

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT
VAZIRLIGI**

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

ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

CHIRCHIQ-2020 YIL

Mualliflar: *Matnazarov X.Yu. - “Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi mudiri*

Taqrizchilar: *Eshtayev A.K. - p.f.n., dotsent Gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri*

Musayev A. - Chirchiq ixtisoslashtirilgan olimpiya zahirolari maktab internati eshkak eshish yo'nalishi katta murabbiyi

Darslik jismoniy tarbiya va sport universiteti va pedagogika oliy ta'lim muassasalari eshkak eshish ixtisosligi talabalari, ixtisoslashtirilgan Olimpiya zahirolari maktab internatlari eshkak eshish yo'nalishida taxsil oluvchi o'quvchilar, BO'SM va IBO'OZM da shug'ullanuvchi sportchilar, malaka oshirish kurslari tinglovchilariga, “Bolalar sportini rivojlantirish” obektlarida eshkak eshish sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislar, bundan tashqari, eshkak eshish bo'yicha murabbiylar uchun mo'ljallangan.

Darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida tayyorlangan.

ANNOTATSIYA

Darslikda eshkak eshish sporti turlarining rivojlanish tarixi, eshkak eshish texnikasi va uni o'rgatish, sport trenirovkasi asoslari, eshkak eshish sportida izlanishlar olib borish mavzulari keng ochib berilgan. Bulardan tashqari, eshkak eshish sporti turlari bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini baholash uslublariga alohida urg'u berilgan.

Darslikda eshkak eshuvchilar ko'p yillik tayyorgarligining taxminiy dasturi keltirilgan va bu murabbiylar ishini tashkil qilishga asoslanadi.

Darslik 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

В настоящем учебнике подробно описывается история развития гребного спорта, техника гребли и методика обучения технике гребли, основы спортивной тренировки, проведение научно-исследовательской работы в гребном спорте. Кроме того, особое внимание уделяется методике определения физического состояния занимающихся спортивными видами гребли.

В учебнике рассматривается примерная программа многолетней подготовки гребцов, которая основывается на организации работы тренеров.

Настоящий учебник предусмотрено для студентов специализации гребной спорт, спортсменов-гребцов и тренеров, трудящихся по гребле.

ANNOTATION

This textbook describes in detail the history of the development of rowing, rowing techniques and teaching methods of rowing techniques, the basics of sports training, and conducting research work in rowing. In addition, special attention is paid to the methodology for determining the physical condition of rowing practitioners.

The textbook examines an approximate program of long-term training of rowers, which is based on the organization of the work of trainers.

This the textbook is provided for students specializing in rowing, athletes and trainers of rowing.

KIRISH

Jamiyatimizda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda oʻz irodasi, kuchi va imkoniyatlariga boʻlgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuygʻularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yoʻnaltirilgan keng koʻlamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va maʼnaviy sogʻlomlikning asosi ekanini targʻib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga oʻz qobiliyat va isteʼdodlarini roʻyobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi Qarori, 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-sonli “Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi Farmoni ijrosini taʼminlash va belgilangan ustivor vazifalarni amalga oshirish, Milliy terma jamoalarga sport zahiralarini tayyorlash muhim ahamiyatga ega masalalardan hisoblanadi.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi Farmonida joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) ning samarali va shaffof tizimi mavjud emasligi terma jamoalar tarkibini sifatli toʻldirish 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.

O'quvchilarni "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari talablarini bajarish va turli musobaqalarda ishtirokini ta'minlashda ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish ham muhim ahamiyatga egadir. Bunday jihatlar turli tarmoqlarda mavjud bo'lib, ularni maxsus jismoniy tarbiyalash (sport jamoalari, harbiylar, ichki ishlar, o't o'chirish va h.k.) amalga oshiriladi. Bular o'z navbatida o'ta murakkab va ma'suliyatli tarbiyaviy jarayon sifatida dolzarb muammolardan biridir. Bu jismoniy tayyorgarlik ishlari boshlang'ich sinfda amalga oshirilishi kerak.

Respublikada "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi O'zbekiston respublikasi Qonini, "Kadrlar tayyolash milliy dasturi", "Sog'lom avlod" davlat dasturi, Davlat ta'lim standartlari. "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti hamda Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog'liq bo'lgan muhim muammolarni hal etishga qaratilgan.

"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

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

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.

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.

1-mavzu. Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati faniga kirish.

Jismoniy tarbiya institutida 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 tonlama 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 qoraladi.

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.

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 guruhlarini zo'riqlash 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.

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 oqibatlariga 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

No	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
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 qoidalari 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.

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'rishi 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'riqishiga olib keladi.

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

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.

Eshkak eshishning yuzaga kelishi. Eshkak eshish qadim zamonlardan buyon insonlar hayotida muhim rol o'ynaydi. Daryolarni, ko'llarni va shunga o'xshash suv yo'llarini kechib o'tishda odamlar har xil vositalardan foydalanganlar.

Ko'plab tarixiy ma'lumotlar eshkak eshish qayiqlaridan qadimda keng foydalanilganligini ko'rsatadi. Qoya toshlar va piramida devorlaridagi yozuv va rasmlar, arxeologik qazishmalar natijasida olingan va adabiyotlardagi ma'lumotlar shular jumlasidandir.

Sahroi Kabrda o'tkazilgan arxeologik qazishmalarda eramizdan oldingi V-II ming yilliklarga tegishli ma'lumotlar daryo va ko'llar qirg'oqlarida yashovchi qabilalar baliq ovlash va ov qilishda qayiqlardan foydalanganligini ko'rsatadi. Daryo va ko'l bo'ylarida o'rmonzorlar bo'lgan, odamlar suv yo'llarini kechib o'tishda daraxt shohlaridan yasalgan sollardan foydalangan.

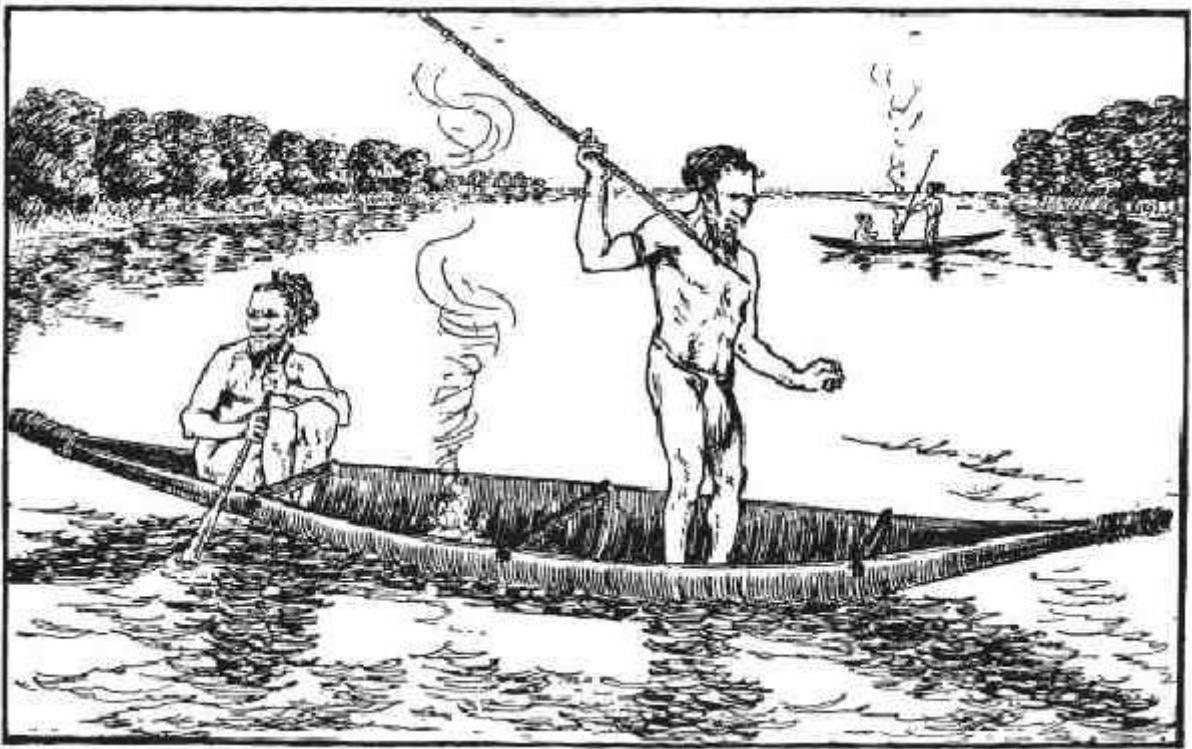
Kanoe (kayak) qayiqlarida suvda eshkak eshishning yuzaga kelishi 3500 yildan ortiq deb hisoblanadi. Zamonaviy kanoe qayiqlarining dastlabki namunalari shimolning tub aholishi (eskimoslar, chukchalar) tomonidan dengizda ov qilishda, yuklarni va odamlarni suv yo'llaridan o'tkazishda foydalanilgan. Kayak so'zining ma'nosi eskimoslar tilidan "qajaq", "qayaq" (qai – "qoplangan") so'zlaridan kelib chiqqan. Kayak an'anaviy tarzda tayoq sinchlarga, o'rmonlar bo'lmagan joylarda (sharqiy eskimoslar) kit qovurg'alariga morj va tyulenlarning terisini qoplash orqali tayyorlangan. Sinchlarning ulanish joylari va suv o'tkazmaydigan tikish joylari yopishda hayvon paylari, kit mo'ylovlari va yelimlardan foydalanilgan. Eng qadimgi eskimoslar madaniyati - qadimiy beringdengiz madaniyati (eramizdan avvalgi VIII asrlar) hisoblanadi. Bu madaniyat uchun dengiz sut emizuvchilarini

ko'p kishilik baydarka va kanoe qayiqlarida murakkab garpunlar yordamida ovlash xos bo'lgan. Ularning asosiy ro'zg'ori dengiz ovchiligi bo'lgan (1,2-rasm).



1-rasm. Dengizda ov qilayotgan eskimos

Janubiy mamlakatlarda, masalan, Qadimgi Misrda ko'p asrlar davomida papirus (Afrikada o'sadigan buta) dan yasalgan yengil qayiqlardan foydalanganlar. Bunday qayiqlar suvda yaxshi turgan va ko'p yuk ko'tarishga moslashgan. Bunday qayiqlar nafaqat Nil daryosida balki, O'rta yer dengizida ham harakatlangan.



2-rasm. Daryoda qayiqlar yordamida ov qilish

Qayiqni harakatlantirishda oldinlari oddiy tayoqdan foydalanganlar, keyinchalik tezlikni sezilarli darajada oshirishga yordam beruvchi, yuzaga ega bo'lgan eshkaklardan foydalana boshlagan. Eramizdan 3000 yil oldin Misrda yigirmata va undan ko'p eshkak eshuvchilar joylashadigan qayiqlardan foydalanganlar.

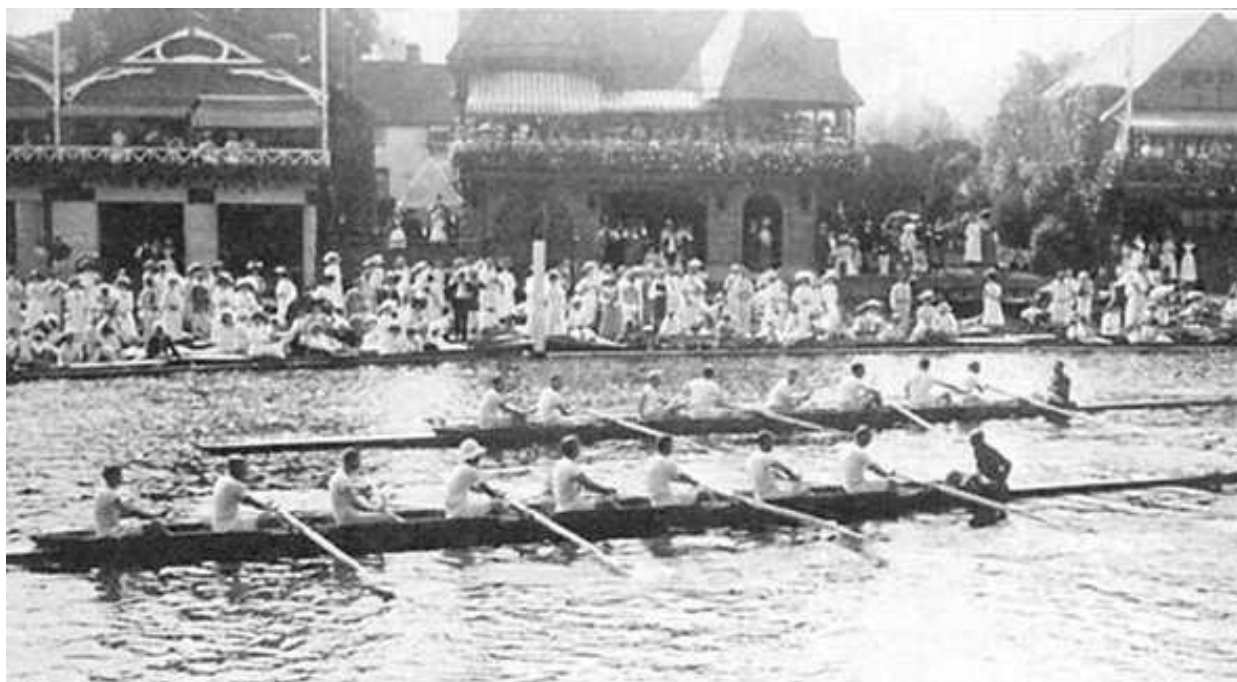
O'rta asrlar oxirlarida ayrim shaharlarda professional-olib o'tuvchi eshkak eshuvchilar faoliyati boshlandi.

Eshkak eshish sport sifatida Angliyada XVIII asr boshlarida keng tarqala boshladi. Bu paytda orollarda joylashgan London shahrida ko'priklar bo'lmagan va suvda olib o'tish qurilmalari xabar almashishning yagona vositasi bo'lgan. Qayiqlar va olib o'tuvchilarning tayyorgarligini tekshirish maqsadida hukumat 1716 yildan boshlab har yili musobaqalar o'tkazishni yo'lga qo'ygan. Musobaqalarda g'olib bo'lgan olib o'tuvchi eshkak eshuvchining rasmi tushirilgan qizil bog'ichni qo'lga kiritgan. Bunday belgi nafaqat olib o'tuvchining o'zini, balki u ishlaydigan olib o'tish maskani egasini ham tanitishga imkon berardi. Angliyada eshkak eshish sporti juda ommalashib ketdi, ammo bu musobaqalarda turmush

tarzi eshkak eshish bilan bog'liq bo'lgan professional eshkak eshuvchilar qatnashardi.

Eshkak eshish turlarining sport turi sifatida shakllanishi. Havaskor eshkak eshish sportining rivojlanishida Oksford universiteti talabalari o'rtasida o'tkazilgan musobaqa ilk qadam bo'ldi. Bu musobaqa birinchi marta 1822 yilda o'tkazilgan.

1829 yili Xenli shahrida Oksford va Kembridj universiteti talabalari o'rtasida sakkiz kishilik qayiqlarda poyga o'tkazildi. Ikkala universitet ham ayrim koloniyalarni boshqarish uchun sanoatda va flotda xizmat qiluvchi mutaxassislarni tayyorlagan. Keyinchalik bu poyga an'ana tusiga kirdi va har yili aprel oyining oxirida o'tkaziladigan bo'ldi. Masofa London shahriga, Temza daryosiga "Putney" va "Chezvik" ko'priklari orasiga ko'chirildi. Bu masofa 4 mill 180 yard (7 km atrofida) ni tashkil qiladi (3-rasm).



3-rasm. Oksford va Kembridj universiteti talabalari o'rtasida o'tkazilgan regata

Angliyada yana bitta an'anaviy musobaqa – Xenli regatasi vujudga keldi. 1839 yildan Xenli shahrida Temza daryosida yer yuzidagi Jahon va Yevropa chempionatlari natijalariga ko'ra aniqlangan kuchli eshkak eshuvchilar uchun sovrinlar o'ynalgan. Musobaqalar bir kishilik, ikki kishilik juft eshkakli qayiqlarda, boshqaruvchisiz ikki kishilik va sakkiz kishilik qayiqlarda o'tkazilgan.

Eshkak eshish sportining O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanish bosqichlari. O'zbekistonda baydarka va kanoeda eshkak eshish bo'yicha dastlabki rasmiy trenirovka mashg'ulotlari 1958 yilda o'tkazila boshladi. O'zbekistonlik baydarka va kanoeda eshkak eshish ustalari Sobiq Ittifoq spartakiadalarida har doim etakchi o'rinlarni egallab kelishgan.

1976 yilda O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi qaroriga binoan O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida eshkak eshish ixtisosligi tashkil qilingan. Ixtisoslik kafedrası har xil yillarda "Dengiz ko'pkurashi kafedrası", "Suv sporti turlari kafedrası", "Suzish va eshkak eshish kafedrası", "Suzish, eshkak eshish va sinxron suzish nazariyasi va uslubiyati kafedrası" nomlari bilan yuritilib keldi. Hozirgi kunda eshkak eshish ixtisosligi "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining ajralmas qismidir.

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 chizigini 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 oyinlarida hamyurtimiz V.Menkov 1000 metrga kanoeda eshkak eshish dasturida Pekindagi natijasini takrorlab marra chizig'ini to'rtinchi bo'lib kesib o'tdi.

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

2-jadval

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.
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. 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 Doxa shahri, Qatar			
Oltin medal	C-1	1000 m	Menkov V.
	LW2x	2000 m	Ganiyeva S. Ganiyeva Z.
	M2x	2000 m	Naurzaliyev R. 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. Kiryanov 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. Kuznetsov E. Tyan S. Murodov B. Xamzaev Yo. Muxammadiyev A. Usmonov Z. <i>Kudryashov A. (boshqaruvchi)</i>
	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.
--	--	--	-------------

O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida eshkak eshish sportining o'rni. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida eshkak eshish sporti turlari muhim o'rinni egallaydi. Eshkak eshish sporti turlarining rivojlanishi jismoniy tarbiya jamoalarida, bolalar va o'smirlar sport maktablarida, ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari sport maktablarida, oliy o'quv yurtlarida va oliy sport mahorati maktablarida amalga oshiriladi.

Eshkak eshish sporti turlari bo'yicha mashg'ulotlar maqsad va vazifalari hamda xarakteridan kelib chiqib faol dam olish, sog'likni mustahkamlash, aholining maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish yoki o'quv fani sifatida qaralishi mumkin.

Mazkur sport turi katta tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi-gigienik, sport va amaliy ahamiyatga ega.

Eshkak eshish sporti turlarining tarbiyaviy ahamiyati bu sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish vosita va uslublarini to'g'ri tanlashga bog'liq. Puxta va maqsadli tashkil qilingan mashg'ulot hamda musobaqalar yoshlarni milliy istiqlol g'oyasi va vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga hamda ularning ahloqiy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Eshkak eshish sporti turlarining sog'lomlashtiruvchi-gigienik ahamiyati bu sport turlari bilan har xil yoshdagi va jinsdagi shug'ullanuvchilar mashg'ulot yuklamalarining xilma-xilligi bilan tushuntiriladi. Eshkak eshish sporti turlari bilan shug'ullanishda sportchilar organizmiga jismoniy mashqlarning ta'siri quyosh, suv va havoning yoqimli ta'siri orqali amalga oshadi. Shu sababli eshkak eshish sporti turlari bilan shug'ullanish faol dam olish vositasi hisoblanadi.

Eshkak eshish sporti turlarining sport ahamiyati avvalo, mashg'ulotlar jarayonida sportchi o'zining jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni egallaydi hamda yuqori sport natijalariga erishish maqsadida sportchi eshkak eshish sporti turlarining bittasiga ixtisoslashadi.

Eshkak eshish sporti turlarida erishilgan tayyorgarlikni baholash va bu sport turlari bilan shug'ullanishni qo'llab-quvvatlash hamda musobaqalarni yaxshiroq tashkil qilish uchun sportchilarni razryad darajalariga bo'lish yo'lga qo'yilgan. Bu razryad darajalari O'zbekiston Respublikasi yagona sport talablariga mantiqiy asosda kiritilgan. O'zbekiston Respublikasi yagona sport talablari o'z navbatida "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlarining davomi hisoblanadi va eshkak eshish sporti turlari bilan shug'ullanuvchilarni yuqori sport natijalariga undaydi. Bu sport seksiyalari, sport maktablari, sport tashkilotlari, murabbiylar faoliyatini va sportchilar natijalarining o'sishini xolis baholash imkonini beradi.

Eshkak eshish sporti turlari tuman, shahar, viloyat va respublika chempionatlari kabi har xil sport musobaqalari va tadbirlari dasturlariga kiritilgan. Bundan tashqari, eshkak eshish sporti turlari Osiyo o'yinlari va Chempionatlari, Jahon Chempionatlari, yozgi Olimpiada o'yinlari kabi bir qator xalqaro musobaqalar dasturiga kiritilgan.

Eshkak eshish sporti turlarining turmush tarzida foydalanish mumkin bo'lgan ko'nikma va malakalarni egallash kabi amaliy ahamiyati ham katta. Eshkak eshish qayiqlarida har xil tabiiy suv yo'llarini kechib o'tish, suv havzalarida harakatlanish ko'nikmalari bunga misol bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport jamoalarida eshkak eshish sporti turlari ommaviy rivojlanishini nazorat qilish va boshqarish O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan amalga oshiriladi. Vazirlikning faoliyat sohasiga tizimga bo'ysunuvchi tashkilotlar uchun professional malakalarga ega o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlash, mashg'ulotlar uchun moddiy-texnik bazani ta'minlash, respublika miqyosidagi musobaqalarni, o'quv-trenirovka yig'inlarini, ilmiy anjumanlarni tashkil qilish va o'tkazish, eshkak eshish sporti turlari bo'yicha O'zbekiston Milliy terma jamoalarini Xalqaro musobaqalarda qatnashishi uchun tayyorlash va komplektlash kiradi.

Eshkak eshish sporti turlari bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning funksiyalari. Xalqaro eshkak eshish federatsiyasi (FISA) – dunyoda akademik eshkak eshish sport turi bilan shug'ullanuvchi

tashkilot. Musobaqalar o'tkazish tizimini takomillashtiradi, Jahon Chempionatlarini o'tkazadi, akademik eshkak eshish bo'yicha musobaqalarga, sport turining rivojlanishiga, geografiyasini kengaytirishga, musobaqa qoidalarini hamda eshkak eshish jihozlarini tayyorlash uslubiyatini takomillashtirishga, suv turizmini rivojlantirishga rahbarlik qiladi. Bu ishlarni FISA tarkibidagi mos komissiyalar bajaradi.

FISA 1892 yil 25 iyunda Italiyaning Turin shahrida Fransiya, Shveysariya, Belgiya va Italiya vakillari tomonidan akademik eshkak eshish sportining rivojlanish sur'atini oshirish maqsadida tashkil qilingan.

FISA tomonidan tashkil qilingan birinchi Regata Yevropa chempionati bo'ldi va u 1893 yil Italiyaning Orta shahrida o'tkazildi.

FISA 1922 yilda Shveysariyaning Lozanna shahrida o'zining shtab-kvartirasiga asos soldi.

FISA 1896 yilda o'tkazilgan zamonaviy Olimpiya o'yinlarida qatnashish uchun olimpiya harakatiga o'shilgan birinchi sport federatsiyasi bo'ldi. Hozirgi kunda har bir mamlakat FISA kongressiga a'zo o'zining Milliy federatsiyasiga yoki tartibga soluvchi Organiga ega. O'zbekistonda bu vazifani "O'zbekiston ROWING&CANOE federatsiyasi" amalga oshiradi.

Mahkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshish G'arbiy Yevropada ancha tez suratda rivojlandi. XIX asr o'rtalarida Angliya, Fransiya va Italiyada eshkak eshish sporti bo'yicha yirik musobaqalar o'tkazildi. XIX asr oxiri va XX asr boshlarida ko'plab Yevropa mamlakatlarida turli eshkak eshish klublari sportchilari orasida xalqaro musobaqalar o'tkazila boshladi. Bularning hammasi 1924 yilda baydarka va kanoeda eshkak eshishning rivojlanishini boshqaruvchi **Xalqaro Kanoë Federatsiyasi (ICF)** ning yaralishiga olib keldi. Xalqaro Kanoë Federatsiyasining vujudga kelishida Avstriya, Shvetsiya, Germaniya va Daniya davlatlarining baydarka va kanoë bo'yicha milliy federatsiyalari asos bo'ldi.

Baydarka va kanoeda eshkak eshish bo'yicha xalqaro musobaqalar Xalqaro Kanoë Federatsiyasi vasiyligida o'tkaziladi. O'zbekistonda bu tashkilotning vakili "O'zbekiston ROWING&CANOE federatsiyasi" hisoblanadi.

