borish zaruratini ko'rsatadi.

Shu bilan bir qatorda hayot va faoliyatning umumiy rejimi, fiziologik jarayonlarning tabiiy ritmi tufayli organizm funksional holati vaqti-vaqti bilan o'zgarib turishi ham muhim rol o'ynaydi.

Katta va kichik «to'liqin» lar avvalo kechikib sodir bo'ladigan transformatsiya qonuniyatlari tufayli paydo bo'ladi. Organizmdagi turli organlar va sistemalarning moslashuv o'zgarishlari mashg'ulot yuklamalari dinamikasidan orqada qolib ketayotgandek yuz beradi.

Shuning uchun organizm funksional imkoniyatlarini mutanosib orttirish maqsidada yuklamalarni sistematik o'zgartirib turish zarur bo'lib qoladi.

Kechikib sodir bo'ladigan transformatsiyani, jumladan, yuklamaning oylik hajmlari dinamikasi bilan sport natijalari dinamikasini solishtirib, rasmda keltirilgandek tashqi ko'rinishda kuzatish mumkin. Natijalarning eng ko'p yuksala borishi yuklama hajmining eng ko'paygan davriga mos kelmaydi - qilingan ish hajmi sport natijalarini yuksaltirishga o'tishga qadar anchagina vaqt o'tishi talab etiladi.

Shu misolning o'zida yuklamalar intensivligining dinamikasi sport natijalari dinamikasi bilan ko'proq bevosita aloqador ekani ham ko'rinib turibdi: natijaning o'zgarishi deyarli

shu zahoti intensivlikning xuddi shu yo'nalishda o'zgarishini aks ettiradi.

Biroq bundan yuklama hajmi kamroq rol o'ynaydi, degan xulosa chiqmasligi kerak. Sport natijasi pirovardida hajmga ham, intensivlikka ham birdek, lekin turlicha nisbatda bog'liqdir. Yuklamalar hajmining o'sib borishi keyingi yutuqlar uchun poydevor yaratishda ko'proq rol o'ynaydi, intensivlikning o'sib borishi esa, o'zlashtirilgan hajm-lar bazasida spot yutuqlarini amalga oshirish ishida yetakchi rol o'ynaydi.

Mashg'ulot yuklamalarining to'liqinsimon o'zgarishi ular hajmi bilan intensivligi o'rtasidagi qarama-qarshilikni eng yaxshi hal etish imkonini beradi. Bunday dinamika hajmi «to'liqini» apogeyi bilan intensivlik «to'liqini» apogeyini vaqt jihatidan bir-biridan ajratib, yuklama barcha predmetlarining qiymati eng katta bo'lishiga erishish imkonini beradi.

Shu bilan birga bunday dinamika mashg'ulot talablarini haddan tashqari jamlab yuborishga monelik qiladi, chunki yuklamani nisbatan kamaytirib turishni sistematik o'z ichiga oladi va shu bilan ish qobiliyatini to'liq tiklab olish uchun hamda mashq ko'rganlik to'xtovsiz o'sa borishi uchun zarur shart-sharoitni ta'min etadi.

Amalda yuklamalar dinamikasidan u yoki bu «to'liqin» larning «tushib qolish» xodisasini kuzatish mumkin.

Buni barcha hollarda mashg'ulot qonuniyatlaridan chekinish, deb bo'lmaydi. Mashg'ulot jarayonining ba'zi bir bo'laklarida kichik va o'rta «to'liqin»larni yuklamalar dinamikasining boshqa shakllari «bosqichli», «to'g'ri chiziqli» bilan almashtirilishi ham mumkin. Biroq bunga faqat ay-rim hol sifatida yo'l qo'yiladi. Umumiy tendensiyada esa, yukla-malar dinamikasi, albatta, to'liqinsimon yoki shunga o'xshash shaklga kiradi, «to'liqin» larning turli elementlari orasidagi nisbat esa, mashg'ulotning bosqich va davrlariga qarab o'zgarib turadi.

Mashg'ulot yuklamalari dinamikasining to'liqinsimon xarak-teri sport trener mashg'ulotining yuqorida ko'rib chiqilgan boshqa qonuniyatlari bilan, ularning oliy ko'rsatkichlarga

yo'nal-tirilganligi, mashg'ulot talablarining asta-sekin va ayni vaqt-da maksimal orta borishi, yuklamalar uzluksizligi va dam olish bilan ratsional suratda almashinib turishi bilan bevosi-ta aloqadordir.

Mana shu qonuniyatlarning barchasi sport mashg'ulotini tashkil etishning eng muhim asosi sifatida, ayniqsa, sistematiklik hamda rivojlana borish tamoyillari munosabati bilan doimo xisobga olib turilishi kerak.

5.6. Mashg'ulot jarayonining siklligi

Sikllilik, ya'ni ma'lum mashg'ulotlarning, bosqichlarning, nisbatan to'la takrorlanib turishi mashg'ulot jarayonining butun strukturasi uchun xarakterlidir. Mashg'ulotning katta (jumladan, yillik va yarim yillik) hamda kichik (mikrosikl) sikllari bo'ladi.

Mikrosikllar bir necha kun, ko'pincha bir hafta davom etadi. Ularning strukturasi ta'sir etadigan juda ko'p shart-sharoitlardan eng muhimlarini ko'rsatib o'tamiz. Bulardan birinchisi yuklamalar dinamikasining kichik «to'lqin» larini. hosil qiladigan omillarning o'zidir.

Ikkinchidan, o'zaro optimal aloqada bo'lgan turli yo'nalishdagi mashqlarni takror tadbiq etish zaruriyatidir. Mashg'ulotda nimagadir ortiqroq qaratilgan turli mashqlar bir qancha mashqlardan foydalaniladi, bunda ularning mashg'ulotlarda qanday to'plangani va bir-biri bilan qanday tartibda almashinib turishiga ham aslo befarq qarab bo'lmaydi.

Masalan, tezkorlik mashqlarini ko'p hollarda chidamlilik mashqlari bilan bir mashg'ulotda bajarish to'g'ri bo'lmaydi.

Ular turli mashg'ulotlarda to'plangan bo'lsa, tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar bajariladigan mashg'ulotlar asosan chidamlilikka ahamiyat beriladigan mashg'ulotlardan oldin bo'lsa, eng yaxshi samara beradi. Boshqa mashg'ulotlarga nisbatan ham shu kabi ma'lum navbat tartibi saqlanishi kerak. Bular bari mikro-sikllar strukturasi o'z ifodasini topadi.

Uchinchidan, mehnat va o'quv faoliyatining umumiy rejimi g'oyat muhim ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun mashg'ulot mikro-sikllarining ko'pincha bir haftalik bo'lishi ham tasodifiy emas.

Bu mashg'ulot jarayonini optimal tashkil etish talablariga hamisha ham javob bermasada, mehnat va o'quv haftasining ritmiga osonroq mos tushadi.

Nihoyat, mashg'ulotning struktura va mazmuni umuman muntazam suratda o'zgarib turgani uchun, mikrosikllar mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari xususiyatlariga qarab qayta tuzilib turadi. Mikrosikllar, aslini olganda, mashg'ulot struk-turasining eng variativ elementidir. Murabbiy bilan sportchi mikrosikllarning mazmuni va strukturasiga zarur o'zgarishlar kiritish bilan (ya'ni mashqlar kompleksini, mashg'ulotlarni hamda dam olish kunlari miqdorini, ularni almashtirib turish tartibini, yuklamalar kattaligini, ular hajmi hamda inten-sivligining dinamikasini va xokazolarni o'zgartirish bilan) mashq ko'rganlikni taraqqiy ettirishga halaqit berishi mumkin bo'lgan xilma-xil tashqi ta'sirlarga barham beradi va shu yo'l bilan mashg'ulot jarayonining umumiy tendensiyasini ta'min etadi.

Sport mashg'ulotining katta sikllari mazkur bobning keyingi bo'limida qarab chiqiladi. Bu yerda esa, faqat ularning sport formasini rivojlantirishning sikllari bilan bog'liq ekanligini hamda mazkur jarayonning turli bosqichlarida sport formasi taraqqiyotini boshqarish xususiyatlarini ifoda etuvchi davrlar-dan tashkil topishini aytib o'tamiz. Navbatdagi har bir sikl o'zidan oldingisini shunchaki takrorlab qolmay, balki yangi asosga, shu jumladan, mashg'ulot vosita va metodlarini qisman yangilash asosiga qo'riladi hamda odatda mashg'ulot yuklama-larining yuksakroq darajasida o'tadi (yuklamani ko'paytirish yosh xususiyatiga qarab mashg'ulotlar yuklamasining umumiy hajmi stabillashib, keyinchalik esa pasaya borishi hollariga taalluqli emas.

Sikllilik sport mashg'ulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sifatida tizimlilik va ilgarilab borish tamoyilaridan foydalanishga bevosita aloqadordir. Bu qonuniyat mashg'ulotlarning ketma-ketligini belgilashda ham, yuklama va dam olish tizimini tuzishda ham va mashg'ulot jarayonlari tuzilishiga aloqador boshqa barcha muammolarni hal etishda ham muntazam ravishda hisobga olib borilishi kerak.

Shunday qilib, sport mashg'uloti murabbiy va sportchi faoliyatining natijalari belgilaydigan o'ziga xos spesifik qonuniyatlarga ega ekan. Faqat ana shu qonuniyatlarni bilib olgandagina hamda ulardan ta'lim va tarbiyaning umumiy tamoyillari bilan birgalikda mahorat bilan foydalanilgandagina sport taraqqiyotining cho'qqilari sari ishonch bilan borish mumkin.

Nazorat savollari:

1. Yuksak ko'rsatkichlarga intilish deganda nimani tushunasiz?
2. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligiga tushuncha bering?
3. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi?
4. Mashg'ulot talablarini aytib bering?
5. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishiga misollar keltiring?
6. Mashg'ulot jarayonining siklligi?

6-MAVZU. SPORT TRENIROVKASINI REJALASHTIRISH

6.1. Eshkakchining sport mashg'ulotlarida maqsadni belgilash

Eshkakchining sport mashg'uloti tamoyillaridan ko'rinib turibdiki, butun tayyorgarlik asosini sport mashg'ulotining pedagogik jarayoni bilan bog'liq maqsad tashkil qiladi (15-rasm).

Maqsad – insonning yakuniy holati tasavvuri, u intiladigan holatdir. Maqsadni belgilashda mashg'ulot jarayoni, ayniqsa yuqori darajadagi tayyorgarlik olib borilayotganda yetarlicha og'irligini hisobga olish zarur; muvofiq ravishda maqsad sportchiga charchoqqa qarshi tura olish, ko'p laktat to'planishi, navbatdagi mashg'ulotga chiqish, erta tongda turish va tashqi muhitning barcha sharoitlaridan maksimal darajada foydalanishda tayanch sifatida xizmat qilishi kerak.

Maqsad deyarli erishish bo'lmaydigan va global bo'lishi kerak. Zamonaviy yuksak yutuqli sportda terma jamoalarni tayyorlash bo'yicha tizimli, asosli hujjatlarda maqsad faol hayotiy pozitsiyaga ega bo'lgan, o'ziga yo'nalishlarni belgilay oladigan va ularga erishadigan insonni yaratish, sog'lom va ishga layoqatli millatni shakllantirishdan iborat.

Maqsad asosan abstrakt tushunchalar bilan izohlanadi va ko'proq mafkuraviy shaklga ega bo'ladi. Shu bois, uni aniqlashtirish uchun maqsadning asosiy tarkibiy qismlarini ko'rsatib ochib beradigan vazifalar zarur. Vazifalar nisbatan aniq mazmundan tashkil topadi (masalan, maxsus kuch chidamliligini rivojlantirish).

Vazifalar cheklanmagan miqdorda bo'lishi, ham mustaqil, ham ma'lum ma'nodagi ierarxiyadan tashkil topgan bo'lishi mumkin. Bu pedagog tomonidan vazifalarning bevosita talqin etilishiga bog'liq.

Avvalroq aytib o'tilganidek, vazifa maqsaddan farqli ravishda nisbatan aniq mazmunga ega bo'ladi va belgilangan vazifalarni yechish orqali maqsadga erishish mumkin. Shuning uchun belgilangan vazifaning bajarilishi yoki bajarilmasligi indikatori bo'ladigan "chiziqni o'tkazish" dolzarb masala hisoblanadi. Bunday chiziq sifatida modellar xizmat qiladi.

Model bunda belgilangan vazifa yechilishining mukammal tasavvuri sifatida ko'riladi (masalan vazifa: maxsus aerob chidamlilikni rivojlantirish. Ushbu vazifa uchun model: M1x moslamasida suvda eshkak eshishi, masofa 6000 m., 22:03,0). Shu tariqa, o'z natijasini model natijasiga taqqoslash orqali belgilangan vazifaning yechilishi darajasini yetarlicha xolisona baholash mumkin.

Maqsad sari birinchi qadam uni yechish jarayoni tasavvurini shakllantirish va uni moddiylashtirish, ya'ni maqsad, vazifalar, modellarni qog'ozda yozish hisoblanadi. Terma jamoalarda bunday ma'lumot maqsadli kompleks dastur (MKD)da bayon etilgan.

Eshkakchi sport mashg'ulotining pedagogik jarayoniga doir jami mafkuraviy asos shakllantirilganidan keyin murabbiy reja tuzadi va uni amalga oshiradi. Rejaning bajarilishi davriy jarayon hisoblanadi (16-rasm).

Davra mashg'ulot va musobaqaga oid yuklamalarni rejalashtirishdan boshlanadi, so'ngra rejaning bajarilishi, ya'ni bevosita mashg'ulot jarayoni o'tkaziladi. Murabbiy (yoki terma jamoa tahlilchisi) mashg'ulot jarayoni davomida asosiy parametrlarni (bajarilgan ish hajmi, mashg'ulotda qo'llaniladigan tezlik va temp, nazorat va rejim mashg'ulotlarining natijalari va h.k.) qayd qiladi. Olingan ma'lumotlar asosida tahliliy materiallar (jadvallar, grafiklar, hisobotlar) tuziladi – mashg'ulot jarayonining tahlili o'tkaziladi.

Tahlil ma'lumotlari mashg'ulot jarayoni va tayyorgarlik rejasiga tuzatish kiritish asosini tashkil etadi.

Shu tariqa, tuzatishlar kiritilganidan keyin davr yopiladi va boshqariladigan mashg'ulot jarayoni yuzaga keladi.

Mazkur kitobda turli mashg'ulot davrlari uchun vazifalarni belgilash variantlari taqdim etilgan bo'lib, bu vazifalar universal hisoblanadi va murabbiylar tomonidan shaxsiy maqsadlarni belgilashda qo'llaniladi. Shuningdek, mashg'ulot, sportchilarning tayyorgarligini nazorat qilish, tayyorgarlik modelining asosiy vositalari taklif etilgan.

Murabbiy taklif etilgan materiallarni olib, ularni o'z faoliyatida joriy qilishi yoki shaxsiy modellarini yaratishi mumkin.

Bunda maqsadlarni belgilash, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish hamda uni bajarish bo'yicha yakuniy qarorlar guruh (sportchi) murabbiyi tomonidan qabul qilinadi. Terma jamoalarda murabbiydan tashqari boshqa mutaxassislar (tahlilchilar, shifokorlar, uqalovchilar va boshqalar) ham ishlaydi.

Bu mutaxassislarning asosiy yo'nalishi – murabbiyni sportchilarning mashg'ulot va musobaqaga oid faoliyati haqida, ularning salomatligi borasida zarur axborot bilan ta'minlashdan iborat. Mutaxassislarning ishi murabbiyning mashg'ulot rejasiga uzviy bog'langan. Tahlilchilar mashg'ulot jarayonida alohida o'rin tutadi.

6.2. Yuqori malakali akademik eshkakchilarning mashg'ulotlarini davrlarga bo'lishning oid asosiy uslublar

Yuqori malakali akademik eshkakchilar mashg'ulotlarini davrlarga bo'lishning uchta asosiy uslubi mavjud – klassik, "ostona", bloklovchi.

Klassik uslub mikrodavrlarning kompleks yo'nalganligini nazarda tutadi, ya'ni bitta mikrodavr doirasida barcha harakat sifatlarini rivojlantirish jarayoniga maksimal darajada ta'sir ko'rsatish rejalashtiriladi.

Ushbu uslub A.K. Chuprun tahriri ostidagi eshkak eshish sporti bo'yicha darslikda nisbatan to'liq bayon etilgan [3].

Bu uslub yillik davr davomida ko'pi bilan ikki marotaba shakl cho'qqisiga chiqish imkonini beradi. Bu holat yuqori malakali eshkakchilarning zamonaviy musobaqa kalendari sharoitida nooqilona hisoblanadi.

"Ostona" uslubi Mayk Spraklen tomonidan «Spracklen's notes»[6] maqolasida izohlangan. Mazkur uslub bo'yicha besh karra Olimpiya chempioni Stiv Redgreyv tayyorlangan. Shuningdek, eshkak eshish sporti bo'yicha Rossiya terma jamoasi ham Rio de Janeyrodagi Olimpiya o'yinlariga "bo'sag'a" uslubi bo'yicha tayyorgarlik ko'rgan.

Bu uslub uchinchi intensivlik hududida katta hajmdagi mashq yuklamasi bajarilishini nazarda tutadi. Bunda har bir mikrodavrda turli toifadagi musobaqa masofasidan maksimal darajada o'tish qo'llaniladi. "Ostona" uslubining asosiy kamchiligi bir xil tayyorgarlikka ega terma jamoaning qo'shaloq tarkibining bo'lishi zaruriyatidir.

Professor V.B. Issurin[1] tomonidan bayon etilgan bloklovchi uslub yoki sport mashg'ulotining blokli davriylanishi yuklamaning ustuvor yo'nalish bo'yicha bo'linishini hamda tayyorgarlikning turli bloklari bo'yicha taqsimlanishini nazarda tutadi. Ushbu uslubning afzal tomoni mavsum davomida bir necha marotaba yuqori natija ko'rsata olish imkonidir.

"Ostona" uslubi va blokli davr qator o'xshash jihatlarga ega: Tayyorgarlik standart bosqichining davomiyligi – 6 nedel (42 kun).

O'xshash bosqichlar tuzilmasi (aerob mezodavr, intensiv mezodavr, tiklanish mezodavri hamda musobaqalar yoki nazorat mashg'uloti). Har bir bosqich aerob yuklamadan boshlanadi. Bu bandda kichik farq mavjud; blokli davrda aerob yo'nalish qondagi laktat to'planishi bilan belgilanadi,

M.Spraklen uslubida esa tempi daqiqasiga 26 eshkak qulochidan past bo'lgan ergomertdagi har qanday eshkak eshish yoki ish aerob holatga xos sanaladi.

Har bir bosqich oxirida yakuniy nazorat tadbiri yoki musobaqa o'tkaziladi.

Uchta uslub faqatgina yuklama taqsimotiga bo'lgan yondashuv hamda tayyorgarlik cho'qqisiga chiqish bilan farq qiladi, ish hajmi deyarli bir xil qoladi.

Ushbu kitobda yuqori malakali akademik eshkakchilar tayyorgarligiga sport mashg'ulotining bloklovchi davrini joriy etish natijalari izohlangan.

6.3. Mashg'ulot davrlarini rejalashtirishning ierarxik tuzilishi

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish asosini dasturiy-maqсадli yondashuv tashkil etib, u tayyorgarlik tuzilishini belgilangan maqsad va vazifalarga muvofiq ravishda tashkil etilishini nazarda tutadi. Bunda asosiy vazifalarda uchta yetakchi tarkibiy qism ko'zda tutiladi: sport natijasining dinamikasi, biomexanik o'zgarishlar, fiziologik siljishlar. (2-jadval)

Uzoq muddatli tayyorgarlikni rejalashtirishda pedagogik ta'sir ta'riflarining aloqasi va uning oqibatlari to'g'risidagi bilimlarga asoslangan vazifalarni qo'yish va ularni yechish yo'llarini shakllantirish zarur.

Tayyorgarlikning pedagogik jarayoni mohiyatini tartibga solish usullaridan iborat asosiy tarkibiy qismlar to'plangan mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning ierarxik tuzilishini ko'rib chiqsak. Bunda ta'sir ko'rsatishning maqsadga muvofiq joylashtirilishi, ya'ni ularning eng yaxshi natijaga olib keladigan birikmasi hamda vaqtda joylashtirilishinazarda tutiladi.

Shu tariqa ikkita o'zaro bog'liq almashuvchi mashg'ulot jarayon tuzilishini ajratish mumkin – vaqt va ta'sir ko'rsatish vositasi.

Mashg'ulot yuklamasini rejalashtirishning ko'p darajali tizimi yuklamani oqilona taqsimlash imkonini beradi. Tizim darajalari mustahkam aloqalar bilan bog'langan, yuqorida turuvchi daraja pastdagi darajaning xarakteri va yuklama taqsimotini belgilab beradi.

Eng yuqori darajada bir nechta makrodavrlar (yillik davrlar)ni qamrab oladigan ustuvor (strategik) rejalashtirish – megadavr joylashgan.

O'z navbatida, makrodavrlar davrlarga, davrlar – bosqichlarga, bosqichlar – mezodavrlarga, mezodavrlar – mikrodavrlarga, mikrodavrlar – mashg'ulot kunlariga bo'linadi, mashg'ulot kunlari esa bir nechta mashg'ulotdan, mashg'ulotning o'zi uchta qismdan iborat. Bu kabi tuzilish rejalashtirilgan tayyorgarlik vositalari va ularning parametrlarini sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarligi nuqtai nazaridan tushunish imkonini beradi.

6.4. Olimpiadaga tayyorlash davrining tuzilishi

Olimpiadaga tayyorlash davri mashg'ulot jarayonining megadavri kabi alohida izohlarni talab qiladi. Olimpiadaga tayyorlash davri – yuksak yutuqlar sportidagi mashg'ulot jarayonining asosiy tuzilmaviy birligi.

Olimpiadaga tayyorlash davri to'rtta makrodavrdan iborat (yillik tayyorlash davrlari). Birinchi makrodavr – o'tish davridir; Olimpiya o'yinlaridan keyin terma jamoalarni qisman yangilash yuz beradi – eski sportchilar ketib, ularning o'rniga yoshlari keladi. Ushbu makrodavr asosan yangi sportchilarni terma jamoalarning mashg'ulot jarayoniga qo'shishga qaratilgan; ularni ishlash usuli, kun tartibi, to'ldirilishi kerak bo'lgan hujjatlar va boshqalar bilan tanishtirish zarur.

Shuningdek, yangi sportchilar ekipajni oson kuchaytirish uchun ularga mazkur jamoada qabul qilingan eshkak eshish texnikasini o'rgatish kerak.

O'tish makrodavrida ish hajmi va mashg'ulot tezligi minimal darajada bo'ladi. Bu birinchi hududda ish hajmining ortishi bilan bog'liq.

Ushbu makrodavrda birinchi yig'indan to Jahon Chempionatigacha tezlikning maksimal darajada o'sishi kuzatiladi (3,5-4%).

Ikkinchi makrodavr – barqarorlovchi bo'lib, unda sportchilarning to'laqonli tayyorgarligi, "zarba beruvchi litsenziyalı" ekipajlarning shakllanishi yuz beradi. Mazkur makrodavrda xalqaro startlarning maksimal darajali hajmi tavsiya etiladi, chunki bu sportchilarga o'z raqiblarini bilib olish imkonini beradi. Ushbu makrodavrda suvda eshkak eshishning maqbul hajmi 5000 km hisoblanadi. Bunda tezlik rejimlari avvalgi davrga nisbatan sezilarli ravishda o'sadi.

Uchinchi makrodavr – zarbali deb nomlanib, bu makrodavrda suvda eshkak eshishning maksimal hajmini bajarish kerak (qariyb 5200 km). Makrodavr yakunida, Jahon Chempionatida Olimpiada litsenziyalari o'ylanadi, shu bois mashg'ulot va musobaqa tezligiga oid monitoring alohida ahamiyat kasb etadi. Uni maksimal darajada kuchaytirish zarur. Intensiv mezodavrlarda imkon qadar o'ta yuqori tezlikni qo'llash kerak (modeldan 100 foizdan ortiq).