Xalqaro Olimpiya qo'mitasi (IOC) – Olimpiada o'yinlari qayta tiklash va olimpiya harakatini targ'ib qilish maqsadida tashkil qilingan xalqaro tashkilot. Qo'mitaning stab-kvartirasi Shveytsariyaning Lozanna shahrida joylashgan.

Xalqaro Olimpiya qo'mitasiga 1894 yil 23 iyunda baron Pyer de Kuberten tashabbusi bilan Parijda asos solingan. Qo'mitaning birinchi prezidenti yunon Demetrius Vikelas bo'lgan.

Xalqaro Olimpiya qo'mitasining roli olimpiya harakatini boshqarish va Olimpiada o'yinlarini Olimpiada xartiyasiga muvofiq ribojlantirishdan iborat. Qo'mita sport turlarining va sport musobaqalarining rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi va Olimpiada o'yinlarining muntazam o'tkazilishini ta'minlaydi.

Olimpiada o'yinlarining barcha huquqlari Xalqaro Olimpiya qo'mitasiga tegishli. Bir vaqtning o'zida Olimpiada o'yinlarini o'tkazishni tashkil qilish funksiyasini Xalqaro Olimpiya qo'mitasisi emas, balki o'yinlarni o'tkazuvchi mamlakatda tashkil qilingan Tashkiliy qo'mita amalga oshiradi.

Osiyo Olimpiya kengashi (OCA) – hozirgi kunda Osiyodagi 45 ta milliy olimpiya qo'mitalarini qamrab olgan xalqaro Olimpiya tashkiloti. Osiyo Olimpiya kengashining stab-kvartirasi Quvaytda joylashgan. Osiyo o'yinlari Osiyo Olimpiya kengashi vasiyligida o'tkaziladi.

O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi nodavlat-notijorat tashkiloti bo'lib, o'z faoliyatini O'zbekiston Respublikasi qonunchiligi, Xalqaro Olimpiya qo'mitasi Olimpiya Xartiyasi hamda O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasining Ustavi asosida amalga oshiradi. O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- O'zbekistonda Olimpiya harakatini rivojlantirish, olimpizm g'oyalarini keng targ'ib etish;
- respublika sport delegatsiyalarining Olimpiada, Osiyo, Butunjahon yoshlar o'yinlarida vakili bo'lish;
- Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi, Osiyo Olimpiya Kengashi, boshqa mamlakatlar Milliy olimpiya qo'mitalari, xalqaro sport federatsiyalari va uyushmalari bilan

qalin hamkorlik qilish, Xalqaro Olimpiya qo'mitasining "Olimpiya birdamligi" dasturida ishtirok etish;

- respublika aholisini jismoniy va ma'naviy tarbiyalashga, jismoniy tarbiya va sport, ayniqsa, milliy sport turlari, nogironlar o'rtasida sportni rivojlantirishga har tomonlama ko'maklashish;
- mamlakat terma jamoalari va sport zahiralarini tayyorlashda davlat, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlariga ko'maklashish;
- yoshlarni boshqa mamlakatlar sportchilari bilan do'stlik va birodarlik aloqalarini mustahkamlash, musobaqalarda halol sport kurashi olib borish, raqibga oliyjanoblik bilan munosabatda bo'lish tamoyillari asosida tarbiyalash;
- O'zbekiston sportchilari yutuqlarini keng targ'ib qilish;
- sport kadrlari o'rtasida tajriba almashish, malaka oshirish maqsadida anjuman va seminarlar tashkil qilish.

O'zbekiston ROWING&CANOE federatsiyasi – O'zbekistonda eshkak eshish sportiga oid barcha masalalarni qamrab oluvchi, xalqaro sport tashkilotlarida O'zbekiston vakili sifatida ish yurituvchi nodavlat va notijorat tashkiloti. U 1992 yilda Xalqaro eshkak eshish federatsiyasi tomonidan tan olingan.

3-jadval

Eshkak eshish sporti turlari bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari

Tashkilot nomi	Rasmiy sayti	Rasmiy logotipi
Xalqaro eshkak eshish federatsiyasi (FISA)	http://www.worldrowing.com	
Xalqaro kanoe federatsiyasi (ICF)	http://www.canoeicf.com	

Xalqaro Olimpiya qo'mitasi (IOC)	http://www.olympic.org	 INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE
Osiyo Olimpiya Kengashi (OCA)	http://www.ocasia.org	 OLYMPIC COUNCIL OF ASIA
O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi (NOC of UZB)	http://olympic.uz	
O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi	http://minsport.uz	
Ozbekiston ROWING&CANOE federatsiyasi	http://www.rowingcanoe.uz	

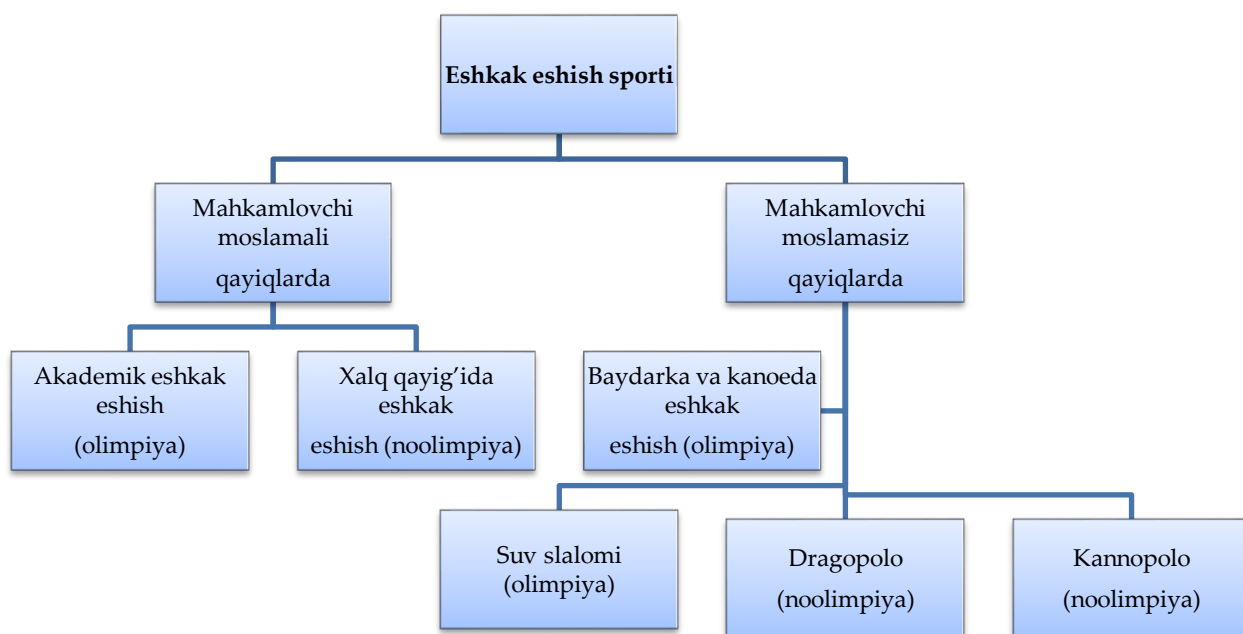
Nazorat savollari.

1. Eshkak eshish qaysi davrlarda yuzaga kelgan?
2. Eshkak eshish sport turi sifatida qanday shakllangan?
3. Eshkak eshish sporti O'zbekistonga qachon kirib kelgan?
4. Eshkak eshish sporti turlarining Mustaqillikdan keyin qanday rivojlangan?
5. Eshkak eshish sporti turlarida qaysi yetakchi sportchilarni bilasiz?
6. O'zbekistonlik eshkak eshuvchilarning Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va xalqaro musobaqalardagi ishtiroki haqida nimalarni bilasiz?
7. Eshkak eshish sporti O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport tizimida qanday o'rin tutadi?

8. Eshkak eshish sporti turlari bo'yicha qanday xalqaro va respublika tashkilotlarini bilasiz? Ularning funksiyalari qanday?

3-mavzu. Eshkak eshish sporti turlari tasnifi va atamashunoslik

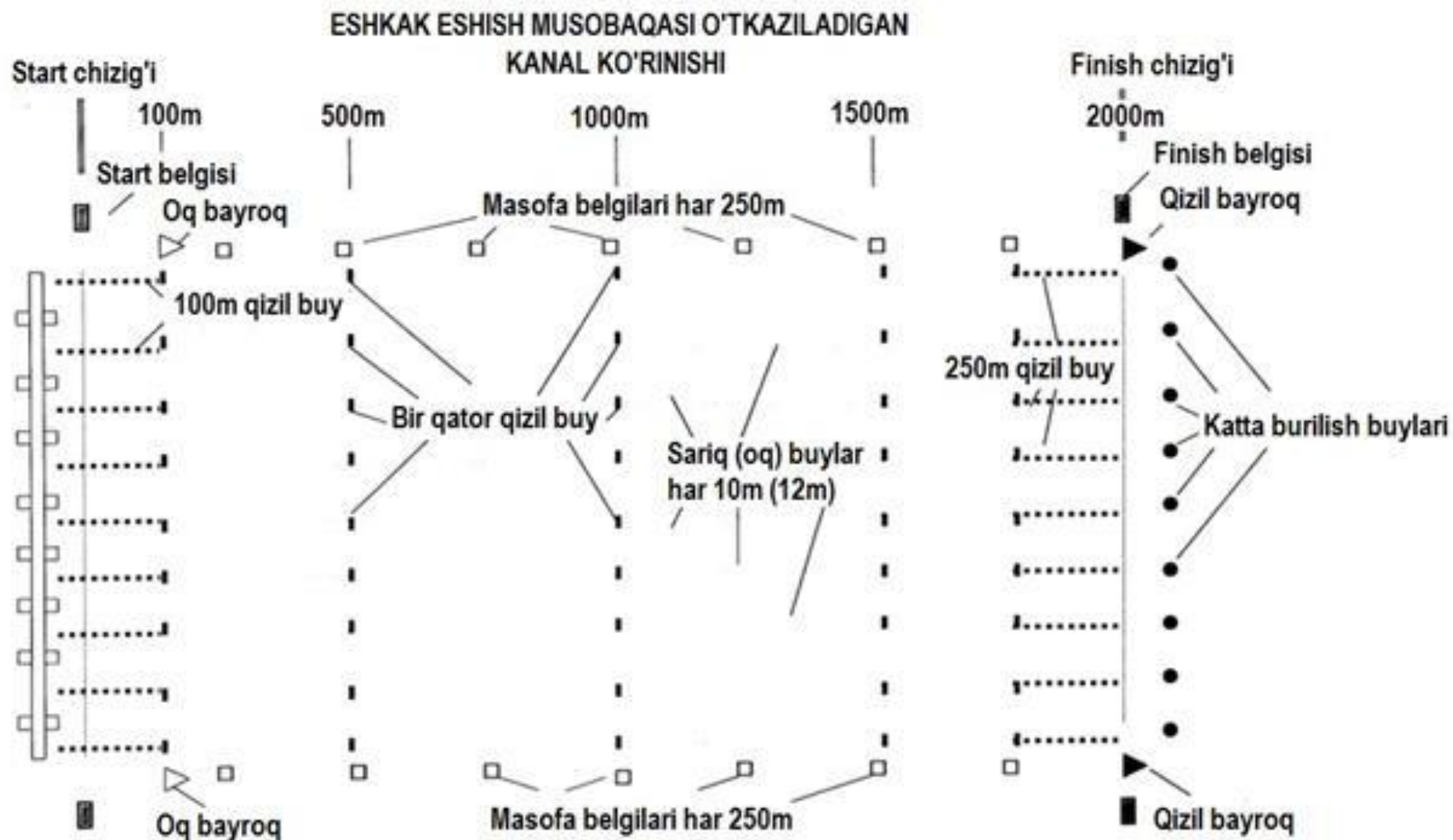
Eshkak eshish sporti turlari tasnifi. Eshkak eshish sporti bir qancha mustaqil, olimpiya va noolimpiya turlarga bo'linadi. Bu turlarni bevosita mahkamlovchi moslamali va mahkamlovchi moslamasiz qayiqlarga bo'lish mumkin. Har bitta turda yakkalik va jamoaviy qayiqlarda eshkak eshish amalga oshiriladi. Eshkak eshish sporti turlari quyidagilar (4-rasm):



4-rasm. Eshkak eshish sporti turlari tasnifi

Eshkak eshish sporti turlari bo'yicha erkaklar, ayollar va yoshlar o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi. Musobaqalar akademik eshkak eshishda bir kishilik qayiqlarda, ikki kishilik juft eshkakli qayiqlarda, ikki kishilik toq eshkakli qayiqlarda, to'rt kishilik juft eshkakli qayiqlarda, to'rt kishilik toq eshkakli qayiqlarda va sakkiz kishilik qayiqlarda ayollar va erkaklar o'rtasida o'tkaziladi.

Baydarka va kanoeda eshkak eshish poygalari bir kishilik, ikki kishilik va to'rt kishilik qayiqlarda erkaklar va ayollar o'rtasida o'tkaziladi.

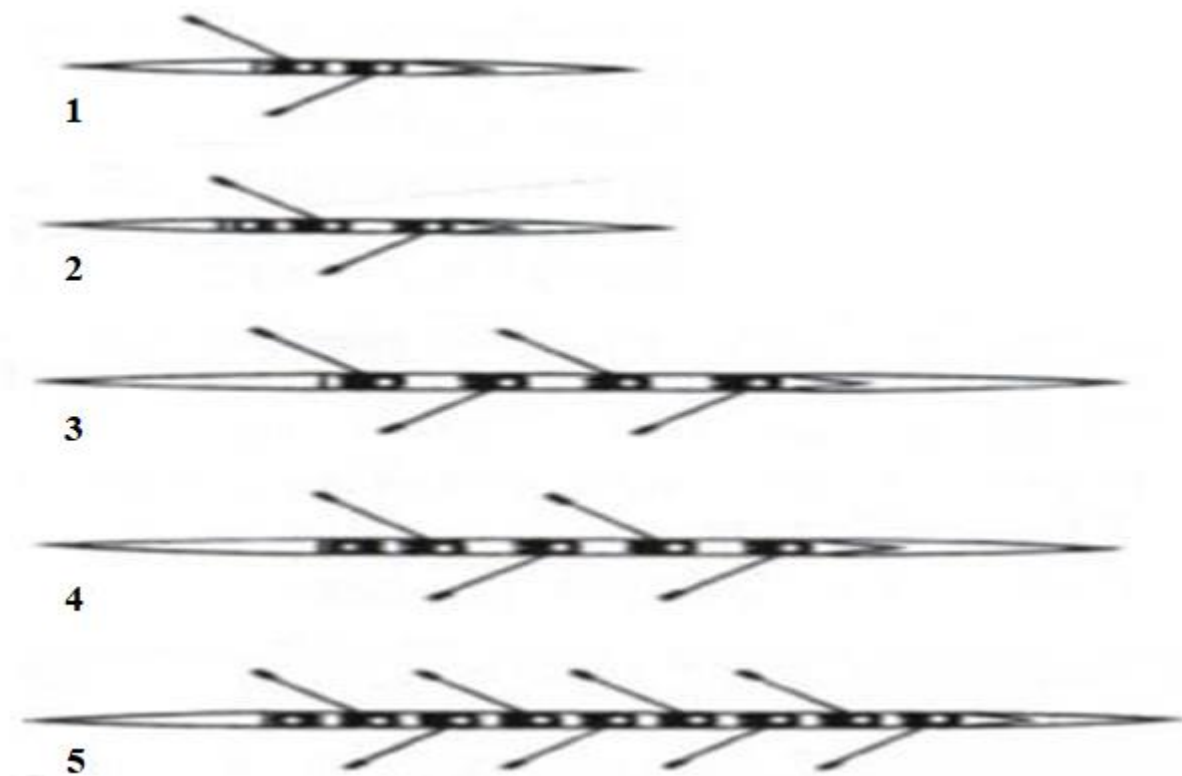


5-rasm. Eshkak eshish kanalining chizmasi

Akademik eshkak eshish. Akademik eshkak eshish sport turi mahkamlovchi moslamali akademik qayiqlarda bel, qo'l va oyoqlar muskullari kuchidan foydalanib, yo'nalishga teskari joylashib eshkak eshadigan siklik sport turi hisoblanadi. Akademik eshkak eshish XIX asrning birinchi yarmida Buyuk Britaniyada paydo bo'lgan. Akademik eshkak eshish rasman 1896 yilgi I Olimpiada o'yinlari tarkibiga kiritilgan, ammo noqulay ob-havo sharoiti musobaqalarni o'tkazishga imkon bermagan. 1900 yilgi II I Olimpiada o'yinlarida akademik eshkak eshish poygalari o'tkazilgan. 1962 yildan boshlab Jahon chempionatlari muntazam o'tkazib kelinmoqda.

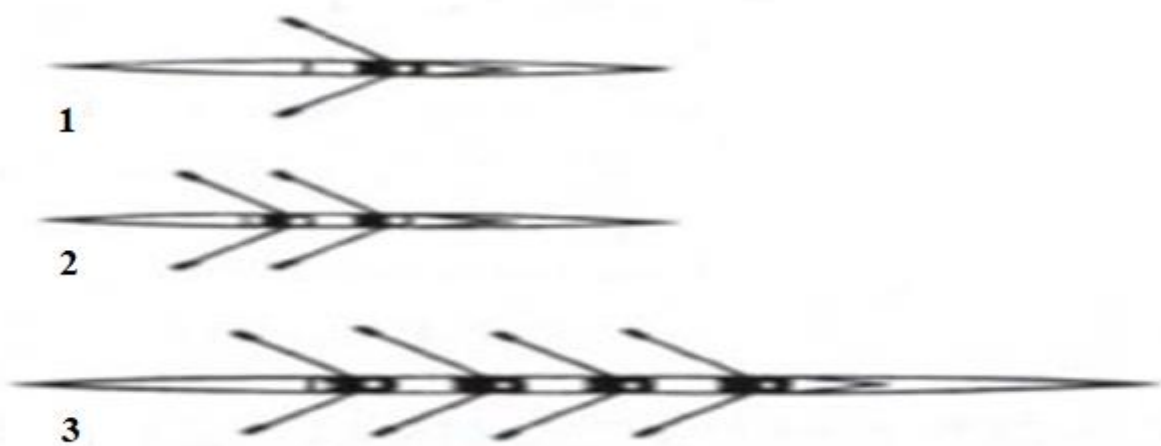
Akademik eshkak eshishning ikkita asosiy turi mavjud:

Toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshish. Bunda har bir sportchi eshkakni ikkala qo'li bilan ushlaydi. Eshkaklar qayiqning chap va o'ng bortlariga assimetrik joylashgan bo'lganligi uchun qayiq mustaxkam qurilgan, shunga ko'ra juft eshkakli qayiqlarga nisbatan og'irroqdir. Toq eshkakli qayiqlar boshqarish uchun maxsus rulga egadir (6-rasm).

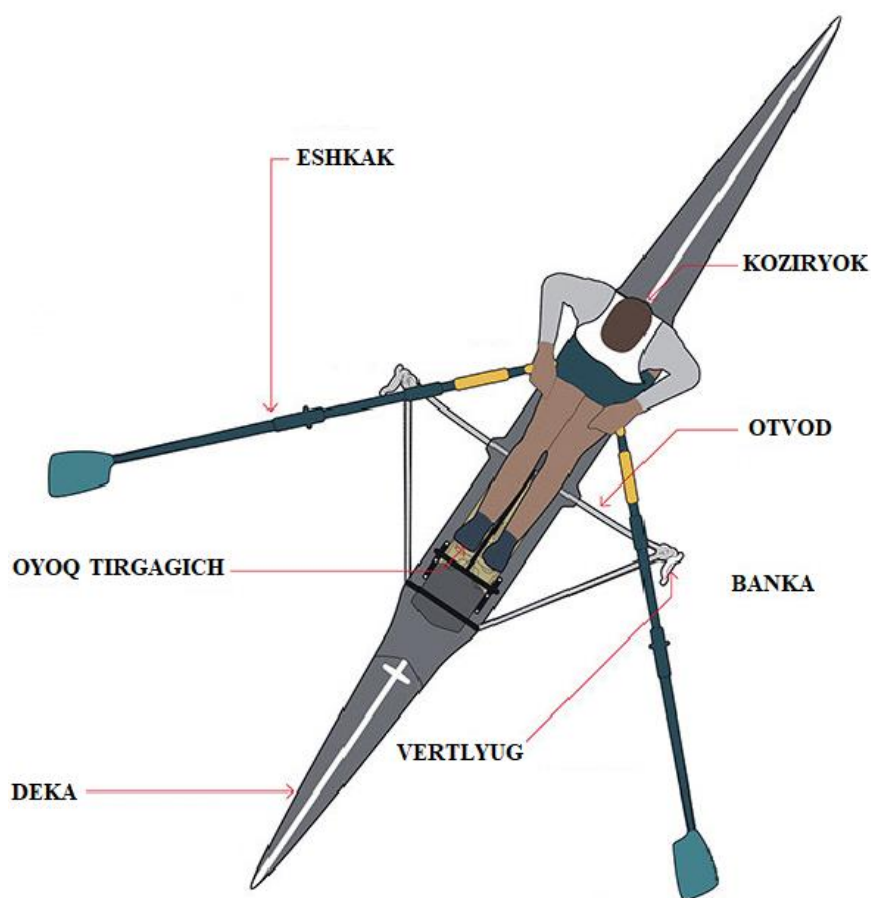


6-rasm. Toq eshkakli qayiqlar: 1-ikki kishilik; 2-ikki kishilik boshqaruvchili; 3-to'rt kishilik; 4-to'rt kishilik boshqaruvchili; 5-sakkiz kishilik

Juft eshkakli qayqlarda eshkak eshish. Eshkakchi har bir qo'lida alohida eshkakni ushlaydi. Eshkaklar toq eshkakli qayqlarnikiga nisbatan kaltaroq. Ko'pchilik juft eshkakli qayqlarda rul bo'lmaydi, qayiq eshkaklar harakati xisobiga boshqariladi (7-rasm).



7-rasm. Juft eshkakli qayqlar: 1-bir kishilik; 2-ikki kishilik; 3-to'rt kishilik



8-rasm. Akademik eshkak eshish qayig'i

Akademik eshkak eshish jihozlari

Banka — taxta yoki plastmassadan tayyorlangan 4 ta g'ildirakli, maxsus yo'lak (rels) bo'ylab harakatlanuvchi o'rindiq.

Oyoq tirgagich — metal plastinka bilan qayiqqa mahkamlangan oyoq kiyimi, eshkak eshish vaqtida tayanch va itarilish uchun foydalaniladi. Odatda, boshqaruvchisiz qayiqlarda bitta eshkak eshuvchilardan birining o'ng oyoq kiyimi boshqaruv mexanizmiga bog'langan bo'ladi. Natijada qayiq yo'nalishini moslashtirish imkoni paydo bo'ladi.

Rul — bir tomondan “T” shaklidagi metal plastinka (tros yon tomonlariga mahkamlanadi, markaziy bo'rtiq boshqaruvchi uchun mo'ljal vazifasini bajaradi) ikkinchi tomondan metal dastakka mahkamlangan (suvda turuvchi) moslama.

Maxsus yo'lak — bankaning qayiq ichida harakatlanishi uchun mo'ljallangan ikkita rels. Har ikki tomonidan plastik cheklagich mavjud.

Otvod/kronshteyn — konus shaklida mahkamlangan metal yoki korbondan yasalgan naycha. Qayiq bortlariga mahkamlanadi (juft eshkakli qayiqlarda o'ng va chap bortlarga, toq eshkakli qayiqlarda o'ng yoki chap bortga). Eshkaklar uchun tayanch nuqtasi sifatida ishlatiladi.

Falshbort — bo'rt yonlariga perpendikulyar mahkamlangan plastina (qayiq materialidan tayyorlangan). Suv sachrashidan himoya vazifasini bajaradi.

To'lqin kesar — birinchi raqamli sportchi ortidan mahkamlanadi. Qayiq harakati vaqtida qayiqqa suv tushushidan himoya qiladi.

Lyuchok — plasmassadan aylana shaklida, rezba va ruchkali tayyorlangan plastina. Atrof-muhit va qayiq ichki muhiti orasidagi “eshikcha” vazifasini bajaradi.

Vertlyug — kronshteyn oxiriga mahkamlanuvchi plastik-metalli ishlanma. Eshkakni qayiqqa harakatli mahkamlanishini uchun xizmat qiladi.

Karetka — plastik g'ildirakli, podshipniklar bilan jihozlangan metal konstruksiya, harakatlanuvchi o'rindiq (banka) elementi. Karetkalar bir o'qdagi g'ildiraklar orasidagi masofaga bog'liq holda ikkita standartli kattalik tipida bo'lishi mumkin.

Oyoq tirgagichni mahkamlagich — har xil akademik eshkak eshish qayiqlarida oyoq tirgagich joylashgan joyini o'zgartirish va harakatlanuvchi fiksator (qayd qilgich) uchun plastik planka.

Tumshuqcha — akademik eshkak eshish qayiqlari tumshug'ida joylashgan shar shaklidagi rezina poynak (nakanetnik). To'qnashuvlarda eshkak eshish anjomlari va sportchilar lat yeyishining oldini olish uchun xavfsizlik elementi.

Barashek — metal rezbali toq va juft eshkakli vertlyug uchun plastik fiksator (qayd qilgich).

Kabluk — eshkak dastagi uzunligini cheklovchi plastik.

Manjet — ishchi eshish fazasida eshkak yuzasi hujum burchagi uchun plastik nakladkali poya (tsevy)

Baydarkada eshkak eshish. Baydarkada eshkak eshish – maxsus qayiqlarda maxsus o'rindiqqa o'tirgan holda, eshkak orqali tezkil olish evaziga musobaqalashuvchi sport turi hisoblanadi. Baydarkada eshkak eshish sporti bilan erkaklar bilan bir qatorda ayollar ham shug'ullanishi mumkin. Baydarkada eshkak eshish sportini boshqaruvchi va tartibga soluvchi xalqaro tashkilot ICF – Xalqaro kanoe federatsiyasi hisoblanadi.

Baydarkada eshkak eshish sportida yakkalik, juftlik va to'rt kishilik qayiqlarda musobaqalar o'tkaziladi.



9-rasm. Bir kishilik baydarka qayig'i

Shartli belgisi: K-1

Qayiqdagi sportchi vazni: 70 kg atrofida

Qayiq uzunligi: 520 sm

Qayiq vazni: 12 kg

Qayiq eni: 41 sm



10-rasm. Ikki kishilik baydarka qayig'i

Shartli belgisi: K-2

Qayiqdagi sportchi vazni: 140 kg atrofida

Qayiq uzunligi: 650 sm

Qayiq vazni: 18 kg

Qayiq eni: 41 sm



11-rasm. To'rt kishilik baydarka qayig'i

Shartli belgisi: K-4

Qayiqdagi sportchi vazni: 300 kg atrofida

Qayiq uzunligi: 1100 sm

Qayiq vazni: 30 kg

Qayiq eni: 41 sm

Kanoeda eshkak eshish. Kanoeda eshkak eshish – maxsus qayiqlarda sportchi bir tizzasini qayiq asosiga qo'yib, eshkak orqali tezlik olish evaziga musobaqalashuvchi siklik sport turi hisoblanadi. Kanoeda eshkak eshish sporti bilan erkaklar bilan bir qatorda ayollar ham shug'ullanishi mumkin. Kanoeda eshkak eshish sportini nazorat qiluvchi va boshqaruvchi tashkilot ICF – Xalqaro kanoer federatsiyasi hisoblanadi.

Kanoeda eshkak eshish sportida yakkalik, juftlik qayiqlarda musobaqalar o'tkaziladi.



12-rasm. Bir kishilik kanoe qayig'i

Shartli belgisi: C-1

Qayiqdagi sportchi vazni: 80 kg atrofida

Qayiq uzunligi: 520 sm

Qayiq vazni: 16 kg

Qayiq eni: 44 sm



13-rasm. Ikki kishilik kanoe qayig'i

Shartli belgisi: C-2

Qayiqdagi sportchi vazni: 150 kg atrofida

Qayiq uzunligi: 650 sm

Qayiq vazni: 20 kg

Qayiq eni: 33 sm

4-jadval

Baydarka va kanoe qayiqlariga qo'yiladigan talablar

Qayiq turi	Qayiq nomi	Maksimal uzunligi	Minimal vazni
K1	Bir o'rinli baydarka	520 sm	12 kg
K2	Ikki o'rinli baydarka	650 sm	18 kg
K4	To'rt o'rinli baydarka	1100 sm	30 kg
C1	Bir o'rinli kanoe	520 sm	16 kg
C2	Ikki o'rinli kanoe	650 sm	20 kg

Poyga masofasi 9 yo'ladan iborat, har bir yo'lak kengligi 9m, suv havzasi chuqurligi 2-3m.

5-jadval

Olimpiada o'yinlari dasturidagi baydarka va kanoe poyga masofalari va qayiq turlari

<i>Erkaklar</i>		<i>Ayollar</i>	
K1	200m	K1	200m
K2	200m	K1	500m
K1	1000m	K2	500m
K2	1000m	K4	500m
K4	1000m		
C1	200m		
C1	1000m		
C2	1000m		

Suv slalolimida eshkak eshish. Suv slalomda eshkak eshish – bu belgilangan darvozalar orqali masofani bosib o'tishni talab qiladigan sport turidir. Suv havzasi daryoning bir qismi yoki su'niy trassa bo'lishi mumkin. Musobaqalar o'tkazish uchun suv oqimining tezligi sekundiga 2 martadan kam bo'lmasligi lozim.

Darvozalar trosga bog'langan ikkita: oq-yashilga bo'yalgan ("to'g'ri darvozalar" - oqim bo'yicha bosib o'tish zarur bo'lgan) va oq-qizilga bo'yalgan ("teskari darvozalar" - oqimga qarshi o'tish zarur bo'lgan) tayoqdan tashkil topadi. Darvozalardan o'tish tartibi darvozaga biriktirilgan raqamlar orqali amalga oshirilaqi.

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

Slalom-baydarkaning ikki xil qayiqlarida eshkakchining qayiqdagi dastlabki holati bir xildir. Slalomdagi kanoeda sportchi bir oyog'iga tayanib, tayanch oyoq tizzasi va boshqaruvchi oyoq to'voni taxminan yelka kengligida ochilgan holda qayiqda joylashadi.

Slalomda eshkak eshish sportida yakkalik baydarka slalom, yakkalik kanoe slalom, juftlik baydarka slalom, juftlik kanoe slalom qayiqlarda musobaqalar o'tkaziladi.



14-rasm. Suv slalolimida eshkak eshish.

Eshkak eshish sportida atamashunoslik. To'g'ri atama harakatni bayon etishni qisqartiradi yoki butunlay almashtiradi va bu harakat haqida aniq tasavvurni hosil qiladi. Qisqa va qulay atama yengil esda saqlanadi.

Eshkak eshish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish jarayonida murabbiy har xil elementlarni tushuntirish va ko'rsatish zarurati bilan tez-tez to'qnashadi. Atamalarning aniq va ravshanligi o'rganilayotgan vazifa va savollarning tuzilishini aniq va yaxshi tushunishga sabab bo'ladi. Baydarkada eshkak eshishda atamashunoslik ko'p yillar davomida qayta ishlanib kelgan.

Eshkak eshish sportida ikki turdagi atamalar ishlatiladi – jamlovchi va aniq. Jamlovchi atama, odatda harakat yaxlitligini yoki harakat majmuasini (eshish), aniq atamalar esa ayrim harakatlarni yoki eshkak eshuvchi holatini (suvni ilish, olib o'tish) bildiradi. Biz eshkak eshish sportida quyidagi atamalarga amal qilishni tavsiya etamiz:

1. Akademik eshkak eshish – mahkamlovchi moslamali nisbatan takomillashgan sport turi
2. Akademik eshkak eshish qayiqlari – mahkamlovchi moslamali eshkak eshish sport qayiqlari
3. Akvatoriya – tabiiy yoki sun'iy to'siqlar bilan chegaralangan suv havzasi qismi.

4. Eshkak eshuvchi harakatlari amplitudasi – gavda o'qining qayiq asosi va tumshug'iga nisbatan vertikal maksimal og'ishi
5. Qayiqning yon tomoni (yon bort) – qayiq harakati yo'nalishi bo'yicha o'ng tomonda joylashgan bort
6. Yon tomondagi eshkak eshuvchi – qayiq harakati yo'nalishi bo'yicha o'ng tomonda o'tirgan eshkak eshuvchi (eshkak eshkak eshuvchidan chap tomonda joylashgan)
7. Balans – eshkak eshish texnikasi elementi. Balansni egallash – eshkak eshuvchining qayiqni barqaror holatdan chiqaruvchi omillarga e'tibor bermaslik qobiliyati. Balansni egallash – qayiq va eshkakni mukammal boshqarish
8. Banka – eshkak eshuvchining qayiqda o'tirish joyi
9. Barashek – mahkamlovchi moslamadagi maxsus konstruksiya gaykasi
10. Basseyn (eshkak eshish) – eshkak eshishni quruqlikda tabiiy holatga yaqin sharoitda imitatsiya qilish uchun mo'ljallangan maxsus inshoot
11. Eshishning tayanchsiz fazasi – eshkak eshuvchi qayiq harakatiga kuchlanish bermaydigan eshish sikli qismi
12. Bon – jamoaning qayiqqa o'tirish va undan chiqishi uchun mo'ljallangan qalqib turuvchi inshoot
13. Bort – qayiqning yon devori
14. Bort mahkamlovchisi – qayiq bortiga mahkamlanadigan mahkamlovchi moslama
15. Dastlabki holat - odatda eshkak yuzasining suvga tegish payti eshkak eshuvchining dastlabki holati hisoblanadi.
16. Eshkak eshuvchining harakat sikli – qayiqning harakatlanishi uchun zarur bo'lgan, eshkak eshuvchining ketma-ket harakatlari majmuining tugallanganligidir.
17. Eshish – eshkak eshuvchi qayiqni harakatga keltirish uchun eshkak yuzasi bilan suvga tayangan holda siklning ishchi yoki tayanchli fazasi vaqti.
18. Ilish fazasi – bu vaqtda sportchi eshkak yuzasini suvga tiqib, tayanchni tobib, qayiqni siljita boshlaydi.

19. Eshish fazasi – eshkak eshuvchi suvga eshkak yuzasi bilan tayanib qayiqni harakatlantiradi.
20. Tayyorgarlik fazasi – yangi eshish ushun tayyorgarlik ko'rish.
21. Eshkak eshishni yakunlash fazasi – eshkak eshuvchi eshkakni suvdan olib chiqadi.
22. Eshish fazasi – eshishning vaqtga ajralgan qismi.
23. Kill – qayiqni orqa-tag qismida joylashgan boshqarish moslamasi.
24. Slyayd – o'tirish moslamasi.
25. Tayanch – qayiq tubida oyoq tirab o'tirish moslamasi.
26. Yostiqlar – kanoechilar tizzasini qo'yuvchi moslama.
27. YuQS – yurak qisqarish soni.
28. Elling – qayiq saqlanadigan joy.
29. Tayanch oyoq – kanoeda eshkak eshuvchi tizzasida turadigan oyoq;
30. Eshkak vali – kablukka o'rnatish joyidan uning ichki tomondan oxirigacha bo'lgan eshkak qismi
31. Vaterliniya – qayiqning belgilangan yukda suvga kirish shartli chizig'i
32. Yuqori qo'l – juft eshkakli qayiqda eshishga olib o'tishga tayyorgarlik jarayonida eshkak ushlagichini ushlab bir qo'lga nisbatan yuqoridagi qo'l
33. Qayiq turi – qayiqning belgilangan tasnifi: poyga, o'quv
34. Eshkak eshuvchiga ta'sir qiluvchi tashqi kuch – eshkak ushlagich reaksiyasi, banka reaksiyasi, oyoq tiragich reaksiyasi, havo qarshiligi kuchi, eshkak eshuvchi tana qarshiligi kuchi
35. Mexanik eshkak eshish tizimiga (qayiq-eshkak eshuvchi-eshkak) ta'sir qiluvchi tashqi kuchlar
 - qayiq korpusi harakatlanishiga suvning qarshilik kuchi
 - eshkak yuzasiga suv bosimining kuchi
 - havoning qarshilik kuchi
 - tizimning tortishish kuchi

36. Eshkak eshuvchiga ta'sir qiluvchi ichki kuchlar – muskul zo'riqishi, bo'g'lamlardagi zo'riqish, bo'g'implar reaksiyasi, tananing alohida zvenolaridagi inersiya kuchi

37. Mexanik eshkak eshish tizimiga (qayiq-eshkak eshuvchi-eshkak) ta'sir qiluvchi ichki kuchlar:

- eshkak eshuvchining tortish kuchi (eshkak ushlagichiga beriladigan)
- eshkak eshuvchi tanasi inersiya kuchi (eshkak ushlagichi yoki oyoq tirgagichga beriladigan)
- tizimning alohida zvenolari vazni kuchi

38. Ichki bort – qayiqning eshkak eshuvchi eshkakga kuchlanish beradigan tomondagi borti

39. Ichki qo'l – toq eshkakli qayiqlarda eshkak ushlagichning mahkamlovchi moslama tomonidagi qo'li, tashqi qo'l – mahkamlovchi moslamaga qarama-qarshi tomondagi qo'l

40. Ichki oyoq – toq eshkakli qayiqlarda eshkak ushlagichning mahkamlovchi moslama tomonidagi oyog'i, tashqi qo'l – mahkamlovchi moslamaga qarama-qarshi tomondagi oyoq

41. Ichki kil – qayiqning ichki jihozlarini mahkamlash va bog'lash uchun xizmat qiluvchi qayiqning ichki ko'ndalang birikmasi

42. Suv o'tkazmaydigan to'siq – qayiq ichidagi suv o'tkazmaydigan to'siq

43. Eshkakning suvdagi ishi – eshishni bajarish jarayonida eshkak yuzasining suvdagi harakatlar shakli

44. Qayiqning suv sig'imi – qayiq uchun ruxsat etilgan yuklama kattaligi. Nazariy qayiq siqib chiqaruvchi suv vazniga teng

45. To'lqin qaytaruvchi – qayiq ag'darilishidan saqlovchi himoya qurilmasi

46. To'lqin qarshiligi – harakatlanayotgan qayiqqa nisbatan qarshilik kattaligi

47. Sakkiztalik – ko'p o'rinli sport qayig'i (sakkiz kishilik)

48. Aylanuvchi moslama – vertikal o'q atrofida aylanuvchi moslama konstruksiyasi (hozirgi kunda umumqabul qilingan).

Nazorat savollari

1. Eshkak eshish sportining qanday turlarini bilasiz?
2. Eshkak eshish bilan shug'ullanish uchun qanday majburiy talablar bajarilishi zarur?
3. Akademik eshkak eshishnin o'ziga xos xususiyatlari deganda nimani tushunasiz?
4. Akademik eshkak eshish qayig'i qanday jihozlanadi?
5. Baydarkada eshkak eshishning o'ziga xos xususiyatlari deganda nimani tushunasiz?
6. Baydarka qayig'i haqida nimalarni bilasiz?
7. Kanoeda eshkak eshishning o'ziga xos xususiyatlari deganda nimani tushunasiz?
8. Kano qayig'i haqida nimalarni bilasiz?
9. Suv slalomida eshkak eshishning o'ziga xos xususiyatlari deganda nimani tushunasiz?
10. Eshkak eshish sportidagi qanday atamalarni bilasiz?

4-mavzu. Eshkak eshish texnikasi asoslari

Eshkak eshuvchining texnik mahorati ko'rsatkichlari. Sportchilar texnik mahoratining asosiy ko'rsatkichi musobaqa mashqlarini bajarishda harakatlarning optimal shakli, tarkibi va ishonchliligi hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida yuqori darajadagi texnik tayyorgarlik harakat ko'nikmasini yuqori darajada avtomatlashishi bilan ajralib turadi va texnikaning barqarorligi ta'minlanadi. Barqaror texnika deganda eshkak eshish amaliyotida ko'p uchraydigan harakat ko'nikmasining qattiq mustahkamlanishini emas, balki tayyorlanganlik darajasining o'zgarishi bilan tezkor va samarali o'zgaruvchan, musobaqa masofasini bosib o'tishning ma'lum vaqtida sportchining funksional imkoniyatlari va holatiga "moslashuvchi" ko'nikma tushiniladi.

Eshkak eshish sportida eshkak eshuvchi harakat imkoniyatlarini va texnikasini baholovchi har xil uslublar, mezonlar va testlar ishlab chiqilgan bo'lib ular

amaliyotda keng qo'llanilib kelinmoqda. Ulardan foydalanish natijalari pedagogik nazoratning tarkibiy qismi bo'lgan biomexanik nazoratni umumlashtiradi. Eshkak eshish bo'yicha adabiyotlarda joriy va oraliq biomexanik nazoratni tashkil qilish va uning tarkibi, uslublari hamda mezonlariga oid muammolar batafsil va yetarlicha yoritilgan. Ularda asosan, eshkakka beriladigan kuchlanish va qayiq tezligining individual va guruhli dinamikasi, eshishning dinamik tarkibini o'zgartirish, temp va ritm xarakteristikasini o'zgartirish, nazorat sinovi davomida texnika barqarorligi baholanadi.

Shu bilan birga biomexanik nazoratni amalga oshirishdagi murakkablik shundan iboratki, sinovni o'tkazish uchun sportchini trenirovka mashg'ulotidan ajratib olinadi yoki asosiy musobaqaviy masofani bosib o'tishidan foydalaniladi. Ammo, harakatlarni bajarish texnikasining chuqurlashtirilgan tahlili eshkak eshuvchining bir tomondan texnik tayyorgarligini, ikkinchi tomondan uning funksional imkoniyati va holatini baholash imkoniyatini beradi.

Eshkak eshishda gidrodinamika elementlari va umumiy mexanika asoslari. Eshkak eshuvchi harakatlarini o'rganish va mukammallashtirishda biz beixtiyor suv muhiti va biomexanik eshish tizimlarini o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keluvchi jarayonlarga duch kelamiz.

Bu o'zaro ta'sir tahlili umumiy gidrodinamik qonunlariga asoslanadi:

Suvning fizik xossasi. Suvning va unga tushirilgan jismning xarakati birinchi navbatda uning fizik xossalari: zichligi, yopishqoqligi va bosim ostida siqiluvchanligiga bo'g'liq.

Suvning zichligi – suv massasini uning hajmiga nisbatiga teng. Zichlik ko'rsatgichi asosiy gidrodinamik formulalar qatoriga kiradi va ρ bilan belgilanadi:

$$\rho = \frac{M}{V} = \frac{kg}{m^3}$$

Bu yerda: M – suv massasi, V – hajm.

Suvning yopishqoqligi – suv qatlamlari yoki qismlarining bir-biriga nisbatan harakatlanishida ichki ishqalanish hisobiga qarshilik ko'rsatish xususiyatidir.

Suvning siqiluvchanligi – jism siqilganda uning hajmi kichrayishi xususiyatidir.

Gidrostatikaning asosiy qonuniyatlari. Butun jahon tortishish qonuniga muvofiq suyuqlikka tushirilgan jismga og'irlik kuchi ta'sir etadi. Arximed qonuniga ko'ra unga qarshi siqib chiqarilgan suyuqlik hajmining og'irligiga teng va itarish kuchi ta'sir etadi.

Jismning suzuvchanlik xususiyati itaruvchi va og'irlik kuchining o'zaro nisbatiga bog'liq. Og'irlik kuchi ortgan hollarda jism salbiy suzuvchanlikka ega bo'ladi va suvga cho'ka boshlaydi. Ijobiy suzuvchanlik holatida jism suv yuzasida qoladi. Qayiqning suzuvchanlik zahirasi uning yuk og'irligi va hajmiga bog'liq. Ikkita bir xil qayiqning qaysi birida og'irroq sportchi bo'lsa, o'sha qayiqning suzuvchanligi kamroq bo'ladi.

Gidrostatik muvozanat kuchlari bir o'q bo'ylab ta'sir ko'rsatgandagina amalga oshadi. Chunki ikkala kuch vertikal yo'nalgan.

Simmetriya o'qi bilan itaruvchi kuch yo'nalishining kesishuv nuqtasi metamarkaz deb nomlanadi. Qachonki metamarkaz sportchining umumiy og'irlik markazidan yuqorida bo'lsa, muvozanat turg'un bo'ladi, pastda joylashgan bo'lsa aksincha, turg'un bo'lmaydi.

Qayiq harakatiga gidrodinamik qarshilik. Sport qayiqlarining harakatiga gidrodinamik qarshilik ta'sir etadi.

Ishqalanish qarshiligining pasayishi qayiqning yuvilib turuvchi yuzasini kichrayishi va silliqliigi ta'minlanishi hisobiga amalga oshadi. Qayiqning konstruktiv xususiyatlari sabab, bosim qarshiligi uncha katta ahamiyat kasb etmaydi. Uchinchi komponent to'lqin hosil bo'lishi xususiyatlariga bog'liq.

To'lqin yuzaga kelishining xususiyatlari. Eshkak eshish qayiqlarining harakatlanishida ikki guruh to'lqinlari yuzaga keladi: tumshuq va asos. Har bir guruh tarqaluvchi va ko'ndalang to'lqinlarni o'z ichiga oladi.

Nisbatan kichik tezliklarga asosan tarqaluvchi to'lqinlar sabab bo'ladi. Tezlikning oshishi bilan ko'ndalang to'lqinlarning qayiq qarshiligiga qo'shgan hissasi ortib boradi.

Tarqaluvchi to'liqlar energiyasi eshkak eshish sportida keng qo'llaniladi. Og'irlik markazi oldinda ketayotgan qayiqdan tarqaluvchi to'liqlar o'rkachidan bir oz oldinda joylashgan qayiq qo'shimcha tortish quvvatiga ega bo'ladi. Baydarka va kanoeda uzoq masofalarga eshkak eshishda yetakchi to'liqidan foydalanish poyga taktikasining ajralmas komponenti hisoblanadi.

Sayoz suv havzalarda to'liq qarshiligi ortadi. Sayoz suvning ta'siri shunda namoyon bo'ladiki, unda tarqaluvchi to'liqning yo'qolish burchagi ortishni boshlaydi, kritik deb nomlanuvchi tezlikda tarqaluvchi to'liqlar ko'ndalang to'liqlar bilan qo'shib aralash to'liqlarni hosil qiladi. Bu to'liq qayiq bilan bir xil tezlikda harakatlanadi va bu eshkak eshuvchini ortiqcha quvvatni sarf etishga majbur etadi.

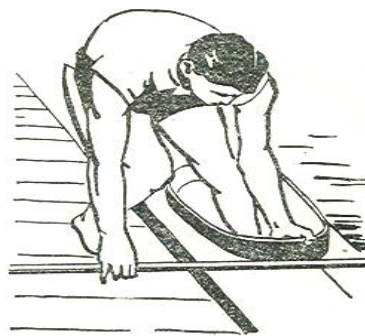
Nazorat savollari

1. Suvning fizik xossasi deganda nimani tushunasiz?
2. Suvning zichligi qanday aniqlanadi?
3. Gidrostatiikaning asosiy qonuniyatlari deganda nimani tushunasiz?
4. Qayiq harakatiga gidrodinamik qarshilik deganda nimani tushunasiz?
5. Suvda to'liqlar qanday yuzaga keladi?
6. Qanday to'liq turlari bor?

5-mavzu. Baydarkada eshkak eshish texnikasi

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

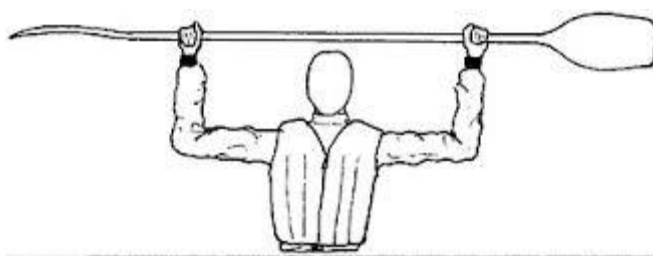
Bir kishilik baydarkaga o'tirish uchun eshkak eshuvchi qayiq bortini qirg'oqqa yaqin qilib (tumshug'ini oqimga qarshi) qo'yadi, eshkakni qayiq va qirg'oqqa ko'ndalang qilib, kokpitdan sal oldinroqda qo'yadi. Keyin falshbortning oldingi qismidan ushlaydi, ikkinchi qo'l bilan qirg'oqqa tayanadi, bir oyog'ini o'rindiq oldiga, ikkinchi oyoqni qayiq tubiga o'tkazadi va sekin o'rindiqqa o'tiradi (15-rasm).



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

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

Baydarkada eshkak eshishda eshkakni tanlashda sportchi bo'yi va qo'l uzunligini hisobga olish zarur. Eshkakni ushlashda sportchi qo'llari bilan eshkak dastagidan ushlab bosh ustiga qo'yadi. Qo'llarning tirsakdan bukilish burchagi 90° bo'lganda eshkakni to'g'ri ushlash hisoblanadi (16-rasm).