Avvalgi makrodavrda shakllantirilgan "zarba beruvchi litsenziyalı" ekipajlar yetarlicha zaxira sportchilari bilan ta'minlanishi kerak (kamida ekipajning 50%). Bunda zaxiradagilar jismoniy ishga layoqatliligi (MJT, UJT) bo'yicha asosiy eshkakchilar darajasida bo'lishi kerak; zaxiradagi sportchilar asosiy eshkakchilardan mayda toifalarda ortda qolishi mumkin, ammo modeldan 2 foizdan oshmasligi kerak.

To'rtinchi makrodavr – Olimpiadaga tayyorlash davri bo'lib, tuzilishi bo'yicha u avvalgi (zarbali) davrga o'xshaydi, ammo suvda eshkak eshishi hajmi Olimpiya o'yinlarining o'tkazilish vaqtiga qarab 5000-4800 km.gacha pasaytiriladi.

Bu makrodavrda butun megadavr davomidagi eng yuqori tezliklarga erishiladi. Tezlikning o'sishi avvalgi makrodavr cho'qqisiga nisbatan minimal – 1 foizgacha bo'ladi. Litsenziyani qo'lga kiritgan ekipajlar bu makrodavrda iloji boricha ko'proq xalqaro startlardan o'tishi zarur. Litsenziyasi bo'lmagan ekipajlar, avvalo, malakaviy regataga e'tibor qaratishlari kerak.

Shuningdek, bajarilayotgan mashg'ulotlar hajmi, tezlik rejimlari va sportchilar organizmining holatini monitoring qilishga ham alohida e'tibor berish zarur.(3-jadval)

Tayyorgarlik megadavri bo'yicha reja har bir murabbiy tomonidan mustaqil shaklda tuziladi.

6.5. Eshkak eshish sportida sportchilar jamoasini tayyorlash yillik rejasini tuzishga oid tavsiyalar

1. Yillik rejalashtirish mantiqan tayyorgarlik megadavrini rejalashtirishdan kelib chiqadi.
2. Yillik rejalashtirish hujjatlarining sarlavhalarini to'ldiring.
3. Yillik rejaning "tuzilish" bo'limida mikrodavrlar (MKD)ning boshlanish sanalarini yozib chiqing, bu sanalar tadbirlarni rejalashtirishda yordam beradi.
4. Yillik rejalashtirish mavsumning asosiy startlarini belgilashdan boshlanadi. Yillik rejaning yuqoridagi bo'limida vaqt shkalasi bo'yicha asosiy start joylashuvini belgilash zarur.
5. Qolgan musobaqalar bilan ham xuddi shu jarayonni amalga oshirish kerak.
6. "Tuzilish" bo'limining "asosiy startgacha MKDlar soni" bandida barcha MKDlarni asosiy startgacha teskari tartibda sanoqlab chiqing (asosiy startli MKD "o" soni bilan belgilanadi).
7. "Tuzilish" bo'limi, "MT" bandida mashg'ulotlarga oid tadbirlarni taqsimlab chiqing.
8. MT guruhlarini bosqichlarga birlashtiring (bosqich o'rtacha 42 kundan – 6 MKDdan iborat bo'ladi). Har bir mezodavrning tavsiya etilgan davomiyligini hisobga oling.
9. Har bir bosqich musobaqa yoki nazorat mashg'uloti bilan tugashi kerak. Yillik rejaning yuqoridagi bo'limiga ("musobaqalar") nazorat mashg'ulotlarining joylashuvini qo'shing.
10. Bahorgi musobaqalar bilan yakunlanadigan birinchi bosqich musobaqa davrining boshlanishi bo'ladi, qolgan barcha

avvalgi bosqichlar esa tayyorgarlik davrini tashkil etadi.

11. "Jismoniy tayyorgarlik" bo'limida to'rtta kichik bo'lim mavjud: MT (suvda eshkak eshish); MJT (concept-2), AT, Davriy UJT.

12. Har bir kichik bo'lim turli yo'nalishdagi bklamalarga bo'lingan: suvda eshkak eshish va konsept beshta intensivlik hududiga, atletik tayyorgarlik (AT) asosiy yo'nalish bo'yicha uchta guruhga, davriy UJT esa mashqlar guruhlariga bo'lingan.

13. U yoki bu parametrlarning me'yoriyligiga qarab har bir mikrodavrda turli yo'nalishlar bo'yicha ishlar hajmini to'ldirib chiqing.

13.1. To'ldirish qulay bo'lishi uchun mikrodavrda qancha mashg'ulot MTda, qanchasi uyda rejalashtirilganini hisoblab chiqing.

13.2. To'rtta mezodavrning har biridagi aksariyat mikrodavrlar turli yo'nalishga ega ish hajmlari bilan o'xshab ketadi. Shuning uchun ish hajmlarini to'ldirish bilan qiyinchilik yuzaga kelganida har bir mezodavr uchun "namunaviy" mikrodavrlar turkumini tuzib chiqishingiz mumkin. Mikrodavrlarni rejalashtirish quyida ko'rsatilgan.

14. Barcha mikrodavrlar to'ldirilganidan keyin ish turlarining umumiy ta'riflari va o'zaro hajm nisbatini hisoblab chiqing. Olingan raqamlarni tavsiya etilgan nisbatlar bilan taqqoslang.

15. Yillik rejaning ikkinchi qismi musobaqaga oid faoliyatni rejalashtirishdan iborat. Avvalo musobaqalarga ko'zda tutilgan natijani to'ldirish kerak. Poygalar o'tkaziladigan sanalar, joy nomi va vaqtini to'ldiring, so'ngra poygaga chiqarilishi rejalashtirilayotgan sinfni yozing.

Har bir sinf uchun mukammal ob-havo sharoitida masofani bosib o'tish joyi va vaqtini belgilab chiqing.

16. Asosiy nazorat mashg'ulotlarining rejalashtirilgan natijasini "nazorat mashg'ulotlari" jadvaliga kiriting. Rejadagi nazorat mashg'ulotining o'tkailish sanasi, turi (MT, UJT, MJT)ni, so'ngra normativni yozing.

17. "Guruh sportchilarining tayyorgarligiga oid rejalashtirilgan dinamika" jadvaliga asosiy qaytalanuvchi mashg'ulotlarda rejalashtirilgan tezlik dinamikasini yozing. Mazkur jadvalda guruhning tayyorligini tahlil qilish uchun baholovchi ranjirni belgilash zarur. "Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha normativlar" jadvaliga nazorat sinovlari hamda ularning har biri uchun baholovchi ranjirni kiriting.



DIQQAT!!!

1. Makrodavrni (yillik davrni) rejalashtirishda turli yuklamalarning o'zaro mosligiga rioya qilish kerak:
2. 1.2.Aerob yuklama maksimal kuchni rivojlantirish bilan birga joylashtiriladi.
3. 1.3.Intensiv glikolitik yuklama kuchga oid chidamlilik bilan birga qo'yiladi.
4. Aerob yo'nalishdagi rivojlantiruvchi yuklamalar hamda glikolitik yo'nalishdagi rivojlantiruvchi yuklamalar alohida (turli mezodavrlarda) qo'llanilishi kerak. Bir mezodavrda turli yo'nalishga ega yuklamalarning qo'llanilishi mashq qildiruvchi ta'sirlar o'rtasidagi nizoga sabab bo'ladi.
5. Barcha mezodavrlarda 1-intensivlik hududidagi ishlar hajmi alohida ahamiyat kasb etadi; mazkur mashg'ulot yuklamasi organizmda tiklanish jarayonlarining tezlashishiga, shuningdek psixologik zo'riqish pasayishiga yordam beradi.

6.6. Eshkak eshish sportida mikro davr (MKD) uchun sportchilar guruhini tayyorlash rejasini tuzishga oid tavsiyalar

1. Ushbu kitobda aerob-kuch va intensiv mezodavrlari uchun mikro davrning davomiyligi – 7 kun, tiklanish mezodavri uchun – 14 kun (bu holatda mikro davr va mezodavr davomiyligi bir xil bo'ladi).

2. Bir haftalik ish hajmi mantiqan yillik rejada ko'rsatilgan ish hajmlari bilan bog'langan.

3. Bir haftaga rejalashtirish blankining sarlavhasini to'ldiring.

4. Chekkadagi chap ustunda hafta kunlari ko'rsatilgan, har bir kun yonida sana va oyni yozish kerak.

5. Mikro davrning birinchi kunida "mashg'ulotlar mazmuni" ustunida birinchi mashg'ulot nomini (tong) yozing, mashg'ulotning yo'nalishini belgilang. Yo'nalishni aniqlash uchun standart mikro davrlar tuzilishida keltirilgan izohlardan foydalanishingiz yoki o'z izohlaringizni yozishingiz mumkin. O'z izohlaringizni yozganda ularning ma'nosini sahifa ostida bayon eting.

6. Ish hajmlarini mashg'ulot vazifasiga muvofiq ravishda faoliyat va intensivlik turlari bo'yicha taqsimlang.

7. Bir hafta davomidagi umumiy qiymatlarni hisoblang.

8. Oyni so'nggi haftasini rejalashtirishda – maxsus jadvalda bir oyga mo'ljallangan umumiy hajmni hisoblang.



DIQQAT!!!

1. Ushbu mikro davrlar tuzilishida badan tarbiya hisobga olinmagan.

2. Mashg'ulotlar zalida 3dan ortiq kuch mashg'ulotlarini qo'llash tavsiya etilmaydi (2ta zarbali mashg'ulot, 1ta

qo'llovchi).

3. Yuklamali (glikolitik) mezodavrdagi intervalli mashg'ulotlar o'rtasida 24 soat past intensiv yuklamalarni rejalashtirish kerak.

4. Eng qat'iy tartibga solingan mikro davr – tiklanish davridir. Ushbu mikro davrni rejalashtirishda yuklama yo'nalishi bo'yicha imkon boricha kamroq tuzatishlar kiritish tavsiya etiladi.

6.7. Mikro davrlar (MKD)ni rejalashtirishda ustuvorliklar tizimi

Ustuvorliklarni belgilash tizimi murabbiyga mashg'ulot jarayonidagi mashqlarni ularning belgilangan vazifani yechilishi hamda maqsadga erishilishiga qo'shadigan hissasiga qarab toifalashtirish imkonini beradi.(4-jadval)

Taklif etilayotgan ustuvorliklar tizimi mashg'ulotlarning to'rtta ustuvorlik guruhiga bo'linishini ko'zda tutadi: qizil ustuvorlik, sariq ustuvorlik, yashil ustuvorlik va ko'k ustuvorlik.

Qizil va sariq ustuvorlikka ega mashg'ulotlar sportchi organizmiga uqalovchi mashq ta'sirini ko'rsatib, bu organizm gomeostazi buzilishiga sabab bo'ladi (sportchini qulaylik hududidan chiqaradi). Natijada quvvat salohiyatining super qondirilishiga olib keladigan hamda sportchining sifat bo'yicha yangi tayyorgarlik darajasiga chiqishiga sabab bo'ladigan chuqur funksional o'zgarishlar uchun dastlabki shart-sharoitlar yaratiladi.

Qizil ustuvorlikka oid mashg'ulotlar organizmning qulaylik hududidan chiqishiga va quvvat zaxiralarining sezilarli ravishda sarflanishiga olib keladi; sariq ustuvorlik mashg'ulotlari to'laqonli tiklanishga yordam berib, surunkali oxirgacha tiklanmaslik holatining oldini oladi. Yashil ustuvorlik mashg'ulotlari yakuniy natijaga bilvosita ta'sir ko'rsatadigan ikkinchi darajali harakat sifatlariga ta'sirni ta'minlaydi. Ko'k ustuvorlikdagi mashqlar avvalgi ustuvorliklarni to'ldiradigan

ishlarni qamrab oladi, ammo uning yo'qligi yakuniy natijaga deyarli ta'sir ko'rsatmaydi; ushbu ustuvorlik mashg'ulotlari qo'shimcha sifatida qo'llaniladi.

Har bir ustuvorlik mashg'ulotlari mikrodavrda o'z mobilligiga ega. Masalan, qizil ustuvorlik mashg'ulotai faqatgina juda muhim taqdirda ko'chirilishi mumkin; bu mashg'ulotlar sportchini safarbarlikka va vazifaning "shu yerda va hozir" bajarilishiga e'tibor qaratishga undaydi. Sariq ustuvorlik mashg'ulotlari qizil ustuvorlikka ega mashg'ulotlar uchun "yo'ldosh" hisoblanadi. Qolgan ustuvorliklarning mashg'ulotlari qoldiq tamoyil bo'yicha rejalashtiriladi.

Taklif etilayotgan sxemada ustuvorliklarni taqsimlashga oid variantlarning bittasi ko'rsatilgan. Tabiiyki, har bir murabbiy sportchi yoki ekipajni tayyorlash bo'yicha o'z qarashiga ega bo'ladi. Shu bois u yoki bu mashg'ulot ustuvorligi o'zgarishi mumkin.(5-jadval)

6.8. O'quv-mashg'ulot tuzilishi

Har bir mashg'ulot uchta asosiy qismdan tashkil topadi. Mashg'ulotning yo'nalishidan qat'iy nazar qismlar o'zgarmasdan qoladi. Mashg'ulot mashqlarini rejalashtirish ushbu mashg'ulot uchun asosiy vazifani belgilashdan boshlanadi.

№	Mashg'ulot qismining nomi	Vazifalar	Xususiyatlar
1	Tayyorlovchi	1.Tayanch-harakat apparatini keyingi faoliyatga tayyorlash. 2. Organizmning funksional tizimlari ishlab chiqarish	Mashg'ulotning bu qismi quyidagilardan iborat: - past intensivlikka ega davriy mashqlar (20-30 daq);

		hududiga erishishga ko'maklashish. 3. Mashg'ulot yo'nalishi va samaradorlik mezonlari haqida umumiy tasavvurni shakllantirish.	- umumiy rivojlantirish mashqlari (20 daq); - individual chiniqtirish mashqlari. Tayyorovchi qismning oxirida yurak urishi tezligi daqiqasiga 120 zarbadan kam bo'lmasligi kerak.
2	Asosiy	1. Mashg'ulotning asosiy vazifasi hal etilishini ta'minlash.	Mashg'ulotning asosiy qismida qo'llaniladigan barcha vositalar mashg'ulotning belgilangan asosiy vazifasi yechimiga yo'naltirilishi kerak.
3	Yakuniy	1. Organizmdagi tiklanish jarayonlarining tezlashishiga yordam berish. 2. O'tkazilgan mashg'ulotni yakuniga yetkazish.	Mashg'ulotning bu qismida past intensivlikka ega davriy mashqlar (20-30 daqiqa), shuningdek stertchingdan (20-30 daqiqa) foydalanish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, bajariladigan mashqlarning past intensivligi bilan ajralib turadigan individual "sovutish" dasturlarini qo'llash ham mumkin. Shu bilan birga nafas olish mashqlarini bajartirish tavsiya etiladi.

Mashg'ulotning asosiy vazifasi bir nechta tarkibiy qismdan iborat: mazmun (masalan, umumiy chidamlilikni rivojlantirish); bajarish mezonlari (masalan, 01:50,0/sr.500 tezlikda 1-lik qayiqlarda 12 km); nazorat mexanizmlari (masalan, SpeedCoach).

So'ngra belgilangan asosiy vazifa uchun oqilona vositalarni tanlash zarur (masalan, 01:50,0/sr.500 tezlikda bir me'yorda eshkak eshish).



DIQQAT!!!

1. Mashg'ulotning barcha qismlari teng bo'lib, murabbiy sportchilar tomonidan mashg'ulotning har bir qismi bajarilishi samaradorligini kuzatib turishi kerak.

2. Mashg'ulotning tayyorlovchi qismini tezlashtirish, shuningdek mashg'ulotning yakuniy qismini qisqartirish mumkin emas.

3. Noqulay ob-havo sharoitlarida mashg'ulot yopiq joyga ko'chiriladi hamda rejalashtirilgan yo'nalishga ko'ra to'laqonli ravishda o'tkaziladi.

6.9. Eshkak eshish sportida mashg'ulot jarayonini tahlil qilishga oid tavsiyalar

1. Mashg'ulot jarayonining tahlili bevosita murabbiy yoki terma jamoa tahlilchisi tomonidan amalga oshiriladi.

2. Tahlil bajarilgan ishlar hajmi, nazorat mashg'ulotlari, musobaqalar va boshqalarning nisbiy tahliliy jadvallarini tuzishdan iborat. Tahlil shuningdek, grafiklar, diagrammalar va infografika shaklidagi ma'lumotlarning grafik taqdimidan ham iborat bo'lishi mumkin.

3. Ma'lumotlar har kuni to'planishi kerak.

4. Bajarilgan ishlar hajmini ro'yxatga olish blanki tuzilishi jihatidan bir haftaga rejalashtirish blankiga o'xshaydi.

5. Hafta oxirida murabbiyda bajarilgan ishlar hajmini rejalashtirilgan hajm hamda avvalgi mikrodavrlar bilan taqqoslash, organizm holatining ko'rsatkichlari, nazorat va rejim mashg'ulotlarining natijalariga oid ma'lumotlarni taqqoslashi va tayyorgarlik rejasiga tuzatishlar kiritish zarurati to'g'risida xulosaga kelishi mumkin.

6.Sportchi organizmi holatining asosiy o'lchamlarini olish imkoni bo'lmaganida ortostatik namunadan (undan foydalanish bo'yicha tavsiyalar ortostatik namuna blankiga ilova qilingan).

7.Musobaqalar va nazorat mashg'ulotlarining tahlili quyiroqda "Tahlil" ilovasida tahliliy jadvallar bilan birga taqdim etilgan.



DIQQAT!!!

1.Tahlil, bu – mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi bo'lib, u mashg'ulot jarayonining samaradorligini xolisona baholash imkonini beradi.

2. Mashg'ulotlar yuklamasi va nazorat mashg'ulotlari natijalari bo'yicha hisob yuritishni o'z vaqtida va ongli bajarish bajarilgan mashg'ulot ishining sifatli tahlilini o'tkazish imkonini beradi.

Nazorat savollari:

1. Yuqori malakali akademik eshkakchilarning mashg'ulotlarini davrlarga bo'lishning asosiy uslublari qanday?

2. Mashg'ulot davrlarini rejalashtirishning ierarxik tuzilishi?

3. Olimpiadaga tayyorlash davrining tuzilishi qanday?

4. Yillik tayyorgarlik davri bosqichlarining asosiy yo'nalishi?

5. Eshkak eshish sportida mikrodavr (MKD) uchun sportchilar guruhini tayyorlash rejasini tuzishga oid tavsiyalar?

6. Eshkak eshish sportida mashg'ulot jarayonini tahlil qilishga oid tavsiyalar?

IV-BOB.7-MAVZU. ESHKAK ESHUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo'lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifati o'ziga hosligi uning jismoniy sifatlari to'g'risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga hos xususiyatlar "kuch", "tezkorlik", "chaqqonlik", "egiluvchanlik" kabi iboralarda o'z aksini topgan. Bu sifatlarning hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko'rsatish mezonini hisoblanadi. Aslida, jismoniy sifatlari alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o'ziga hosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, insonning kuch qobiliyatlarini olaylik. Ular mushaklarning zo'riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo'lmagan kuch mashqlarida namoyon bo'ladi.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma xil shakllarda namoyon bo'ladi.

Eshkak eshish sportida masofani o'tishda ishtirokchi tezkorlik va kuch imkoniyatlarini ko'rsatadi. Har bir harakat maksimal kuch bilan bajarilishi shart.

Suvda eshish harakatini qanday tezlikda va kuchlanish bilan bajarishi, qayiq tezligini ortishi yoki pasayishiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Eshkak eshish sport turida eshish harakatlari sikllarda qaytariladi. Eshkakchining kislorodga bo'lgan ehtiyoji juda baland bo'lib, tana og'irligining bir kilogrammi uchun 55-62 ml/kg/daq, energiya sarfi 22-27 kkal/kg. Shuning uchun ishtirokchida chidamkorlik, kuch va tezkorlik imkoniyatlari darajasi yuqori bo'lishligi talab etiladi.

Foydali ish koeffisienti baland bo'lishi uchun sportchi koordinasion harakatlar bilan birga o'z tanasini boshqara olishi kerak. Barcha jismoniy sifatlari kompleks rivojlangan va o'zaro bog'liq holda bo'lishi lozim.

7.1. Eshkak eshuvchining chidamkorligi

Chidamkorlik – bu organizimni charchoqqa qarshi kurashishidir. Uning quyidagi turlari farqlanadi: aql faoliyatida, sensor, emosional va jismoniy. Sportda jismoniy chidamkorlik katta ahamiyatga ega. Eshkak eshish sportida ushbu sifat sport-texnik natijasini aniqlaydi. Chidamkorlikni rivojlanish darajasi mezoni bu vaqt bo'lib, eshkak eshuvchi qayiq tezligini bir maromda boshqaradi va charchoqni masofa davomida sezmaydi. Bu yerda asosiy omil – bu mushaklarga energiya borishidir. Mushaklarda aerob – kislorod ishtirokida va anaerob – kislorodsiz jarayonlar (protseklari) bo'lib o'tadi.

Aerob energiya tuzulmasi.

Ushbu tizimda organizmdagi uglevodlar parchalanishidan ko'p miqdorda energiya hosil bo'lib energiya tuzilma paydo bo'ladi. Agar sportchi atmosferadagi kislorod bilan to'liq qoniqsa, uning organizimi sog'lom deb aniqlanadi va u charchoqni sezmaydi va uzoq vaqt jismoniy harakatlarni bajarishi mumkin. Agar kislorod yetishmasa unda sportchi tez charchab, toliqib qoladi. Mushaklarga boradigan kislorod chiniqish va chidamlilikni asosidir. Chidamkorlik darajasi kislorod ta'minlanishi bilan bog'liq va kislorod yetishmovchilik pog'onasiga yaqin (PANO). Harakatning davomiyligiga sportchining FIKI va texnik mahorati zarur.

Anaerob energiya tuzulmasi.

Agar kislorod ko'proq istemol qilinsa energiyani bir qismi asetelkorbon kislotasi sut kislotasiga aylanib qoladi. Ushbu proses kislorodsiz bajariladi, lekin qon va mushaklarda sut kislotasi yuqori ko'rsatkichda bo'ladi. Bu energiya tuzulma shiddat bilan harakat qilishga imkoniyat beradi, ammo qisqa muddatga. Bu holatda sportchi tezlikni kuchaytira olmaydi.

Agar sportchi tezlikni oshirmoqchi bo'lsa u anaerob prosesini ishlatmay organizmdagi sut kislotasi ishtirokida harakat qilishi lozim. Ushbu energiya tuzulma qisqa masofada ishlatiladi.

Bunda qayiq tezligi musobaqa masofasidan yuqoriroq, har bir kesimda harakat vaqti 45 s dan 120 s gacha bo'ladi. Eshkakchi

15-45 soniyada tezligini oshiradi. Agar sportchi masofani yuqori tezlikda o'tmoqchi bo'lsa va barcha energiya resurslarini ishlatsa bu holat maxsus musobaqa chidamliligi deb atashadi va quyidagilar asosiy ahamiyat kasb etadi: 1.Chidamlilikni asosiy darajasini rivojlantirish; 2.Tezlikni rivojlantirish darajasi; 3.Kuchni rivojlantirish darajasi.

Chidamlilikni asosiy darajasini rivojlantirish.

Qayiqni yuqori tezlikda harakat qilishi musobaqa chidamliligi va harakatchanligini belgilaydi. Bu holatda sportchining organizimi charchoqni uzoq vaqt sezmaydi. Bu holat asosiy chidamlilikni tarbiyalashdir, aerobik energiya tuzulmasini bajarish va texnik mahoratini ko'rsatish yurak sistemasini ishlash darajasi mushaklarga kislorod berish bilan aniqlanadi.

Mashg'ulotlar vaqtida sportchining yurak mushaklari va yurak kameralari kattalashadi. Sog'lom sportchining organizimiga 1 daqiqada 6,0-6,5 litr kislorod kiradi. Maksimal kislorod istemol (MKI) qilishdan tashqari mushaklar kapillyarlari bo'yicha o'tadigan qon ahamiyati ham katta. Mashq bajarish vaqtida kapillyarlar «ochilib», kislorod ko'proq kiradi va mushaklarning kislorodga to'yinishi yaxshilanadi. Sportchining texnik mahorti energiya sarflanishi bilan bog'liq.