16-rasm. Eshkakni to'g'ri ushlash

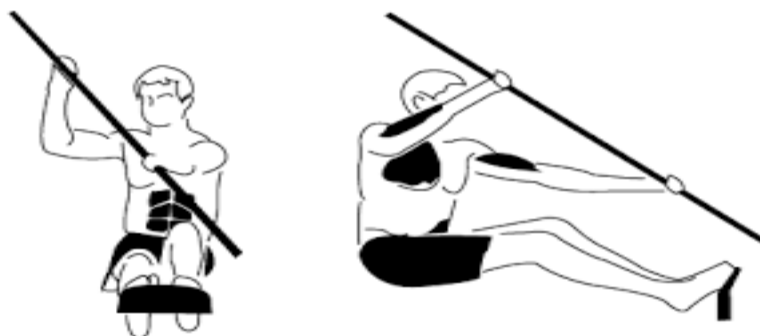
Eshkak eshuvchining asosiy holati. Asosiy holat – eshkak eshuvchi baydarkada oldinga to'g'ri qarab va yelkalarni erkin tushirib, gavdani oldinga biroz egib o'tiradi. Oyoqlar tizzadan bukilgan, oyoq qo'yish moslamasiga tayanadi. Oyoqlarning tizzadan bukilish burchagi shunday bo'lishi kerakki, tizza qopqog'i falshbort chetidan sal balandroqda joylashadi (17-rasm).

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



17-rasm. Baydarkada eshkak eshuvchining asosiy holati.

Eshishni bajarish texnikasi. Eshkak eshuvchi eshishni boshlashdan oldin dastlabki holatni qabul qiladi. Bunda gavda taxminan bir yelka oldinga $40-50^\circ$ ga buriladi, biroz oldinga egiladi. Tortuvchi qo'l bo'shashgan va oldinga cho'zilgan. Panja iyakdan sal pastroqda, kil chizig'i va qayiq borti o'rtasida. Itaruvchi qo'l tirsak bo'g'imidan bukilib yuqoriga ko'tarilgan va orqada shunday joylashganki, panja ko'z darajasida, tirsak esa yelka darajasida joylashadi. Eshkak panja bilan erkin ushlanadi (18-rasm).



18-rasm. Eshkak eshuvchining eshishga tayyorgarligi

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

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

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

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

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

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

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

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



19-rasm. Olimpiya g'olibi Knut Xolmannning texnikasi

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

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

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

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

Kanoechinikidan farqli ravishda baydarkachida qayiq yo'nalishini nazorat qiluvchi boshqaruv ruli bor. Tanani joylashuvini o'zgartirish orqali qayiq bortlarining suvga botishini nazorat qilish mumkin. Bu orqali qayiqqa nisbatan samarali yo'nalish beriladi va uni boshqarishni osonlashtiradi.

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

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

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

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

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

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

Nazorat savollari

1. Baydarka qayig'i qanday olib chiqiladi?
 2. Baydarkada eshish sikli qanday fazalardan tarkib topgan?
 3. Baydarka qayig'i qanday boshqariladi?
 4. Startda baydarkada eshkak eshuvchining asosiy va dastlabki holati qanday bo'ladi?
 5. Baydarkada eshkak eshishda qo'l-gavda-oyoq harakatlari uyg'unligi deganda nimani tushunasiz?
 6. Baydarkada eshkak eshishda startdan chiqish va marraga kelishda texnika o'zgarishlari haqida nimalarni bilasiz?
 7. Eshish fazasi tarkibiy qismlari nisbatlari qanday taqsimlanadi?
- Baydarkada eshkak eshishda muvozanat qanday saqlanadi?

6-mavzu. Kanoeda eshkak eshish texnikasi

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

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

Ikkinchi usulda eshkak eshuvchi qayiqqa yostiqchani joylashtirib, eshkakni qayiqqa ko'ndalang qo'yib shunday joylashtiradiki, eshkak yuzasi qirg'oqda qoladi. Keyin bir oyog'ini qayiqqa qo'yib oldinga egiladi, bir qo'li bilan eshkakka, ikkinchi qo'li bilan qirgoqqa tayanib, tayanch oyog'i tizzasini yostiqchaga qo'yadi. So'ngra eshkak eshuvchi eshkakni qo'liga olib, u bilan qirg'oqdan itariladi va asosiy holatni qabul qiladi (20-rasm).



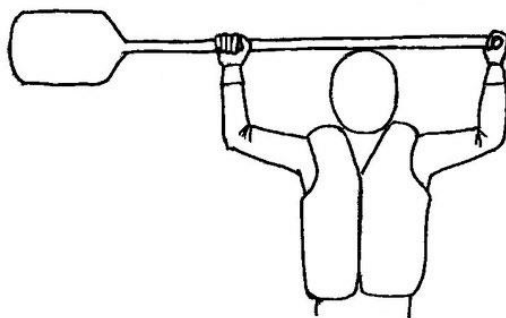
20-rasm. Kanoe qayig'iga o'tirish.

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

Kanoeda boshqa eshkak eshish qayiqclariga o'xshab sportchiga oldindan maxsus jihozlangan joylar yo'q. Eshkak eshuvchi qayiqqa shunday joylashishi kerakki, tana vazni qayiq tumshug'iga ham, asosga ham bir xil tushishi kerak. Bittalik kanoeda yostiqcha qayiq o'rta chizig'i ustiga joylashtiriladi. Ikkitalik kanoeda esa

qayiq borti yonlariga qo'yiladi. Yostiqchalar orasidagi masofa imkoni boricha yaqin bo'lishi kerak, lekin harakatlanishda bir-biriga halaqit bermasligi lozim.

Eshkakni tanlashda sportchi bo'yi va qo'l uzunligini hisobga olish zarur. Eshkakni ushlashda sportchi bir qo'li bilan eshkak ushlagichdan, ikkinchi qo'li bilan eshkak dastasidan ushlab bosh ustiga qo'yadi. Qo'llarning tirsakdan bukilish burchagi 90° bo'lganda eshkakni to'g'ri ushlash hisoblanadi (21-rasm).

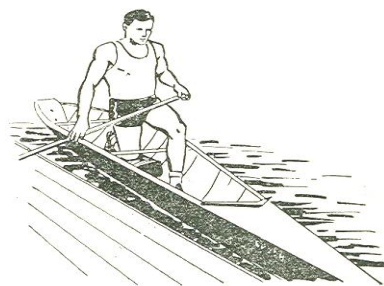


21-rasm. Kanoes eshkagini to'g'ri ushlash

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

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

Eshkak eshuvchi gavdasi oldinga biroz egilgan. Pastki qo'l bo'shashgan va pastga tushirilgan, yuqoridagi qo'l biroz bukilgan va orqaga tortilgan. Eshkak yuqoridagi qo'l bilan eshkakning maxsus yasalgan qismidan, pastki qo'l bilan eshkak yuzasidan 10-15 sm masofada eshkak dastagidan ushlanadi (22-rasm).



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

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

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

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

Oldinga o'tkazishning birinchi yarmida eshkak yuzasi yon bilan oldinga harakatlantiriladi. Ikkinchi yarmida yuqoridagi qo'l barmoqlari harakati yordamida eshkak yuzasi buriladi va yopish holatiga o'tadi. Pastki qo'l oldinga to'liq cho'zilib, gavda ko'krakdan qayiqning tashqi tomoniga burilganda va yuqori qo'l bosh ustida holatga o'tganda eshkakni oldinga o'tkazish yakunlanadi.

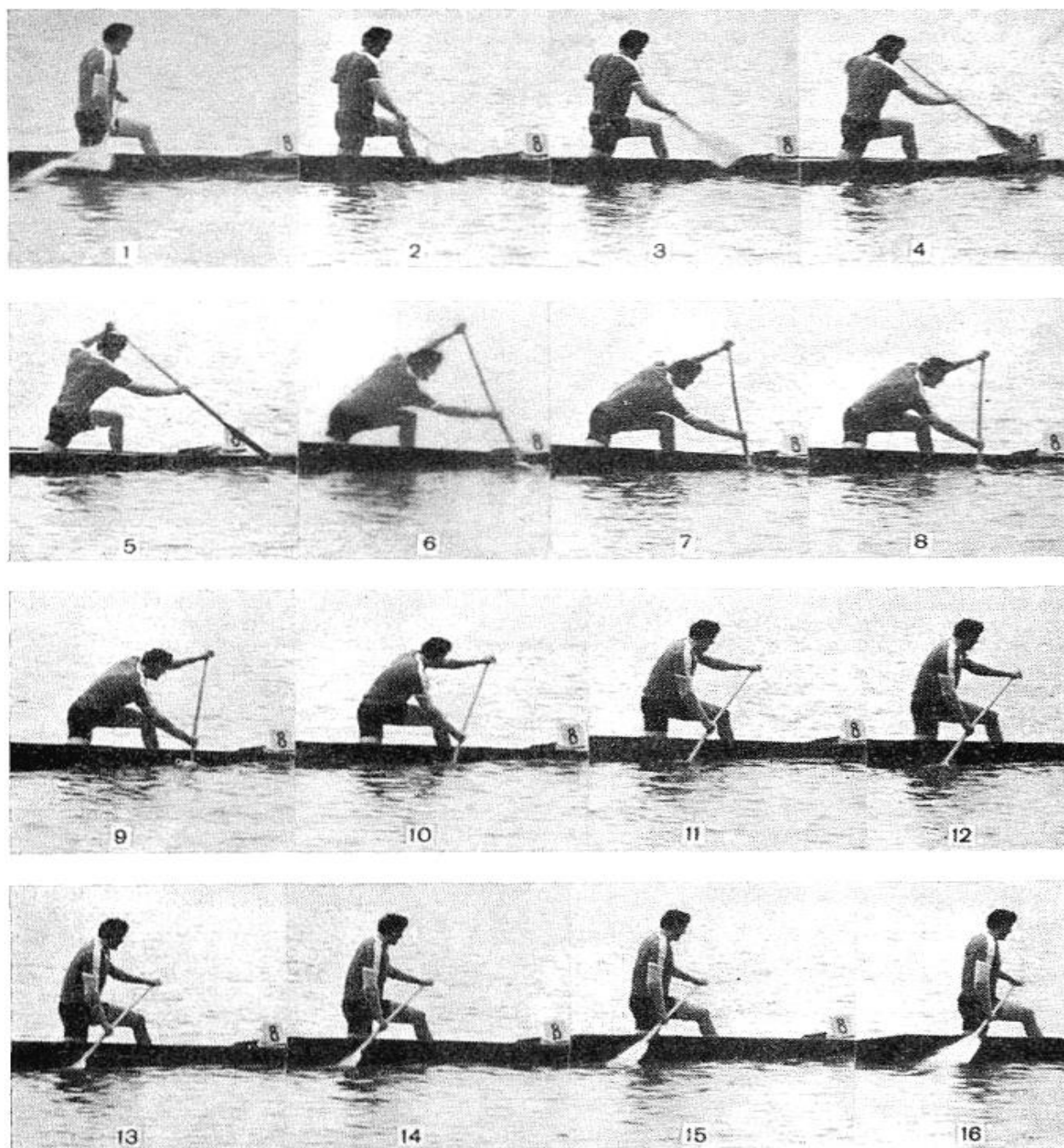
Olib o'tishning boshlanishi. Eshkak eshuvchi yuqoridagi qo'lni to'g'irleydi, eshkak ushlagichini oldinga itaradi. Pastki qo'l faol pastga tushiriladi. Eshkak yuzasi suvga tegishi bilan sportchi bel va tos-son bo'g'imlarini bukib, gavdasini oldinga egadi.

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

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

Eshkakni suvdan chiqarish. Olib o'tish oxirida sportchi eshkak yuzasini suvga tayanchini saqlagan holda tayanch oyoq soni va gavdasi dastlabki holatga qaytadi.

Tayanch oyoq tosi va soni oldinga joylashadi, gavda to'g'irlanadi. Bu harakatlarning boshlanishi bilan (undan oldinmas) eshkak yuzasi suvdan chiqariladi.



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

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

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

Muvozanatning buzilishi gavdaning tomonlarda joylashishi bilan to'g'irlanadi. Ichki bort tomonga kuchli og'ish eshkak yuzasi bilan suvga tayanish orqali to'g'irlanishi mumkin. Kanoes eshkak yordamida boshqariladi.

Qayiq kursini ushlash. Bittalik kanoeda eshkak eshuvchi yo'nalishni sezilarsiz o'zgartirishda olib o'tishning boshlanishida eshkak yuzasini burish burchagini o'zgartirib amalga oshiradi va olib o'tishning oxirida to'g'ri boshqarilish amalga oshiriladi. Qayiq ichki bort tomonga og'sa eshkak yuzasi bilan suvni ilish qayiq bortidan 45-60° burib bajariladi. Agar tashqi bort tomonga og'sa eshkak yuzasi suvni ilishda 45-60° bort tomonga burib bajariladi.

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

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

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

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

Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi. Startda "Diqqat" komandasi bo'yicha sportchi quyidagi holatni egallaydi: pastki qo'l oldinga maksimal cho'zilgan, yuqoridagi qo'l tirsak bo'g'imidan bukilgan va qo'l panjasi bosh ustida holatgacha ortga tortilgan. Gavda tashqi bort tomonga ko'krakdan burilgan va biroz egilgan. Eshkak suv yuzasida va suvga kirish burchagi taxminan 60°.

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

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

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

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

Qarama-qarshi ichki bort tomondan esuvchi shamol bittalik kanoeda boshqarishni yengillashtiradi: qayiq deyarli to'g'ri boshqarilishsiz harakatlanadi. Qarama-qarshi tashqi bort tomondan esuvchi shamol esa bittalik kanoeni boshqarishni qiyinlashtiradi: qayiq tashqi bort tomonga kursdan og'adi. Bunday shamolda qayiqni boshqarishni yengillashtirish uchun yostiqchani 5-10 sm asos tomonga joylashtirib, qayiq asosini yuklantirish lozim.

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

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

Nazorat savollari

1. Kanoeda eshkak eshuvchining asosiy va dastlabki holati qanday bo'ladi?
2. Noqulay ob-havo sharoitida baydarkada va kanoeda eshkak eshish texnikasida qanday o'zgarishlar yuzaga keladi?
3. Kano qayig'i qanday boshqariladi?
4. Kanoeda eshkak eshishda muvozanat saqlash qanday amalga oshiriladi?
5. Kanoeda eshkak eshishda harakatlar uyg'unligi deganda nimani tushunasiz?
6. Kanoeda eshkak eshishda startdan chiqish va marraga kelishda texnika o'zgarishlari haqida nimalarni bilasiz?
7. Kanoeda eshkak eshishda eshish fazasi tarkibiy qismlari nisbatlari qanday taqsimlanadi?
8. Kanoeda eshkak eshishda burilish texnikasi haqida nimalarni bilasiz?

7-mavzu. Suv slalomida eshkak eshish texnikasi

Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullar. Suv slalomda eshkak eshish – bu belgilangan darvozalar orqali masofani bosib o'tishni talab qiladigan sport turidir. Suv havzasi daryoning bir qismi yoki su'niy trassa bo'lishi mumkin. Musobaqalar o'tkazish uchun suv oqimining tezligi sekundiga 2 martadan kam bo'lmasligi lozim.

Darvozalar trosga bog'langan ikkita: oq-yashilga bo'yalgan ("to'g'ri darvozalar" - oqim bo'yicha bosib o'tish zarur bo'lgan) va oq-qizilga bo'yalgan

(“teskari darvozalar” - oqimga qarshi o’tish zarur bo’lgan) tayoqdan tashkil topadi. Darvozalardan o’tish tartibi darvozaga biriktirilgan raqamlar orqali amalga oshirilaqi.

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

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

Poyga qayiqlari bilan taqqoslaganda slalom qayiqlarida eshkak eshish texnikasining asosiy xususiyati uning boshqaruvidadir. Boshqaruv esa qayiqning yonga og’ishi, yoy shaklidagi eshish harakatlari, yonlama tortish va qayiqni burib eshish hisobiga amalga oshiriladi (24-rasm).



24-rasm. To’lqinli suvlarda suv slalomini boshqarishh

Qayiqning yonga og’ishi qayiq boshqaruvini tashkil qiluvchi muhim omildir. Qachonki qayiqning yonga og’ishi murakkab texnik elementning

tashkil qiluvchi qismi bo’lsa yoki qayiqni keskin burish lozim bo’lganda eshkak eshuvchining og’irlik markazi qayiqning og’ish tomoniga siljiydi, bunda eshkakning tayanch funksiyasi ortib boradi.

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

Yoysimon eshish harakatining to’rtta turi farqlanadi:

1. Yo’nalish bo’ylab old itaruvchi;
2. Yo’nalishga qarshi old itaruvchi;

3. Yo'nalish bo'ylab orqa itaruvchi;

4. Yo'nalishga qarshi orqa itaruvchi.

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

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

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

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

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

1. Old tortuvchi;

2. Orqa tortuvchi;

3. Parallel tortuvchi.

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

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

Parallel tortish – qayiqni kuchli yonlama siljitish usullaridan biridir.

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

Eskimoscha aylanishni bajarish usullaridan biri “yarim vint” usuli bo'lib, bunda eshkakchi-baydarkachi suvga ag'darilgan holatda qayiq tumshuq qismidan asos tomon kuchli yoysimon eshish harakatini amalga oshiradi. Eshish harakati evaziga yuzaga kelgan kuch eshkak eshuvchina suv sathiga yaqinlashtiradi. So'ngra qayiqni eshish yuzasiga parallel tortish va bir vaqtning o'zida sonlarning tomonlarga

keskin silkinishi yordamida eshish yuzasi hosil qilgan tayanch hisobiga qatiq me`yoriy holatga keladi.

Darvozalardan o'tish texnikasi. Suv slalomda eshkak eshish – bu belgilangan darvozalar orqali masofani bosib o'tishni talab qiladigan sport turidir. Suv havzasi daryoning bir qismi yoki su'niy trassa bo'lishi mumkin. Musobaqalar o'tkazish uchun suv oqimining tezligi sekundiga 2 martadan kam bo'lmasligi lozim.

Darvozalar trosga bog'langan ikkita: oq-yashilga bo'yalgan ("to'g'ri darvozalar" - oqim bo'yicha bosib o'tish zarur bo'lgan) va oq-qizilga bo'yalgan ("teskari darvozalar" - oqimga qarshi o'tish zarur bo'lgan) tayoqdan tashkil topadi. Darvozalardan o'tish tartibi darvozaga biriktirilgan raqamlar orqali amalga oshirilaqi.

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

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

Darvozalardan o'tishda eshkak bilan ishlash texnikasi deganda darvozalardan o'tish paytida eshish harakatini darvoza ustunlariga tegmay bajarish malakasi tushuniladi.

Tana bilan ishlash texnikasi asosida ham sportchining darvozalardan o'tishda ustunlarga tegmasdan harakatlanish xususiyati yotadi.

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

To'lqinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi to'lqinli suv bo'ylab tushish, traverslarni bajarish, o'rama va vallardan o'tishni o'z ichiga boladi (25-rasm).



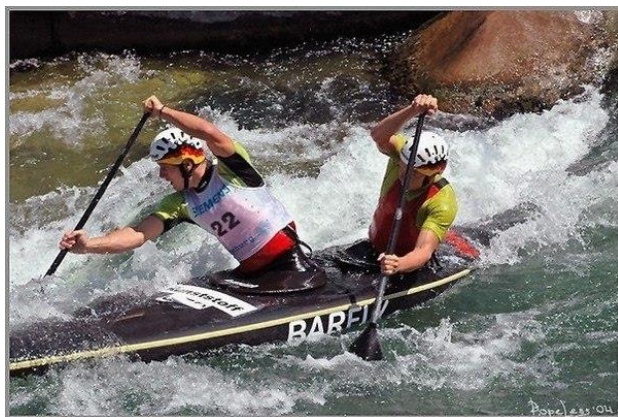
25-rasm. To'liqlik suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi

Travers – bu tezkor suv oqimini kesib o'tishda foydalaniluvchi asosiy usul hisoblanadi va u tezkor oqimni kesib o'tishda oqim yo'nalishiga nisbatan o'tkir burchak ostida qayiqning oqim tomonga og'ishi bilan amalga oshiriladi. Suv oqimining tezligi qanchalik kuchli bo'lsa, oqim yo'nalishi bilan qayiqning uzun o'qi orasidagi burchak shunchalik kichik bo'ladi va qayiqning oqim tomon yonga og'ishi shunchalik katta bo'ladi.

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

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

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



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

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

Nazorat savollari.

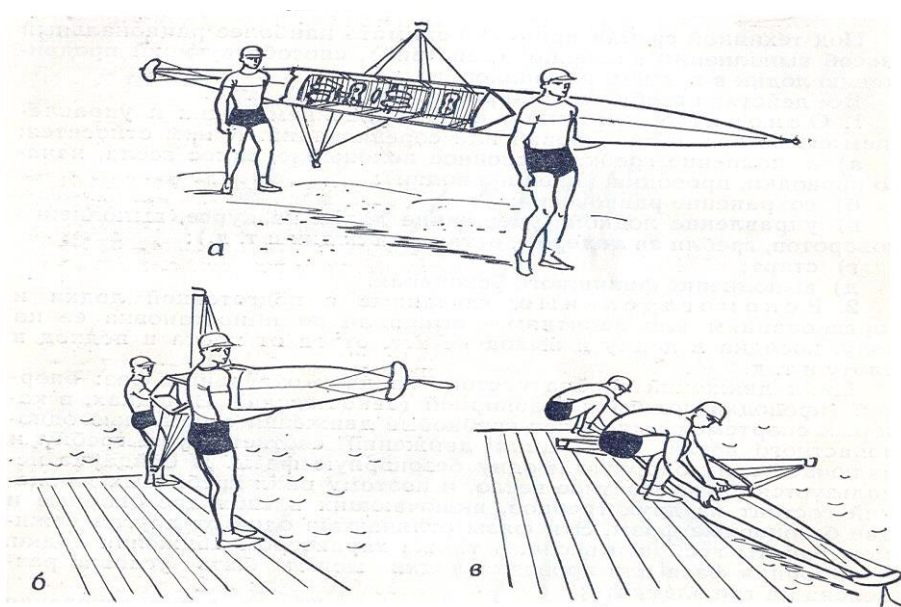
1. Suv slalomida eshkak eshish bilan shug'ullanishda xavfsizlik choralari deganda nimani tushunasiz?
2. Suv slalomi trassasi xususiyatlari deganda nimani tushunasiz?
3. Yoysimon eshish harakatining nechta turi farqlanadi?
4. Darvozalardan o'tish qanday amalga oshiriladi?

5. Eskimoscha aylanish deganda nimani tushunasiz?
6. Travers nima?
7. O'rama va vallar qanday kesib o'tiladi?
8. Juft o'rinli qayiqlarda eshkak eshish xususiyatlarini ayting.

8-mavzu. Akademik eshkak eshish texnikasi

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

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



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

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

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

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



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

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



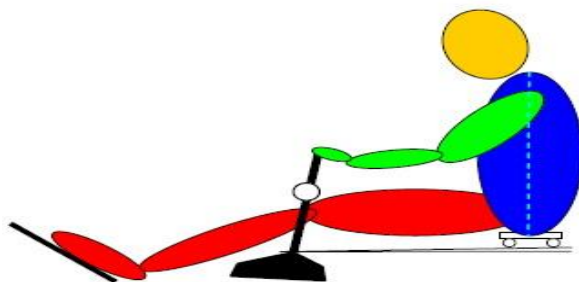
29-rasm. Juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshuvchining asosiy holati.

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

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

Akademik eshkak eshishda eshish texnikasini bajarish

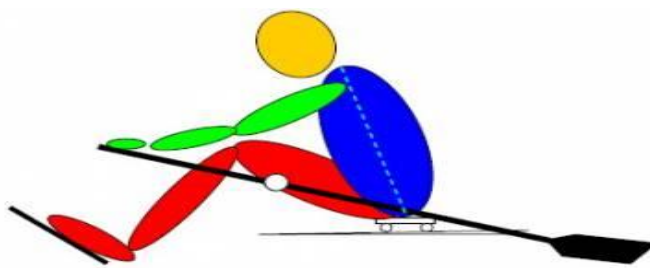
1 Vaziyat: Siklning boshlanishi. Eshkak o'tkazishda va eshkak qayiq o'qiga perpendikulyar. Eshkak ushlagichi tizzalar ustida. Qo'llar deyarli cho'zilgan va bo'shashgan (30-rasm).



30-rasm. Eshishning birinchi fazasi

1 Faza. Gavdani tayyorlash. Qo'llar o'zi bilan gavadni “tortadi”, tos bilan birgalikda tos-son bo'g'ini atrofida aylanishni boshlaydi. Tizzalar sekin siltanishsiz ko'tariladi va bankaning qayiq asosi tomon harakalanishi yuzaga keladi. Qo'l, gavda va oyoq ning birgalikdagi harakati eshkak ushlagichini qayiq asosi tomonga “qayiq yo'nalishiga mos ravishda” siltanishlarsiz va uzliksiz o'tkazadi. Sportchi o'zini oyoq tirgagichga ohista eshish tempiga mos ravishda tortadi. Eshkakchi vazni bankadan oyoq tirgagichga ohista o'tkaziladi.

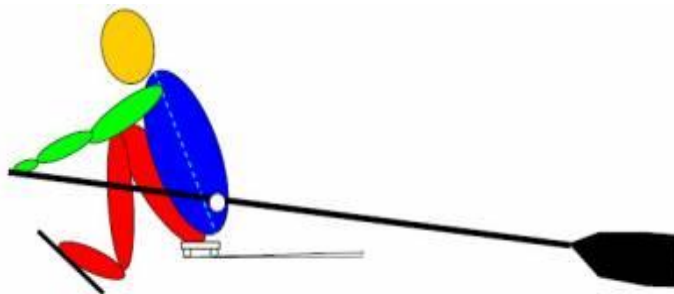
2 Vaziyat: Oyoq tirgagichga tayanchning boshlanishi. Eshkak ushlagichlari oyoq tirgagichl ustida. Gavda o'zining egilishini tugatib (25° atrofida) eshishga tayyor. Yelkalar oldinga tashlangan va tushirilgan (31-rasm).



31-rasm. Eshishning ikkinchi fazasi

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

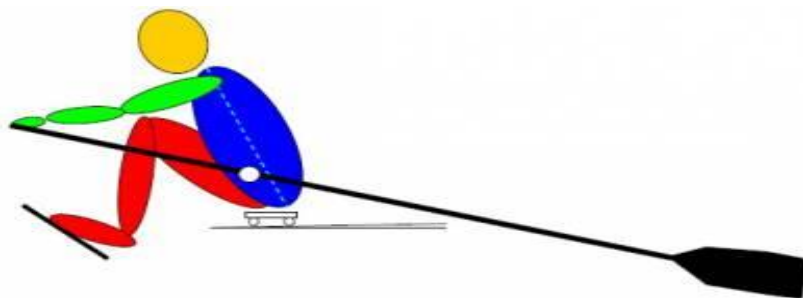
3 Vaziyat. Suvni ilishning oxirgi nuqtasi. Eshkak ushlagich qayiq asosiga oxirgi holatda. Gavdaning baland va tortilgan holati. Рукоятка в крайнем положении к корме лодки. Qorin songa tegadi. Yelkalar oldinga tortilgan va tushirilgan. Boldirlar qat'iy vertikal holatda, tizzalar yelka kengligida (32-rasm).



32-rasm. Eshishning uchinchi fazasi

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

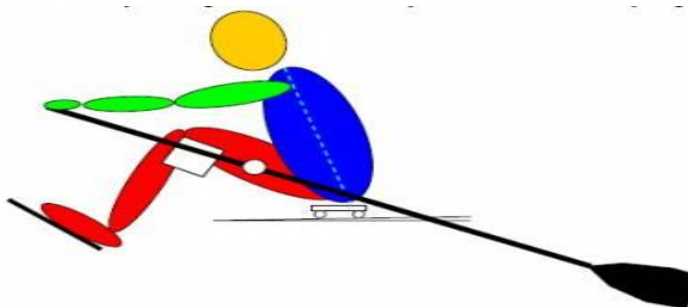
4 Vaziyat. Eshkak yuzasining suvga botishi. Eshkak ushlagich oxirgi nuqtadan 4-6 sm o'tadi (33-rasm).



33-rasm. Eshishning to'rtinchi fazasi

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

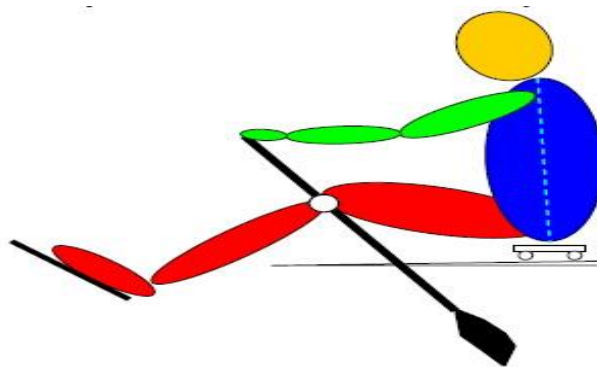
5 Vaziyat. Tizza bo'g'imi to'g'ri (90°) burchakda. Eshkak ushlagich oyoq tirgagich ustida joylashadi (34-rasm).



34-rasm. Eshishning beshinchi fazasi

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

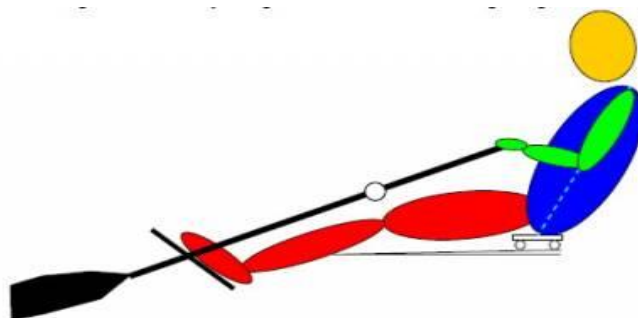
6 Vaziyat. Olib o'tishning o'rtasi. Eshkak ushlagich deyarli tizza sohasida. Gavda vertikal holatda. Tirsak eshkak ushlagich darajasida (35-rasm).



35-rasm. Eshishning oltinchi fazasi

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

7 Vaziyat. Eshkakni suvdan chiqarish. Eshkakning yarmi suv ustida ko'rinadi. Oyoqlar to'g'ri, gavda o'zining oxirgi holatiga keladi, qo'llarga 5-7 sm yo'l qoladi (qancha kech bo'lsa shuncha yaxshi) (36-rasm).



36-rasm. Eshishning yettinchi fazasi

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

Juftlikda eshkak eshish texnikasi xususiyatlari. Ikki kishilik akademik eshkak eshish qayiqlarida eshkak eshish texnikasi, asosan, bir eshkakli qayiqlarda eshkak eshish texnikasiga mos tushadi. Faqat ikki eshkak ishlashi bilan bog'liq ayrim xususiyatlari bor. Eshkak ushlagichi ichki tomondan ketma-ket kiritiladi. Tayyorlanish va olib o'tishda chap qo'l o'ng qo'lda yuqoriroqda harakatlanadi.

Qo'llarni o'tkazish balandligi farqi eshkak ushlagichi kiritilishining balandligiga bog'liq. Eshkak ushlagichi kiritilishi 10-12 sm bo'lsa, qo'llar orasidagi farq 1,5 sm ni tashkil qiladi. Agar eshkak ushlagichining kiritilishi katta bo'lsa, farqham katta bo'ladi. Qo'l harakatlari simmetrik bo'ladi.

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

Shuning uchun eshkak eshuvchi balans ushlashni o'zlashtirishi zarur, shu bilan birga harakatlanayotgan qayiqda muvozanatni saqlay olishi va murakkab koordinatsion harakatlarni (eshishni) bajara olishni bilishi kerak. Bunga eshkak yordamida muvozanat saqlash va uni boshqarish orqali erishiladi. Balansni ushlashni egallash – eshkakni mukammal boshqarishni egallash demakdir.

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

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

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

Startda birinchi eshish chiziq uzunligining s qismida bajariladi. Keyingi barcha eshishlar bir-biridan sportchining o'rindiqdagi harakatlarining uzunligi bilan farq qiladi. Tayyorlanish gavdani oldinga egish evaziga emas, balki o'rindiqdagi

harakatlarning o'zgartirilishi evaziga amalga oshiriladi. Olib o'tishda qo'llar ayniqsa, oxirida faol bukiladi. Gavdaning oldinga-ortga harakati cheklangan bo'lishi lozim.

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

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

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

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

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

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

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

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

Nazorat savollari

1. Akademik eshkak eshish qayig'i qanday olib chiqiladi?
2. Akademik eshkak eshishda qanday turlar farqlanadi?
3. Toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshish qanday xususiyatlarga ega?
4. Akademik eshkak eshishda eshishni bajarish qanday fazalarga bo'linadi?
5. Akademik eshkak eshishda muvozanat saqlash va qayiqni boshqarish qanday amalga oshiriladi?
6. Akademik eshkak eshishda eshish texnikasiga qanday omillar ta'sir ko'rsatadi?
7. Juft o'rindiqli qayiqlarda akademik eshkak eshish xususiyatlari qanday?
8. Akademik eshkak eshishda ekipaj qatday yig'iladi?

9-mavzu. Xalq qayig'ida eshkak eshish texnikasi

Xalq qayig'iga o'tirish. Bu qayiq ancha barqaror bo'lganligi sababli unga o'tirish qirg'oqda amalga oshiriladi. Unga yondan, tumshuqdan yoki tumshuqdan o'tirish mumkin. Dastlab qayiqqa eshkaklar qo'yiladi.



37-rasm. Xalq qayig'ida eshkak eshish

Eshkak eshuvchining asosiy holati. Eshkak eshuvchi qayiqda o'rindiqqa o'tiradi. Eshkakni mahkamlovchi moslamaga biriktirib, asosiy holatni egallaydi: gavda tik, yelkalar tushirilgan, oyoqlar oyoq tiragichga tayanadi. Qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan, eshkak ushlagichidan ushlaydi.

Eshishni bajarish texnikasi. Eshkakni o'tkazish. Eshkak eshuvchi dastlabki holatdan qo'llarini tirsak bo'g'imidan bukib, eshkak ushlagichini o'zidan oldinga, asos tomonga yo'naltirishni boshlaydi. Gavda asos tomonga egiladi. Bu paytda oyoqlar tizzadan bukiladi. Agar qayiqda o'rindiqlar keng o'rnatilgan bo'lsa, olib o'tishni bajarishda samarali foydalanish uchun ko'proq bukiladi.

Eshkak ushlagichi oldinga-yuqoriga harakatlantiriladi. Eshkak yuzasi suv yuzasiga gorizontal holatda bo'ladi. Eshkak ushlagichini ketma-ket o'tkaziladi. Bunda eshkak yuzasi ham asos tomonga ketma-ket, vertikal tebranishlarsiz o'tkazilishi muhim ahamiyatga ega.

Olib o'tishning boshlanishi. Otkazishning oxirida eshkak ushlagichlari yon tomonlarga “ajraladi”. Bir vaqtning o'zida eshkak yuzasini “burish” bajariladi. Eshkak ushlagichi asosga yuqoriga harakatlanadi, eshkak yuzasi suvga yaqinlashadi.

Eshkak eshuvchi oyoqlari bilan oyoq tiragichga tayanib, bukilgan oyoqlarini to'g'irlaydi va gavdani ortga siltaydi. Qo'llar eshkak ushlagichidan tortadi. Bu harakatlar natijasida eshkak yuzasi qayiq asosi yo'nalishi bo'yicha pastga yoy chizadi va suvni iladi.

Olib o'tish. Eshkak yuzasi suvni ilgandan keyin eshkak eshuvchi oyoq bilan oyoq tiragichga tayanib, o'rindiqdand ko'tariladi. Oyoqlar yozilishi bilan bir vaqtning o'zida gavda ham to'g'irlanadi. Olib o'tishning 1/3 qismida qo'llar to'g'ri holatda qoladi, keyinchalik faol bukilishni boshlaydi.

Olib o'tishning sifati eshkak eshuvchi tana vaznini qayiqni oldinga harakatlantirishda foydalana olishiga bog'liq.

Olib o'tishning oxiri. Olib o'tish oxirining samaradorligi eshkak ushlagichini tortishda qo'llarning faol harakatiga bog'liq.

Eshkak eshuvchi oyoqlari bilan oyoq tiragichga mahkam tayanib, eshkakni tortish harakatini bajaradi. Qo'llarning faol bukilishi va tirsaklarning ortga o'tkazilishi gavda harakatini to'xtatadi. Eshkak ushlagichini pastga-oldinga harakatlantirib, sportchi eshkakni dastlabki holatga (asosiy holatga) olib keladi. Eshkak eshuvchi eshkak ushlagichini pastga bosish vaqtida eshkak yuzasini burib, vertikal holatdan gorizontal holatga o'tkazadi.

Xalq qayig'ini boshqarish. Bittalik xalq qayig'i eshkak yordamida, ikkitalik xalq qayig'i esa rul va eshkak yordamida boshqariladi. To'siqlarni aylanib o'tishda, qayiq harakati yo'nalishini o'zgartirishda, qirgoqdan chiqish va qirg'oqqa kelishda hamda qayirilib olishda rul va eshkakdan foydalaniladi. Asosiy diqqat qayiqni belgilangan kursda ushlab turishga qaratiladi.

Qayiq kursini bir maromda ushlab – o'ng va chap bortlardan eshkakni bir xil o'tkazish, eshkak yuzalari bilan suvni bir vaqtda ilish va olib o'tishni bir vaqtda yakunlashga bog'liq.

Yo'nalish harakatini o'zgartirish uchun ruldan foydalanganda shuni esdan chiqarmaslik kerakki, qayiqning burilishi rulning burilish burchagiga bog'liq – u 40° dan oshmasligi zarur.

Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi. Startda sportchi qayiqni joyidan qo'zg'atish va unga masofada ushlab turish mumkin bo'lgan tezlikni berish uchun 5-7 eshishni amalga oshiradi. Start texnikasini bajarish ko'p hollarda eshkak eshuvchining individual xususiyatlariga bog'liq.

Startda eshkak eshuvchi qayiqni masofa o'qi bo'yicha joylashtiradi va quyidagi holatni egallaydi: oyoqlar oyoq tiragichga tayanadi va tizzadan biroz bukiladi; eshkaklar olib o'tishning s qismida qayiq tumshug'iga o'tkazilgan va suvga tushirilgan; gavda oldinga egilgan, lekin pastga emas.

Start beruvchining "Marsh" buyrug'i bilan eshkak eshuvchi gavdaning va qo'l tortishining faol harakatiga diqqatini qaratib, olib o'tishni boshlaydi. Ikkinchi va uchinchi eshishlar qisqartirilgan olib o'tish bilan bajariladi. Olib o'tishning uzunligini keskin oshirib, eshishni to'liq amplitudada 7-8 eshishdan oldin bajarish yaramaydi.

Qayiq zaruriy tezlikka erishgandan keyin sportchi masofada eshish ritmiga o'tadi. Bu olib o'tishga tayyorlanish vaqtining oshirilishi hisobiga amalga oshiriladi.

Marra kuchlanishiga eshish tempini oshirish yo'li orqali erishiladi. Bunda asosiy diqqat olib o'tish uzunligi, gavda va qo'l harakatlari amplitudasining saqlanishiga qaratiladi.

Nazorat savollari

1. Xalq qayig'ida eshkak eshish texnikasida qanday o'ziga xos xususiyatlar bor?
2. Xalq qayig'ida eshkak eshishdan qanday maqsadlarda foydalaniladi?
3. Xalq qayig'i qanday boshqariladi?
4. Xalq qayig'ida eshkak eshishda eshishni bajarish qanday fazalarga bo'linadi?
5. Suv yo'llarini kechib o'tishda va ko'ngilochar maskanlarda xalq qayig'idan foydalanishda qanday xavfsizlik talablari bor?

10-mavzu. Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish

Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil qilish to'g'risida umumiy tushuncha. *Musobaqa* – sport trenirovkasining eng yuqori qismi bo'lib, hissiyotlarga to'laligi bilan oddiy trenirovkadan farq qiladi. O'z navbatida energiya resurslarini maksimal yuzaga chiqarishni talab qiladi. Musobaqa taktik bilimlarni takomillashtirishga, o'z kuchini to'g'ri baholash va masofa bo'laklariga to'g'ri taqsimlashga, psixologik va irodaviy sifatlar rivojlanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Musobaqa sportchi tayyorgarligiga mazkur musobaqa davrini rejalashtirishda bosh, asosiy, yordamchi va nazorat musobaqalar ratsional tanlangan bo'lsa kuchli ta'sir ko'rsatadi. Agar rasmiy taqvim-rejada musobaqalar yetarlicha bo'lmasa klub musobaqalari yoki o'rtoqlik poygalarini rejalashtirish maqsadga muvofiq.

Musobaqalar eshkak eshuvchilar tayyorgarligini boshqarishda kuchli vosita bo'lib, quyidagi asosiy hujjatlar asosida o'tkaziladi:

1. Musobaqalarning taqvim-rejasi
2. Musobaqa Nizomi
3. Musobaqa Qoidalari

Musobaqaning taqvim-rejasi musobaqa nomini, o'tkazilish vaqti va joyini o'zida aks ettiradi.

Musobaqa Nizomida quyidagilar ko'rsatiladi:

- musobaqa o'tkazishdan maqsad va uning vazifalari;
- o'tkazilish shartlari (shaxsiy, shaxsiy-jamoaviy, jamoaviy);
- musobaqa xarakteri (rasmiy chempionatlar, an'anaviy regatalar, uchrashuv matchlari);
- ruxsat berish shartlari;
- musobaqa dasturi;
- ishtirokchilarning kelish va ketish kunlari;
- qur'a va yig'ilishlar o'tkazish vaqti;
- g'oliblarni aniqlash va mukofotlash;

- musobaqaning moliyaviy shartlari.

Musobaqa o'tkazilishini tashkil qilish va o'tkazish mazkur musobaqani o'tkazuvchi tashkilot tomonidan amalga oshiriladi.

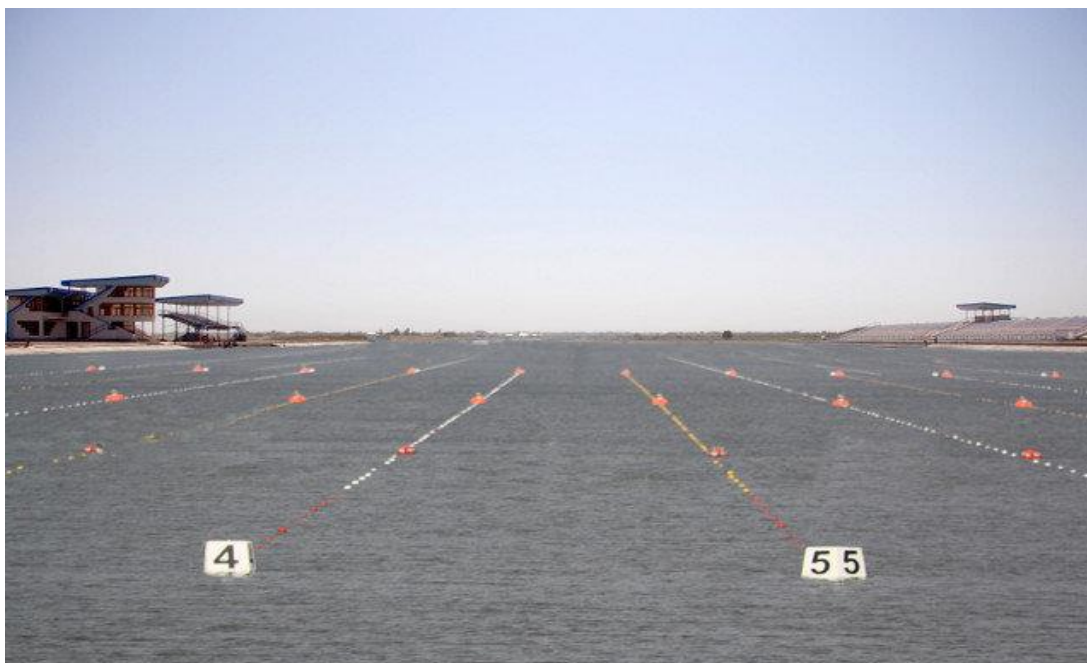
Bevosita musobaqa o'tkazish musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan taklif qilingan hakamlar hay'ati tomonidan amalga oshiriladi.

Masofani qabul qilgan vaqtdan boshlab musobaqa o'tkazish bo'yicha barcha javobgarlik bosh hakam zimmasiga yuklatiladi.

Musobaqa Nizomi musobaqa Qoidalariga zid bo'lmasligi shart, aks holda bosh hakam musobaqa Qoidalariga muvofiq faoliyatini olib borishga majbur.

Musobaqa Qoidalari masofani jihozlashga, sport anjomlariga talablarni, hakamlar brigadasi, qutqaruv va texnik xizmatlar ishini ta'minlashni, bundan tashqari, hakamlar hamda ishtirokchilarning huquq va majburiyatlarini aks ettiradi.

Suv yo'li va masofani jihozlashga bo'lgan sport-texnik talablar. Sport musobaqalari boshlanishidan kamida besh soat oldin masofa o'lchanadi va aniq ko'rinib turadigan buy hamda bayroqlar bilan belgilab chiqiladi.



38-rasm. Eshkak eshish musobaqasi o'tkaziladigan kanalning umumiy ko'rinishi.

Tasnifiy masofalarni jihozlash quyidagi talablarga javob berishi lozim:

Startda start tizimi o'rnatilishi zarur. Start tizimi bo'lmagan hollarda ishtirokchilar qayiqlarini bir chiziqqa to'g'irlashga imkon beruvchi harakatsiz solllar

yoki shunga o'xshash moslamalar o'rnatiladi. Solning oxiri va start chizig'igacha bo'lgan masofa 5,5 metrdan oshmasligi lozim. 200 va 500 metr masofada (agar foydalanilsa) start sollari imkoni boricha o'tkazuvchan (1000 metr va undan ortiq masofalarga startdan chiqqan qayiqlar harakatini ta'minlash maqsadida) bo'lishi kerak. 5X5 metr o'lchamdagi start minorasi start chizig'ida yo'laklarga iloji boricha yaqin joylashishi zarur. Suv sathidan kamida yarim metr ko'tarilgan, shamol va yomg'irdan himoyalangan bo'lishi kerak. Shu bilan birga start va chigal yozish zonasi umumiy ko'rinishi saqlanishi shart (taxminan 270°).



39-rasm. Start tizimining umumiy ko'rinishi

Finish minorasi – 3-5 darajali, kamida 8X8 metr hajmdagi, har qanday materialdan qurilgan inshoot. Finish chizig'i ustida iloji boricha yo'laklarga yaqin joylashishi, shamol va yomg'irdan himoyalangan bo'lishi hamda finish zonasi to'liq ko'rinishi zarur (taxminan 270°). Fotofinish tizimi suv sathidan kamida 10 metr yuqorida joylashishi lozim. Start start chizig'ida turgan barcha ishtirokchilar startyor buyrug'ini eshitish imkonini beruvchi ovoz kuchaytirgich bilan jihozlanadi. Startda ham finishda ham fotofinish va videoapparat uchun elektroenergiyaga ulanish manbai bo'lishi kerak. Start va finish minorasida sportchilar chigal yozish zonasiga ko'rinadigan joyda 80X80 sm dan kam bo'lmagan katta soatlar bo'lishi zarur. Start va finish orasida, bosh hakam va bosh kotib bo'ladigan joylarda radio yoki telefon aloqa bilan jihozlanishi lozim. Bundan tashqari, radio yoki telefon aloqa bosh hakam va qayiq nazorati hakamlari guruhi, musobaqa bosh kotibi, taqdirlash hakamlari guruhi, masofadagi orbitrlar va bosh hakamning texnik va tashkiliy ishlar bo'yicha yordamchisi orasida ham bo'lishi kerak.

1000 metrgacha bo'lgan masofada: 200, 500 va 1000 metrda start va finish chiziqlari 40X40 sm hajmdagi qizil bayroqlar bilan belgilanadi va masofaning tashqi chegaralari bilan kesishuv nuqtasida o'rnatiladi. Poyga yo'laklari diametri kamida 20 sm hajmdagi sharchalar (buylar) bilan belgilanadi, sharchalar orasi 10-25 metrdan iborat bo'ladi. Masofa bo'ylab sharchalar rangi sariq va oqqa almashib joylashadi. Masofaning har 100 metri ko'ndalangiga qizil rangdagi sharchalar bilan belgilanadi. Finishga 100 metr masofada yo'lak sharchalari qizil rangda bo'ladi.

250 va 750 metrda masofa chegarasi tashqarisida diametri 80 sm hajmdagi mos ravishda 250 va 750 yozuvli qizil shar o'rnatiladi. Katta kvadrat shaklidagi po'kak (80X80 sm hajmdagi) finish chizig'i ortida 1-2 metr masofada o'rnatiladi (finish chizig'i ustida hech qanday po'kak yoki sharcha o'rnatilishi mumkin emas) va ular noldan to'qqizgacha (oq fonda qora yozuvlar bilan) raqamlangan bo'ladi. Yo'laklar ("suvlar") masofada qayiq yo'nalishiga nisbatan chapdan o'nga raqamlanadi, sportchi "suvi" raqamiga muvofiq sharcha raqami sportchining o'ng tomonida bo'lishi zarur. Sharchalardagi raqamlar shunday joylashtirilishi kerakki, ular finish minorasidan yaxshi ko'rinishi lozim.