Eshkak eshuvchi va eshish anjomlarining harakatlanishi mutonosiblikda bo'lsa kislorod tejamli sarflanadi. Shuning uchun:

- optimal ritmda harakat (har bir ekipaj va guruhlar uchun alohida);

- sportchi o'z vaznini va eshkak ushlagichi tezligini vaqt siklida to'g'ri baholash;

- harakatda bo'lmagan mushaklarni ishsiz fazada bo'sh qo'yish kerak.

Aerobik energiya tizimini saqlagan holda sportchining texnik mahorati yuqori darajada bo'lsa qayiq tezligi oshadi.

Tezlikni oshirish darajasi: qayiqni tezligini oshirib yuqori natijalar ko'rsatishda ayrobik tizimni ahamiyati katta.

Bunda sportchi masofani yuqori intensiflikda bosib o'tadi va kislorodga muxtoj bo'ladi.

Kislorodga muxtoj bo'lsa MKI ham ko'tariladi. Kislorodga finishdan so'ng to'yinadi. Organizmda sut kislotasi yuqori darajada bo'ladi va shu holda ishtirokchi finishgacha boradi. Sportchining umumiy chidamliligi yaxshi rivojlangan bo'lsagina aerobik almashinuvi yuqori bo'ladi.

Kuch rivojlantirish darajasi: qayiq tezligi eshkak ushlagichiga berilgan kuchlanish bilan belgilanadi. Agar sportchi ushlagichga ko'proq kuch bilan ta'sir etsa, qayiq shuncha tez harakatlanadi. Masofa uzunligining o'zgarishi bilan maksimal va o'rta distansion kuch farq qiladi.

Bu qayiq va harkat tempining o'zgarishida ham farqlanadi va bu holat kuchga bo'lgan chidamlilik deb ataladi. Tajriba shuni ko'rsatadiki: kuch va chidamlilik o'zaro bog'liq va eshkak eshuvchining masofadagi harakati tezkor – kuch birligida aniqlanadi.

7.2. Chidamkorlikni tarbiyalash

Chidamlilikni rivojlantirish uchun uzoq muddat davomida mashqlar bajariladi YuUS-140-160 z./daq. Yurak urishining bu holatida yurak bo'lmachalari qonni to'liq chiqarib yuboradi va qon aylanishi yaxshilanadi. Sportchi kundalik monotolik harakatlarga o'zini tayorlashi va tarbiyalashi zarur. Qayiqning o'rtacha tezligi maksimal tezlikning 60-70 foizidan oshmasligi kerak.

Organizmda sut kislotasi yuqori darajada bo'lganda eshkak eshuvchining YuUS-170-190 z./daq. atrofida bo'ladi va 45-120 soniyada kislorod qarzi boshlanadi. Eshish tempi maksimal bo'ladi.

Natija kompleks rivojlanishda va tarbiyada yuqori bo'ladi. Chidamlilikni rivojlantirish usullari bu musobaqa va gandikapdir.

Chidamkorlikni tarbiyalash usullari.

Har bir mashg'ulot har xil samara beradi, shuning uchun eshkak eshuvchilarning organizmdagi fiziologik ta'sirlar inobatga olingan holda asosiy mashg'ulotlar tizimi belgilanadi (qayiqni tezligi va harakati, YuUS, harakat tempi) sistematik

yuklama o'rta hisobda olingan natijalar asosida belgilanadi.
(5,6-jadval)

2-jadval

Mashg'ulotlar shiddati va tezligi hisoboti.

No	Tezlik diapazoni	Qayiqning harakat tezligi, %	YuUS,z/daq.
1	Submaksimal	101-105	200 va undan yuqori
2	Musobaqa	100	180-200
3	O'rta	Erkaklar:85-95; Ayollar:80-90	160-180
4	O'rtachadan pastroq	Erkaklar:70-84; Ayollar:65-79	140-160
5	Kichik (sust)	60 va pastroq	130 va undan pastroq

3-jadval

100 m masofa kesimni turli shiddatda bosib o'tishdagi o'rtacha vaqtlar.

Shiddat diapazoni, tezlik.	Eshib o'tishning o'rta vaqti, s.		YuUS, z./daq
	100 m	250 m	
Submaksimal	22,8-23,8	55,0-59,5	180-200
Poyga	24,0-25,0	60,0-62,5	180-190
O'rta	25,3-28,0	63,2-70,0	160-180
O'rtachadan pastroq	28,6-34,0	71,6-85,0	150-160
Kichik	35,0 va pastroq	87,5 va pastroq	140 gacha

4-jadval

Turli shiddatda eshkak eshishda ekipajlar tomonidan ko'rsatilgan natijalar

Masofa, m	Submaksimal tezlik, distansion tezlikdan, 101-105% daq, s.	Distansion tezlik, distansion tezlikdan, 96- 100% daq, s.	O'rta tezlik, distansion tezlikdan, 85- 95% daq,s.	O'rtacha tezlikdan pastroq, distansion tezlikdan 70-80% daq, s.	Kichik tezlik, distansion tezlikdan 60% va pastroq daq, s.
100	0.22,8-0.23,8	0.24,-0.25,0	0.25,3-0.28,2	0.28,6-0.34,3	0.35,6sekinroq
250	0.55,0-0.59,0	1.00,0-1.02,5	1.03,2-1.10,0	1.11,0-1.25,0	1.27,5sekinroq
500	1.54,0-1.59,0	2.00,0-2.05,0	2.06,5-2.21,0	2.23,0-2.51,5	2.55,9sekinroq
1000	3.48,0-3.58,0	4.00,0-4.10,0	4.13,0-4.42,0	4.46,0-5.43,0	5.50,0sekinroq
2000		8.00,0-8.20,0	8.26,0-9.24,0	9.32,0-11.26,0	11.40,0sekinroq
5000			21.05,0-23.30,0	23.50,0-28.35,0	29.10,0sekinroq
10 000			42.10,0-47.00,0	47.40,0-57.10,0	58.20,0sekinroq
15 000			63.15,0-70.30,0	71.30,0-85.45,0	87.30,0sekinroq
20 000			84.20,0-94.00,0	95.20,0-114.20,0	116.40,0sekinroq
YuUT, u./daq	190-200	180-200	170-180	140-160	140 pastroq

Har bir ekipaj uchun alohida jadval tuzilishi shart. Shiddat zonalari quyidagi omillar bilan belgilanadi.(7-jadval)

- beshinchi – alaktatno-glikolitik zona, 40 s gacha ishlash vaqti;

-to'rtinchi – glikolitik aerob zona 40 s dan – 3 daqiqagacha bo'lgan ish vaqti;

-uchinchi – maksimal daraja: a) 3-7 daq. ish vaqtida kislorod istemol qilish; b)7-15 daq. ish vaqtida anaerobik-aerobik usullaridan energiya ta'minlash;

-ikkinchidan – belgilangan aerobik («kvaziaerobik») usulida 15-30 daq. ishlash;

- brinchidan – sust: a)anaerobik almashinuvi pog'onasigacha ko'tarilishi (PANO) 30-60 daq. ishlash. (qondagi sut kislotasi 4mMol/l, ko'tariladi); b)60 daqiqadan ko'proq ishlashi, termoregulyatsiya.

Mashqlar bajarish usullari kuchaygan sari qayiq tezligi ham kuchayadi, shuning uchun jadvallarni har doim kuzatib turish kerak.

Mashg'ulotlar turlari: uzluksiz, o'zgaruvchan, takroriy, interval, nazorat va musobaqa. Uzluksiz mashqlar o'rtacha tezlikda YuUS -160 z/daq. bajariladi. Yaxshi tayyorlangan sportchi uchun uzluksiz mashiqlar YuUS-150-170 z/daq gacha ko'tariladi. Energiya tizim anaerob almashinuvga yaqin, optimal yuklama 60-90 daq. (12-20 km), -5-10 daq tanaffus va boshqa mashqlar. Umumiy mashg'ulot vaqti 2-3 soat. Uzluksiz usul yaxshi tayyorgarlik ko'rgan eshkak eshuvchilar uchun belgilangan. Yangi sportchilar uchun har 10-15 daqiqada tanaffus beriladi va eshkak texnikasini mustaxkamlashga ko'p vaqt ajratiladi. Uzluksiz usul sportchilarni ruhiy ham tarbiyalaydi.

O'zgaruvchan uslub – bu tezlikni ritmik o'zgartirish. Bu usulda eshkak eshuvchining kuchi va tezligi o'zgaradi. Yuklama o'rta faol zonadan tushmaydi. YuUS -140-160 z/daq. yuqori chegara mashg'ulotning maqsadiga bog'liq. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish vaqtida aerobik zonada energiya

tizimni kuchaytirish lozim, qayiq tezligi biroz kuchayadi YuUS - 160-170 z/daq. Yuklama vaqti -1-10 daq. intensiv harakatda YuUS-180 z/daq. gacha ko'tarilib, bu tezlikda 30-60 soniya davom etadi. Murabbiy harakatlar bir xil bo'lmayotganligini ko'rgach, sportchining pastroq tezlikka o'tib koordinatsiyani tiklashga harakat qilishi kerakligini uqtirishi lozim. Harakatni sust holatga keltirish mumkin.

Ushbu uslub umumiy chidamkorlikni tarbiyalashda katta ahamiyat kasb etadi. Agar ekipaj masofani musobaqa tezligida o'tsa, ular uchun anaerobik holat vujudga keladi. Tezlik asta sekin kuchayadi (5-10 s) yoki «portlash» usuli qo'llanadi. Birinchi usulda eshkak eshuvchilar harakatini sifati o'zgarmaydi, yuqori tezlikka asta sekin o'tiladi. Bu usul musobaqaga tayyorgarlik ko'rayotganda ko'proq qo'llaniladi. Ikkinchi uslubni murabbiy yoki rul boshqaruvchisi buyrug'i bilan eshkakning harakatlanish tezligi va unga berilgan kuch keskin oshadi. Bu yerda jamoa birligi katta ahamiyatga ega.

O'zgaruvchan usulda bir necha mashg'ulot variantlari bor. Bu usul takrorlash usuli bilan birga qo'llanadi. Yuklama taqsimlanadi 8-20 daqiqa mashq, orada 5-8 daqiqa dam olinadi. O'zgaruvchan usulda mashg'ulot variantlari: 1-variant. Yuklama sust tezlikda 30-40 daq. bajariladi orada bir necha marta tezlik ko'tariladi. Tezlikni oshirishning yuqori chegarasi 2 daqiqa (shiddat masofa tezligidan 85%) tanaffus (5-8 daq.) texnika va balans takoillashtiriladi. Mashg'ulot davomiyligi 1,5-2 soat. Aerob energiya tizimi yuqori darajaga ko'tarish maqsadida qo'llanadi va ekipajni texnikasini rivojlantiradi.

2-variant. Yuklama yuqori va o'rta tezlikda bajariladi (maksimal tezlikdan 80-90%) tezlanishlar 2-3 daqiqa bo'lib o'tadi YuUS 160-170 z/daq. So'ng qayiq tezligi pastki chegaraga sust zonaga tushib boradi. Harakat davomiyligi 15-20 daqiqa. tanaffus 10-15 daqiqa, tezlik past (maksimal tezlikdan 60%) umumiy mashg'ulot davomiyligi 1,5 soat, bu mashg'ulot

vaqtida umumiy chidamlilik va sportchining kuchi rivojlanadi. Eshkak texnik harakatlarini ham rivojlantirish kuzatiladi.

3-variant. Yuklama o'rta va musobaqa tezliklari (maksimal tezlikdan 90-95%), yuqori tempda sportchi taxminan 1 daqiqa harakatlanadi YuUS 170-180 z/daqiqa. Bir seriyasi 15-20 daqiqa, dam 15 daqiqa. (YuUS 110-120 z/daqiqa). Umumiy mashg'ulot vaqti 90-100 daqiqa. Bu mashg'ulotlar sportchilarni organizmni anaerob tizimda harakat qilishga tayyorlaydi, tezlikni rivojlantiradi. Bu mashg'ulotlar yuqori malakali ekipajlar musobaqaga tayyorgarlik ko'rish paytida qo'llaniladi. Mashg'ulotlarda trenirovkaning takkrorlash usuli qo'llaniladi, kesimlar asosiy masofaning $\frac{1}{4}$ yoki $\frac{1}{2}$ qismini tashkil etadi. (tezlik 95-100 %), (tezlik 80-90 %). Akademik eshkak eshish erkaklar uchun 2000-5000 m, ayollar va o'smirlar uchun 1500-3000 m (YuUS 160-180 z/daq.) tashkil qiladi. Oradagi tanaffus to'liq tiklangunga qadar bo'lishi shart.

Birinchi variant musobaqalarda qo'llanadi. Ikkinchi variant umumiy jismoniy tayorgarlikni rivojlantiradi, eshkakchilarning jismoniy sifatlari tarbiyalanadi. Interval usulida eshkakchi masofa kesimlarini past va intensiv tezlikda almashib o'tadi. Murabbiy sekundamer bilan tezlikni nazorat qiladi. Yuqori tezlikda masofa kalta, past tezlikda – masofa uzun bo'ladi. Interval mashg'ulotlari 2 xil bo'ladi 1. Qisqa masofa (20-60 s); 2. Uzun masofa (6-12 daq.).

Murabbiy tanlash huquqiga ega. Qisqa masofani o'tishda chidamkorlik tarbiyalanadi va anaerob energiya tizimi rivojlanadi. O'rta masofada mashg'ulot bajarish aerobik va anaerobik energiya tizimini va anaerobik almashuv pog'onasini ko'tarishni rivojlantiradi. Uzoq masofada bo'ladigan mashg'ulotlarda sportchilar chidamkorligi, aerobik energiya tizimi yaxshilanadi, YuUS pasayadi 120-130 z/daq. Mashg'ulotlarni bajarish vaqtida YuUS 150-160 z/daq. bo'lishi shart, Shunda mashg'ulot bajaruvchiga mashg'ulot ta'siri seziladi.

Amaliyotdan bilsak bo'ladiki sportchilarning kuch va funksional rivojlanish qobiliyatlari o'rta va uzun masofalarda o'sadi va texnik mahorati, qayiq tezligi oshadi. Yuklama va dam olish vaqti murabbiyning oldiga qo'ygan maqsadidan kelib chiqadi. Bir nechta variantlar keltiramiz.

1-variant maxsus poygachilarni tarbiyalash uchun musobaqa tezligini suvda eshish harakatini qanday tezlikda va kuchlanish bilan bajarilishiga qarab tezlik tempi aniqlanadi, tezlik va eshish tempi tayyorgarlik ko'rayotgan musobaqalarda rejalashtirilgan bo'lishi kerak. Yuklama intervali tezlikni yo'qotishga halaqit bermasligi kerak. Dam olish intervalida YuUS 120-130 gach tushadi. Amaliyotda ko'p yillik tajribasi bor sportchilarning dam olish intervali yuklama intervalidan ancha kamroq 1-2 yillik tajribasi bor sportchilarning dam olish intervali yuklama intervalidan ancha ko'proq. Mashg'ulotlarda uzluksiz va o'zgartiruvchan usullar qo'llanib chidamlilikni, kuchni, texnik maxoratni va ruxiy tayyorgarlikni rivojlantiradi.

2-variant anaerob energiya tizimini yaxshilash uchun ekipajni tezligini oshirish va vaqtini qisqartirish uchun mashg'ulotlarda 150-500 m kesimlarni submaksimal tezlikda bosib o'tiladi (40-120 s). Dam olish intervali qisqa masofada 90s, uzoq masofada 5 daqiqa. Mashg'ulot davomida o'tiladigan kesimlar hajmi 1,5-2 km. Submaksimal intensiv harakat YuUS va qon aylanish harakatini salbiy natijaga olib kelishi mumkin.

3-variant. Kislorod yetishmovchilik sharoitida «chidamkorlik» qobiliyatini rivojlantirish va tarbiyalash ishlarini kuchaytiradi. Bitta mashg'ulotda 2-3 seria bo'ladi, 3-4 ta kesimlar pasiv zonada bo'ladi. Masalan: 1,5 daqiqa (submaksimal tezlik) +2 daqiqa (sust tezlik) +1,5 daqiqa (submaksimal tezlik) +1,0 daqiqa (sust tezlik) +1,5 daqiqa (submaksimal tezlik) seryalar orasida dam olish vaqti 8-10 daqiqa. Bu variant bir mikrosiklda 2 martadan ortiq bajarilmaydi va faqat yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar bilan bajariladi.

Interval usulidagi mashg'ulotlarda har xil yuklamalarni qo'llash mumkin.

1. Masofa kesimida bitta tezlikda harakat qilish. Musobaqaga rejalashtirilgan tezlikda ekipaj harakatlanadi.

2. Eshish tempi va qayiq tezligi masofa kesimlarida kuchayib boradi. Bu usul submaksimal tezlikni takomillashtirish uchun qo'llanadi. Kesim boshida sportchining harakatiga ko'proq ahamiyat beriladi, keyin esa tempini kuchaytirib sportchini kuchini saqlagan holda eshkakchi harakatlanadi.

3. Tempni o'zgartirish. Masalan, startdagi taktik tezlanish va finishga tezlikni oshirish. (masofani modellashtirish).

4. Bir xil tezlik intervali va sust eshkak eshish harakati qo'llanilishi: 1. Tezlikni oshirish uchun: submaksimal tezlik 1 daqiqa va sust eshkak harakati 1 daqiqa (4-5 serya). 2. Tezlikka bo'lgan chidamkorlikni rivojlantirish uchun 500 m masofa kesimi 8-10 marta bosib o'tiladi, dam olish intervali 4-5 daqiqa

5. Har xil kesimlarda har xil tezlikda o'tish. Masalan: 250 m x4 (submaksimal tezlikda) + 500 m x4 (musobaqa tezligida) + 1000 m x2 (o'rta tezlik) + 250 m x4 (submaksimal tezlik). Dam olish intervali: 250 m sust eshkak eshish yoki 1,5 daq, 500 m sust eshkak eshish yoki 4 daq, 1000 m sust eshkak eshish yoki 6 daq. Ushbu yuklamalar sportchining jismoniy va texnik sifatlarini rivojlantiradi va ruhiy tiklaydi.

6. Musobaqa tezligida kesimlarni o'tish. Masalan: 10s eshkak eshish + 15 s (dam) + 20s eshkak eshish + 30 s (dam) + 40s eshkak eshish + 60 s (dam) + 80s eshkak eshish + 120 s (dam) + 120s eshkak eshish + 180 s (dam) + 200s eshkak eshish + 360 s (dam) + 80s eshkak eshish + 120 s (dam) + 40s eshkak eshish + 60 s (dam)

Bu mashqlar to'plamini 2-3 marta takrorlash mumkin, dam olish intervali 15-20 daqiqa. Bu yuklama tezlik maxsus kuch va eshish texnikasini takomillashtiradi. Shunday qilib interval usulini progresiv usuli deb atasak ham bo'ladi.

Nazorat-musobaqa usuli ekipajni tayyorgarligini baholaydi. Sportchilar poyga yoki o'zgartirilgan masofani yaxshi ko'rsatkichlar bilan o'tishga harakat qilishadi. Agar nazorat masofasi katta bo'lmasa masalan 500 m, 1000 m yoki 2000 m sportchilar uni 2-3 marta dam olib o'tishlari mumkin.

Sportchilar yakka holda yoki musobaqa usulida nazorat masofani o'tishlari mumkin.

Bir yillik mashg'ulot siklida chidamkorlikni tarbiyalash.

Ushbu masala bo'yicha prinsipial holatlarni ko'rib chiqamiz.

1. Musobaqa jarayonida sportchi nisbatan uzoq vaqt yuqori shiddatdagi yuklamalarni boshdan kechiradi. Agar u yaxshi umumiy chidamkorlikka ega bo'lsa berilayotgan yuklamalarga osonlik bilan bardosh beradi va qisqa vaqt ichida tiklana oladi. Ish qobiliyati darajasi MKI miqdori va PANO ko'rsatkichlari orqali aniqlanadi.

2. Asosiy chidamkorlik o'tilayotgan mashg'ulotlar hajmiga bog'liq

3. Yillik siklda umumiy hajmning ko'p qismi o'rtacha tezlik zonasida o'tiladi, bunda YuUS 140-160 z/daq.

4. Chidamkorlikni rivojlantirishda mashg'ulotlar intensivligi sportchining tayyorgarligiga mos holda olib borilishi darkor, yuklamalar YuUS 140 z/daqiqadan kam holatlarda bajarilsa mashg'ulotlar o'z samaradorligini yo'qotadi.

5. Mashg'ulotlarda har xil usublarni qo'llash lozim.

6. Chidamkorlikni rivojlantirish uchun eshkak eshish sport turida qayiqda bajariladigan mashg'ulotlaridan tashqari yugurish, velosport, suzish va har xil sport o'yinlari bilan shug'ullanish kerak.

7. Energiya sarfini ob'ektiv usullar orqali baholagan holda, yuklamalar hajmini hisobga olish zarur.

8. Chidamkorlik darajasi va uning dinamikasi hisobga olinishi va nazorat qilib borilishi lozim.

9. Musobaqa yuklamalariga faqatgina chidamkorlikning zaruriy darajasiga yetgandagina o'tish mumkin.

Yillik mashg'ulot siklida yuklamalar o'rtachadan to musobaqa yuklamalarigacha ortib bo'ladi. O'rtacha yuklamalarni qo'llanilishi, sportchining mustahkam tayorgarlik fundamentiga ega bo'lishiga imkon beradi. Shu asosda sportchi turg'un sport formasiga ega bo'lishi va musobaqa davrining birinchi yarmida yuqori va barqaror natijalar ko'rsatishi mumkin.

Keyinchalik maxsus yuklamalarni musobaqa va submaksimal shiddat zonalarda qo'llanilishi asosiy musobaqa mavsumida sportchining yuqori sport formasiga ega bo'lishiga imkon beradi. Sportchi o'zining yuqori sport formasini 1-1,5oy davomida saqlab turishi mumkin, shuning uchun spesefik musobaqa tayorgarligi boshlanishini to'g'ri hisobga olish zarur.

Aks holda sportchining erta yuqori sport formasiga kelishi, mavsum so'ngigacha unda haddan ziyod mashqlanish alomatlarini kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Bu holatlar yuqori malakali eshkak eshuvchilar amaliyotida ko'p kuzatilgan.

Tayorgarlik davrining maqsadi – sport formasiga ega bo'lishdir. Buni esa faqatgina yaxshi rivojlangan umumiy chidamkorlikka ega bo'lgandagina amalga oshirish mumkin.

Tayorgarlik davrining 1-bosqichi kuz oylariga to'g'ri keladi va ob-havo sharoiti mashg'ulotlarni suvda o'tkazish imkonini beradi. (oktyabr oyi), bu davrda sportchi o'rtacha shiddatda ko'proq hajmdagi(km) ishni bajarishi talab etiladi. Bir vaqtning o'zida maxsus kuch rivojlantirib boriladi.(eshkak ushlagichga berilayotgan kuch ortib boriladi). Bu bahor mavsumida ishlashga qulay baza yaratadi va sport natijalarini o'sishiga imkon beradi. Mashg'ulotdan mashg'ulotga yuklamalar ortib boradi, uzluksiz va takroriy-uzluksiz trenirovka uslublari qo'llanilib boriladi.

O'tgan mavsumda ko'rsatilgan natijalarni hisobga olgan holda yangi vaqt ko'rsatkichlari jadvali tuziladi. Agar yaqin orada kerakli uzunlikdagi masofa bo'lmasa, burulishli trassalardan foydalaniladi.

Burilishlarga ketgan vaqt inobatga olinmaydi va burulishdan so'ng sportchi rejalashtirilgan tempda eshkak eshishda davom etadi.

Tayyorgarlik davrining 2- bosqichi qish oylariga to'g'ri keladi. Qishning ba'zi kunlarida suvga tushish imkoniyati bo'lmaganda, chidamkorlikni rivojlantirish uchun yugurish, suzish va sport o'yinlari kabilardan foydalaniladi. Uzlüksiz va kam hollarda o'zgaruvchan mashg'ulot uslublari qo'llaniladi.

Kuchga bo'lgan chidamkorlik yuklamalar maksimal hajmda berib borilganda rivojlanadi, bunda mashg'ulotlar aylanma uslubda olib boriladi, YuUS 150-170z/daq.

Mashg'ulotlarning bunday tuzilishi umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishga imkon beradi, bu esa sportchilarni maxsus yo'naltirilgan yuklamalarni yengib o'tishlarini ta'minlaydi.