Start chizig'idan 100 metr oldin 100 metrlik start zonasini anglatuvchi katta sharlar o'rnatiladi.

1000 metrdan ortiq masofalarni belgilash: finish chizig'idagi bayroq imkoni boricha maksimal kenglikka o'rnatiladi, chunki finishga kelgan sportchi finish chizig'i bayroqlari orasidan o'tish uchun qayiq yo'nalishini o'zgartirishga majbur bo'lmasligi lozim. Burilishlar bayroq o'rnatilgan 6 ta po'kak bilan belgilanadi. Po'kaklar burilishning shartli chizig'idan 50 sm markazga yaqinroq burilishning ichki yoyi bo'ylab o'rnatiladi. Po'kaklar orasidagi masofa bir xil bo'lishi lozim. Burilishlar qizil-sariq rangdagi bayroqlar bilan belgilanadi. Aylanma masofaning bir nechta punktlarida zarur hollarda ishtirokchilar to'xtash imkonini beruvchi sollar o'rnatilishi zarur.

Eshkak eshish bo'yicha musobaqa hakamlari. Eshkak eshish sporti turlari bo'yicha istalgan darajadagi musobaqalar mazkur musobaqa Nizomi va musobaqa rasmiy Qoidalariga muvofiq o'tkaziladi. Musobaqa Qoidalari sportchilar xulqini

tartibga soladi va muhim tarbiyaviy vazifani hal qiladi. Eshkak eshish sporti turlari bo'yicha musobaqa Qoidalari har bir ishtirokchiga egallagan o'rnini aniqlashda holislik va teng huquq beradi, musobaqani xavfsiz va yuqori madaniyat bilan o'tkazish va musobaqalarga yuqori darajadagi tayyorgarlik ko'rishni qat'iy talab qiladi. Musobaqa Qoidalari bahs turini, ularning o'tkazilish shartlarini, ishtirokchilar, jamoa vakillari hamda hakamlarning huquq va majburiyatlarini belgilaydi.

Eshkak eshish bo'yicha musobaqalarda hakamlar hay'ati. Musobaqalarni bevosita o'tkazish va xizmat ko'rsatish hakamlar hay'ati tomonidan amalga oshiriladi. Hakamlar hay'atining malakaviy takibi javobgar tashkilot yoki hakamlar hay'ati prezidiumiga muvofiq aniqlanadi. Hakamlar hay'atining soni musobaqa toifasi, dasturi, ishtirokchilar soni, mahalliy sharoitlarga bog'liq va musobaqa qoidalari bilan belgilanadi.

Hakamlar hay'ati ishini musobaqa **bosh hakami** boshqaradi va musobaqaning borishiga rahbarlik qiladi, alohida bo'limlarda ishlovchi hakamlarni taqsimlaydi, majburiy yo'riqnoma va suhbat o'tkazadi, hakamlar hay'ati yig'ilish va majlislar reglamentini belgilaydi. Bundan tashqari, bosh hakam musobaqa boshlanishidan oldin mazkur musobaqa Nizomini batafsil o'rganishga, poyga masofalari holatini, barcha hakamlik joylaridagi jihozlarni, tibbiy va qutqaruv xizmati hamda aloqa vositalarini tayyorligini tekshirishga majbur. Yaxshi ob-havo sharoitida, hakamlar hay'atining barcha a'zolari o'z joylarini egallagandan so'ng bosh hakam musobaqani boshlashga ruxsat beradi.

Musobaqa ko'lamiga qarab bosh hakamga yordamchi tayinlanishi mumkin. Har bir yordamchi alohida hakamlar guruhiga va biron bo'limda musobaqa borishiga rahbarlik qiladi. Bosh hakam bo'lmaganda yordamchilaridan biri uning majburiyatlarini bajaradi.

Musobaqa **bosh kotibi** kotibiyatning barcha ishini tashkil qiladi, kotiblar orasida majburiyatlarni taqsimlaydi, musobaqada ishtirok etuvchi tashkilotlar yoki mandat komissiyasi tomonidan ko'rib chiqilgan talabnomalarini qabul qiladi, musobaqa o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha hujjatlarni tayyorlaydi. Bundan

tashqari, bosh kotib hakamlar hay'ati majlislari bayonnomasini olib boradi, hakamlar yozuvlarini qayta ishlaydi, qur'a natijalari asosida musobaqa dasturini tuzadi hamda hakamlar va vakillarga bu haqida axborot beradi. Bosh kotib ochkolar hisobini olib boradi va jamoaviy birinchilik bo'yicha yakuniy natijalarni chiqaradi. Musobaqa yakuni bo'yicha bosh kotib barcha hujjatlarni topshirishga tayyorlaydi, texnik xisobot tuzadi, rasmiylashtirilgan bayonnomalarni Jismoniy tarbiya va sport vazirligiga hamda mazkur musobaqani o'tkazuvchi tashkilotga yo'naltiradi.

Hakamlar hay'atining alohida bo'limlardagi ishini **katta hakamlar** boshqaradi. Katta hakamlar musobaqa boshlanishidan oldin o'zlari boshqaradigan jamoa ish joyi tayyorgarligini, zaruriy jihoz va anjomlar mavjudligini, o'lchash asboblari va ularning musobaqa qoidalariga muvofiqligini tekshiradi hamda o'z jamoasi a'zolari orasida majburiyatlarni taqsimlaydi. Katta hakamlar mustaqil ravishda sportchilarning musobaqa qoidalarini to'g'ri bajarishini aniqlaydi, qoidalarni yoki intizomni buzgan eshkak eshuvchilarga tanbeh va ogohlantirish beradi, qoidalarni takror buzgan yoki qo'pol ravishda mumkin bo'lmagan harakatlar qilgan eshkak eshuvchini poygadan chiqarib yuboradi.

Katta hakam biron sportchi bilan baxtsiz hodisa yuz bersa, masofaning ayrim bo'limlari nosoz bo'lsa yoki unda musobaqa ishtirokchilari sog'lig'iga xavf soluvchi to'siqlar bo'lsa, ob-havo sharoiti keskin yomonlashgah hollarda poygani to'xtatish huquqiga ega. Katta hakam har qanday qoidabuzarlik holatlari haqida bosh hakamni ogohlantirishi shart.

Start katta hakami qur'a asosida eshkak eshuvchilarni startga chaqiradi va yo'laklarga joylashtiradi, ishtirokchilardan tayyorligi haqida so'raydi va start komandalarini beradi.

Masofa katta hakami masofani bosib o'tish to'g'riligini belgilaydi, zarur hollarda qo'qqisdan yuzaga kelgan poygaga ta'sir qiluvchi to'siqlar haqida musobaqa ishtirokchilarini ogohlantiradi, sportchini poygadan chiqarib yuborish yoki dikvalifikatsiya qilish bo'yicha taklif beradi.

Finish katta hakami o'z jamoasi ishini sekundomerchilar jamoasi ishi bilan muvofiqlashtiradi, hakamlar tomonidan finishni kesib o'tgan sportchilarni qayd qilish

tartibini belgilaydi, bitta hakam tomonidan suv oqimi tezligi, finishda shamol yo'nalishi va kuchini o'z vaqtida o'lchanishini tekshirib boradi.

Sekundomerchi katta hakam sekundomerchi hakamlar ishini tashkil qiladi, start hakami signali bo'yicha nazorat sekundomerini yuritadi, musobaqa barcha ishtirokchilarining masofani bosib o'tish vaqtini aniq va to'g'ri qayd qilinishini ta'minlaydi.

Akademik eshkak eshishda hakamlilik toifalarini berishga talablar.

«Sport hakami» unvoni - bir yildan kam bo'lmagan hakamlilik stajiga, tuman, shahar va har xil ish bo'limlari birinchiliklarida 7 ta hakamlilik amaliyotiga ega va hakamlilik seminarlari tinglovchilariga beriladi.

«I toifali sport hakami» unvoni - ikki yil davomida "Sport hakami" unvoniga - berilgan vaqtdan ikki yildan kam bo'lmagan hakamlilik stajiga ega bo'lgan, tuman miqyosidagi musobaqalarda arbitraj, start, finish hakami yoki bosh hakam (yordamchisi), bosh kotib (yordamchisi), sport hakamini tayyorlash bo'yicha ikkita seminar o'tkazish amaliyotiga ega bo'lgan hakamlarga beriladi.

«Respublika miqyosidagi sport hakami» unvoni kamida uch yil davomida "I toifali sport hakami" unvoniga ega bo'lgan, bosh hakam (yordamchisi), bosh kotib (yordamchisi) sifatida ishlash va respublika miqyosidagi 2 ta musobaqa amaliyotiga ega, I toifali sport hakamini tayyorlash bo'yicha kamida ikkita seminar o'tkazish amaliyotiga ega, sport hakami, arbitraj, finish hakami sifatida hakamlilik nazoratidan muvaffaqiyatli o'tgan va respublika hakamlar kollegiyasiga imtihon topshirgan hakamlarga beriladi.

«Milliy toifadagi sport hakami» - akademik eshkak eshish bo'yicha kamida to'rt yil «Respublika miqyosidagi sport hakami» unvoniga ega bo'lgan, O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport Vazirligi tomonidan o'tkazilgan ikkita musobaqada bosh hakam (yordamchisi) va bosh kotib sifatida, xuddi shu turdagi musobaqalarda katta hakam, arbitraj, finish hakami sifatida ishlagan, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarda hakamlilik nazoratidan muvaffaqiyatli o'tgan, Respublika toifasidagi hakamlarni tayyorlash bo'yicha 3 ta seminar o'tkazish amaliyotiga ega va milliy hakamlar kollegiyasiga imtihon topshirgan hakamlarga beriladi.

Baydarka va kanoeda eshkak eshishda hakamlik toifalarini berishga talablar.

«Sport hakami» unvoni - bir yildan kam bo'lmagan hakamlik stajiga, tuman, shahar va har xil ish bo'limlari barinchiliklarida 7 ta hakamlik amaliyotiga ega va hakamlik seminarlari tinglavchilariga va musobaqa qoidalari bo'yicha imtixon topshirgan shaxslarga beriladi.

«I toifali sport hakami» unvoni - ikki yil davomida "Sport hakami" unvoniga - berilgan vaqtdan ikki yildan kam bo'lmagan hakamlik staji ega bo'lgan, jismoniy tarbiya jamoasi musobaqalarda bosh hakam (yordamchisi), bosh kotib (yordamchisi) va kamida uchta shahar va viloyat miqyosidagi musobaqada katta hakam sifatida ishlagan, sport hakamini tayyorlash bo'yicha seminarda ishtirok etgan va musobaqa qoidalari bilimlari bo'yicha imtixon topshirgan va "sport hakami" ni tayyorlash bo'yicha seminar o'tkazish amaliyotiga ega bo'lgan hakamlarga beriladi.

«Respublika miqyosidagi sport hakami» unvoni kamida ikki yil hakamlik stajiga va "I toifali sport hakami" unvoniga ega bo'lgan hamda quyidagi talablarni bajargan hakamlarga beriladi:

Har xil miqyosdagi musobaqalarda har yil va faol amaliyotga, shu jumladan, jismoniy tarbiya jamoasida har xil hakamlik vazifalarida, shahar va viloyat miqyosidagi musobaqalarda bosh hakam (yordamchisi), bosh kotib sifatida va beshta Xalqaro musobaqada bo'limlarda katta hakam sifatida ishlagan hakamlarga;

Mos tashkilot baydarka va kanoeda eshkak eshish federatsiyasi topshirig'iga ko'ra Respublika toifasidagi sport hakami tayyorlash bo'yicha seminar o'tkazgan va musobaqa qoidalari bilimlari bo'yicha imtixon topshirgan hakamlarga.

«Milliy toifadagi sport hakami» - «Respublika miqyosidagi sport hakami» unvoniga ega bo'lgan, u berilgan vaqtdan kamida uch yil hakamlik stajiga ega bo'lgan hakamlarga beriladi.

MUSOBAQA HAKAMLARINI HISOBGA OLISH KARTOCHKASI

_____ (sport turi) bo'yicha

F.I.O. _____

№	Musobaqa nomi	O'tkazilish sanasi	O'tkazilish joyi	Hakamlilik vazifasi (hakamlilik bo'limi)	Hakamlilik bahosi	Bosh hakam yoki bosh kotib imzosi

Olimpiada o'yinlarida eshkak eshish musobaqalarida qatnashadigan ekipajlar. Baydarkada eshkak eshish bo'yicha erkaklar, ayollar va yoshlar o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi. Musobaqalar bittalik, ikkitalik va to'rttalik qayiqalarda, kanoeda eshkak eshish bo'yicha esa Olimpiada o'yinlarida bittalik, ikkitalik qayiqalarda, Jahon chempionatlarida bittalik, ikkitalik va to'rttalik qayiqalarda sportchilar ishtirok etishadi.

Olimpiada o'yinlari dasturidagi baydarka va kanoe poyga masofalari va qayiq turlari

<i>Erkaklar</i>		<i>Ayollar</i>	
K1	200m	K1	200m
K2	200m	K1	500m
K1	1000m	K2	500m
K2	1000m	K4	500m
K4	1000m		
C1	200m		
C1	1000m		
C2	1000m		

Poyga masofasi 9 yo'lakdan iborat, har bir yo'lak kengligi 9m, suv havzasi chuqurligi 2-3m.

Baydarka va kanoe qayiqlariga qo'yiladigan talablar

Qayiq turi	Qayiq nomi	Maksimal uzunligi	Minimal vazni
K1	Bir o'rinli baydarka	520 sm	12 kg
K2	Ikki o'rinli baydarka	650 sm	18 kg
K4	To'rt o'rinli baydarka	1100 sm	30 kg
C1	Bir o'rinli kanoe	520 sm	16 kg
C2	Ikki o'rinli kanoe	650 sm	20 kg

Olimpiada o'yinlari dasturidagi akademik eshkak eshish qayiq turlari

Erkaklar		Ayollar		Minimal vazni
M1X	Bir o'rinli qayiq	W1X	Bir o'rinli qayiq	14 kg
M2X	Ikki o'rinli juft eshkakli qayiq	W2X	Ikki o'rinli juft eshkakli qayiq	27 kg
M2-	Ikki o'rinli toq eshkakli qayiq	W2-	Ikki o'rinli toq eshkakli qayiq	27 kg
LM2X	Ikki o'rinli juft eshkakli yengil vaznli sportchilar qayig'i	LW2X	Ikki o'rinli juft eshkakli yengil vaznli sportchilar qayig'i	32 kg
M4X	To'rt o'rinli juft eshkakli qayiq	W4X	To'rt o'rinli juft eshkakli qayiq	52 kg
M4-	To'rt o'rinli toq eshkakli qayiq	W8+	Sakkiz o'rinli boshqaruvchili qayiq	50 kg
LM4-	To'rt o'rinli toq eshkakli yengil vaznli sportchilar qayig'i			51 kg
M8+	Sakkiz o'rinli boshqaruvchili qayiq			96 kg

Poyga masofasi 6 yo'lakdan iborat bo'lishi lozim, har bir yo'lak kengligi 12,5-15m

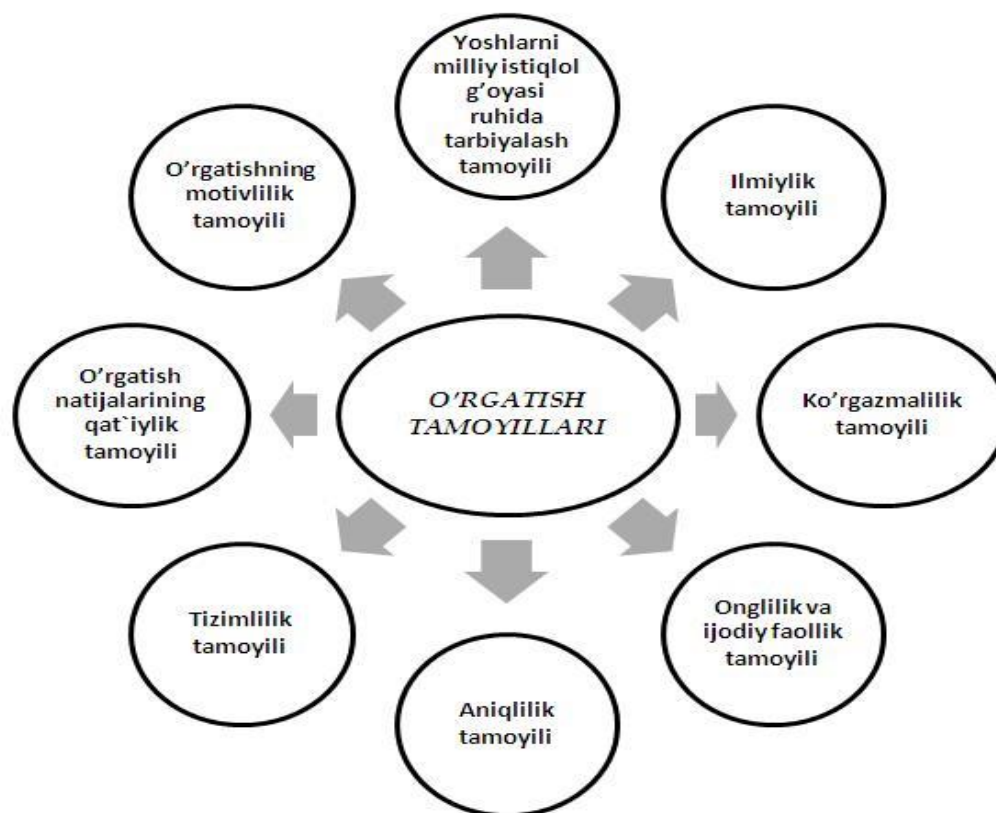
Nazorat savollari

1. Eshkak eshish sporti bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda nimalarga e'tibor beriladi?
2. Musobaqa Nizomi haqida nimalarni bilasiz?
3. Akademik eshkak eshish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish qanday amalga oshiriladi?
4. Baydarka va kanoeda eshkak eshish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish qanday amalga oshiriladi?
5. Eshkak eshish sporti bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan kanalni jihozlash haqida nimalarni bilasiz?
6. Musobaqa hakamlar hay'ati va uning vazifalari haqida nimalarni bilasiz?
7. Eshkak eshish sportida hakamlik toifalari qanday beriladi?
8. Eshkak eshish qayiqlariga qo'yiladigan talablarning musobaqa qoidalariga muvofiqligi deganda nimani tushunasiz?

11-mavzu. O'rgatishning didaktik tamoyillari.

O'rgatishning didaktik tamoyillari. O'rgatish tamoyillari – bu o'quv trenirovka jarayonini tashkil qilishga umumiy talablarni o'zida aks ettiruvchi asos hisoblanadi. Tamoyillar o'rgatish jarayonini ilmiy tahlil qilish asosida shakllanadi va o'rgatish jarayonining qonuniyatlari, vazifalarini mavjud ta'lim tizimi imkoniyatlariga moslashtiriladi.

Murabbiy o'rgatish jarayonini samarasini oshirish uchun o'z faoliyatini boshqaruvchi tamoyillarini bilishi zarur. O'rgatish tamoyili murabbiy va sportchining o'zaro faoliyati xarakterini aniqlaydi. O'rgatish tamoyillari quyidagi asosiy tamoyillarga bo'linadi: yoshlarni milliy istiqlol g'oyasi ruhida tarbiyalash, ilmiylik, tizimlilik, ko'rgazmalilik, ijodiy faollik, ta'lim natijalarining mustahkamligi, individual xususiyatlarni hisobga olish va o'rgatish xarakterining umumiyligi, o'rgatish motivatsiyasini har tomonlama rivojlantiruvchi va tarbiyalovchi vatanparvarlik tamoyili.



40-rasm. Eshkak eshish sportida o'rgatish tamoyillari

Yoshlarni milliy istiqlol g'oyasi ruhida tarbiyalash tamoyili. Yoshlarni milliy istiqlol g'oyasi ruhida tarbiyalash tamoyili sportchi yoshlarda milliy istiqlol g'oyasini, dialektik dunyoqarshni, vatanparvarlik ruhini shakllanishini aks ettiradi. O'rgatish jarayonida logik fikrlashni, idrokni, irodani, xarakterni, ma'naviy shakllanishni, vatanparvarlik ahloqi asoslarini rivojlantiradi. Murabbiy o'z oquvchilariga o'zbek sporti yutuqlarining ustivorligini, sog'lom turmush tarzini tizimli ravishda ko'rsatib berishi va ularni milliy g'urur ruhida tarbiyalashi lozim.

Ilmiylik tamoyili. Insonning rivojlanishi u tomonidan harakatlarni o'zlashtirish natijasida amalga oshadi. Sportchi biomexanikani, gidromexanikani, anatomiyani, biokimyoni, fiziologiyani, psixologiyani, pedagogikani va shu kabilarni o'rganadi. Egallagan bilimlar ma'lum darajada sportchining ta'lim jarayonida o'zlashtirish imkoniyatlarini kengaytiradi va ularning faol qatnashishini ta'minlaydi.

Tizimlilik tamoyili. Murabbiy o'quv materiallarini shunday rejalashtiradiki, uning ayrim qismlarini o'zlashtirish ijodiy bog'liqlikda va ketma-ket aks ettiriladi. O'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilarga beriladigan bilimlar tez va yengil o'zlashtirilishi uchun tizimli va ketma-ket beriladi. Tizimlilik tamoyilining samaradorligi o'quv materiallarining to'g'ri uslubiy ketma-ketlikda joylashtirilishiga bog'liq. Har qaysi yangi elementni o'rganish oldingi o'quv materialini o'zlashtirish orqali amalga oshadi. Tizimlilik shug'ullanuvchilar oldiga qo'yilgan vazifaning muntazam murakkablashib borishini talab qiladi. Dastur materiallarini maqsadli o'zlashtirilishining ketma-ketligi quyidagi uslubiy qoidalar asosida aniqlanadi: osondan-qiyinga, aniqdan-noaniqqa, oddiydan-murakkabga. "Oson", "qiyin", "murakkab" tushunchalari nisbiy xarakterga ega, tanlangan uslublar qiyinning o'zlashtirilishini osonga va aksinchaga aylantirishi mumkin.

Ko'p hollarda murabbiylar qayiqda yoki apparatlarda, balansirli moslamalarda o'rgatishni boshlaydilar. O'zlashtirilishi murakkab vaziyatlarda asosiy o'quv vazifalarini yondoshtiruvchi qatori o'rgatishning noto'g'ri uslubi bo'lib qolishi mumkin. Shuning uchun ko'pchilik murabbiylar shug'ullanuvchining dastlabki tayyorgarligini (yuqori koordinatsion qobiliyatni rivojlantiruvchi akrobatika, gimnastika, suzish va boshqa sport turlari) hisobga olib yangi shug'ullanuvchini bevosita musobaqa qayig'ida o'rgatishni boshlaydilar.

Aniqlilik tamoyili. Aniqlilik tamoyili ta'lim tuzilishi sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hamda ularning tayyorgarlik darajasi bilan bog'liqlikda amalga oshadi. Hamma o'quv materiallari shug'ullanuvchilar ongiga aniq yetib borishi kerak. Agar tuzilishi va tushuntirish uslubi shug'ullanuvchilar ongiga yetib bormasa o'rgatish o'z ma'nosini yo'qotadi. Sportchiga beriladigan bilimlar nafaqat eshkak eshish sporti bilan shug'ullanish jarayonida, balki oilaviy sharoiti, turmush tarzi natijasida, boshqalar bilan muloqotda, maxsus adabiyotlarni o'qish, o'quv va badiiy filmlarni ko'rish, ommaviy axborot vositalari orqali amalga oshiriladi. Har qanday texnik murakkab elementni o'rganish sportchidan ma'lum darajada qiyinchilikni talab qiladi. Shuning uchun har bir murakkab vazifa shug'ullanuvchining kuchiga, fikrlash darajasi rivojlanishiga va jismoniy rivojlanish

darajasiga mos ravishda beriladi. Qiyinchilik shug'ullanuvchining qiziqishini qo'zg'ashi, uning ijodiy faolligini oshirishi lozim.

Onglilik va ijodiy faollik tamoyili. Onglilik va ijodiy faollik tamoyili pedagogik boshqaruvning murabbiy tomonidan shug'ullanuvchilar ijodiy faoliyati va faolligidan amalga oshadi. Sportchi ongliligi o'rgatishning maqsad va vazifalarini to'g'ri anglashidan, oldida turgan faoliyatning zarurati va unga bo'lgan qiziqishdan yuzaga keladi. Ta'lim jarayoniga onglilik munosabati yuqori darajada sportchining eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishida yuzaga keladigan ichki qo'zg'atuvchi kuchlarga bog'liq. O'rgatishga qiziqish, eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishga bo'lgan hohish o'rgatishning samarali bo'lishini ta'minlaydi. Shug'ullanuvchilarning o'zlarida ijodiy faoliyatning ta'sirlanishi ta'limda ongli va faol qatnashishning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Birinchi mashg'ulotlardanoq eshkak eshuvchilarda harakat vazifalarini mustaqil yechishni tarbiyalash lozim. Bunga biomexanika, anatomiya va fiziologiyani tizimli o'rganish orqali erishiladi. Murabbiy o'rganilayotgan harakatni maqsadli asoslashi kerak. Eshkak eshish texnikasi bilimlarini aniq fikrlash, individual xususiyatlaridan foydalanish, bilim va ko'nikmalarni egallash eshkak eshuvchiga harakatlar usulini yaratishga imkon beradi.

Shug'ullanuvchilarda oddiy pedagogik bilimlarni tarbiyalash ham katta ahamiyatga ega. Bu maqsad yo'lida ularni guruh sardori, navbatchi, javobgar va shu kabi vazifalarga biriktirish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlarga qiziqishni qo'llab quvvatlash - vazifalarni mustaqil bajarish orqali ham amalga oshiriladi.

Ko'rgazmalilik tamoyili. Ko'rgazmalilik tamoyili shug'ullanuvchilarga o'rganilayotgan harakat haqida aniq tasavvurni hosil qilish bilan amalga oshiriladi.

Ko'rgazmali ta'lim – harakat tasavvurini aniq va to'liq shakllanishiga olib keladi. Ko'rgazmalilik tamoyili ayniqsa, harakat haqidagi tasvurni hasil qilish nisbatan qiyinroq bo'lgan yosh bolalar bilan shug'ullanishda muhim ahamiyatga ega. Ko'rgazmalilik ularga sport turi haqida bazaviy bilimlarni egallashda dastlabki qadam hisoblanadi.

Ko'rgazmalilik tamoyili har xil vositalarni qo'llash orqali amalga oshiriladi (harakat texnikasini namunaviy ko'rsatish, musobaqalarni ko'rsatish va shu kabilar).

O'rgatish natijalarining qat'iylik tamoyili. O'rgatish natijalarining qat'iylik tamoyili bilim, ko'nikma va malakalarni qat'iy egallash zaruratini o'z ichiga oladi. Harakat ko'nikmalarini qat'iyligi ostida nafaqat ularni uzoq muddatga saqlash, balki ularning barqarorligi, ularni har xil sharoitlarda qo'llay olish qobiliyati ham yotadi. Masalan, noqulay ob-havo sharoitida eshkak eshish; murakkab taktik vazifalarni yechish va shu kabilar. Shuning uchun eshkak eshuvchining bilim va ko'nikmalarni qat'iy egallashi barcha kuchlarni: ijodiy idrok, xotira (logik va motor), faol ijodiy fikrlash, mavjud ko'nikmalarni safarbar qilish qobiliyati bilan birga optimal zo'riqishda amalga oshiriladi. Bir vaqtning o'zida har bir sportchiga individual yondashuv aniqlanadi.

Jamoaviylikni his qilishni tarbiyalash – ta'limning muhim vazifasidir. Murabbiy sportchilar guruhi oldiga umumiy harakat vazifasini qo'yganda uni amalga oshirish uchun sportchilar hamkorlikda ishlashadi. Sportchilarning har biri nafaqat o'z vazifasini, balki butun jamoa vazifasini yechish yo'lini izlashadi.

Murabbiy jamoada ishlashni boshqarishni amalga oshirishda sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasini, harakat imkoniyatlari zahirasini, xarakter va temperament xususiyatlari farqini, fikrlash jarayonining kuchi va darajasini hisobga olgan holda har biriga individual yondashuvdan keng foydalanadi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, shug'ullanuvchilar yoshi qanchalik kichik bo'lsa, ta'lim jarayonini individuallashtirish zarurati shunchalik katta bo'ladi.

O'rgatishning motivlilik tamoyili. Motiv faoliyatning barcha turlarida mavjud. Pedagogik yo'nalishda nafaqat shug'ullanuvchilar motivatsiyasining mavjud rivojlanish darajasini hisobga olish, balki uni rivojlantirish vazifasini ham yechish talab qilinadi. Bu yo'nalishda murabbiy faoliyatini tartibga soluvchi tamoyil motivlilik tamoyili hisoblanadi. Motivlilik tamoyili murabbiyni nafaqat nimanidir shakllantirish va buning uchun nimadir qilishni, balki qanday qilib zaruriy natijaga erishish va shug'ullanuvchilar faol o'rgatish faoliyanini qanday qilib qo'zg'atishga yo'naltiradi.

Shug'ullanuvchining o'rgatish jarayoniga munosabati, unga qiziqishi, eshkak eshish sporti bilan shug'ullanish istagi sportchi shaxsining motivlarida aks etadi.

Eshkak eshish sportida bilim, ko'nikma va malakalarni egallash ijodiy xarakterga ega. Shu bilan birga sportchini o'rgatish jarayonidagi munosabatiga va uning samaradorligiga bog'liq.

Nazorat savollari

1. O'rgatish tamoyillari deganda nimani tushunasiz?
2. Yoshlarni milliy istiqlog g'oyasi ruhida tarbiyalash tamoyili haqida nimani bilasiz?
3. Ilmiylik tamoyili haqida nimani bilasiz?
4. Tizimlilik tamoyili haqida nimani bilasiz?
5. Aniqlilik tamoyili haqida nimani bilasiz?
6. Onglilik va ijodiy faollik tamoyili haqida nimani bilasiz?
7. Ko'rgazmalilik tamoyili haqida nimani bilasiz?
8. O'rgatish natijalarining qat'iylik tamoyili haqida nimani bilasiz?
9. O'rgatishning motivlilik tamoyili haqida nimani bilasiz?

12-mavzu. O'rgatish bosqichlari

Eshkak eshish sportida o'rgatish jarayonini shartli ravishda 4 ta mustaqil, lekin bir-biriga bog'liq bosqichga bo'lish mumkin. Har bir bosqich o'zining maqsad va vazifalariga, o'rgatish vositasi va uslublariga ega.

Har bitta bosqichda suzish, akrobatika, gimnastika, yengil atletika, chang'i sporti, harakatli va sport o'yinlari vositasida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga katta ahamiyat beriladi. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlaridan keng foydalaniladi.

Birinchi bosqich. Asosiy maqsad: shug'ullanuvchilarda eshkak eshish sporti mashg'ulotlariga va harakat texnikasi asoslarini o'rganishga qiziqishni shakllantirish va uni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni takomillashtirish.

Vazifalari: 1. Shug'ullanuvchilarni suzishga o'rgatish. 2. Suvda bo'lish qoidalarini bilan tanishtirish. 3. Eshkak eshish sporti turlari texnikasi haqida umumiy tushuncha berish. 4. Eshkak eshish sportida qo'llaniladigan atamalar bilan tanishtirish. 5. Eshkak eshish anjomlari, moslamalari va ularni o'rnatilishi bilan tanishtirish. 6.

Eshkak eshishning barcha asosiy turlarida harakatlarning umumiy sxemasini bajarishga o'rgatish. 7. Eshkak eshish tempi va ritmi haqida tushuncha berish. 8. Organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasi va harakat qobiliyatlarining rivojlanishini oshirishning o'zaro ta'siri.

O'rgatish – oldida turgan faoliyat vazifalarini tushunishi, unga nisbatan qiziqishning yuzaga kelishi va bu vazifalarni to'g'ri yechish zaruratidan boshlanadi. Murabbiy har bir shug'ullanuvchida eshkak eshish sporti bilan shug'ullanish motivlarini yuzaga chiqarishi zarur va bu asosida uning sport rivojlanishining istiqbolini quradi. Yangi shug'ullanuvchilarga eshkak eshish sporti bilan shug'ullanish sog'liqni mustahkamlashdagi, shaxsning har tomonlama gormonik rivojlanishidagi, mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlashdagi ahamiyatini tushuntirish muhimdir.

Eshkak eshuvchi yaxshi suza olishi, suvdan qo'rqmasligi, yaxshi sho'ng'iy olishi va cho'kayotgan odamni qutqara olishi, qayiq to'ntarilganda qayiq va barcha jihozlarni qirg'oqqa olib chiqishni bilishi shart. Bunday vaziyatda suzishning "brass" usulida suza bilish eng yaxshi vositadir. Shuning uchun suzishning "brass" usulini bilishi eshkak eshuvchining birinchi vazifasidir.

Har qanday harakatga o'rgatish bu harakat va uning bajarilishi haqida umumiy tasavvurni hosil qilishdan boshlanadi. Eshkak eshish sporti texnikasini ko'rsatish va o'rganilayotgan harakatning ahamiyati haqida shug'ullanuvchilarga gapirib berish yordamida mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish va harakat texnikasi shakllanadi.

Ikkinchi bosqich. Asosiy maqsad: ixtisoslikni tanlash, eshkak eshish sportining tanlangan turi qayig'ida harakat ko'nikmalarining barqarorligi va harakatlarni bajarishning muqumligiga erishish, jismoniy rivojlanishning takomillashishi.

Vazifalar: 1. Eshishning harakat tuzilishini mustahkamlash. 2. O'ziga xos muskul sezgilarini shakllantirishni boshlash. 3. Qayiqni boshqarish bilimlarini takomillishtirishni davom ettirish. 4. Qayiq barqarorligini saqlash ko'nikmasini mustahkamlash. 5. Harakat tempi va ritmini egallash.

Bosqichning asosiy xususiyati mutaxassislikni tanlash hisoblanadi. Eshkak eshuvchi asosiy sport turi bo'yicha harakat bilimlarining katta zahirasiga, aniq

muskul harakat sezgisiga ega bo'ladi, eshkak eshish sportining boshqa turlari qayiqdarida yaxlit xolda eshishni bajarishga qodir bo'ladi.

Mazkur bosqichda eshkak eshish sportining tanlangan turida xarakat bilim va ko'nikmalarini takomillashtirishga, harakat ko'nikmalarini aniq shakllanishi va harakatlarda muqimlikni oshirishga, har xil chalg'ituvchi omillarga qarshi turishga e'tiborni qaratish zarur.

Maxsus muskul sezgilarining (suvni, eshkakni, qayiqni, harakat tempi va ritmini his qilish) kompleks rivojlanishiga va kelgusida harakat koordinasiyasini takomillashtirishga katta ahamiyat beriladi. Birinchi bosqichda eshkak eshish asosan, qo'l muskullarini hisobiga amalga oshirilgan bo'lsa, bu bosqichda eshishni bajarish uchun tana vazni xam faol qo'shiladi. Eshish tuzilishining dinamik va koordinatsion shakllanishiga diqqatni qaratiladi.

O'rgatish uslubiyati asosida yaxlit o'rgatish uslubi yotadi. Eshkak eshuvchining ayrim xarakatlari eshishni yaxlit bajarish ko'rinishida aniqlanadi va mustahkamlanadi. Eshkak eshuvchining umumiy harakat tuzilishini buzmasdan vazifani bajarishi muhimdir.

Agar eshkak eshuvchi past jadallikda ishlash jarayonida yaxlit holda harakat tuzilishini tug'ri bajarsa, qayiqda muvozanatni yaxshi saqlasa ikkinchi o'rgatish bosqichini yakunlash sifatida qarasa bo'ladi.

Uchinchi bosqich. Asosiy maqsad: har xil sharoitda eshkak eshuvchining suv, qayiq va eshkak bilan o'zaro munosabati samarasini oshirish.

Vazifalar: 1. Harakat texnikasini egallash bilimlarini mustahkamlash. 2. Harakat tarzini o'zgartirish qobiliyatini mustahkamlash. 3. Har xil sharoitda harakat texnikasini maqsadli bajarish uchun variativlik diapazonini kengaytirish. 4. Startdan chiqish va finishga kirish texnikasini egallash. 5. Ayrim taktik vaziyatlarni: etakchilik, etakchi tulqinidan foydalangan holda eshkak eshish, tezlanish va shu kabilarni egallash

Eshkak eshuvchi harakat tuzilishini egallashnini barqarorligi «suvni xis qilish», «qayiqni his qilish», «ritmni va tempni his qilish» kabi maxsus tuyg'ularning rivojlanishi bu bosqichning o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Bu bosqichda

murabbiy dinamik stereotipni shakllantirishi, har xil tashqi muhit omillariga harakat qobiliyatining optimal sharoitini yaratishi zarur. Harakatlarni har xil sharoitda ko'p marta takrorlash orqali harakat ko'nikmalarini mustahkamlash va ularning variativligiga erishiladi.

O'rgatishning bu bosqichida kinogrammalar yordamida shug'ullanuvchilar harakat texnikasini yuqori malakali eshkak eshuvchilarning namunaviy texnikasi bilan solishtirish maqsadga muvofiq. Bu shug'ullanuvchilarga o'zining texnik tayyorgarlik darajasini o'zi baxolash imkoniyatini beradi

O'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilar ijodiy idrokini rivojlantirish vositalaridan foydalanish zarur. (texnik tayyorgarlik holatini mustaqil tahlil qilish, harakat bo'limlarini ayrim bajarish xarakteri va shu kabilar).

To'rtinchi bosqich. Asosiy maqsad: Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olib eshkak eshish texnikasini egallashni chuqurlashtirishni ta'minlash.

Vazifalar: 1. Individual xatolarni tug'irilash. 2. Harakatning individual usulini shakllantirish.

Bu bosqich shug'ullanuvchilar faoliyatining mustaqilliligi bilan xarakterlanadi. Oldingi bosqichlarda murabbiy yangi o'quv materiallarini berganda uning ahamiyati, egallash usullarini va yullarini, vazifalarning hal qilinishini tushuntirgan bo'lsa, bu bosqichda o'quv jarayoni mustaqillilikni tashkil qilish tomonga ketadi. Bosqichning xarakterli xususiyati harakatning individual usulini shakllantirish hisoblanadi. Asosan, eshkak eshuvchining harakatlari avtomatlashadi. Sportchilarda maxsus muskul sezgisi yaxshi rivojlanadi.

Bu bosqichda o'rgatish shug'ullanuvchining individual xususiyatini hisobga olgan holda amalga oshiriladi: shaxs xususiyati, xarakter chegarasi, intellekt, fikrlash xususiyati, temperament, antropometrik ko'rsatkichlar, xarakat texnikasining xususiyatlari.

Bosqich harakat texnikasini takomillashtirish va eshkak eshuvchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan xarakterlanadi.

O'rgatish bosqichlari. Har bir bosqichda qo'yiladigan maqsad va vazifalar. O'rgatish bosqichlarida qo'llaniladigan vositalar xususiyatlari. O'rgatish bosqichlarida qo'llaniladigan uslublar xususiyatlari.

Nazorat savollari

1. O'rgatish bosqichlari haqida nimalarni bilasiz?
2. O'rgatishning har xil bosqichlarida qanday vazifalar hal qilinadi?
3. O'rgatishning har xil bosqichlarida qanday vositalardan foydalaniladi?
4. O'rgatishning har xil bosqichlarida qanday uslublardan foydalaniladi?
5. O'rgatishning har xil bosqichlari qanday xususiyatlarga ega?

13-mavzu. Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Akademik eshkak eshishda eshkakni ushlash, asosiy va dastlabki holatni egallashni o'rgatish. Yangi shug'ullanuvchilarga eshkakni ushlashni o'rgatish qirg'oqda, uni qayiqqa o'tqazib amalga oshiriladi. Buning uchun eshkak yoki eshkak qalinligidagi tayoq olinadi, bir tomoni tayanchga qo'yiladi, ikkinchi tomoni o'rganuvchiga beriladi.

Shug'ullanuvchiga eshkakni ushlashni ko'rsatib, uni yengil va erkin, eshkak ushlagichini siqmasdan ushlash tushuntiriladi. Ushlashning to'g'riligini barmoqlar holati bilan nazorat qilish mumkin: yakka eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda bosh barmoq eshkakning tagida bo'ladi, aks holda bo'shashishda eshkak qo'ldan sirg'anib chiqib ketishi mumkin.

Mashqni bir necha bor qirg'oqda takrorlagandan keyin qayiqda bajariladi. Bu yangi boshlovchilarga va razryadli sportchilarga tavsiya qilinadi. Takrorlanishlar soni cheklanmagan.

Eshkak eshuvchining asosiy holatni egallashni o'rgatishni ham qirg'oqda amalga oshirish mumkin. Yangi shug'ullanuvchi stul yoki skameykaga gavda holatini to'g'ri qilib o'tqaziladi. Yelkalar erkin tushirilgan, buning natijasida qo'llar erkin harakatlanadi.

Asosiy diqqat belga qaratiladi: eshkak eshuvchi cho'kib, "o'tirib" qolmasligi kerak. Asosiy holatni tekshirishni nazorat qiluvchi harakat – yelkani silritish hisoblanadi. Bu oddiy, lekin juda samarali harakatdir. Bu harakatni to'g'ri holatni egallamasdan va yelkalarni bo'shashtirmasdan bajarib bo'lmaydi. To'g'ri asosiy holatni egallash uchun o'rindiqa o'tirib, qo'llarni tepaga ko'tarib, gavda oldinga egiladi, keyin qo'llar tushirilib, songa qo'yiladi va chuqur nafas olinadi. Agar eshkak eshuvchi belidan noto'g'ri bukilsa nafas olishi qiyinlashadi. Murabbiy har bir shug'ullanuvchining holatini tekshirishi zarur. Xatolarini ko'rsatib, har biriga o'zlarining to'g'ri holatini egallashini tushuntirishi lozim.

Eshish texnikasini o'rgatishda murabbiy yoki yuqori malakali sportchi tomonidan eshish texnikasi ko'rsatib beriladi. Bunda eshish fazalarini, ayniqsa, olib o'tishni aniq ajratib ko'rsatish muhim hisoblanadi. Olib o'tishni bajarish qayiq harakati va kuchlanish berilishiga ta'sir ko'rsatadi. Eshishni bajarishdagi murakkab harakatlardan biri – bu suvni ilish va olib o'tishni yakunlash vaqtidagi eshkak yuzasining vertikal holati hisoblanadi. Bu ikki holatda eshkak yuzasining eshish tezligi yangi shug'ullanuvchining yuqoridagi harakatlarni egallash darajasiga bog'liq.

Yangi shug'ullanuvchi mashg'ulotlarga qishda kelsa eshish texnikasini basseynda, eshkak eshish apparatida, agar yozda kelsa o'quv apparatida o'rgatiladi. O'rganilganlarni mustahkamlash o'quv qayigida amalga oshiriladi.

Eshish siklini bajarishda yuqori kuchlanishga e'tibor qaratmaslik kerak. Yangi shug'ullanuvchi asosiy (dastlabki) holatni egallaganda u diqqatini eshkak yuzasiga qaratadi. Gavda oldinga biroz egiladi.

Eshish sxemasini o'rganishni yengillashtiruvchi bir qator mashqlar mavjud va bulardan trenitovka jarayonida bu masqlardan keng foydalaniladi:

Eshishni havoda bajarish, keyin eshkakni tushirib eshishni suvda bajarish. 5-7 marta takrorlanadi.

Eshishni bir qo'l bilan, gavgdani bukmasdan bajarish, keyib gavgdani bukib bajarish. Mashqlarni 25-30 martadan ortiq takrorlanadi.

O'ng va chap qo'llar bilan eshishni ketma-ket bajarish. Mashqlarni 25-30 martadan ortiq takrorlanadi.

Yuqoridagi barcha mashqlarni qayiq harakatisiz bajarish.

Dastlabki mashg'ulotlarda har bitta darsda birinchi va ikkinchi mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi. Yangi shug'ullanuvchilar eshishni bajarishni o'rgangandan keyin olib o'tish va tayyorlanishni har xil tezlikda amalga oshirish orqali takrorlashi mumkin. Olib o'tish tayyorlanishdan ikki marta tezroq bajariladi. Shug'ullanuvchilar diqqatini tayyorlanishda eshkak ushlagichlarining sekinlashtirilgan harakatiga qaratiladi.

Qayiq harakati va harakatisiz eshish ketma-ket bajariladi. Bu elementlarga o'rgatishni tezlashtirishga intilish yaramaydi. Eshish siklini o'zlashtirishga 4-5 mashg'ulot sarflanadi.

Dastlabki mashg'ulotlardanoq shug'ullanuvchilarda o'z harakatlarini nazorat qilish qobiliyatlarini shakllantirish kerak. Bu maqsadda dastlabki holatda to'xtash bilan eshkak eshish, ya'ni pauza bilan eshkak eshish xizmat qiladi. To'xtash – barcha barcha harakatlarning yakunlanganligini nazorat qilishga va bo'shashishga imkon beradi.

Yangi shug'ullanuvchilar eshish texnikasini o'rganishda uzoq vaqt davomida (1 yilgacha) eshkak yuzasining suvga tayanchini sezmasligi aniqlangan. Bu bir qancha xatolarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bu xatolar yangi shug'ullanuvchi qayiqda beqaror tayanch sharoitida bo'lishi, tezlik bilan bir qator murakkab koordinatsion harakatlarni bajarishi, qayiq harakati tezligini oshirishi hisobiga yuzaga keladi. Yangi shug'ullanuvchi uchun bunday vazifa qiyinchilik tug'diradi. Shuning uchun eshish texnikasini o'rgatishda gidrotormozlovchidan (40-rasm) foydalaniladi. Gidrotormozlovchini qo'llab, shug'ullanuvchiga qulay tempda eshkak eshishda (daqiqasiga 12-14 marta eshish) sportchi oyog'ini oyoq tiragichga qo'yib, o'z tana vaznidan foydalangan holda eshkak yuzasining suvga tayanchini sezilarli darajada oldin (1 oy ichida) his qiladi. O'rgatish samaradorligi texnika asoslarini egallashga ketgan vaqtning tayyorgarlik sifatini tushirmasdan qisqartirilishi bilan izohlanadi.

Gidrotormozlovchilarni qo'llash eshkak eshish texnikasiga ta'sir qiluvchi sharoitlarni o'zgartirmaydi. Qayiq barqarorligi oshadi, lekin bu qaysidir ma'noda yangi shug'ullanuvchilarga eshish texnikasini o'rgatishda qo'l keladi. Bittalik va

ikkitalik qayiqlarda eshkak eshish mashg'ulotlarida gidrotormozlovchilarni qo'llash ancha samara beradi. Gidrotormozlovchilarni asosan mashg'ulot boshida va o'rtasida qo'llaniladi.

Eshiah texnikasini o'zlashtirish jarayonida olib o'tishda eshkak ushlagichini tortish vaqtida eshkak yuzasining gorizontal holatiga erishish zarur. Bu eshkakni moslash va olib o'tishda tirsaklarning holatiga bog'liq. Olib o'tish ko'lamida eshkak doimo 4-6° yopish burchagini saqlashi shart. Agar bu burchak saqlanmasa yangi shug'ullanuvchi eshkakni barmoqlari bilan ushlashga majbur bo'ladi va bu o'z harakatlarini nazorat qilish qobiliyatini pasaytiradi.

Akademik eshkak eshishda eshish elementlarini o'rgatish. Suvni ilish (olib o'tishning boshlanishi). Suvni ilish yaxlit harakatning qismi sifatida bajariladi.

Suvni ilishni o'rgatishda quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

1. Qayiq harakatisiz eshkak eshish. Eshkak yuzasi harakatlari suv ustida, olib o'tish suvda. Eshkak yuzasi yoy bo'yicha harakatlanishiga e'tibor bering.
2. Qayiq harakatisiz eshkak eshish. Eshkakni yoy bo'yicha tepadan pastga harakatlantirib, suv sachtirishi asos tomonga ketadigan qilib eshkak yuzasi bilan suvga zarba beradi.
3. Qayiq harakatisiz eshkak eshish. Eshkak yuzasini yoy bo'ylab tepadan pastga harakatlantirib suvga sekin tekkiziladi va tezlikni o'zgartirmasdan eshkak yuzasining suvda harakatini cho'zish. Bu mashqni bajarishda eshkak yuzasi havoda va suvda teng harakatlanishiga e'tibor berish kerak. 1-3 mashqlarni harakat erkinligiga erishib 8-10 marta takrorlanadi.
4. Bir nechta yangi shug'ullanuvchilar qayiqni ushlab turadi, boshqalar esa mashqni bajaradi: o'rindiqqa o'tirib oldinga harakatlanadi. Yelkalar erkin tushirilgan. Eshkak ushlagichini tizzadan pastda o'rnatiladi. Eshkak yuzasi pastdan yuqoriga harakatlantiriladi. Eshkak ushlagichi pastki holatda bo'lgan vaqtda oyoqlar oyoq tiragichga tayanib yozila boshlaydi. Qo'llar yoy bo'ylab yuqoriga harakatini davom ettiradi va eshkak yuzasini suvga tushiradi. Gavda to'g'irlanib, eshkak ushlagichi harakat yo'nalishini o'zgartirib qo'llar tortiladi.