Tayyorgarlik davrining 3-bosqichi. Ko'proq maxsus tayyorgarlikka urg'u beriladi, bu bosqich umumiy va maxsus kuchga bo'lgan chidamkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Yuklamalar hajmining ortishidan tashqari mashg'ulotlar shiddati ham ortib boradi. Asosiy uslub – uzluksiz hisoblanadi, ammo eshish tempi va kuchini o'zgartira olish qobiliyatini tarbiyalash maqsadid o'zgaruvchan va takroriy uslublari ham qo'llaniladi. Bosqich oxiriga kelib musobaqa shiddatida bajariluvchi yuklamalar ham berib boriladi.

Agar sportchi 500 m yoki 1000 m masofada ishtirok etsa unda submaksimal tezlikda bajariluvchi yuklamalar beriladi. Bunda modda almashinuvining anaerobik jarayonlari rivojlana boradi. Bosqichning asosiy masalasi bo'lgan – sportchilarni maxsus musobaqa mashg'ulotlariga tayorlash, shu tarzda yechim topadi.

So'ngi o'n yillikda mashg'ulot jarayonidagi ishning hajmi ortib bormoqda, 4-5 yil tajribaga ega eshkak eshuvchi 2-bosqichda bitta mashg'ulotda o'rtach 20-30 km, bir mashg'ulot kunda 35-50 km, xaftasiga 200-250 km (ayollar) va 250-300 km

(erkaklar) o'tishadi. 3-4 yil tajribaga ega o'smir sportchilar xaftasiga 200 km o'tishadi.

Musobaqa bosqichi 3-4 mezosikllardan iborat. Shulardan biri musobaqa oldi mezosikli – uning maqsadi – umumiy chidamlilikni oshirib borish, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlikni rivojlantirish va oshirish, distansion tezlikni optimallashtirish va tezlikni oshirish. Bu yerda o'rtacha tezlik keng qo'llanadi.

Umumiy trenirovka hajmining 20-25% ekipajlar tomonidan submaksimal va musobaqa tezligida o'tiladi, uzluksiz uslub bilan bir qatorda o'zgaruvchan – takroriy va interval uslublari qo'llaniladi. Jadvalda interval uslubida aniq kesimni vaqtga o'tish ko'rsatilgan. Bu yerda bir o'rinli qayiqda eshkak eshuvchi misolida keltirilgan.(8-jadval)

5-jadval

Masofa,m	Musobaqaoldi mezosikil (8) daq,s.	Musobaqa mezosikli (9) daq,s	Musobaqa mezosikli (10) daq,s	Musobaqa mezosikli (11) daq,s
250	58,1	57,5	56,8	56,2
500	1.56,2	1.55,0	1.53,7	1.52,5
750	2.54,0	2.52,5	2.50,5	2.48,7
1000	3.52,5	3.50,0	3.47,5	3.45,0
1500	5.48,6	5.45,0	5.40,8	5.37,2
2000	7.45,0	7.40,0	7.35,0	7.30,0

Anaerob energiya tizimini rivojlantirish katta ahamiyatga ega, biroq yuqori shiddatda uzoq mashg'ulotlar olib borish aerob jarayonini pasaytirib yuboradi. Shuning uchun umumiy kilometrajdan 2,5-3% submaksimal tezlikda, 10-15% musobaqa tezligida, 50-55% o'rtachadan pastroq tezlikda o'tilishi zarur. Har bir sportchi bir mikrosiklda 140-150 km o'tadi. Submaksimal va poyga tezligini rivojlantirish uchun interval uslubidan foydalaniladi.(9-jadval)

6-jadval

Yillik tayorgarlik siklida mashg'ulot yuklamalarining shiddati bo'yicha o'zaro nisbati

Shiddat diapazoni	Tezlik %da (Distansion tezlikdan)	YuUS, z/daq	Tayorgarlik davri						Musobaqa davri					O'tish davri
			tortadigan	1 bosqich umumiy jismoniy tayyorgarlik		2 bosqich maxsus tayyorgarlik		Musobaqa oldi bosqich, musobaqaga tayyorgarlik		Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish bosqichi				
mezosikl														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Submaksimal	100-105	180 va yuqori	-	-	-	-	-	0	1,0-1,5	1,5	1,5-2	2-2,5	2,5-3	-
Musobaqa	100	170-180	-	-	-	6-8	-	8-10	10-12	10-12	12-13	13-15	14-15	-
O'rta	85-95	160-180	-	-	-	15	-	15-18	20	25	28	30	25	-
O'rtachadan pastroq	70-84	140-160	70	75	80	70	60	57	50	50	48	40	40	50
Sust	70 pastroq	140 pastroq	30	25	20	15	15	12	12	12	12	14	15-18	50

Yuklama hajmi ham ekipajni tayyorgarligiga qarab belgilanadi, biroq yuklama hajmining eng pastki chegarasi 8000-8500 km.dan tushmasligi kerak. Yuqori malakali eshkak eshuvchilarning qayiqda eshish 1 yilda 6500-7500 km ni tashkil etadi (kross, suzish va lijada yurish bundan mustasno). 4-5 yil tajribaga ega sportchilarning yillik eshish hajmi 1100-1200 soat.

O'tish davrida asosiy chidamkorlik o'rtacha darajada ushlab turiladi. Kislorodni maksimal iste'moli pasayib ketmasligi va anaerob pog'ona darajasi saqlanib qolishi muhim sanaladi.

Chidamkorlik darajasini nazorat qilish turli vositalar yordamida amalga oshiriladi. Mashg'ulot jarayonini rasional rejalashtirish va koreksiya qilish uchun sportchining mashqlanganlik darajasi haqida ob'ektiv ma'lumotga ega bo'lish zarur: meyorlangan yuklamalarga energiya sarfini gaz taxlili usuli orqali aniqlanadi; suzishda, yugurishda nazorat testlari o'tkaziladi; ko'rsatkichlar oldingi natijalar solishtiriladi.

Umumjismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari sportchining imkoniyatlarini ko'rsatib beradi. Texnik mahoratini hisobga olgan holda esa uning sport natijalarini bashorat qilish imkonini beradi. Biroq aniqroq ma'lumotga ega bo'lish uchun sportchi nazorat masofalarini bosib o'tishi lozim.

1. Asosiy chidamkorlik darajasining nazorati bir o'rinli qayiqda 5000m va 10000m masofani bosib o'tishda amalga oshiriladi. Eshish harakatlari butun masofa bo'ylab bir hil kuchda amalga oshishi lozim. Eshish tempi va qayiq tezligi o'rtachadan pastroq shiddat zonasida bo'lishi kerak. Natijalarni solishtirish uchun poyga turg'un suvda va shamolsiz kunda bo'lib o'tishi kerak. Mashqlanish darajasi ko'tarilgan sari qayiq tezligi eshish tempi o'zgarmagan holda oshib boradi, bular yurak qon tomir tizimi yaxshilanishi va sportchining texnik mahoratini oshishi evaziga amalga oshadi.

Maxsus musobaqa chidamkorlik darajasini poyga masofasini yuqori tezlikda bosib o'tish natijasi bilan aniqlanadi.

Bundan tashqari har 100m masofadagi vaqt belgilanib boriladi, bu ekipajning taktik imkoniyatlarini baholash imkonini beradi.

O'rta distansion va maksimal tezliklar orasidagi farqni aniqlagan holda shuni aytish mumkinki, farq qanchalik katta bo'lsa sportchining maxsus chidamkorligi shuncha yomon bo'ladi. Qisqa masofadagi natija sportchining maksimal kuchi va tezkorlikka bo'lgan chidamkorligiga bog'liq. Butun masofani bosib o'tishdagi natija yurak qon-tomir tizimining ish qobiliyati, nafas tizimi va umumiy chidamkorlik holatiga qarab aniqlanadi.

Tezkorlikka bo'lgan chidamkorlikni rivojlanish darajasi qisqa masofani bosib o'tishda aniqlanadi. Ekipajni 500 m.lik poygaga tayorlashda 100-150 m.lik kesimlardan foydalanish kerak, 1000-2000 m.lik poygalarga esa - 250-300 m kesimlarda mashqlar olib borish maqsadga muvofiq.

7.3. Tezkorlikka bo'lgan chidamlilikni tarbiyalash

Eshkakchidagi tezkorlik sifatining xususiyatlari:

- mushakni tez qisqartirishi, eshish harakatini tezlik bilan bajarish;

- eshkak eshish yuzasining suvdagi harakat samaradorligini pasaytirmagan holda, sportchining eshish harakatlari soni.

Eshish harakati vaqtining qisqarishi sportchining apsalyut kuchi va mushak kordinatsiyasiga bog'liq. Eshkak eshish tempi miyaning katta yarim sharlar po'stlog'idagi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining almashish tezligi va harakatlar koordinatsiyasiga bog'liq.

Start va finish tezlanishida qisqa vaqt ichida qayiqni maksimal tezligini oshirish kerak. Eshkak eshish sport musobaqalarida sprint tezligi poyga yakunini xal qilmasada, startdan keyingi qayiq faoliyatini aniqlab beradi.

Qisqa masofadagi musobaqalarda (500-1000m) tezlik tayorgarligi uzoq masofadagi (5000-10000m) poygalarga nisbatan muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuni yodda tutish lozimki, eshish harakatini bajarish tezligi eshkakning harakatlanish traektoriyasi va unga berilayotgan kuchlanishning o'zaro mutanosibligiga bog'liq. Shuning uchun tezkorlik sifatini rivojlantirishda turli mashqlardan foydalaniladi.

1. Katta kesimlarda tezlanish (100-200 m):

- asta sekinlik bilan eshish tempi va kuchini oshirib borish;

Odatda mashqlar start tezlanishi bilan boshlanadi 10-20 eshish harakatigacha.

2. Yo'lakda to'liq harakatlanmay eshkak eshish. Baydarka va kanoeda eshish harakatining uchdan bir qismi, akademik eshkak eshishda ikkidan bir qismi bajariladi.

Mashqlar quyidagicha bajariladi:

- yuqori va maksimal tempda, bu esa yuqori tempni rivojlanishiga olib keladi. Bundan tashqari tana og'irligining harakat yo'nalishini tezlik bilan o'zgartira olishga o'rgatadi.

- o'zgaruvchan yoki takroriy tempda (25-40 eshish harakati);

3. «Uchar» startlar - ekipaj sust eshish tempidan signal bo'yicha start harakatlarini bajarib qayiqqa tezlanish beradilar, 30-40 s maksimal tezlikni ushlab turadilar. Mashq start texnikasini mukamallashuviga va tezkorlik sifatini rivojlanishiga yordam beradi.

4. Tovush signalisiz o'zgaruvchan tempda eshkak eshish, ekipaj sust eshkak eshishdan birinchi o'rindiqdagi eshkakchiga qarab, to'satdan yoki turli intervallarda temp va eshish kuchini keskin ko'taradilar, tezlanish 30-45s davom etadi. Tezkorlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda eshkakchi o'z vaqtida mushaklarni bo'shatishni va keraksiz harakatlarni bajarmasligi lozim va albatta texnik xatolarga ham yo'l qo'ymaslik kerak.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar yillik siklning musobaqa davriga to'g'ri keladi. Asosiy musobaqaga 6-8 xafta qolganda tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulot

rejasiga kiritiladi. Ba'zi mashg'ulot kunlari to'liq tezkorlikka ishlanadi, biroq haftalik siklda bu mashg'ulotlar 3 martadan oshmasligi kerak.

Yuqori tempda qayiqda eshkak eshish mashqi eshkak va tanani boshqarishdagi epchillikni va harakatlar koordinatsiyasini rivojlantiradi.

7.4. Eshkak eshish sportida kuch imkoniyatlarini tarbiyalash

Mushak ko'p sonly mushak tolalari – sorkoplazma bilan o'ralgan fibrillardan iborat. Ular qisqaruvchan massani tashkil etadi, shuning uchun mushakning kuch imkoniyatlari qisqaruvchan tolalarning soniga qarab aniqlanadi.

Tolalarni soni insonning jismoniy turiga bog'liq va o'zgarishga moil emas. Mashg'ulotlar yordamida ko'ndalang mushaklarning kattalashuviga erishsa bo'ladi. Ma'lumki, mushakning absalyut kuchi, uning ko'ndalang kesim yuzasiga to'g'ri proporsional. Inson mashqlar bajarish chog'ida mushak imkoniyatlarini to'liq ishlatmaydi, biroq mashg'ulotlar mushakning absalyut kuchini sarf qilish diapazonini kengaytiradi. Mushak ikki xil tipdagi tolalardan iborat: tezkor (oq) va sekin (qizil).

Tezkor tipdagi mushak tolalari ko'plab fibrillarga ega bo'lib, sorkaplazmalar soni anchagina kam. Bu tolalar tez qisqarish qobiliyatiga ega bo'lib, yuqori kuchlanishni namoyon etadi, biroq bu tolalar tez toliqadi. Sekin tipdagi mushak tolalari aksincha sorkoplazmaga boy bo'lib, fibrillar soni birmuncha kam. Bu tolalar sekin qisqarib uzoq ish faoliyatida bo'lishga mo'ljallangan.

7.5. Eshkak eshish sportida kuch imkoniyatlarini namoyon bo'lishi

Eshkak eshish sportida masofada yuqori tezlikka erishish sportchidan kuch, mushaklarni tezkor qisqarishini, bir so'z bilan aytganda kuchga bo'lgan chidamkorlikni talab etadi.

Maksimal kuch – sportchining bor kuchini namoyon qilishdagi qiymatiga aytiladi.

Mushak qisqarishining tezligi quyidagilarga bog'liq:

- mushakning biokimyoviy potensialiga;
- M.A.T harakat markazlarining qo'zg'alish va tormozlanish almashinuvi tezligiga;

- mushakka boruvchi impulslar intensivligiga;

- maksimal kuchning rivojlanganlik darajasiga;

Mushak qisqarishining barcha tezkorlik hususiyatlari mashg'ulot jarayonida mukamallashib boradi.

7.6. Eshkak eshuvchining kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlari.

Kuch imkoniyatlarini dinamik (izotonik) va statik (izometrik) mashqlar yordamida rivojlantirish mumkin. Izotonik ish faoliyatida mushaklar qisqarishi yuz beradi, bunga umum va kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni misol qilishimiz mumkin. Izometrik ish faoliyatida mushak qisqarishsiz zo'riqadi, bu uslub u yoki bu mushak zo'riqishini sezish imkonini beradi va eshish harakatini immitasiya qiluvchi mashqlarni bajarishda kerak bo'ladi. Kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda ikkita uslubdan foydalaniladi, biroq izotonik(dinamik) uslub dominant hisoblanadi.

Kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni o'tishda quyidagi qoidalarini qilish va yodda tutish zarur:

1. Mushak kuchini rivojlantirish uchun, ularda yuqori zo'riqish darajasini hosil qilishni o'rganish lozim.

2. Kam kuch sarf etib eshkak eshish nisbatan yosh eshkakchilarning kuch imkoniyatlarini o'sishiga olib keladi, keyinchalik organizmning yuklamaga moslashuvi yuz beradi va mashg'ulotning samaradorligi pasayadi.

3. Mushak kuchi eshkak eshishdan emas, balki kuchni rivojlantiruvchi maxsus mashg'ulotlarda tezroq kuchayadi.

4. Kuchni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar yil davomida o'tkazilishi mumkin.

5. Kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan har bir mashq to'g'ri o'zlashtirilishi lozim.

6. Maxsus tanlab olingan mashqlarni qo'llash yo'li orqali, tananing sakrovchi mushaklarini rivojlantirish mumkin.

7. Kuchga yo'naltirilgan mashqlarni mushakni bo'shashtiruvchi mashqlar bilan almashtirib qo'llash zarur.

8. O'rtacha kuch va ko'p sonliy takrorlanishlar bilan bajariladigan kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bir vaqtning o'zida kuchga bo'lgan chidamkorlikni, tezkor va maksimal kuchlarni rivojlantiradi.

Bunda YuUS 150-160 z/daq.da ushlab turiladi.

Kuchni rivojlantirishda qo'llaniluvchi vositalar. Ko'p hollarda shtanga, kuchni rivojlantirishga qaratilgan "Gerkules" trenajo'ri, eshkak eshish harakatlarini immitasiya qiluvchi trenajo'rlar, yuklama bilan bajariluvchi turli mashqlar qo'llaniladi. Shtanga bilan ishlash chog'ida kerakli yuklama og'irligini tanlay olish imkonini beradi. Asosan shtangani yelkaga qo'ygan holda o'tirib turish, shtangani yerdan dast ko'tarish, shtanga bilan oldinga bukilish, shtangani yelkaga qo'ygan holda tanani chapga o'nga aylantirish kabi mashqlar qo'llaniladi. Shtanga bilan bajariladigan mashqlarni to'g'ri bajarish texnikasini egallab olish zarur, aks holda umurtqa pog'onasiga jarohat yetkazib qo'yish mumkin.

Shtanga bilan ishlashda quyidagi qoidalarni bilish zarur:

- mashqni qanday qilib bajarish kerakligini murabbiy tushuntirib, ko'rsatib beradi (rasm va video roliklardan

foydalanish mumkin);

- avval yengil toshlar bilan mashq bajariladi;
- mashqni bajarish texnikasini egallab olgandan so'ng yuklamani ko'tarish mumkin;
- murabbiy tomonidan shug'ullanuvchining havfsizligi ta'minlanishi lozim;
- yuklama og'irligi mashqni bajarishda texnik xato yuzaga kelguncha oshirib boriladi.

Harakat texnikasini yaxshi o'zlashtirish maqsadida kinotasma va video yozuvlardan foydalanish mumkin. So'ngi vaqtlarda kuchni rivojlantiruvchi «Gerkules» trenajo'ri ommalashib bormoqda, unda alohida oyoq, bel va qo'l mushaklariga yuklamalar bersa bo'ladi.

Eshkak eshish bazalarida maxsus eshish trenajo'rlari mavjud bo'lib, ularda kerakli eshish harakatlarini turli yuklamalarda bajarish mumkin.

Bu tenajo'rda sportchi eshish siklidagi harakatlarni imitatsiya qiladi. Bu murabbiyga sportchi tomonidan qayiqda bajariladigan harakatlar koordinatsiyasini kuzatish imkonini beradi.

Akademik eshkak eshuvchilarda "sakrash" kuchini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu mashqlar nafaqat oyoqning maksimal kuchini rivojlantiradi balki, mushak qisqarish tezligini oshiradi.

Eng rasional sakrash mashqlari bo'lib quyidagilar hisoblanadi:

- bir yoki ikki oyoqda uch yoki ko'p hatlab sakrash;
- yuk bilan yoki yuksiz o'tirish holatidan yuqoriga sakrash;
- joyidan uzunlikka sakrash;
- bir yoki ikki oyog'da zinadan yuqoriga sakrab chiqish;
- zinaga yugirib chiqish;
- chuqurlikka sakrash;
- bel va qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar.

- o'tirgan holda shtangani yelkaga qo'yib tanani o'nga, chapga aylantirish;
- gimnastika devoriga osilgan holda oyog'ni to'g'ri ko'tarib tushirish;
- belda yotgan holda oyoqlarni ko'tarish;

7.7. Qayiqda bajariladigan maxsus kuch mashg'ulotlari

Sportchining kuch imkoniyatlarini saqlab turish maqsadida musobaqa davrida quyidagi vositalardan foydalaniladi:

- qayiqning harakat qarshiligini oshirgan holda eshkak eshish;
- to'liqsiz ekipaj bilan eshkak eshish;
- gidrotormoz bilan;

Kuch tayyorgarligining yo'nalishi.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar tayyorlov davrida haftasiga 2 marta, musobaqa davrida 1 marta o'tkaziladi.

Maxsus mashg'ulotlarga qo'shib umumiy rivojlantiruvchi mashqlar hamma yo'nalishlarda tayyorlov qismida bajariladi. Yilning har bir qismida bir yo'nalish rivojlantiriladi. O'tish davridan keyin kuch darajasi pasayadi va yuklama qisqartiriladi.

Shuning uchun tayyorlov davrida ko'p vaqtni kuchga bo'lgan chidamkorlikni tiklash va rivojlantirishga qaratiladi. Yuk bilan bajariladigan mashqlarda yukning og'irligi sportchi vaznining 40-50%ni tashkil qiladi va oyoq, qo'l, bel mushaklarini rivojlantiradi.

Seriyalar va harakatlar soni shunday tanlanadiki, bunda energiya ishlab chiqarishning aerob jarayoni yetakchi bo'lishi lozim. Tayyorgarlikning individual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda seriyalar 25-30, ulardagi harakatlar soni 20-25 ga yetadi. Kuchga bo'lgan chidamkorlik birmuncha tiklangandan so'ng maksimal kuchni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalarni berib borsa bo'ladi. Bunday mashg'ulotlar tayyorgarlik davrining o'rtalari va musobaqa davrining boshlarida olib borilishi lozim.

Yuklama og'irligi maksimaldan 60-70%ni tashkil etadi.. Yuklama og'irlashgan sari mashg'ulotlarning samaradorligi oshadi.

Seryadagi harakatlar soni 20-30 ta, davrining oxiriga kelib 30-60 gacha yetadi. Har bir mashqda 100-200 harakat. Seriyalar orasida aniq dam vaqti belgilanadi 30-60 s yoki 5 daqiqa. Mashqlarni tez va maksimal kuch bilan bajarish kerak. Maksimal kuchni oshirish maqsadida submaksimal takrorlash bilan ishlashadi. Seriyalar soni harakatlarning umumiy soni bilan aniqlanadi, bunda barcha mashqlardagi harakatlar soni 900dan 1500gacha yetadi. Maksimal kuch darajasini oshirib borishda katta og'irlikdagi yuklamalardan foydalaniladi. Yuklama og'irligi maksimaldan 70-90% (95-100%) ni tashkil qiladi.

Kuchni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar aylana yoki bosqichli usulda o'tiladi. «Aylana» usulida sportchi ketma-ket har bir snaryadda mashqlar bajaradi. Mashg'ulot jarayonida bir qancha aylanalar bajariladi va har bir aylanada mashqlar bitta seriyadan bajariladi.

Bosqichli usuldan maksimal kuchni tarbiyalashda foydalaniladi. Bunda 4-5 kishidan iborat uncha katta bo'lmagan guruh bitta saryadda mashq bajaradilar. Sportchilar birin ketin mashqlar seriyasini bajaradilar, yuklama og'irligi maqsadga muvofiq oshirilib boriladi.

Bu variantda mushaklar yaxshi qiziydi va dam olish uchun vaqt yetarli bo'ladi.

Bosqichli mashg'ulotning namunaviy varianti:

- 1-bosqich –shtangani ikki qo'llab dast ko'tarish.
- 2-bosqich – og'irlikni yelkaga qo'ygan holda o'tirib turish.
- 3-bosqich – turnikda tortilish (qo'shimcha yuk bilan).
- 4-bosqich – 6-8 kg to'ldirma toplarni irg'itish.
- 5-bosqich – yotgan holda oyoqlarni shtanga bilan bukib yozish.
- 6-bosqich – yelkadagi yuk bilan sakrash.

7.8. Kuchni rivojlantirishni nazorat qilish

Kuch imkoniyatlari darajasini nazorat qilishda, eshkakchining qayiqdagi harakat ta'siriga mos kelgan mashqlardan foydalaniladi.

Baholash ob'ektiv bo'lishi uchun quyidagi qoidalarga rioya qilishi kerak:

- sportchining tana holati va texnik elementlarni aniqlash;
- harakat tempini qayd qilish (sekundomer yordamida);
- harakat amplitudasini ro'yhatga olish;
- yuklama og'irligini aniqlash.

Tayorgarlik davrida kuchning rivojlanishi 3 marta nazoratdan o'tkaziladi. Musobaqa davrida 1 marta. Maksimal kuchni baholash doimiy nazoratni talab qiladi.

Maksimal kuchni baholashning oddiy usuli bo'lib sportchi bir urinishda ko'tara olishi mumkin bo'lgan maksimal og'irlik hisoblanadi.

Maksimal kuchni rivojlantirish uchun quyida ko'rsatilgan mashqlarni bajarish lozim:

1. Ko'krakka yotgan holda shtangani tortish;
2. Shtangani yerdan ko'krakka dast ko'tarish (o'tirmasdan);
3. Shtangani yelkaga qo'yib o'tirib-turish.

Maksimal kuchning rivojlanish darajasi 10-jadval asosida aniqlanadi, bu yerda ko'tarilgan og'irliklar eshkakchining og'irligiga nisbatan olingan.

8-jadval

№	Mashqlar	Eshkakchi vazniga nisbatan olingan og'irliklar		
		Boshlang'ich eshkakchilar	Malakali eshkakchilar	elita
Erkaklar				
1	Shtanga bilan o'tirib turish	+10	+30	+45

№	Mashqlar	Eshkakchi vazniga nisbatan olingan og'irliklar		
		Boshlang'ich eshkakchilar	Malakali eshkakchilar	elita
2	Ko'krakka dast ko'tarish	0	+10	+20
3	Yotgan holda shtangani tortish	0	+10	+20
Ayollar				
1	Shtanga bilan o'tirib turish	-10	+10	+20
2	Ko'krakka dast ko'tarish	-10	+5	+10
3	Yotgan holda shtangani tortish	-5	+5	+10

Tezkor kuchni baholash – bu eshish chog'ida qisqa vaqt ichida eshkakchining tana massasiga maksimal tezlik berish qobiliyatidir. Akademik eshkak eshishda bu oyoqlarning bukilib yozilishiga, kanoeda – tananing tos son qismida roslanish tezligiga, baydarkada – orqaning ko'ndalang mushaklarining ish faoliyatiga bog'liq. Akademik eshkakchilar uchun maxsus jihozlar talab etmaydigan oddiy nazorat mashqlariga quyidagilarni tavsiya etish mumkin: joyidan uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash va joyidan balandlikka sakrash. So'ngi mashqda tananing og'irlik markazini ko'chish balandligi Abalakov pribori yordamida aniqlanadi.

Kuchga bo'lgan chidamkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Tortilish.
2. Gimnastik otda oyoqlarni mahkamlagan holda tanani bukib yozish.
3. Ma'lum balandlikdagi jismga sakrab tushish (erkaklar 80 sm, ayollar 50 sm).
4. Gimnastik devorda osilgan xolda oyog'larni to'g'ri (90°) ko'tarish.

Mashqni bajarish chog'ida harakat tempi yoki amplitudasi o'zgarsa mashqni to'xtatish lozim.

7.9. Maxsus kuchni rivojlantirishni baholash darajasi

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan mashqlar yordamida aniqlab olingan ko'rsatkichlar har doim ham eshkakchining bevosita qayiqda kuch imkoniyatlaridan foydalana olish darajasini belgilab bermaydi. Buning uchun tenzometrik apparatidan foydalanish maqsadga muvofiq. Apparat eshkakning deformasiyalanishi evaziga eshishning maksimal kuchini, maxsus kuch chidamkorligini, maxsus kuch tezligini aniqlash imkonini beradi.

Bunday test sinovlari malakali sportchilar bilan tayorgarlik davrida har oy, musobaqa davrida 1-2 marta o'tkazish mumkin. Yuqori malakali eshkak eshuvchilar bu uslubdan har bir mashg'ulotlarida, eshish basseynlarida, musobaqa davrida esa laboratoriyadagi maxsus qayiqlarda foydalanishlari mumkin.

7.10. Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik sifati deganda insonning yangi harakatlarni tez o'zlashtira olish, o'zgaruvchan holatlarda muvofaqiyatli faoliyat olib borish qobiliyati tushuniladi. Bu sifat tug'ma sanalib, mashg'ulotlar ta'sirida mukammallashib boradi.

Chaqqonlikni tarbiyalash uchun birinchi navbatda uzluksiz eshkak eshish, eshish chog'ida mushaklar zo'riqishi va bo'shashini nazorat qilishi va eshish texnika elementlarini mukammallashtirishi lozim. Quyidagi qayiqda bajariladigan maxsus mashqlarni chaqqonlikni tarbiyalovchi mashqlar qatoriga kiritish bo'ladi.

1. Eshishga tayorgarlik ko'rishda, eshkak ushlagichidagi "barmoq o'yini".
2. Eshkakning suvga kirish chog'ida ushlagichini qayta ushlash.

3. Eshkakning suvga kirishi chog'ida ushlagichni qo'yib yuborish va qayta ushlash.
4. Toq eshkakli qayiqda bir qo'l bilan eshkak eshish.
5. Juft eshkakli qayiqlarda eshkakni mahkamlovchi moslamaga yaqin ushlagan holda eshkak eshish.
6. Oyoqlarni mahkamlamagan holda qisqa eshish harakatlarini bajarish.

Barcha mashqlar yuqori tempda bajarilishi lozim.

7.11. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik – bu tayanch harakat apparati zvenolarining harakatchanlik darajasini aniqlovchi xususiyatidir. Akademik eshkak eshish sportida eshkakchi tanasining harakat amplitudasi eshish uzunligini aniqlab beradi.

Egiluvchanlikni rivojlantiradi:

- 1) umumrivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar yordamida;
- 2) qayiqda eshkak eshish.

Birinchi holatda mushaklarni cho'zish maqsadida yuqori amplitudada bajariladigan mashqlar tanlanadi. Masalan: tanani oldinga bukish, tanani aylanma harakatlantirish, "ko'prik" mashqi, oyoq panjalarini bukib yozish. Ikkinchi holatda qayiqdagi eshish harakatlari yuqori amplitudada bajariladi. Masalan: eshkakni keng ushlagan holda eshkak eshish, eshish boshida va ohirida tanani maksimal amplitudada aylantirish.

Nazorat savollari:

1. Eshkak eshuvchining chidamkorligi?
2. Chidamkorlikni tarbiyalash?
3. Eshkak eshish sportida kuch imkoniyatlarini tarbiyalash?
4. Eshkak eshuvchining kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar?
5. Chaqqonlikni tarbiyalash?
6. Egiluvchanlikni tarbiyalash?

V-BOB. 8-MAVZU. O'QUV TRENIROVKA YIG'INLARI

Dunyo mamlakatlarida o'tkaziladigan katta musobaqalar ob-havosi, geografik sharoiti, sportchilarni musobaqaga tayyorlashiga maxsus ixtisoslashgan vazifalarni qo'yadi.

O'rta va yuqori tog' balandliklarda mashg'ulot o'tkazish va musobaqa.

Hozirgi kunda ko'pchilik katta musobaqalar, dengiz sathidan 2000 - 2700 m balandlikdagi tog'larda o'tkaziladi.

Bunda sportchilarning tayyorgarligi, musobaqalarga qatnashishi bilan bog'liq bo'lgan muammolar kelib chiqadi.

Bu sohada 1968 yil Mexikada o'tkazilgan (2240m dengiz sathidan balandlikda) olimpiya o'yinlarida katta tajribaga ega bo'lindi.

Tog' sharoitida havo zichligini pasayishi, tezkor kuch ko'rsatkichlarini oshishiga yordamlashadi.

Ikki xaftalik kuchli trenerovka, chidamlilikni ko'rsatuvchi sport turlari bilan bog'liq bo'lgan (200-2500 m dengiz sathidan baland bo'lgan) ko'rsatkichlar kattaligiga qaramasdan moslashishga olib keladi. Gavdani 1 kg mushakga hajmini oshishiga, gemogloblin mazmunini, laktatni kamayishi minogloblin mazmunini oshishi, aerob fermentlarini faolligini oshishiga olib keladi. Shu sababli O'zbekistonda ham Chimgan, Beldirsoyda sport inshootlari qurilgan.

Keyingi yillarda sportchilarning amaliy tayyorgarligida har xil Gipoksiya gaz aralashgan va giperoksik (40-60% kislorodi va aralashmadan nafas olish) variantlaridan foydalaniladi.

Shiddatli gipoksin trenerovka, davomida gaz aralashmasida kislorod mazmunini pastligi sportchining organizmida o'rta va yuqori tog' balandliklariga o'xshab: standart yuklamalarda yurak qon tomir urishi kamayadi, hamda laktat kamayadi. Kislorodni maksimal qilish qobiliyati oshadi.

8.1.Sovuq va issiq havo sharoitida trenerovka va musobaqa

Insonning hayot faoliyatini to'laqonli havo haroratini optimal darajasi 18-20 s tashkil etadi. Shiddatli jismoniy faoliyat, havoni optimal haroratini pasaytirish bilan bog'liq. Yurak qon tomir urishi 1 daqiqada 140 marta qisqarganda ishni 16-17 s aniq bajarish mumkin. YuQS 170-180 marta urish aralash komfort zonasi bilan bajariladi.

Hamma jismoniy sifatlarda ichida tashqi harakatga bog'liq bo'lgan ko'pgina chidamlilikdir. Ma'lumki 75% ga yaqin energiya, shiddatli ish bajarish jarayonida tashqi muhitga chiqib ketadi.

Yuqori tashqi havo haroratida, gavdani ichki va tashqi darajasini o'rtasida fiziologik, samarali farq yo'qoladi va yuqori issiqlik chiqarishni oshishiga olib keladi.

Shiddatli ishda terlash orqali chiqib ketgan suyuqlik, shuningdek qon bilan terini ta'minlash natijasi shiddatli o'tishi, mushaklar ishlashida qon bilan ta'minlashga oliy ta'sir ko'rsatadi. Issiq kunda o'pkani ventilatsiyali yurak qon tomir urishi ortadi, qonni sistematik hajmi susayadi, qonda laktod darajasi ko'payadi. Masalan: Bruxi va muallifdoshlarining (1960) ko'rsatishicha 25 - 30s 15 daqiqalik yugurish yuklamasida va undan keyingi 20 daqiqalik dam olish vaqtida yurakning qisqarishi ikki barobarga oshgan.

Bunday salbiy ko'rsatkichlarga qarshi, tez-tez katta bo'lmagan porsiyada (200 300ml dan har 15 - 20 daqiqada) suv ichib, og'izni chayqab turish zarur. Suvga 1l, 3g natriy xlorid aralashgan bo'lishi joiz.

Sovuq joydan issiq joyga va uni teskarisi musobaqaga boruvchi sportchilar oldindan akklimizatsiya qilishi zarur. Buning uchun 5-8 trenerovkada 2-3 soatli mashg'ulot o'tkazish kifoya.

Sovuq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar issiqqa qaraganda kamroq muammoga ega past haroratda terini izolatsiya qilish qobiliyati tomirlarni qisqarishi hisobiga 5-6 marta ko'payishi mumkin.

Haroratni tez o'zgarishi natijasida sovuq qotish orqali shamollash kasalliklarini oldini olish zarur diqqatni harakat faolligini ekipirovka qilishga qaratish kerak. Mushak faoliyatini aniq sharoitda aniq issiq berishni ta'minlash, bir necha marta jadallashtirish joiz.

8.2. Geografik poyas va havoni o'zgarishi bilan mashg'ulotni tuzilishi va musobaqa faoliyati

Katta musobaqalarga qatnashish uchun sportchi qit'adan-qit'aga boradi. Shunga nisbatan yangi sharoitga geografik poyasda soat vaqtining o'zgarib qolishiga organizmning moslashishi zarur.

Ma'lumki inson organizmi o'zining kunlik ritmiga ega. Biologik faol moddalar organizmining ichki muhitida kunduzgi kechki vaqtida, kishining qobiliyati har xil jismoniy va psixologik ta'sirlariga qarab o'zgarib turadi. Organizmning funksional imkoniyatlarining yuqori darajasi soati 10 dan 13 gacha, keyin 16-19 gacha, keyin ozroq susayishi qayd qilingan. Hayotiy funksiyalarning minimal faolligi kechasi 2 dan 4 gacha belgilangan.

Bir necha soatlik geografik poyasni kesib o'tganda kunlik rejimni psixologik funksiyasi yangi poyas vaqti bilan kelisha olmay qoladi.

Birinchi kunlari o'rganilgan ritmga kun va tunning o'zgarishiga to'g'ri kelmaydi. Tashqi disenxroz belgilanadi. Keyinchalik vaqt kuchiga qarab organizm funksiyasida qayta tashkil topish - ichki disenxrozga o'tadi. Kassel G.N (1983) tadqiqotlari bo'yicha 7 soatlik farqi bor poyasda faqat 6 kundan keyingina organizm shu yerga o'zgargan sharoitga moslashgani ko'rinadi.

Bunda ko'proq harakatchan bo'lib psixik (oliy asab) faoliyati va ishchanlik ko'rsatkichlari hisoblanadi.

Fiziologik ritmlar va fiziko - ximik jarayonlar, organlarda oqayotgan, to'qima va submetkalar tizimidagi qon va mashg'ulotdagi suyuqliklarni aniqlaydigan ko'rsatkichlar ancha uzoq vaqt ichida oldingi stereotil darajada qoladi.

Vaqtincha moslashuvni uchta fazasi mavjud.

1 - (moslashuvni birinchi reaksiyasi) bir kunga yaqin davom etadi, bu esa hali stress-sindrom ancha og'ishi, oxirgi moslashuv samaradorligi yig'ilish darajasida ekanligini ko'rsatadi.

2 - asosiy faza bir haftagacha davom etadi. Bu vaqt ichida organizmda boshlang'ich qayta qurish jarayoni boshlanadi, unda boshqaruvchanlik tizimi o'rnini to'ldiruvchi moslashuv reaksiyasi paydo bo'ladi.

3 -(moslashuv reaksiyasini tugallash) 2-3 hafta davom etadi.

Bu vaqt ichida oxirgi moslashuv samaradorligi asta-sekin qayta tiklanadi. Organizm tizimini funktsionallik darajasi turg'unlashadi hamda gemostazani tashkil topishi tugallanadi.

Yuqorida ko'rsatilgan fazalarni davom etishi vaqt poyaslarini kesib o'tish bilan bog'liq. 2-3 soatli vaqt poyaslarini kesib o'tganda organizmning funktsional holati o'rtacha xarakterda bo'lib, vaqt moslashuvi tez tugallanadi. 5-8 soatlik poyaslarni kesib o'tganda organizmning kun ritm funksiyasi ancha buziladi va moslashuv jarayoni ko'p vaqt davom etadi.

Masalan: Panfilov O.P (1986) ma'lumotlariga qaraganda 7-8 soatlik poyaslarni almashinuvida taxminan ko'rsatkichi va ish qobiliyati 2-3 kun ichida tez tushib ketadi, keyin asta-sekin tiklanib, 7-13 kun ichida to'liq tiklanadi.

Shuning uchun yuqori tansifli sportchilar olimpiya yoki dunyo chempionatida qatnashish uchun musobaqa o'tadigan joyga oldindan ketishadi. Ko'pchilik sportchilar 3-4 marta bosh startlaridan oldin, trenerovka rejimini musobaqa o'tkaziladigan joyning vaqtiga qarab o'zgartirishadi.

Ob-havo sharoiti ham mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga sportchilarni tayyorlash va tashkil qilishga va musobaqalarni o'tkazishga katta ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot jarayonini tuzish va musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq amalga oshirish uchun, ob-havo bashoratidan foydalanish zarur. Qisqa vaqt uchun berilgan bashoratlar 80-90% ni o'rtacha 70-75% va uzoq vaqtga qilingan bashoratlar 60-65% ma'lumotlarni aniq bera oladilar.

Iliq komfort havoda badan qizdirishni bir muncha qisqartirish va shiddatini tushirish mumkin. Kuchli shamolda texnika-taktikasiga musobaqa faoliyatiga bir muncha o'zgartirishlar kiritish. Past haroratda mashg'ulot dasturiga o'zgartirishlar kiritish, juda kerak bo'lganda musobaqa dasturini o'zgartirish uchun talab qo'yish mumkin.

Har xil funksional tizimlarning samaradorligi (trenerovka va musobaqa faoliyati) ham ob-havo sharoitiga ancha bog'liqdir. Masalan: orqadan yoki oldidan esib turgan shamol tezlikning oshishiga yoki pasayishiga yoki energiya sarflashga ta'sir ko'rsatadi.

Umumiy ob-havo to'g'risidagi aniq ma'lumotlar ma'lum miqdorda sportchini tayyorlash musobaqa o'tkazishni tashkil qilish sifatini oshiradi, mashg'ulot va musobaqa samarali yechishga yordamlashadi.

8.3. Sportchilar adaptatsiyasining muvaffaqiyatsiz o'tish sabablari

Adaptasiyaning muvaffaqiyatsiz bo'lishi fiziologik va psixologik oqibatlarga olib keladi. Bunday holat yuz bersa sportchi bir necha hafta davomida yuklamalarni kamaytirishi yoki umuman mashg'ulotlarni to'xtatishi lozim, bu esa o'z navbatida sport natijalarining mavsum davomida tushishiga olib keladi. Adaptasiyaning buzilishida mushaklar og'irlashadi va musobaqa ko'rsatkichlari yomonlashadi.

Quyidagilarni adaptasiyaning muvaffaqiyatsiz borishida spesefik va fiziologik simptomlar deb atash mumkin:

- vazn yo'qotish;
- ishtaxa yo'qolishi;
- mushak charchog'i va og'irlashishi;
- uyqusizlik;
- harorat va qon bosimining ko'tarilishi;
- imunitet pasayishi;
- jinsiy garmonlarning soni pasayishi;
- charchoq;

Ruhiy simptomlar:

- kayfiyat yo'qolishi;
- o'ziga ishonch yo'qolishi;
- asabiylashish;
- qo'rquv;
- charchoq;
- harakatlarning sekinlashishi;
- dam ololmaslik;
- badjahillik.

Organizmning yuklamaga bo'lgan normal reaksiyasi:

- mashg'ulotlardagi ko'rsatkichlar natijasi;
- fiziologik omillarning ko'tarilishi;
- samaradorlikni oshirish;

Umumiy adaptatsion sindrom (UAS) uch pog'onaga bo'linadi:

- xavotir reaksiyasi;
- qarshilik ko'rsatish pog'onasi;
- oriqlab qolish pog'onasi;

Adaptasiyani buzilishini ijtimoiy omillar ham belgilaydi:

- xafta davomida trenirovka shiddati va hajmining keskin oshishi;

- mushak to'qimalarining surunkali zo'riqishi va halok bo'lishi;

- immune tizimining zo'riqishi;
- normal bo'lmagan endokrin reaksiyasi;
- biriktiruvchi to'qimalar, pay va bo'g'imlarning buzilishi;
- glikogen, yog' kabi energiya resurslar zahirasining sarflanishi;

- qondagi qizil tanachalarning jarohatlanishi;

- yurak urish ritmining o'zgarishi;

- jigar funksiyasining o'zgarishi;

Adaptasiya buzilishining ruhiy sabablari ko'pgina omillar bilan bog'liq, shuning uchun bu holatni boshlanishini oldindan aytish birmuncha murakkab. Bu holatga tushmaslik uchun organizmni har doim nazorat qilib turish kerak (yurak urushi, qon bosimi, yurak ritmi, qondagi oqsilning ko'payishi, kartizol darajasi oshishi, xronik gipoglikemin (qand kasalligi), maksimal

kislorod istemol qilish, mushak kuchi pasayishi, erkaklarda testosterone miqdori, ayollarda ekstradiol pasayishi, qand laktati pasayishi, tana xarorati).

Adaptasiya buzilishining nazariy sabablarini ko'rib chiqamiz:

1. Turli kattalikdagi masofalarda sport natijalari dinamikasini noto'g'ri baholash
2. Ohirigacha tiklanmagan organizmga uzoq vaqt davomida yuklamalar berib borish.
3. Sportchining tayorgarlik darajasi, tajribasi va malakasiga mutanosib bo'lmagan yuklamalarning berilishi.
4. Mikrosikldagi mashg'ulotlar yuklamasining noto'g'ri taqsimlanishi.

Charchoqning 100 alomatlari bor, biroq biz ulardan eng asosiylariga to'xtalib o'tamiz

1. Nafas va qon aylanishi – 12,4% (qon bosimi, arteriya, nafas olish og'irlashishi).
2. Somatik alomatlar – 19,9% (ishtaxa yo'qolishi, lab ko'karishi, yuz sarg'ayishi).
3. Ruhiy alomatlar – 16% (depressiya, uyqusizlik).
4. Sportchining motivatsiyasi – 6,7% (sportni tark etish).
5. Mushak tizimining xolati – 9,3% (mushaklarda og'riq, temp va tezlikni yo'qotish).
6. Jismoniy sifatlar va ish qobiliyati – 5,6% (charchoq).

Ush bu omillar bo'yicha sportchining xolatini baholash mumkin bo'ladi.

Nazorat savollari:

1. Sovuq va issiq havo sharoitida trenerovka va musobaqa?
2. Geografik poyas va havoni o'zgarishi bilan mashg'ulotni tuzilishi va musobaqa faoliyati?
3. Sportchilar adaptatsiyasining muvaffaqiyatsiz o'tish sabablari?
4. Organizmning yuklamaga bo'lgan normal reaksiyasi?

9-MAVZU. ESHKAK ESHISH TAKTIKASI HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA

Poygada g'olib bo'lish uchun juda muhim musobaqa sifati – taktik tayorgarlikka ega bo'lish lozim. Taktika maqsadi – butun masofa bo'yicha kuchni tejimli taqsimlay olishdir.

Taktik kurash olib borish uchun quyidagilarni bilish lozim:

- masofa xususiyatlari;
- oldindan ishlab chiqilgan taktik reja;
- sportchining ishtirok etib bo'lgan musobaqalar tahlili;
- o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay olish;
- texnik vositalarini (xronometraj, video) ishlata bilish.

Jamoani taktik tayyorgarligi uch bosqichda bo'lib o'tadi:

1. Taktikani o'rgatish;
2. Mashg'ulotlar jarayonida taktik variantlarni qo'llash;
3. Aniq musobaqalarga taktik rejani ishlab chiqish.

Aniq bir masofani bitta jamoa har yili qanday o'tganini taxlil qilish va solishtirish ishlari olib boriladi.

Akademik eshkak eshish sportida quyidagi taktik reja tuzish variantlari mavjud:

1. Startdan boshlab liderlik qilish.
2. Masofa davomida tezlanishlarni amalga oshirish evaziga raqibni charchatish taktikasi.
3. Finishdagi spurt taktikasi.
4. Masofani bir maromda bosib o'tish taktikasi.

Liderlik taktikasini boshlang'ich tezligi yaxshi bo'lgan ekipajlar qo'llaydi. Masofada raqibni charchatish taktikasini zaxirada yetarlicha kuchga ega ekipajlar qo'llaydi. Finishdagi spurt taktikasini tezlanishni uzoq vaqt bajara oladigan ekipajlar qo'llaydi. Masofani bir maromda bosib o'tish taktikasi energiya sarf bo'lishi nuqtai nazaridan eng rasional bo'lib hisoblanadi.

Amaliyotda tajribali ekipajlar har bir taktikani aloxida qo'llashmaydi, ular 2-3 variantli kombinatsiyalar qo'llaydilar. Variantlarning qay birini qo'llashni poyga paytida aniqlashadi.

To'g'ri variantni tanlab bilish bu taktik maxoratdir. Taktik faoliyatning uch fazasi bor:

1. Musobaqa xolatini idrok etish va tahlil qilish;
2. Taktik muammoni hayolan hal etish;
3. Taktik reja yoki usulni ijro etish.

Taktik tayyorgarlik davomida eshkakchi quyidagilarni o'rganishi lozim:

- musobaqa xolatini taxlil qilish va taktik vazifalarni to'g'ri qo'yish;

- samarali taktik usullarni tanlash;
- ehtiyoriy holatda taktik rejani amalga oshira olish;
- o'z kuchiga to'g'ri baho berish;
- kerak bo'lganda kurash taktikasini o'zgartira olish.

Taktik tayyorgarlik jarayoni quyidagi yo'nalishlar bo'yicha rivojlanadi:

1. Nazariy tayyorgarlik birligi va amaliy faoliyat;
2. Taktik variantni inobatga olgan xolda texnik maxoratni mukammallashtirish;
3. Aniq bir holatni baholashda ijodiy yondashuv ko'nikmasini hosil qilish va bu asosida musobaqalarga ish rejasini ishlab chiqish;
4. Taktik harakatlarni raqibsiz qo'llash so'ng sust raqib bilan bellashish;
5. Jarayon rivojlanishida taktik harakatlarni taktik ko'nikmaga aylantirish;
6. Eng rasional taktik harakatlarni tanlay olish;
7. Poyga davomida va undan so'ng o'z harakatlarini ob'ektiv tahlil qila olish.

Taktik rejani tuzish uchun raqib haqida ma'lumotga ega bo'lishi kerak: oldingi poygalardan chiqishlari, uning taktik harakatlari, yuklamalari va ruhiy tayyorgarligi haqida bilish zarur. Murabbiy bu ma'lumotlarni to'plashi zarur. Taktik tayyorgarlikni rejalashtirish qiyin va mashaqqatli mexnatdir. Uning ko'p yillik, perspektiv va operativ turlari mavjud.

Eshkak eshuvchi quyidagilarni bilishi zarur:

- poyga olib borishning optimal usullarini;
- individual va jamoaviy taktik harakatlarning samarali shakllarini;
- yetakchi eshkakchilar tomonidan qo'llaniluvchi vositalarni;
- natijada poygada g'alaba qozonish mumkin bo'lgan qarshi usullarni qo'llay olish.

Taktik harakatlar samaradorligini baholashning asosiy uch uslubi mavjud:

1. Vizual kuzatuv uslubi (vidio).
2. Masofa bo'laklarini bosib o'tish vaqtini aniqlash uslubi (Olingan ma'lumotlar rejadagi bilan taqqoslashtiriladi)
3. Turli taktik variantlarni qo'llagan holda sport natijalarini taqqoslash uslubi.

Video yozuvlar va ularni tahlili yordamida alohida holatlarni kuzatish imkoniga ega bo'lamiz.

Poyganing chiziqli va vaqt parametrlarini belgilab borish bizlarga quyidagilarni bilish imkonini beradi:

- masofani yoki uning alohida bo'laklarini eshkakchi qanday temp va tezlikda bosib o'tishi ;
- ketma ket start oluvchilarning kuchlari qanday tartibda taqsimlanishi;

Joriy hisobot butun o'quv –mashg'ulot mobaynida olib boriladi. Yillik hisobot esa sport yilining oxirida yil natijalari bo'yicha qilinadi.

9.1. Baydarka va kanoeda eshkak eshishda taktik xolatlar

Uzoq masofaga eshish baxslarida taktika muhim ahamiyat kasb etadi. Taktik reja avvaldan ishlab chiqilishi lozim, biroq poyga davomida unga o'zgartirish kiritish ehtimoli mavjud. Uzoq masofaga eshkak eshishda sportchidan temp va ritmni yaxshi

sezishi talab etiladi.

Poyga davomida temp va ritmni o'zgarishi charchoqni keltirib chiqaradi, shuning uchun holat taqozo etsa masofani bir maromda bosib o'tish kerak.

Albatta g'olib qozonish uchun masofaning ayrim bo'laklarida maksimum kuchlanish berish lozim. Uzoq masofada ishtirok etuvchi sportchilar bir qancha taktik variantlarga tayanadilar. Ba'zilar liderlik taktikasini ma'qul ko'radilar, ba'zilar lider ortidan borish maqsadga muvofiq deb biladilar, bunda ular o'z kuchlarini nazorat qila oladilar va zarur bo'lganda oldinga chiqa olish imkoniga ega bo'ladilar.

Uzoq masofalarga eshkak eshishda liderlik va ta'qib qilish taktikalari mavjud. Lider to'lqinida ketayotgan sportchi uchun har doim raqib bilan aloqa uzilishi havfi mavjud bo'ladi, sportchi uchun yagona to'g'ri taktika, bu raqib bilan aloqani uzmaslik, uning tezlanishlariga javob bera olish va finishda raqib irodasini buka olishdir.

Poyga liderining taktikasi bunga umuman qarama qarshidir. Unga ta'qib qilayotgan sportchilardan holos bo'lish va butun masofa bo'yicha liderlik tempini ushlab turish zarur bo'ladi. Uning birinchi tezlanishi uzoqroq davom etishi kerak. Agar birinchi tezlanish ish bermasa, tempni o'zgartirib eshish taktikasini qo'llashi lozim. Bu taktika tezlanishlarni iloji boricha ko'proq amalga oshirganda samarali hisoblanadi.

G'olibdan qolib ketmaslik uchun katta musobaqalarda sportchilardan quyidagilar talab etiladi:

- startdan chiqishda iloji boricha liderlar guruhida uzoqroq qolish;

- g'olib to'lqinidan foydalangan holda o'z kuchini tejash;
- burilishni minimal radiusda amalga oshirish;
- raqib tezlanish olganda undan qolib ketmaslik;
- kuchning sarf bo'layotganligini raqibga ko'rsatmaslik;
- raqibni o'z taktikasiga bo'ysindirish;
- oxirgi kilometrda faqat o'z kuchiga ishonish.

Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va ishtirok etish.

Mashg'ulot jarayonining yakuniy maqsadi – bu sportchi uchun muhim sanalgan musobaqada maksimal natijaga erishishdir. Tajribasi kamroq eshkak eshuvchilar uchun bu o'z klubi doirasidagi yoki shahar miqyosidagi musobaqalar bo'lishi mumkin.

Yuqori malakali sportchilar uchun mamlakat, jahon va olimpiada o'yinlari bo'lishi mumkin.

9.2.Musobaqa oldidan beriladigan yuklamalar

Musobaqa davrida sportchiga beriladigan yuklamalar, uning musobaqada qatnashish chastotasiga, ular orasidagi intervalga va yuqori sport formasini saqlab turish vaqtiga bog'liqdir. Musobaqalarni bir qismini nisbatan ma'suliyatli deb atash mumkin, ularga saralab oluvchi musobaqalarni kiritishimiz mumkin.

Qolgan qismiga sport formasini nazorat qiluvchi musobaqalar kiradi. Musobaqa o'tish davri 8-9-10 mezosikllariga to'g'ri keladi. Bu yerda sportchi o'z mahoratini ko'rsatishi kerak. Malakali ekipajlar har hafta musobaqada qatnashishlari kerak (xaftasiga 3-4 marta). Malakasi kamroq sportchilar xaftasiga 2-3 marta startga chiqishlari kerak.

Kuliminatsion (mas'ul) musobaqalarga tayorgarlik bosqichi sportchilar uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Mezosikl 4 ba'zida 5 hafta davom etadi. Musobaqalar seriyasi tugagach tayorgarlik rejasiga bir qancha tuzatishlar kiritilishi mumkin: maxsus musobaqa chidamkorligini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar soni oshiriladi, anaerob va aralash energiya ta'minot zonalarida ishlash hajmi oshiriladi.

Bundan tashqari musobaqaga tayorgarlikning quyidagi talablari muhim ahamiyatga ega:

- mikrosiklga shunday kunlar kiritilishi kerakki, unda sportchi faol yoki sust dam olishi lozim.
- nazorat musobaqalaridagi ishtirok sportchilarda sezilarli jismoniy va ayniqsa ruhiy toliqishni keltirib chiqarmasligi kerak.
- sportchilarning saralash bosqichidagi muvafaqiyatli ishtirokidan keyin ham ularning ruhiyatiga ta'sir etish lozim.
- bu bosqichda eshkak eshish texnikasi, mashg'ulotlar tartibiga, sharoitiga va uslubiga keskin o'zgarishlar kiritish mumkin emas.

Yaxshi natija ko'rsatish uchun sportchilarning organizmi musobaqa yuklamalariga tayyor bo'lishi kerak. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga 8-10 mezosiklda rioya qilish kerak.

Startga tayyorgarlik.

Startga tayyorgarlik jarayonida kerak bo'ladi:

- yurakning daqiqalik qon hajmini oshirish evaziga mushaklarni kislorod bilan ta'minlash;
- optimal harakat koordinatsiyasini yaratish;
- tananing issiqlik sarfini optimalgacha oshirish;
- normal ruhiy holat uchun sharoitlar yaratish kerak..

Razminkani issiq kiyimda bajarib, faqat start oldidan yechish kerak.

Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar razminkani startdan 45-60 daqiqa oldin boshlashadi, razminka 20 daqiqa davom etadi. Razminkaning asosiy qismi qayiqda butun ekipaj ishtiroki bilan bajariladi. Maxsus razminkaning asosiy maqsadi nafaqat energiya ishlab chiqarish darajasini oshirish, balki ekipaj birligini tiklashdan iborat.

Razminka quyidagi tartibda bajariladi:

- 1) 10-20 daqiqa past va o'rta tempda eshkak eshish;
- 2) O'zgaruvchan tempda chaqqonlik va tezlikni oshiruvchi mashqlar;
- 3) Yuqori intensivlikda eshkak eshish, kuchlanish muntazam oshib boradi;

4) Start olish mashqlari bajariladi(3-4marta esha turib, 3-4marta joyidan).

Suvdagi razminka 20 daqiqa davom etadi, bunda ekipaj taxminan 4-5km bosib o'tadilar.

Tiklovchi tadbirlar.

Intensiv yuklamalar paytida tiklovchi tadbirlar ham o'tkazib turish kerak. Bu tadbirlar to'rta guruhga bo'lingan: pedagogik, ruhiy, gigiyenik va tibbiy – biyalogikdir.

Pedagogik vosita asosiy bo'lib hisoblanadi, chunki mashg'ulot to'g'ri qo'yilmasa samaradorlik oshmaydi. Madaniy tadbirlar yordamida sportchilarning asabi tinchilanadi.

Gigiyenik vositalar kun davomida sportchilarga dam olish va ovqatlanish tartibiga rioya qilishga yordam beradi. Tibbiy biyalogik usul o'z ichiga sportchilarning ovqatlanishi, vitaminlar yordamida tiklanish usullarini oladi, bundan tashqari sportchilarni jarohat olishini oldini oladi. Sportchilar sauna, vanna, massaj, fizo va elektro terapiyalardan foydalanadilar. Tibbiy biyalogik usullardan faqat shifokor tafsiyasidan so'ng foydalanish kerak.

Nazorat savollari:

1. Taktika deganda nimani tushunasiz?
2. Baydarka va kanoeda eshkak eshishda taktik xolatlar?
3. Musobaqa oldidan beriladigan yuklamalar?
4. Tiklovchi tadbirlarga misol keltiring?

10-MAVZU. ESHKAK ESHISH SPORTIDA TAYORGARLIK TURLARI (RUHIY TAYORGARLIK)

Ruhiy tayyorgarlik deganda mashg'ulot masalalarini muvaffaqiyatli hal qilish va musobaqalarda qatnashishni ta'minlovchi ruhiy vazifalar, jarayonlar, shaxsning holat va xususiyatlari, sportchilarning sport faoliyati va hayotiga mos keluvchi sharoitlar majmui tushunuladi.

«Ruhiy tayyorgarlik» tushunchasi quyidagi ikki kategoryani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik sport takomillashuvining butun jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan birgalikda olib boriladi.

Uning yordamida quyidagi o'ziga xos masalalar hal qilinadi:

- axloqiy sifatlarni tarbiyalash;
- sport jamoasi va jamoada ruhiy muhitning shakillanishi;
- irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- idrok qilish jarayonlarini rivojlantirish, xususan idrok qilishning «raqibni his qilish», «zamon va makonni his qilish» va boshqalar kabi idrok qilishning maxsuslashtirilgan turlarini takomillashtirish;
- diqqat-e'tiborni, uning turg'unligi, bir narsaga qaratilganligi, taqsimlanishi va yo'naltirilishini rivojlantirish;
- taktik fikrlashni rivojlantirish;
- o'z his-hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Axloqiy sifatlarni tarbiyalash

Sportchini tayyorlash jarayonida jisminiy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan bir qatorda uning tavsifi va shaxsiy sifatlariga ta'sir ko'rsatish o'ta muhimdir. Sportchini mustaqil o'qish, madaniyat, bilimdonlikni oshirishga doimo yo'llab turish zarur.

Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy

sifatlar shakllanishiga izchillik bilan ta'sir ko'rsatilib, namoyon bo'lish bilan bartaraf qilinadi.

Sport jamoasining shakllanishi

Yuqori jamoatchilik tuyg'usi, o'z aro o'rtoqlik munosabatlari, birdamlik mashg'ulot darslari va musobaqalardagi yaxshi ruhiy muhitning zaruriy shartlari hisoblanadi.

10.1. Irodaviy sifatlarni tarbiyalash

Sportchining irodaviy sifatlari, irodaviy harakatlarning maqsad va mavzusi sportchining dunyoqarashi, qat'iy ishonchi va axloqiy yo'l tutish bilan aniqlanguncha namoyon bo'ladi. Irodaviy sifatlarning maqsadga yo'naltirilgan tarbiyasiga katta irodaviy kuch talab qiluvchi oshirilgan qiyinchilikdagi mashqlar imkon beradi. Bunda mashqlarni bajarishda maqsadli yo'l tutish juda muhimdir.

Botirlik va qat'iylikni tarbiyalash uchun bajarilish ma'lum xavf-xatar va qo'rquv hisini yengish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish lozim.

Maqsadga intilish va tirishqoqlik sportda mashg'ulot jarayoniga, sport turi texnikasini egallashning muhimligiga jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishiga ongli munosabatning shakllanishi bilan tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqishga rag'batlantirish uchun mashg'ulot jarayonida bajarilishni nazorat qilgan holda his-hayajonga to'la yuqori murakkablikdagi mashqlarni qo'llash foydalidir.

O'zini tuta bilish va esankiramaslik salbiy his-hayajonli holatlar (haddan tashqari asabiylashish va tajavizkorlik, sarosimalik, tushkunlik)ni yengishni ifodalovchi o'ta muhim sifatlardir. Bunday sifatlarni tarbiyalash uchun mashg'ulotlarga ancha toliqish va og'riqni his qilishni keltirib chiqaruvchi

mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotlarda to'satdan o'zgarib qoluvchi holatlarga ega bo'lgan murakkab vaziyatlar ishlatiladi va bunda sportchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotmasligi, salbiy his-hayajonlarga bardosh berib, o'z harakatlarini boshqarishga erishiladi.

Tashabbuskorlik va intizomlilik mashg'ulot va musobaqa faoliyatidagi ijod va faollikda namayon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-mashg'ulot jarayonida murakkab texnik-taktik harakatlarni o'tkazish yo'li bilan tarbiyalanadi. Bunda sportchilarga maqsadga erishish uchun yangi va kutilmagan harakatlardan foydalangan holda mustaqil qarorlar qabul qilish taklif qilinadi.

Intizomlilik o'z vazifalarini bajarishga halol munosabat, tartiblilik va ishchanlikda ifodalanadi.

Idrok qilish jarayonlarini rivojlantirish. Har qanday vaziyatga moslashish mahorati sportchining eng muhim sifatidir. U o'zi kabi raqibining ham makon va zamondagi harakatlarini idrok etishga ko'p darajada bog'liqdir. Buning orasida nozik muskul-harakat sezgilari va harakatlarning o'z aro mosligi yotadi.

Diqqat-e'tiborini rivojlantirish. Texnik-taktik harakatlarning samaradorligi ko'p jihatdan diqqat e'tiborning rivijlanishi: uning hajmi, jadalligi, turg'unligi, taqsimlanishi va yo'naltirilishi bilan aniqlanadi. Murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarda sportchi ko'p miqdordagi turli-tuman texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirib oladi.

Diqqat e'tiborining bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga sportchilar diqqat e'tiborlarini eng muhim iker-chikirlarga qaratishi (to'plash) kerak. Bu diqqat e'tiborning jadalligiga ta'luqliydir, turli-tuman diqqatni bo'lishlar va chalg'ituvchi olishlar ta'sirga qarshi tura olish mahorati esa, diqqat e'tiborning turg'unligidan darak beradi.

Taktik fikrlashning rivojlanishi. Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy tavsifini aniqlaydi va murakkabligi bilan turli vaziyatlarning ifodalovchi musobaqa mashqlari yordamida rivojlanadi. Bunda sportchining diqqat e'tibori raqibning taktik niyatlarini bilib olish va uning ancha ehtimoligi bo'lgan harakat yo'llarini oldindan ko'ra bilish, xal qiluvchi daqiqalarni ajratib olib, murakkab holatlarda yo'l topa olish, uni tez va to'g'ri baholash mahoratida turg'unlanadi.

Yuqori malakali sportchi oqilona qarorlarni tezkor topa olish va muayyan musobaqa vaziyatlari uchun yanada samarali texnik-taktik harakatlardan foydalanishni bilishlari lozim.

O'z his-hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchining o'z his-hayajon holatlarini boshqarishi uning sport mahoratining o'sishiga ko'p darajada ko'mak beradi. Mashg'ulot yoki musobaqaning ayrim lahza va ko'rinishlariga ijobiy yoki salbiy munosabat his-hayajonga olib kelib, ular sportchiga sub'ektiv va ob'ektiv qiyinchiliklarni yengish yoki yengillik yoki qiyinchilik tug'diradi. His-hayajonli holatlar jadalligi musobaqalarning ahamiyatliligi va ma'sulligicha bog'liq bo'ladi.

10.2. Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik

Bo'lajak musobaqaga ruhiy tayyorgarlik asosida quriladi va quyidagi muayyan masalalarni yechishga yo'naltiriladi:

- bo'lajak musobaqalarning ahamiyatini sportchilarning anglab yetishi;
- bo'lajak musobaqalar sharoitlari xususiyatlarini o'rganish (vaqtni, o'tkazilish joyi);
- raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, hozirgi paytda ularning va o'z imkoniyatlarini hisobga olib, musobaqaga tayyorlanish;
- bo'lajak musobaqada g'alabaga erishish uchun o'z kuch va imkoniyatlariga qat'iy ishonchni shakllantirish;

- bo'lajak musobaqalar oldidan bo'ladigan salbiy his-hayajonni yengish;

Tetik his-hayajon hosligi yaratish.

Brinchi to'rt masala murabbiy tomonidan raqib to'g'risida iloji boricha yanada ko'proq axborot to'plash va ishlab chiqish asosida hal qilinadi. Raqib to'g'risida barcha narsalarni bilib olib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, murabbiy bo'lajak chiqish rejasini tuzadi, uning amalga oshirilishi o'quv-mashg'ulot darslarida ishlab chiqiladi va ikir-chikirlarigacha aniqlanadi.

Beshinchi masalani yechish uchun quyidagi uslublarning qat'iy tartibga rioya qilib o'tkazilishi katta qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq, ba'zan esa, buning hech qanday iloji yo'q. Tabiiyki, maxsus tashkil qilingan o'quv-mashg'ulot yig'inlari sharoitlarida mashg'ulotlar samaradorligi beqiyos kattadir. Malakali sportchilar uchun o'quv-mashg'ulot yig'inlarining o'tkazilishi ham shu bilan asoslanadi.

Lekin o'quv-mashg'ulot yig'inlari ularning qoniqarsiz tayyorgarligi, o'tkazilish joyining qoniqarsiz tayyorgarligi, o'tkazilish joyining qoniqarsiz tanlanishi, mashg'ulot vositalari bilan yomon jihozlanganlik, shuningdek mashg'ulot yuklamalarining oqilona rejalashtirilmaganligi, tarbiyaviy ish va intizomning bo'shlig'i kerakli natijalarni bera olmaydi.

Nazorat savollari:

1. Ruhiy tayyorgarlikka tushuncha bering?
2. Irodaviy sifatlarni tarbiyalash?
3. Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik?

11-MAVZU. ESHKAK ESHISH SPORTIDA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

Musobaqa klassifikasion deb hisoblanishi uchun poygada kamida uchta qayiq ishtirok etishi lozim, fahriylar o'rtasidagi poygalar bundan mustasno.

Musobaqalar quyidagilarga bo'linadi:

- shaxsiy (yakka);
- jamoaviy;
- shaxsiy-jamoaviy.

Shaxsiy musobaqalarda ekipajlarning o'rin va natijalari har bir qayiq turida aniqlanadi. Jamoaviy musobaqalarda har bir jamoaga ballar taqdim etiladi. Shaxsiy-jamoaviy musobaqalarida o'rinlar bir vaqtning o'zida har bir qayiq turida va terma jamoalar o'rtasida aniqlanadi. Musobaqa nizomi musobaqaning xarakterini aniqlaydi.

Musobaqa turlari: brinchiliklar, kubok va chempionatlar. Brinchiliklar yoshlar va o'smirlar o'rtasida o'tkaziladi. Kubok va chempionatlar kattalar o'rtasida o'tkaziladi.

11.1.Musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning majburiyatlari

1. Musobaqa nizomini tuzish, tasdiqlash va tarqatish.
2. Musobaqa o'tkazish bo'yicha tashkiliy qo'mita tuzish.
3. Xakamlar hayati tasdiqlash.
4. Qo'shimcha hisobot xujjatlarini tasdiqlash.
5. Musobaqa qoidalaridagi talablarga asosan musobaqaga tayorgarlikni ta'minlash

6. Musobaqa o'tkazish joyini nazorat qilish.

Tashkiliy qo'mitaning majburiyatlari.

1. Musobaqa qoidalariga muvofiq jixozlangan poyga masofasini taqdim etish.

2. Qutqaruv xizmati mavjudligi va havfsizlikni ta'minlash.

3. Musobaqa qatnashuvchilarini tibbiy nazorat bilan ta'minlash.

4. Musobaqa qatnashuvchilarini joylashtirish va ovqatlanishini ta'minlash.

5. Qatnashuvchilarni musobaqada ishtirok etish masalasini xal qilish.

Musobaqa nizomi.

1. Shahar miqyosidagi musobaqalarga nizom musobaqa boshlanishidan 3oy oldin, Respublika va xalqaro musobaqalarda 6 oy oldin jo'natilishi lozim.

2. Nizomda quyidagilar ko'rsatiladi:

- musobaqaning maqsadi va vazifalari;
- o'tkazish joyi va vaqti;
- musobaqa o'tkazish bo'yicha qo'llanma;
- qatnashuvchi tashkilotlar va ularning tarkibi;
- musobaqa dasturi;
- yakunlash va g'oliblarni aniqlash tizimi;
- g'oliblar va sovrindorlarni taqdirlash tartibi;
- arizalarni berish shakli va muddati;
- xorijdan kelgan qatnashuvchilarni kutib olish joylashtirish va kuzatish shartlari.

Musobaqa dasturi.

1. Dastur, musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan aniqlanadi.

2. Dasturda ko'rsatilgan qayiq turlari poygada ishtirok etadi.

3. Barcha yosh guruhlardagi sportchilar musobaqa nizomida tasdiqlangan masofalarda ishtirok etadilar.

4. Musobaqaning bosh hakami poygani ketma-ketligini o'zgartirishi mumkin.

5. Ma'lum qayiq turidagi poygalar keying start boshlanishidan 2 soat oldin tugaydi. Poygalar o'rtasidagi interval

vaqti kamida 5 daqiqa bo'ladi.

Musobaqalarda qatnashish uchun arizalar.

1. Musobaqada qatnashuvchi tshkilot nizomda ko'rsatilgan muddatda arizalarni yetkazib beradi.

2. Avvalgi berilgan arizalarda qayiqlar va qatnashuvchilarning soni ko'rsatiladi.

3. Maxsus arizada asosiy va qo'shimcha qatnashuvchilarning ro'yxati ko'rsatiladi, ushbu buyurtma mandat hayatiga beriladi.

Ekipajlarni start raqamlari va poygalar bo'yicha joylashtirish.

1. Ekipajning poyga va yo'laklar bo'yicha ishtiroki qura asosida aniqlanadi. Final poygalari bundan mustasno.

2. Qura tashashni joyi va vaqti musobaqa nizomida belgilanadi. Qura tashash uchun hakamlar va qatnashuvchi sportchilarning vakillari taklif etiladi.

3. Musobaqaning brinchi bosqichida eng kuchli ekipajlar alohida guruhlariga ajratiladi, agar nizomda nazarda tutilgan bo'lsa.

4. Ekipajlarni keyingi poygalardagi ishtiroki oldingi poygada egallagan o'rniga qarab aniqlanadi.

Musobaqa qatnashuvchilarini almashtirish.

1. Musobaqada qatnasha oladigan sportchilarni jamoa vakili almashtirish huquqiga ega (ekipaj tarkibining 50%).

2. Qatnashuvchilarni almashtirish uchun jamoa vakili yozma ravishda hakamlar hayatiga murojat qilish kerak.

3. Qatnashuvchilar brinchi poyga boshlanishidan 1 soat oldin almashtiriladi.

4. Kasal bo'lib qolgan qatnashuvchilarni almashtirilishi xoxlagan bosqichida, finalda ham o'tkaziladi. Kasallikni tasdiqlovchi xujjat keltirilishi sharti bilan.

E'tirozlar.

1. Agar hakamlar hayati a'zosining qarorlari, sportchilar, boshqa jamoa murabbiylarini qoniqtirmasa, ular e'tiroz bildirish

huquqiga ega.

2. E'tiroz bildirish tartibi va muddati:

- startdagi hakamga e'tiroz og'zaki tartibda bildiriladi, poygani kuzatuvchi arbitrga, finshdagi hakamga yozma ravishda ushbu poyga tugagach 30 daqiqa mobaynida e'tiroz bildirish mumkin;

- musobaqa nizomiga rioya qilinmaganda, e'tiroz rasmiy vakil tomonidan yozma ravishda bosh hakamga oxirgi poyga tugagach 30 daqiqa mobaynida beriladi.

3. E'tiroz qarori apelyatsion hakam tomonidan yozma ravishda berilib va hakamlar hayatining musobaqa xisobotiga qo'shiladi.

11.2.Musobaqa qatnashuvchilarining huquq va majburiyatlari

1. Musobaqaga, suzishni biladigan, shifokor ruxsatnomasiga ega, musobaqa nizomining talablariga to'g'ri keladigan sportchilar qo'yiladi.

2. Yosh kategoriyalari:

- kichik yoshdagi o'smir bolalar va qizlar (13-14 yosh).
- o'rta yoshdagi o'smir bolalar va qizlar (15-16 yosh).
- katta yoshdagi o'smir bolalar va qizlar (17-18 yosh).
- 19-20 yoshdagilar.
- kattalar - erkak va ayollar.
- yengil vazindagilar
- fahriylar – erkak va ayollar.

3. Tibbiy xulosasiga ega bo'lgan kichik yoshdagi sportchilar katta yoshdagi sportchilar guruhida qatnashishlari mumkin.

4. Yosh kategoriyasi musobaqa qatnashuvchilarining tug'ilgan yili bo'yicha aniqlanadi.

5. Barcha guruhlar uchun boshqaruvchining minimal yoshi - 14 yosh.

6. Boshqaruvchining vazni: 55 kg. – erkaklar va o'smir bolalar uchun, 50 kg. – o'smir qizlar va ayollar uchun.

7. Yengil vazn kategoriyasida sportchilar quyidagi vaznda musobaqalarda ishtirok etadilar: 70 kg. – erkaklar uchun, 57 kg. – ayollar uchun.

Bir o'rinli qayiqlarda ishtirok etuvchi sportchilarning maksimal vazni: 72,5 kg. – erkaklar uchun, 59 kg. – ayollar uchun.

Yengil vazin sportchilari birinchi poygadan 1 soat oldin taroziga turishadi.

8. Musobaqa qatnashchilarining majburiyatlari:

- suvda belgilangan tartibga, hamda qayiqlarning masofada harakatlanish qoidalariga rioya qilish;

- hakamlarning barcha ko'rsatma va talablarini bajarish;

- masofada to'g'ri musobaqalashish;

- raqibga xalaqit berish maqsadida rejalashtirilgan harakatga yo'l qo'ymaslik;

- qayiq ag'darilib ketgan holatda uni maxkam ushlab qutqaruvchilar kateri kelguniga qadar qayiqdan xech qayerga suzib ketmaslik;

- hakamlar bilan gap talashmaslik;

- o'z tashkilotining sport kiymida bo'lishi;

- taqdirlash marosimida ishtirok etish;

9. Musobaqa qatnashchilarining huquqlari:

- musobaqa qoidalari buzilganda yozma e'tiroz bildirish.

10. Hakamlar hayati tomonidan jarima qo'yilishi mumkin.

- ogohlantirish;

- poygadan olib tashlash;

- diskvalifikasiya.

Diskvalifikasiya sportchining musobaqada qatnashish huquqidan mahrum etilishi va qo'lga kiritilgan ballarni xisobga olinmasligini, nizamda belgilangan bo'lsa jarima bilan jazolanishini bildiradi.

Poygadan olish faqatgina dasturning bitta chiqishida ishtirok etmaslikni nazarga tutadi hamda oldin dasturlarda olingan ballar saqlanib qolinadi.

Izoh: ikkita ogohlantirish zaezdan olib tashlanishga olib keladi. Qo'pol yoki ataylab musobaqa qoidalarini buzgan qatnashchilar diskvalifikasiyaga tushadi.

11.3. Jamoa va murabbiylar rasmiy vakillarining huquq va majburiyatlari

1. Rasmiy vakilning ismi sharifi talabnomada ko'rsatiladi.
2. Vakil musobaqa dasturi va qoidalarini bilishi majburiy (shart).
3. Vakil quyidagi javobgarlikni olib boradi:
 - hakamlar hayati talablari asosida sportchi ismi yozilgan talabnoma, ekipaj ro'yxati va hujjatlarni taqdim etilishiga;
 - qatnashuvchilarning tartib intizomiga;
 - sportchilarning musobaqa qoidalarini bilishlariga;
 - barcha hakamlar hayati qarorlari bo'yicha qatnashuvchilarga ma'lumot yetkazishda;
 - jamoa qatnashuvchilari startga kelishishida hamda musobaqaning ochilish va yopilish marosimlariga kelishlari uchun.
4. Hakamlar hayatining yig'ilishlarida ishtirok etishi shart.
5. Vakil hakamlar hayatining barcha talablarini bajarishi shart.
6. Hakamlar hayatining harakatlariga vakil tomonidan aralashishlar man etiladi.
7. Murabbiy unga yuklatilgan sportchilarga shaxsiy javobgarlik olib boradi.
8. Murabbiy hakamlar hayatining harakatlariga aralashmasligi kerak.

9. Jamoa a'zolariga musobaqa qoidalarini buzishga yo'l qo'ygan murabbiy bosh hakam tomonidan musobaqadan chiqarib yuboriladi.

10. Vakil hamda murabbiy uning jamoasi baxslashuvni (mashg'ulotlarni) tugatganligiga amin bo'lmaguncha musobaqani tark etishi man etiladi.

11.4. Tibbiy yordam

1. Musobaqada tibbiy yordam deganda quyidagilar nazarda tutiladi:

- shifokor mavjudligi;
- dori-darmonlarning mavjudligi;
- sanitar-gigiyenik nazorat;
- jarohatlanganlarga birinchi yordam ko'rsatish va eng yaqin tibbiy bo'limga olib borish.

2. Alohida start beriladigan musobaqalarda qo'shimcha tibbiy yordam punktlari bilan ta'minlanishi shart.

Musobaqa qatnashchilarining xavfsizligi.

Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot sportchilarining xavfsizligiga javobgarlik olib boradi. Shuning uchun xavfsizlikni saqlash chora tadbirlari ishlab chiqiladi.

1. Akvatoriya tanlinishi va masofaning joylashuvi qatnashchilarning xavfsizligini ta'minlash yuzasidan olib boriladi.

2. Musobaqalar katta kemalar yuruvchi ochiq suvlar va tez oqimga ega daryolarda o'tkazilishi man etiladi.

3. Xavfsizlikni saqlash uchun suvda o'zini tutish qoidalari bilan tanishtirish zarur.

4. Musobaqa va mashg'ulotlarni o'tkazish uchun belgilangan masofa va vaqt grafigini jamoa vakiliga berish.

5. Qutqaruv xizmati va tibbiy xodimlarni mavjudligini tekshirish.

6. Sportchilarni xavfsizligiga xavf tug'diruvchi sharoitlar (momaqalldiroq, to'lqin, kech kirishi, kemalarni paydo bo'lishi) sodir bo'lganda musobaqani to'xtatish.

11.5. Hakamlar hayati a'zolarining funksiyalari

Hakamlar hayatining tarkibi.

1. Hakamlar hayati musobaqani o'tkazuvchi tashkilot hamda tegishli eshkak eshish federasiyasi tomonidan tasdiqlanadi. Federasiya hakamlarni musobaqa boshlanishidan kamida 30 kun oldin taqdim etadi.

2. Hakamlar hayati a'zolarining hamda musobaqada xizmat ko'rsatuvchi jamoaning tarkibiy soni musobaqa darajasi va qatnashuvchilar soniga qarab aniqlanadi.

Bosh hakam.

1. Bosh hakam hakamlar hayatini boshqaradi.
2. Bosh hakamning majburiyatlari:
 - hakamlarni brigadalar bo'yicha joylashtirish;
 - suvdagi va quruqlikdagi jihozlarning musobaqa qoidalari talablariga javob berishini nazorat qilish;
 - hakamlarning jixozlarini mavjudligini tekshirish;
 - musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hayatining yig'ilishini hamda jamoa vakillari bilan qura tashashini tashkillashtirish;
 - musobaqaning navbatdagi kun yakuni bo'yicha hakamlar hayatining yig'ilishini o'tkazish;
 - apelyatsion kuzatuvchi hakam qarorlarini qabul qilish;
 - musobaqa tugaganidan so'ng uch kun ichida musobaqa o'tkazuvchi tashkilotning tashkiliy qo'mitasiga xisobot berish hamda barcha hakamlarning xujjatlarini topshirish.
3. Bosh hakam quyidagi huquqlarga ega:
 - musobaqani to'xtatish, bekor qilish, qoldirishi mumkin, agar:
 - 1) musobaqa o'tkazish joyi musobaqa qoidalari talablariga

javob bermasa.

2) meteralogik vaziyatlar qatnashuvchilarni xavfsizligiga xavf tug'dirsa.

3) tibbiy yordam yo'q bo'lsa.

4) suvdagi qutqaruv xizmati mavjud bo'lmasa.

- hakamlarning harakatlanishi hamda ular tomonidan qilingan qo'pol xatoliklarini ish jarayonida bartaraf etish;

- poygalarning jadvaldagi o'zgarishlarni nazorat qilish;

- murabbiylarni musobaqadan chetlashtirish;

- xoxlagan (istagan) hakamini qarorini bekor qilish;

- musobaqa jarayonidagi tug'ilgan savollarni xal qilish;

- o'z zimasiidagi majburiyatlarni umumiy savollar bo'yicha bosh hakam o'rinbosariga yuklash.

Bosh hakamning o'rinbosarlari.

1. *Umumiy ishlar bo'yicha bosh hakam o'rinbosari.*

- hakamlar brigadasini boshqarish va nazoratini ta'minlaydi;

- tantanaviy va yakuniy marosimlarni tashkil etilishini ta'minlaydi;

- bosh hakam yo'qligida uning barcha huquqlaridan foydalanishi mumkin;

- o'tkazilgan musobaqalarning xisobotini tayyorlaydi.

2. *Moddiy-texnik ta'minot bo'yicha bosh hakam o'rinbosari.*

- xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning ishlari ustidan boshqaradi;

- qutqaruv va tibbiy xizmat mavjudligini tekshiradi;

- masofani to'g'ri jihozlanganligini kuzatadi;

- tantanaviy marosimlarning o'tkaziladigan joylarini, tayyorgarlik ishlarini nazorat qiladi;

- jihozlarni sozlash ishlarini ta'minlaydi.

3. *Tibbiy ta'minot bo'yicha bosh hakam o'rinbosari.*

- tibbiy ishchilar guruhini boshqaradi;

- qatnashuvchilarning ruxsatnomasida shifokorlar

tomonidan qo'yiladigan imzo va muhrini tekshiradi;

- tez yordam mashinalarini mavjudligiga javob beradi;
- jaroxat olgan yoki kasal bo'lib qolgan qatnashuvchilarning nazoratdan o'tishlarini tashkil etadi;
- dopping nazoratini tashkillashtiradi.

Bosh kotib.

1. Bosh kotib kotiblik ishlarini boshqaradi.
2. Bosh kotib majburiyati:
 - musobaqa nizomini o'rganib chiqish, ushbu musobaqaning o'tkazish xususiyatlarini aniqlashtirish;
 - kansilariya jihozlari uchun buyurtma tuzish;
 - musobaqa qatnashuvchilarining talabnoma va ruxsatnomalarini qabul qilish jarayonida ishtirok etish;
 - kotib ish rejasini tuzish va kotiblar tarkibini tuzish;
 - diplomlar uchun matn tayyorlash;
 - qayiqlar sinfi bo'yicha musobaqa qatnashuvchilarining ro'yxatini tuzish va tekshirish;
 - ballarni hisoblash uchun jadvallarni tayyorlash;
 - qura tashlash jarayoniga tayyorgarlik ko'rish;
 - hakamlar hayatining yig'ilish bayonnomalarini olib borish;
 - bosh hakamning vazifasi bilan tasdiqlangan qayta buyurtma va e'tirozlarni qabul qilish;
 - yakuniy texnik natijalar xisobotini berish;
 - o'tkazilgan musobaqa bo'yicha umumiy texnik xisobotni tuzish.

Nazorat komissiyasi.

1. Nazorat komissiyasi 3-4 nazorat – hakamlaridan iborat. Ularni nazorat komissiyasining katta hakami boshqaradi.
2. Nazorat komissiyasi bosh hakamining majburiyatlari:
 - «yengil vazin» kategoriyasida ishtirok etuvchi qayiq boshqaruvchilari va eshkakchilarning vaznini o'lchash;
 - boshqaruvchilarga qo'shimcha yuk berish, poyga tugagach

ularni qayiqda mavjudligini tekshirish;

- eshish yuzasi o'lchamlarini nazorat qilish;
- flyugarkalar bilan ta'mirlash va ularni qayiqga o'rnatishini nazorat qilish;

- qayiqnlarni ta'mirlanishini nazorat qilish; (qayiqnlarni uchida rezinali sharlarni mavjudligi);

- ekipaj formasini va eshkaklarni rangini tekshirish;

- ekipajning tarkibini nazorat qilish;

- qatnashuvchilarni dopping nazoratiga jo'natishlarini nazorat qilish;

- dasturlar, poyga natijalari bayonnomalarini, rasmiy qarorlarni chiqarish, musobaqa qatnashuvchilarini shu borada axborotlantirish.

Startdagi hakamlar brigadasi.

1. Startdagi hakamlar brigadasi 2-6 hakamlardan tashkil topadi. Ularni startdagi katta hakam boshqaradi.

2. Startdagi katta hakam:

- startdagi hakamlarning ishini boshqaradi;

- startdagi jixozlarning va barcha aloqa vositalarini shayligiga javob beradi;

- startdagi ekipajni startgacha qolgan vaqt to'g'risida ogohlantirib turadi;

- jamoalarni aytib start beradi;

- start beruvchi o'zi bilan soat, qizil bayroq, qo'ng'iroq va start chizig'idagi dinamikka ulangan mikrafon bo'lishi shart;

3. Startdagi hakam:

- qayiqni ushlovchilar hamda startdagi videonazorati va apparaturalarni boshqaruvchi ishchi jamoani boshqaradi;

- startdagi chiziq bo'yicha qayiqnlarni to'g'irlyadi va start beruvchiga qayiqlar tayyorligi to'g'risida signal beradi;

- falstart sabablarini aniqlab va shu to'g'risida start beruvchiga xabar yetkazadi. Startagi hakamda oq va qizil bayroqlar hamda mikrafon bo'lishi kerak.

4. Startagi hakamning yordamchisi:

- qayiqlarni o'z vaqtida startga kelishini va ularni o'zlarining startagi o'rinlarida joylashishlarini nazorat qiladi.

Arbitrlar brigadasi.

1. Arbitrlar brigadasi 4-8 hakamdan iborat. Ularni arbitrlar brigadasi katta arbitri boshqaradi.

2. Katta arbitr majburiyati:

- arbitr hakam motorli qayiqlar haydovchilarini boshqaradi;
- arbitrlarni poygalar bo'yicha joylashtirish;
- belgilarning xolatini nazorat qilish;
- arbitr majburiyatlarini bajarish.

3. Arbitr majbur:

- startga borish jarayonida masofa belgilanganligini va akvatoriya xolatini nazorat qilish;

- motorli qayiqda qo'ng'iroq, qizil va oq bayroqlar, megafon va start bayonnomasi bo'lishi kerak.

4. Zaxiradagi arbitr masofaning o'rtasida motorli qayiqda chegara ortida bo'lishi kerak.

Finishdagi brigada.

1. Finishdagi brigada 5-7 hakamlardan iborat. Ularni finishdagi katta hakam boshqaradi.

2. Finishdagi katta hakam majburiyati:

- finishdagi hakamlar vazifalarini taqsimlash;
- finishdagi brigada ishini boshqarish;
- qayiqlarni finishga tartib bilan kelishini aniqlash va natijalarni ro'yxatga olishni nazorat qilish.

3. Finish brigada a'zolari majbur:

- finish chizig'ini kesib o'tish paytini ovozli signal bilan belgilash;

- finish chizig'ini o'tish tartibini aniqlash va o'rin belgilash;
- poyga qoida doirasida o'tganligiga amin bo'lish;
- hakamlar yozuvlarini rasmiylashtirish;

4. Vaqtni aniqlovchi brigada 4-6 hakamdan iborat. Masofa bo'laklari bo'yicha vaqtni aniqlash uchun esa brigade 6-

8 hakamdan iborat bo'ladi. Ularni katta vaqtni aniqlash bo'yicha katta hakam boshqaradi.

5. Vaqtni aniqlash bo'yicha katta hakam majbur:

- har bir poyga yakunida finishdagi kotibga sekundamer ko'rsatgan vaqtni yetkazish va hakamlar yozuvini imzolash;

6. Vaqtni aniqlovchi hakamlar majbur:

- start beruvchining «olg'a!» buyrug'iga sekundamerlarni yoqish va har bir qayiqning uchi finish chizig'ini kesganda vaqtni ro'yxatga olish.

7. Masofa kesimlaridagi hakamlar majbur:

- har bir qayiqning masofa kesimini bosib o'tish vaqti va tartibini belgilash.

8. Finishdagi kotiba majbur:

- hakamning yozuvini rasmiylashtirish va uni vaqt aniqlovchi katta hakam hamda finishdagi katta hakamga taqdim etish.

Kotiblik.

1. Kotiblar brigadasi 4-6 hakamdan iborat. Ularni bosh kotib boshqaradi.

2. Kotiblikning bosh vazifasi – musobaqaning barcha texnik xujjatlarini olib borish.

3. Kotiblar finishdagi va bosh hakam bilan aloqada bo'lishi kerak.

4. Bosh kotib majbur:

- kotiblar ichida majburiyatlarni taqsimlash;
- mandat komissiyasining ishida ishtirok etish.

Mukofotlash bo'yicha hakamlar brigadasi.

Mukofotlash bo'yicha hakamlar brigadasi 6-8 xizmatchi jamoa ishchisidan iborat. Ularni mukofotlash bo'yicha katta hakam boshqaradi.

Axborot brigadasi.

1. Katta axborotchi hakam majburiyati:

- brigadaning ish jarayonini mavjud bo'lgan informasion vositalar yordamida tashkil etish (radio, tablo, ovoz

kuchaytiruvchi moslamalar);

- brigada a'zolari o'rtasida majburiyatlarni taqsimlash;
- jixozlar va apparaturalarni tayyorgarligini tekshirish;
- axborotchi vazifalarini bajarish;
- finish brigadasi, kotiblar, rasmiy marosimlar, bosh hakam va katta hakamlar bilan aloqani tekshirishga mas'ul.

2. Axborotchi – hakam majburiyati:

- poyga qatnashuvchilari tarkibini e'lon qilish va sportchilarga tavsifnoma berish;
- hakamlar hayatining qarorlari va e'lonlari bilan axborotlantirish;
- masofadagi sport baxsi to'g'risida ma'lumot berish;
- rasmiy marosimlarning matni bilan tanishtirish.

Masofa boshlig'i.

Masofa boshlig'ining majburuyati:

- musobaqa nizomi, qoidalari va masofa rejasi talablariga binoan start, finish, masofa chegaralarini jixozlash hamda suv va quruqlikda belgilar qo'yish;
- musobaqa boshlanishidan oldin jixozlarni to'g'ri qo'yganliklarini va musobaqa boshlanishidan kamida 1 soat oldin masofa tayyorligini bosh hakamga yetkazish;
- musobaqa o'tayotganda masofada bo'lib o'tayotgan o'zgarishlarni nazorat qilish va bo'lib o'tayotgan noqulayliklarni zudlik bilan bartaraf etish va notanish jismlarni yo'q qilish.

11.6.Eshkak eshish masofasi

Eshkak eshish masofasining tuzilishi.

1. Musobaqa uchun suvdagi masofani tayyorlayotganda musobaqa qatnashuvchilarining xafsizligini ta'minlashi kerak.
2. Masofaning yuqori qismi shamoldan berkitilishi kerak.
3. Musobaqa o'tkazish uchun suv maydoni 6-8 yo'lakchadan va to'g'ri masofadan iborat bo'lib, finish chizig'idan kiyingi bo'sh joy 100 m.ni tashkil etishi kerak.

4. Masofadagi chuqurlik suv xavzasi tubining tekis qismida kamida 2 m notekis qismida esa kamida 3 m.ni tashkil etishi kerak.

Eshkak eshish masofasining jixozlanishi.

Musobaqada quyidagi belgilash tizimi va jihozlash kategoriyasi qo'llaniladi:

1. «A» kategoriyasi (Albano tizimi). Masofa uni yo'laklarga bo'luvchi buylar bilan jihozlanadi, bundan tashqari yo'lak raqamini va markazini anglatuvchi belgilar masofa bo'ylab tortilgan ko'ndalang troslarga o'rnatiladi.

Buylar elastik matodan tayyorlanib, unga urilgan taqdirda ham qayiq yoki eshkak shikastlanmaydi. Ular yorqin-sariq yoki yorqin-sabzi ranglarda bo'ladi. Hamma yo'lakchalardagi buylarning rangi bir xil bo'lishi kerak. Diametri 15 sm ortiq bo'lmagan builar masofaning har 10 yoki 12,5 m oralig'ida joylashtiriladi. Brinchi builar start chizig'idan 10 m uzoqligida joylashgan bo'lishi kerak. Masofa kesimlaridagi (250m) buylar bir biridan rang jihatdan farqlanishi lozim.

Startdagi xududning chegarasi ikkita oq bayroqlar bilan masofaning ikkala tarafidan belgilanadi. Finish chizig'i ikkita oq buydagi qizil bayroqlar bilan belgilab qo'yiladi.

2. «B» kategoriyasi. Bu kategoriyaning belgilash tizimi «Albano» tizimi bilan o'xshash bo'lib, masofa bo'yicha ko'ndalang troslarga osilgan yo'laklar raqamini ko'rsatuvchi belgilarning yo'qligi bilan farqlanadi.

Start.

1. Startlar musobaada umumiy yoki aloxida bo'lishi mumkin. Aloxida startlar ko'pincha 2000 m. masofada qo'llaniladi.

2. Startdan 5 daqiqa oldin start beruvchi qatnashchilarga startgacha qolgan vaqtini e'lon qiladi. Qatnashchilar uchun teng sharoitlar yaratish uchun start beruvchi qayiqalar orasidagi masofani ko'paytirish kerak, raqam bo'yicha joylarni saqlagan xolda.

3. Agar start xududi poyga uchun bo'shagan bo'lsa, ekipajlar shu xududga kirishi mumkin va o'zining yo'lakchasida razminka o'tkazishi mumkin.

4. Qatnashchilar start beruvchi startgacha qolgan vaqtni e'lon qilishidan kamida 2 daqiqa oldin o'z joylarini egallashlari kerak va startga tayyor bo'lishlari kerak.

5. Startdagi hakam qayiqlarni uchini start chizig'iga moslashtiradi.

6. Start chizig'ini biron bir qayiq bayroqni harakatigacha va «Olg'a» buyrug'i aytilmagunga qadar kesib o'tsa falstart deb aytiladi. Falstartni faqat startdagi hakam aniqlaydi va qizil bayrog'ini ko'tarib belgilaydi.

7. Falstart payti start beruvchi hamda arbitr qo'ng'iroqni chalib qizil bayroqni silkitib «stop» buyrug'ini berib poygani to'xtatadi.

8. Startda ikkita ogohlantirish olgan ekipaj musobaqaning ushbu dasturidan olib tashlanadi.

9. Start beruvchi yoki hakamni talablarini bajarmagan qatnashchilar poygadan butunlay yechib tashlanadi yoki diskvalifikatsiya bo'ladi.

10. Startda zaxira eshkaklarning yo'qligi startni ushlanib qolishi yoki qoldirishi uchun sabab bo'lishi kerak emas.

11. Start xududida eshkakni sinib qolgan xolatlari bo'lsa qatnashuvchi ekipaj o'ng qo'lini ko'tarib poyga to'xtatilishini talab qilishi mumkin.

12. Qayiqlarning uchida rezina shar va start raqami bo'lmasa ular startga o'tkazilmaydi.

Masofani o'tish.

1. Musobaqada qatnashuvchi ekipajlar masofani to'g'ri va to'liq o'tib va finishga to'liq tarkibda kelishi kerak.

2. Poyga mobaynida qatnashuvchilar faqat o'zlarining yo'laklarida harakatlanib, boshqa ekipajlarga to'sqinlik qilmasliklari kerak.

3. Arbitr kateri start berilgandan keyin zudlik bilan masofa o'rtasiga yo'l olib va oxirgi ketayotgan qayiqdan taxminan 30 m orqada yurishi kerak.

4. Arbitr qatnashuvchi ekipajlar ustunlikka erishish maqsadida ataylab bir-biriga xalaqit qilishlariga yo'l qo'ymasligi kerak. Agar tashqi faktorlar yuz bergan bo'lib poyga natijasiga ta'sir qilgan bo'lsa, arbitr poygani qaytadan o'tkazilishiga qaror qilishi mumkin.

5. Arbitr qatnashuvchi eshkakchilarni musobaqa davomida bir biriga xalaqit bermasligini ogohlantirishi kerak.

Agar qatnashuvchilar o'zlarini tartibsizligini ko'rsatib yoki qo'pol xatolarga yo'l qo'ygan bo'lishsa arbitr tomonidan ogohlantirilgan xolda poygadan olib tashlanadi.

6. Arbitrning chekaga olish to'g'risida ko'rsatmasi:

- boshning tepasidan oq bayroqning ko'tarilishi;
- yo'lak raqami aytilib qaysi tarafga eshish qo'ldagi oq bayroq bilan ko'rsatiladi.

- ekipajni masofadan olib tashlanganda yo'lak raqamini aytib oq bayroqni ko'tarib «stop» masofadan chiqib keting buyrug'i beriladi.

7. Poyga to'xtatilishi quyidagicha amalga oshiriladi:

- qo'ng'iroqni chalinishi bilan;
- qizil bayroqning bosh ustida ko'tarilib shu bayroqni yelpish bilan;
- megafon yordamida «Stop» buyrug'ini berish bilan.

Finish va vaqtini aniqlash.

1. Finish chizig'ini qayiqning uchi kesib o'tganda masofa yakunlangan deb xisoblanadi.

2. Masofaning o'tilgan vaqti start beruvchining olg'a buyrug'idan masofa yakunlanguhgacha xisoblanadi.

3. Agar 2 ekipaj baravar finishga kelgan bo'lsa va texnik vositalar liderini aniqlolmagan bo'lsa, bosh hakam ular o'rtasida takroriy poygani belgilaydi yoki qura tashlash bilan g'olibni aniqlaydi.

4. Yakuniy poygada finishga baravar kelgan ekipajlar bitta o'rin va shu o'ringa mos medal va sovrinlar olishadi.

Estafetalar.

1. Estafetalar qarama-qarshi yoki bir yo'nalishda bo'lishi mumkin. Masofa va bosqichlar soni musobaqa nizomi bo'yicha aniqlanadi.

2. Estafeta poygasida qatnashuvchi faqat bir bosqichni o'tish huquqiga ega.

3. Start oluvchi ekipajlar startdagi hakamning ro'yxatidan o'tishi kerak. Ro'yxatga olish start vaqtidan 10-16 daqiqa oldin boshlanib startgacha 3 daqiqa qolguncha davom eadi.

4. O'z bosqichini tugatuvchi qatnashuvchi o'z jamoasining keyingi bosqichda qatnashadigan qayiqlarining o'ng tarafidan o'tib keladi.

5. Qarama-qarshi estafetalarda startda finishga kelayotgan qayiqlar uchun bo'sh yo'l qoldirilgan bo'ladi.

6. II va keyingi estafeta bosqichining qatnashuvchilari brinchi falstartdan keyin poygadan olib tashlanadi.

Eng zo'r ko'rsatkichlarning ro'yxatga olinishi.

Har bir sinifdagi qayiqlarning eng zo'r ko'rsatkichlari har bir musobaqada alohida belgilanib, nizomga asoslangan holda ro'yxatdan o'tadi.

Nazorat savollari:

1. Musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning majburiyatlari?
2. Musobaqa qatnashuvchilarining huquq va majburiyatlari?
3. Jamoa va murabbiylar rasmiy vakillarining huquq va majburiyatlari?
4. Tibbiy yordam?
5. Hakamlar hayati a'zolarining funksiyalari?
6. Eshkak eshish masofasi?

GLOSSARIY

1. Jismoniy sifatlar

1.1. **Mutlaq maksimal kuch** – mushak ixtiyoriy qisqarganda rivojlantira oladigan eng katta kuch qiymati (N yuton yoki kilogrammda o'lchanadi).

1.2. **Egiluvchanlik** – harakatlarni maksimal amplituda bilan bajara olish qobiliyati.

1.3. **Portlovchi kuch** – namoyon etilgan kuchning u namoyon etilgan vaqtga nisbati orqali aniqlanadigan jismoniy sifat (F_{max}/t_{max}).

1.4. **Chidamlilik** – mashqni doimiy samara bilan uzoq vaqt bajarish, uzoq vacht davomida charchoqqan qarshi tura olish qobiliyati bilan ta'riflanadigan jismoniy sifat.

1.5. **Epchillik** – sportchi organizmining minimal vaqt ichida yangi texnika elementini maksimal samara bilan bajara olish qobiliyati.

1.6. **Kuch chidamliligi** – uzoq vaqt davomida mutlaq kuchning 70-75 foiziga muvofiq keladigan kuchlanishni ko'p marotaba namoyon etish bilan ta'riflanadigan kompleks jismoniy sifat.

1.7. **Tezlik-kuch sifati** – sportchi organizmining katta kuchlanish bilan juda ko'p sonli harakatlarni bajara olish qobiliyati.

2. Fiziologik jarayonlar

2.1. **Moslashuv** – organizmning tashqi muhit sharoitiga moslashish, tushkunlikka qarshi tura olishga oid tayanch xususiyati.

2.2. **Iqlimga moslashish** – o'zgargan iqlimiy va geografik sharoitlarga moslashish jarayoni.

2.3. **Alaktat anaerob jarayon** – kreatinfosfat (KrF) parchalanishida ajralib chiqadigan quvvatdan foydalangan holda, unumdorligi bo'yicha maksimal va davomiyligi bo'yicha minimal bo'lgan ATF qayta sintezlash jarayoni.

2.4. **Anabolizm** – organizmning yangi tuzilmaviy birliklarini qurish bilan bog'liq moddalar almashuvi (metabolizm)ning bir qismi, masalan mushak gipertrofiyasi.

2.5. **Aerob sig'im** – energiya ta'minotidagi aerob jarayonlar o'tishining maksimal darajadagi davomiyligi.

2.6. **Aerob quvvat** – energiya ta'minotidagi aerob jarayonlarning o'tish intensivligi.

2.7. **Aerob jarayonlar** – mitoxondriyalarda kislorod mavjudligiga mutlaq bog'liq bo'lgan ATF qayta sintezlash jarayonlari.

2.8. **Gipertrofiya** – organ, to'qiman hajmi, o'lchami yoki massasining ortishi. Bunda tarkibiy elementlar soni oshmaydi.

2.9. **Gipoksiya (kislorod yetishmasligi)** – to'qimalar va organlari kislorod bilan yetarlicha to'yinmaydigan yoki kislorod yetarli bo'lsada, to'qimalar tomonidan o'zlashtirilmaydigan holat.

2.10. **Gomeostaz** – o'z-o'zini tartibga solish, ochiq tizimning dinamik muvozanatni saqlashga yo'naltirilgan mutanosib harakatlari orqali o'zining ichki holati doimiyligini saqlab qolish qobiliyati.

2.11. **Teskari moslashuv** (deadaptatsiya) – uzoq muddatli moslashuv jarayonining teskari rivojlanishi, stress ta'siri to'xtashi natijasida moslashish reaksiyalarining qisman yoki to'liq yo'qotilishi.

2.12. **O'pkaning tiriklik sig'imi** – maksimal darajadagi chuqur nafas olinishidan keyin chiqarish mumkin bo'lgan maksimal havo hajmi.

2.13. **Laktat anaerob jarayonlar** – intensiv yuklamalarda ATF qayta sintezlanish yo'llari bo'lib, ular mitoxondriyalarda kislorodning yetarli bo'lmasligi hamda laktat hosil bo'lishi bilan birga kechadi. Substrat sifatida glyukoza qo'llaniladi.

2.14. **Maksimal kislorod iste'moli** (VO_{2max}) – davriy ishning maksimal quvvatida kislorodni o'zlashtirishning

maksimal qobiliyati; organizmning aerob unumdorligiga oid integral ko'rsatkich.

2.15. Qayta moslashuv (readaptatsiya) – jismoniy yuklama kamaytirilganida yoki bo'lmaganida sportchi organizmining boshlang'ich gomeostaz darajasiga qaytishi jarayoni.

2.16. Moslashuv zaxiralari – hujayralar, to'qimalar, organlar, organlar tizimi va butun organizmning turli yuklamalar ta'siriga qarshi tura olish, ularga moslashish, organizmga ta'sirini kamaytirish va inson faoliyati samaradorligining zarur darajasini ta'minlash imkonlari.

2.17. Stress – organizmning uning gomeostazini buzadigan turli noqulay stress-faktorlar (jismoniy va ruhiy) ta'siriga nisbatan nomuayyan moslashish (normal) reaksiyasi umumlashmasi.

2.18. Charchoq – sportchi organizmi ishchanligining vaqtincha kamayishi, jismoniy yoki aqliy yuklama natijasi hisoblanadi.

3. Biokimyoviy jarayonlar

3.1. Adenazintrifosfat (ATF) – universal quvvat manbai. ATF parchalanishida hosil bo'ladigan quvvat organizm faoliyatining barcha turlarida qo'llaniladi.

3.2. Gemoglobin – eritrotsitlarning kislorod va uglerod oksidli gaz molekulalari bilan bog'lana oladigan temirdan iborat transport pigmenti. To'qimalar va qon o'rtasidagi tashuvlarni va gazlar almashuvini ta'minlaydi.

3.3. Kortizol – buyrak usti bezlarining qobiq moddasi tomonidan ajratiladigan steroid xususiyatga ega katabolik glyukokortikoid gormon; uglevodli almashuvni tartibga soladi, shuningdek stress reaksiyalarini rivojlantirishda ishtirok etadi.

3.4. Laktat – sut kislotasi tuzi, anaerob glikolizning ikkinchi darajali mahsuloti.

4. **Pedagogika**

4.1. **Tiklanish mashqlari** – charchatuvchi mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan keyin tiklanish reaksiyalarining faollashuvini rag'batlantiruvchi mashqlar.

4.2. **Harakatga oid qobiliyat** – bilimlar va tajriba asosida harakatlarni avtomatlashmagan ravishda boshqarish bo'yicha o'rttirilgan qobiliyat; muntazam mashg'ulot yordamida harakatlanish ko'nikmasiga aylanishi mumkin.

4.3. **Harakatlanish ko'nikmasi** – harakatni va harakat faoliyatini ongli nazorat qilmagan holda boshqarishning avtomatlashgan usuli.

4.4. **Izometrik mashqlar** – kuchga oid mashqlar bo'lib, bunda mushaklar zo'riqishiga mashqda ishtirok etmaydigan tana qismlarining harakatisiz erishiladi.

4.5. **Izotonik mashqlar** – kuchga oid mashqlar bo'lib, bunda mushaklar zo'riqishiga mashqda ishtirok etadigan tana qismlarining harakati bilan erishiladi.

4.6. **Intervalli mashg'ulot usuli** – qat'iy vaqt reglamenti hamda ish va dam olish intervallarining intensivligini ko'zda tutadigan mashg'ulot usuli.

4.7. **«Qizil hudud»** - intensivlikdagi 4-hududning amaliy nomi bo'lib, maksimal kislorod iste'moli darajisidan 90% intensivlik bilan ishni aks ettiradi.

4.8. **Aylanma mashg'ulot usuli** – uzluksiz yoki intervalli ish toifasi bo'yicha turli mushak guruhlari va funktsional tizimlarga ta'sir ko'rsatadigan mashg'ulotlarning ketma-ket bajarilishi.

4.9. **Makrodavr** – mashg'ulot jarayonining nisbatay yaxlit davri bo'lib, uning uume'tirof etilgan davomiyligi bir yilgacha hisoblanadi va uning asosini fundamental hamda maxsus tayyorgarlikning rejali tuzilishi tashkil qiladi.

4.10. **Mezodavr** – davomiyligi 1-8 oydan iborat bo'lgan mashg'ulot jarayonining tarkibiy elementi bo'lib, uning doirasida tayyorgarlikning tayanch yoki maxsus komponentlarini hosil

qilish hamda muvofiq mashg'ulot samarasini shakllantirish uchun uzoq amal qiladigan rag'bat yaratiladi.

4.11. **Mikrodavr** – davomiyligi 4-12 kundan iborat mashg'ulot jarayonining tarkibiy elementi bo'lib, unda maqbul ish va dam olish rejimi, mashg'ulot dasturlarini bajarish uchun qulay sharoitlarni yaratishga oid vazifalar hal etiladi.

4.12. **Agonist-mushak** – ushbu mushak qisqarishi hisobiga tananing ma'lum qismi harakatlanishi yuz beradi.

4.13. **Antagonist-mushak** – boshqa mushakning qisqarishiga qarshilik qiladigan mushak.

4.14. **Sinergist-mushak** – boshqa mushakka nisbatan doim bitta yo'nalishda harakat qiladigan va o'xshash holatni yuzaga keltiradigan mushak.

4.14. **Yuklama** – mashg'ulot va musobaqaga oid mashqlarning sportchi organizmiga ta'siri bo'lib, uning funktsional tizimlari faolligini oshiradi.

4.15. **Umumiy rivojlantirish mashqlari** – insonning har tomonlama va mutanosib jismoniy rivojlanishini ta'minlaydigan mashqlar.

4.16. **O'zgaruvchan mashg'ulot usuli** – ushbu mashg'ulot usuli tezlikning katta tebranishlari yuz beradigan davriy mashqning uzoq vaqt bajarilishini nazarda tutadi (masalan, fartlek).

4.18. **Sportga xos holatning cho'qqisi** – sportchi organizmining mazkur individual rivojlanish pog'onasida yuqori sport natijasiga erishish uchun eng maqbul holati.

4.19. **Qaytariluvchi mashg'ulot usuli** – ushbu mashg'ulot usuli qat'iy reglamentlangan ish, dam olish davomiyligini belgilab beradi va bunda sportchining tiklanish jarayonlari tezligi bilan ajralib turadi.

4.20. **Tayyorlik** – barqaror, uzoq rivojlanish va shakllanishni talab qiladigan xarakteristikalar – harakatlanish sifatleri, turli funktsional tizimlarning imkoniyatlari, maxsus

ko'nikmalar va qobiliyatlarning yuksak darajadagi rivojlanishi va samarali integratsiyasi bilan ta'minlanadigan holat.

4.21. Bir me'yorli mashg'ulot usuli – ushbu mashg'ulot usulida davriy mashqlar doimiy tezlik bilan bajariladi (tezlik tebranishlari 2%dan ortiq emas) metod.

4.22. Musoqaga oid mashg'ulot usuli – tayyorgarlik vositalari sifatida musobaqalardan yoki nazorat mashg'ulotlaridan foydalanishni nazarda tutuvchi usul.

4.23. Yuklamaning mashg'ulotga oid salohiyati – sportchi organizmiga jismoniy yuklamaning ta'sir ko'rsatish kuchi.

5. Mashg'ulotlarning toifalanishi

5.1. Nazorat mashg'uloti – tezlik va temp reglamentisiz mashg'ulot, sportchining vazifasi – belgilangan masofani maksimal darajadagi tezlik bilan bosib o'tishdan iborat.

5.2. Rejimli mashg'ulot – temp bo'yicha reglamentga ega mashg'ulot, sportchining vazifasi – belgilangan masofani maksimal tezlikda eshkak eshish tempi reglamentiga rioya qilgan holda bosib o'tishdan iborat.

5.3. Asosiy mashg'ulot – ma'lum masofani belgilangan minimal darajali tezlik bilan bosib o'tish mashg'uloti (tezlik yo'lagini hosil qilish ehtimoli mavjud). Sportchining vazifasi tezlikni belgilangan qiymatlar doirasida saqlab qolishdan iborat.

5.4. Kompensator mashg'ulot – rivojlantiruvchi yuklamalar bajarilganidan keyin sportchi organizmini tiklashga qaratilgan mashg'ulot.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yhati

Asosiy adabiyotlar

1. Korbut V.M., Matnazarov X.Y., Ikromov B.F., Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma, Chirchiq 2018y
2. Matnazarov X.Y. Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati. Darslik, Chirchiq 2020y
3. Верлин С.В., Абрамова Т.Ф., Замотин Т.М - Планирование тренировки гребцов-академистов высокой квалификации (Методические рекомендации для тренеров), Москва 2016 г.
4. Korbut V.M. Eshkak eshish sporti. O'quv qo'llanma, Toshkent 2015y
5. Исраилова Р.Г. Гребля академическая. Учебное пособие, Чирчик 2020г
6. Саломов Р. С. Спорт машғулотининг назарий асослари, ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005й.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. "O'zbekiston sportchilarini 2020 yili Tokio (Yaponiya) shahrida o'tkaziladigan XXXII yozgi Olimpiada va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'grisida" gi O'zbekiston Respublikasi prezidenti Qarori
2. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida" gi Qonuni
3. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Toshkent, "O'zbekiston" 2017
4. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini ta'minlash - yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. Toshkent, "O'zbekiston" 2017
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Oquv qo'llanma, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil.

6. Korbut V.M., Korotkov V.A. Greblya na baydarkax i kanoe. Uchebnoe posobie UzGIFK 2007 g.
7. Korbut V.M., Ganiev SH.X. Greblya akademicheskaya. Uchebnoe posobie UzGIFK 2007 g.
8. Korbut V.M. Grebnoy sport uchebnoe posobie dlya kursa SPS. UzGIFK 2011 g.
9. Korbut V.M. Suzish. Darslik. O'zDJTI 2012 y.
10. Mixaylova T.V. tahriri ostida Grebnoy sport. M. Akademiya 2006 y.
11. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent 2005.

Internet saytlari

1. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi hukumat portali.
2. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
3. ziyonet.uz – O'zbekiston Respublikasi ta'lim portali
4. www.canoeicf.com – Xalqaro kanoe federatsiyasi
5. www.worldrowing.com – Xalqaro eshkak eshish federatsiyasi

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB. 1-Mavzu eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati faniniga kirish.....	6
1.1. Jismoniy tarbiya va sport universitetida eshkak eshish ixtisosligi kursining predmeti, mazmuni va vazifalari.....	6
1.2. Eshkak eshish sportiga sport faoliyatining turi sifatida tavsif.....	8
1.3. Eshkak eshish sportida xavfsizlik qoidalari.....	9
1.4. Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda yuzaga keladigan kasallik va jarohatlar.....	11
1.5. Murabbiy faoliyatini boshqaruvchi qoidalar.....	12
2-MAVZU Eshkak eshish tarixi.....	13
2.1. Eshkak eshishning yuzaga kelishi.....	13
2.2. Mustaqillik yillarida eshkak eshish sporti.....	25
II BOB.3-MAVZU. O'rgatishning didaktik tamoyillari	30
3.1. Eshkak eshish texnikasiga o'rgatish usullarining asoslari.....	30
3.2. O'rgatish va tarbiyalash jarayonining umumiyligi.....	30
3.3. O'rgatish tamoyillari.....	33
3.4. O'rgatish usullari.....	36
3.5. Ta'limni tashkil etish shakllari.....	39
3.6. O'rgatish vositalari.....	41
4-MAVZU. O'RGATISH BOSQICHLARI.....	44
4.1. O'rgatish bosqichlariga tavsif.....	44
4.2. Harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirish.....	50
III BOB. 5-MAVZU. Eshkak eshish sport trenirovkasining tuzilishi, maqsad va vazifalari.....	53
5.1. Yuksak ko'rsatkichlarga intilish.....	55
5.2. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi.....	55
5.3. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi.....	58
5.4. Mashg'ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi.....	60
5.5. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi.....	64
5.6. Mashg'ulot jarayonining siklligi.....	68
6-MAVZU. Eshkak eshish sportida rejalashtirish.....	71
6.1. Eshkakchining sport mashg'ulotlarida maqsadni belgilash..	71

6.2. Yuqori malakali akademik eshkakchilarning mashg'ulotlarini davrlarga bo'lishning asosiy uslublari.....	73
6.3. Mashg'ulot davrlarini rejalashtirishning ierarxik tuzilishi.....	75
6.4. Olimpiadaga tayyorlash davrining tuzilishi.....	76
6.5. Eshkak eshish sportida sportchilar jamoasini tayyorlashyillik rejasini tuzishga oid tavsiyalar.....	78
6.6. Eshkak eshish sportida mikrodavr (MKD) uchun sportchilar guruhini tayyorlash rejasini tuzishga oid tavsiyalar.....	81
6.7. Mikrodavrlar (MKD)ni rejalashtirishda ustuvorliklar tizimi.....	82
6.8. O'quv-mashg'ulot tuzilishi.....	83
6.9. Eshkak eshish sportida mashg'ulot jarayonini tahlil qilishga oid tavsiyalar.....	85
IV-BOB.7-MAVZU. Eshkak eshuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish.....	87
7.1. Eshkak eshuvchining chidamkorligi.....	88
7.2. Chidamkorlikni tarbiyalash.....	90
7.3. Tezkorlikka bo'lgan chidamlikni tarbiyalash.....	104
7.4. Eshkak eshish sportida kuch imkoniyatlarini tarbiyalash.....	106
7.5. Eshkak eshish sportida kuch imkoniyatlarini namoyon bo'lishi.....	107
7.6. Eshkak eshuvchining kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar.....	107
7.7. Qayiqda bajariladigan maxsus kuch mashg'ulotlari	110
7.8. Kuchni rivojlantirishni nazorat qilish.....	112
7.9. Maxsus kuchni rivojlantirishni baholash darajasi.....	114
7.10. Chaqqonlikni tarbiyalash.....	114
7.11. Egiluvchanlikni tarbiyalash.....	115
V-BOB. 8-MAVZU. O'quv trenirovka yig'inlari.....	116
8.1. Sovuq va issiq havo sharoitida trenerovka va musobaqa.....	117
8.2. Geografik poyas va havoni o'zgarishi bilan mashg'ulotni tuzilishi va musobaqa faoliyati.....	118
8.3. Sportchilar adaptatsiyasining muvaffaqiyatsiz o'tish sabablari.....	120
9-MAVZU. Eshkak eshish taktikasi haqida umumiytushuncha.....	125
9.1. Baydarka va kanoeda eshkak eshishda taktik xolatlar.....	125

9.2. Musobaqa oldidan beriladigan yuklamalar.....	127
10-MAVZU. Eshkak eshish sportida tayorgarlik turlari (ruhiy tayorgarlik).....	130
10.1. Irodaviy sifatlarni tarbiyalash	131
10.2. Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik.....	133
11-MAVZU. Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	135
11.1. Musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning majburiyatlari.....	135
11.2. Musobaqa qatnashuvchilarining huquq va majburiyatlari	138
11.3. Jamoa va murabbiylar rasmiy vakillarining huquq va majburiyatlari.....	140
11.4. Tibbiy yordam.....	141
11.5. Hakamlar hayati a'zolarining funksiyalari.....	142
11.6. Eshkak eshish masofasi.....	143
GLOSSARIY.....	153
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati	159

Muallif: Ikramov B.F. –p.f.b.f.d.(PhD)

**Eshkak eshish nazariyasi
va uslubiyati
(Eshkak eshuvchilarning sport tayorgarlik asoslari)
O'quv qo'llanma**

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 13.05.2022 yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

“Georgia” garniturası.

Shartli b/t 10.1. Nashr hisob t 10.3

Adadi 50 dona. 4-buyurtma.

“O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzey, Yangi Qo'yliq, 24.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9943-9482-2-8



9 789943 948228