Ushbu mashq olib o'tishning boshlanishini o'rgatishda qo'llaniladigan mashqlardan bittasidir.

Olib o'tishning oxirini o'rgatishda quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

Qayiq harakatisiz eshkak eshish – asosiy mashqlardan biridir. Bu shug'ullanuvchi eshishni bajarishda gavdaning siltama harakatiga diqqatni qaratsa samarali hisoblanadi. Mashqni shug'ullanuvchining eshish oxiri texnikasini egallash darajasiga qarab har bir mashg'ulotga kiritish lozim. Eshkak ushlagichi qo'llarni ortga tashlab gavdaga tomon o'tkaziladi va tirsakni qisish yordamida yoy bo'yicha pastga-oldinga tizza tomonga qaytariladi. Eshkak eshuvchining diqqati tirsaklarning ortga o'tkazilishi va eshkak ushlagichining gavda tomonga bir xil harakatiga qaratiladi.

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, olib o'tishda qo'llar bukilmaydi, tirsak ortga tortiladi. Qo'llarning bunday harakati orqa muskullarining ishga tushishini talab qiladi.

Bu masqni bajarishda eshkak ushlagichining to'xtovsiz harakatiga erishish lozim.

Eshishni yaxlit mustahkamlash. Eshishni yaxlit mustahkamlash olib o'tishning har xil vaziyatlarida gavda holatini aniqlovchi mashqlardan boshlanadi:

1. Qayiq harakatisiz eshkak eshish. Dastlabki holat – gavda to'g'irlangan. To'liq eshish bajariladi.

2. Qayiq harakatisiz eshkak eshish. Dastlabki holat – gavda ko'krakdan oldinga egilgan. To'liq eshish bajariladi.

Shug'ullanuvchilarning diqqati olib o'tish va o'tkazishda eshkak yuzasining gorizontal holatiga hamda olib o'tishda tirsak harakatiga qaratilishi lozim. Qo'llar to'g'irlanishini o'zgartirish eshkak harakati tezligini o'zgartirishi mumkin.

Keyin gavdani burishni o'rganishga kirishiladi “o'z tomoniga” bir eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda va qo'llarni yonga “o'tkazish” – juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda.

Gavdani burish shartli ravishda ikki qismga bo'linadi – tizzalargacha-oldinga va tizzalardan-yonga.

Nazorat savollari

1. Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatish qaysi elementlardan boshlanadi?
2. Akademik eshkak eshishda eshkakni ushlash qanday o'rgatiladi?
3. Akademik eshkak eshishda asosiy va dastlabki holatni egallash qanday o'rgatiladi?
4. Akademik eshkak eshishda eshish elementlari qanday o'rgatiladi?
5. Akademik eshkak eshishda eshishni yaxlit mustahkamlash qanday amalga oshiriladi?
6. Akademik eshkak eshishda eshish harakatlarini quruqlikda o'rgatish haqida nimalarni bilasiz?

14-mavzu. Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Baydarkada eshkak eshishda eshkakni ushlash, asosiy va dastlabki holatni egallashni va eshishni bajarishni o'rgatish. Baydarkada eshkak eshishni o'rgatish quruqlikda boshlanadi. Buning uchun yangi shug'ullanuvchiga ikki yuzali eshkak moslamasi va eshkakni individual tanlash qoidalari tushuntiriladi. Keyin shug'ullanuvchi tik turgan holda eshishni bajarishni immitatsiya qiladi. Butun diqqatni qo'l harakatiga, ayniqsa, itaruvchi qo'lning iloji boricha oldinga o'tkazishda to'xtashiga qaratiladi. Eshish harakatlari dastlabki holatda to'xtash bilan bajariladi. Bu yuzaga kelgan xatolarni to'g'irlashga imkon beradi.

Olib o'tish oxirini immitatsiya qilishda eshkak eshuvchining butun diqqati itaruvchi qo'lning to'xtashi vaqtida tortuvchi qo'l harakatiga qaratiladi. Bu harakatning bajarilishini nazorat qilish tortuvchi qo'lning tirsak va panjasi holati bo'yicha amalga oshiriladi. Tortuvchi qo'l tirsagi va panjasi taxminan bir xil darajada bo'ladi.

Tik turgan holatda immitatsiya qilishni o'rgangandan keyin shug'ullanuvchi xuddi shu mashqlarni o'tirgan holatda va o'quv apparatida bajaradi.

O'quv apparatida o'rgatish eshish texnikasini o'rgatishdan boshlanadi va quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

Dastlabki holatda to'xtash bilan eshkak eshish. To'xtashlar murabbiy komandasi bo'yicha yoki sportchining o'zi belgilagan eshishlar sonidan so'ng bajariladi.

Eshkakni sekinlashtirib o'tkazish bilan eshkak eshish. Olib o'tish odatiy tezlik bilan bajariladi. Asosiy diqqat eshish ritmining to'g'riligi uchun olib o'tishda mushaklarning zo'riqishiga va tayyorlanishda ularning bo'shashishiga qaratiladi. Bulardan tashqari boshqa mashqlar ham qo'llaniladi, lekin bu ikki mashqning ahamiyati katta hisoblanadi. Chunki to'xtash vaqtida va sekinlashtirilgan o'tkazishni bajarishda tananing turli qismlarini va eshkakni nazorat qilish hamda tuzatishlar kiritish mumkin.

O'quv apparatida eshkak eshish ayrim eshish elementlarini – suvni ilishni, olib o'tishni va olib o'tish oxirini o'rgatishda foydalaniladi. Bu maqsadda qo'llaniladigan mashqlar bevosita qayiqda bajarilishi bilan ahamiyatlidir.

Ochiq suv havzasida eshkak eshishni o'rgatish baydarkani olib chiqish, suvga qo'yish va unga o'tirishni o'rgatishdan boshlanadi. Dastlab bittalik baydarkani ikki kishi bo'lib olib chiqish, keyin bir kishi qayiqni yelkaga qo'yib olib chiqish o'rgatiladi. Baydarkaga o'tirishni o'rgatish maxsus jihozlangan qirg'oqda amalga oshiriladi. Qayiq bortini qirg'oqqa yaqin qilib, eshkakni oldingi falshbortga yaqin qilib ko'ndalang qo'yiladi. Shug'ullanuvchi bir qo'li bilan falshbortdan mahkam ushlab, qayiqqa yaqin oyog'ini, keyin bir qo'l bilan qirg'oqqa tayanib ikkinchi oyog'ini qayiq tubiga qo'yadi. Shundan keyin ohista o'rindiqla o'tiriladi.

Ko'p kishilik baydarkaga birinchi bo'lib tumshuq tomondagi eshkak eshuvchi o'tiradi. U qayiqqa o'tirib qirg'oqni ushlab turadi. Bu orqali jamoani boshqa a'zolarining qayiqqa bema'lol o'tirishi ta'minlanadi.

Baydarkada eshkak eshishda muvozanat saqlash va baydarkani boshqarishni o'rgatish. Texnikaning bu ikki elementi bir vaqtning o'zida egallanadi. Bular bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Texnikaning bu elementlarini tez o'zlashtirish uchun barqarorligi kuchaytirilgan qayiqlardan va maxsus moslama bilan jihozlangan qayiqlardan foydalaniladi.

Muvozanat saqlashni egallash uchun maxsus mashqlardan foydalaniladi:

Qayiq tubiga o'tirgan holda (o'rindiqsiz, ya'ni slyadsiz) eshkak eshish, ikkitalik baydarkada yuqori malakali eshkak eshuvchi bilan eshkak eshish. Ikkinchi raqamdagi yuqori malakali sportchi eshkak yuzasi bilan suvga tayanib qayiq muvozanatini ushlaydi.

Muvozanat saqlashni o'rgatish bilan bir vaqtning o'zida qayiqni boshqarish ham o'rgatiladi: qirg'oqdan uzoqlashish va qirg'oqqa yaqinlashish, baydarkani to'xtatish, qayiqni belgilangan kursda ushlab turish, murabbiy buyruqlarini bajarish.

Baydarkani kursda ushlashni bajarishda olib o'tishni chap va o'ng bortlarga bir xil kuchlanish berish va rulni belgilangan holatda o'rnatish yo'li orqali erishiladi. Belgilangan mo'ljal yo'nalishida eshkak eshish, bir eshkak bilan oldinga va ikkinchisi bilan ortga eshish orqali burilishlarni bajarish baydarkani boshqarishni tez egallash imkonini beradi.

Baydarkada eshkak eshishda eshish texnikasini o'rganish va uni takomillashtirish. Eshish texnikasini o'rgatish va uni takomillashtirish eshkak eshish basseynida o'quv apparatida amalga oshiriladi.

Suvni ilish. Suvni ilishning asosiy vazifasi – eshkak yuzasining suvga tayanch olishidadir. Eshkak yuzasi cho'zilgan qo'l bilan iloji boricha oldinda ushlanadi. Eshkakni tushirish bilan bir vaqtning o'zida eshkak yuzasini yoy bo'yicha pastga harakatlantirish uchun tortuvchi qo'l oldinga-yuqoriga to'g'irlanadi. Texnikaning asosiy elementi – suvni ilish holatidan eshkakni tortish holatiga o'tishdir. Eshkakni tortish eshkak eshuvchi gavdasining vertikal o'q atrofida burilishi evaziga yuzaga keladi. Quyidagi mashqlarni qo'llash mumkin: eshkakning bir yuzasi bilan suvni ilish. Mashqdan eshkakning havodagi promashkasini kamaytirish va eshkak yuzasi bilan suvni urishning oldini olish uchun foydalaniladi. Eshkak eshuvchi dastlabki holatdan eshkak yuzasi bilan suvni iladi, keyin yana dastlabki holatga qaytadi (bu bilan noto'liq olib o'tish kuzatiladi).

Olib o'tish. Gavdaning vertikal o'q atrofida kuchlanish yo'nalishi qayiq harakatiga parallel o'tishiga erishish zarur. Olib o'tishda gavda va qo'l harakatlari bir-biriga mos harakatlanishi muhim hisoblanadi. Qo'lning tortish harakati gavda

harakatiga nisbatan yengil o'zlashtiriladi. Bu vazifani yechishni yengillashtirish uchun quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

Quruqlikda: yuqori tayanchda yoki o'quv apparatida o'tirgan holda eshkak yelkaga gorizontal va qo'lni tortib gavdani vertikal o'q atrofida aylantirish.

Qayiqda: eshkakni keng ushlab eshish. Bunday eshishda qo'l harakati turg'unlashib, gavda harakati faollashadi.

Olib o'tishning oxiri – eshishni bajarishning muhim elementlaridan biridir. Bunda quyidagi talablarga amal qilish zarur:

- Eshkak yuzasini sudan chiqarishda suv sachratmaslik;
- Eshkakning dastlabki holatiga (qarama-qarshi bortga) o'tguncha eshkak yuzasining suvga tayanchini saqlash.

Olib o'tish oxirida kuchlanish berib eshkak eshish mashqi ham qo'llaniladi. Bu mashqni bajarish uchun suvni ilishda eshkak yuzasini biroz oldinroqqa o'tkazish va olib o'tishning ikkinchi yarmi hamda oxirini bajarishda panja va tirsakning to'g'ri holatni saqlashiga e'tibor berish kerak. Mashq nafaqat olib o'tish oxirini bajarishni yaxshilashga, balki yangi shugullanuvchilarda ko'p uchraydigan tortuvchi panjaning ichkariga burilishini va eshkak yuzasining suvni orqaga "otish"ining oldini oladi.

Eshish texnikasini takomillashtirishda quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

1. Suvni ilishga kuchlanish berish bilan eshkak eshish. Asosiy diqqat qo'l harakatlariga, eshkak yuzasi va qayiq tezligining mosligiga qaratiladi.
2. Olib o'tish oxiriga kuchlanish berish bilan eshkak eshish. Asosiy diqqat eshkak yuzasining suvdan chiqish paytida panja va tirsak harakatiga qaratiladi.
3. Butun olib o'tishga kuchlanish berish bilan eshkak eshish. Asosiy diqqat gavdaning vertikal o'q atrofida aylanishiga va eshkak yuzasining suvga doimiy tayanchiga qaratiladi.

Baydarkada eshkak eshishda startdan chiqish va marraga kelishni o'rgatish. Startdan chiqishni o'rgatishni yengillashtirilgan sharoitda amalga oshirish maqsadga muvofiq. Masalan, harakatlanib kelayotganda startdan chiqish. Murabbiy buyrug'i bo'yicha shug'ullanuvchi qayiqni to'xtatmasdan eshkak bilan harakatini

to'xtatadi va dastlabki start holatini egallaydi. "MARSH" komandasi bo'yicha startni bajaradi.

Dastlab qayiqning maksimal tezligiga emas, harakatlarning aniqligiga erishish zarur. Suning uchun dastlabki startlar to'liq kuchlanishsiz, harakatlarning past tempi bilan (daqiqasiga 70-90 marta eshish) bajariladi. Har bir eshishdan keyin start eshishini aniq bajarish uchun qisqa vaqt dastlabki holat ushlab turiladi.

Start texnikasini qanchalik yaxshi egallagan sari eshish tempi oshib boradi va maksimalgacha yetkaziladi. Shug'ullanuvchilar start texnikasini egallaganlaridan keyin masofani bosib o'tishda eshish ritmi ustida ishlashadi.

Harakatda startni bajarishni egallagandan keyin startni turgan joydan bajarishni ham mashq qilishga o'tiladi. Start texnikasini mustahkamlashda nafaqat individual ravishda startdan chiqish (har bir eshkak eshuvchi alohida), balki jamoaviy startdan chiqishlar, shu jumladan har xil qayiq turlarida (ikkitalik, to'rttali baydarkalarda) birgalikda startdan chiqishlar ham bajariladi.

Marra tezlanishi texnikasi masofa yoki uning qismlarini bosib o'tish orqali egallanadi. Bunda eshkak eshuvchi masofaning ma'lum qismida olib o'tishda kuchlanishning pasayishiga va uning qisqarishiga olib kelmagan holda tempni maksimalgacha oshirishga erishishi zarur.

Baydarkada eshkak eshishda yetkchi ortidan va jamoaviy eshkak eshish xususiyatlari. Ekipajli qayiqlarga nomzodlar bittalk qayiqda saralash musobaqada ko'rsatgan natijalari bo'yicha tanlab olinadi. Bundan tashqari ularni nafaqat ko'rsatgan natijalari bo'yicha, balki ularning eshkak eshish texnikasini egallashni individual xususiyatlari bo'yicha ham tanlanadi. Tarkib aniqlangandan keyin jamoaviy eshish texnikasini egallashga yo'naltirilgan trenirovka mashg'ulotlari o'tkaziladi va quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

1. Eshkakni sekinlashtirib olib o'tish yoki tayanchsiz fazada to'xtash bilan eshkak eshish.
2. Bir xil tezlik bilan eshkak eshish.
3. Tanaffusli tezlik bilan eshkak eshish. Tezlik birinchi navbatda olib o'tishga kuchlanish berish hisobiga oshiriladi, temp sezilarsiz oshadi.

4. Tanaffusli tezlik bilan eshkak eshish. Tezlik nafaqat olib o'tishda kuchlanish berish orqali, balki tempni maksimalgacha yetkazish orqali oshirishga erishiladi.

Jamoa birgalikdagi trenirovkalarda texnikani yetarlicha egallagandan keyin startdan chiqish va marraga kelish texnikasi ustida ishlashga o'tadi.

Uzoq masofalarga eshkak eshish musobaqalarida jamoa qatnashishida trenirovka mashg'ulotlarida yetakchi ortidan eshkak eshishdan foydalanish tavsiya qilinadi. Buning uchun guruhga sport-texnik tayyorgarlik darajasi nisbatan bir xil bo'lgan eshkak eshuvchilar tanlanadi.

Yetakchi ortidan eshkak eshishni o'rgatish bo'yicha dastlabki mashg'ulotlarda eshkak eshuvchilar ketma-ket bir-birlarining yetakchilik o'rinlarini almashadi, kursni o'zgartirish va shunga o'xshash kutilmagan tezlanishlarni bajaradi. Bunda yetakchiga guruhdan oldinga o'tib ketish vazifasi, qolganlarga esa ulardan oldinda ketayotgan qayiq to'lqinidan foydalangan holda harakatlanish vazifasi qo'yiladi.

Kanoeda eshkak eshishda eshkakni ushlash, asosiy va dastlabki holatni egallashni va eshishni bajarishni o'rgatish. Kanoeda eshkak eshish quruqlikda, eshkak eshuvchining qayiqdagi asosiy holatini (turishini) egallashni o'rgatishdan boshlanadi. Yangi shug'ullanuvchiga oyoq, qo'l, gavda holati va oyoqlarga tayanib tana vaznini qanday taqsimlanishi, yostiqchani qanday qo'yish va eshkakni ushlash tushuntiriladi. Murabbiyning "DIQQAT" buyrug'i bilan yangi shug'ullanuvchi asosiy turishdan eshkakni oldinga o'tkazadi va dastlabki holatga qaytadi. Keyin dastlabki holatda to'xtash bilan eshishni bajarish immitatsiya qilinadi. Bunda harakat boshida faqat qo'llar harakati, so'ngra esa gavda harakati ham amalga oshiriladi.

Eshishni quruqlikda immitatsiya qilishni o'zlashtirgandan keyin uni o'quv apparati yoki qirg'oqda maxsus jihozlangan moslamada o'rganiladi:

1. Eshishni dastlabki holatda to'xtash bilan bajarish. Dastlab eshkak harakatida qo'llar, so'ngra gavda ham qatnashadi. Suvni ilish vaqtida gavda oldinga biroz egiladi, olib o'tish oxirida to'g'irlanadi.
2. Bo'shashish va harakat ritmini egallash uchun eshkakni oldinga o'tkazishni sekinlashtirib eshkak eshish.

Eshkak eshish apparatida eshishning ayrim elementlari o'rganiladi:

1. Asosiy turishdan eshkakni oldinga o'tkazish bajariladi, so'ngra eshkak eshuvchi dastlabki holatga qaytadi. Mashq eshkakni oldinga o'tkazishda gavda harakatlarini egallash uchun qo'llaniladi.
2. Asosiy turishdan eshkakni oldinga o'tkazish va suvni ilish bajariladi. So'ngra olib o'tishning oxirigacha eshkak suvdan chiqariladi va dastlabki holatga qaytiladi.
3. Asosiy holatdan oldinga noto'liq o'tkazish bajariladi, keyin eshkak bilan suvni ilib olib o'tishning yarmida eshkak suvdan uziladi, to'g'ri boshqarilish bajariladi. Mashq olib o'tishning oxirini va to'g'ri boshqarilishni o'rganish uchun qo'llaniladi.

O'quv apparatida qo'llanilgan barcha mashqlar qayiqda ham qo'llanilishi mumkin.

Kanoeda eshkak eshishni ochiq suv havzasida o'rgatish kano qayig'ini olib chiqish va uni suvga qo'yishni o'rgatishdan boshlanadi. Qayiq larni saqlash uchun maxsus moslamadan (stellajdan) qayiq olinadi, yelkaga bir xil muvozanatda qo'yiladi va suv havzasiga olib chiqib suvga qo'yiladi. Dastlab bittalik kanoeni ikki kishi bo'lib olib chiqish, so'ngra har bir eshkak eshuvchi qayiqni mustaqil olib chiqish o'rgatiladi. Birinchi navbatda eshkakni qayiqqa ko'ndalang holatdagi tayanchi bilan qayiqqa o'tirish o'rgatiladi. Keyin eshkak yuzasini qirg'oqqa tayanchi bilan qayiqqa o'tirish o'rgatiladi. Qayiqqa o'tirishni o'rgatishda asosiy holatga va tana vaznining qayiqqa taqsimlanishiga diqqatni qaratiladi.

Kanoeda eshkak eshishda muvozanat saqlash va kanoeni boshqarishni o'rgatish. Muvozanat saqlashni o'rgatishni yengillashtirilgan sharoitda – barqarorligi yuqori qayiqlarda, oqim, kuchli shamol va to'lqinlar yo'q joylarda boshlash kerak. Bu maqsadda xalq qayig'i, juftlangan sport kanoelar (katamaranlar) va qo'shimcha balansir yoki muvozanat moslamasi o'rnatilgan kanoelardan foydalaniladi.

Xalq qayiqlarida sportchilar bort bo'ylab joylashadilar. Murabbiy boshqaruvchi o'rniga o'tirib qayiqni boshqaradi va shug'ullanuvchilarga ko'rsatmalar berib boradi.

Katamaran yoki xalq qayig'ida shug'ullanuvchilar kanoeni boshqarish texnikasini o'zlashtiradilar.

Muvozanat saqlashni o'rgatish uchun quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

1. Eshkak yuzasi bilan qirg'oqqa tayanib, qayiqni oyoqlar bilan sekin titratiladi.
2. Eshkak yuzasi bilan suvga tayanib, qayiqni ichki bort tomonga og'dirish va dastlabki holatga qaytish. Mashqni bir necha bor takrorlash.
3. Qayiqqa joylashib eshkakni ko'tarish va tushirish. Eshkakni suvdan ko'tarib havoda olib o'tishni bajarish va yana suvga tayanishni bajarish.

Kanoeda muvozanat saqlashning asosiy sharti – eshkak eshuvchining qayiqda to'g'ri joylashuvidir. Shuning uchun o'rgatishning dastlabki bosqichida ham takomillashtirish jarayonida ham eshkak eshuvchining qayiqda to'g'ri joylashuviga e'tibor berish kerak. Agar xatolar aniqlansa ularni tezda to'g'irlash zarur.

Kanoeni boshqarishni o'rgatish eshkak bilan boshqarish yordamida qayiqni to'g'ri chiziq bo'ylab kursda ushlashni o'rgatishdan boshlanadi. Bu harakatlarni eshkak eshuvchi kano-katamaranda yoki xalq qayig'ida eshkak eshishda egallaydi. Keyingi o'rgatish faqat bittalik kanoeda o'tkaziladi. Olib o'tishni bajarishda diqqatni yakunlovchi vaziyatga – olib o'tish oxiriga ya'ni, to'g'ri boshqarilishga qaratiladi. Olib o'tish kuchi va eshkak eshish tempini sportchi erkin, harakat tempini buzmasdan va qayiqni bortlarga og'dirmasdan to'g'ri chiziq bo'ylab kursni ushlaguncha oshirib boriladi.

Kanoeni kursda ushlashni o'rgatishda mashg'ulot o'tkazish joyini hisobga olish zarur. Kanoeni boshqarishga shamol yo'nalishi va kuchi bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ikkitalik kanoeda eshkak eshuvchilar harakatlarining bir-biriga mosligiga katta ahamiyat beriladi. Har ikkala eshkak eshuvchi bir vaqtning o'zida suvni ilish orqali qayiq to'g'ri chiziq bo'ylab kursda ushlanadi.

Kanoeda burilishlarni dastlab tashqi bort tomonga, so'ngra ichki bort tomonga burilishni bajarish o'rgatiladi. Ikkitalik kanoeda dastlab asosdagi eshkak eshuvchi tomonga burilish, keyin tumshuqdagi eshkak eshuvchi tomonga burilish o'rganiladi.

Ikkitalik kanoeda burilishlar dastlabki bosqichlarda qayiqni og'dirmasdan bajariladi. So'ngra burilayotgan bortga nisbatan tashqi bort tomonga og'ish bilan bajariladi.

Kanoeda eshkak eshishda eshish texnikasi elementlarini mustahkamlash va uni takomillashtirish. Eshishni bajarish texnikasini takomillashtirish sportchi muvozanat saqlashni va qayiqni to'g'ri boshqarish bilan bog'liq harakatlarni o'zlashtirgandan keyin boshlanadi. Eshishni bajarish texnikasini mustahkamlashda eshish uzunligini oshirish va olib o'tishga kuchlanish berish yaramaydi.

Eshkakni oldinga o'tkazishni takomillashtirishda qo'l va gavda harakatlari ketma-ketligini to'g'ri amalga oshirish va eshkakni oldinga olib o'tishni hamda harakat tezligini muntazam oshirib borishga diqqatni qaratiladi.

Yuqori qo'l harakatlari va gavdaning o'z o'qi atrofida burilishiga alohida e'tibor beriladi. Eshkakni oldinga sekinroq o'tkazish eshishning bu elementini ongli ravishda nazorat qilishga va bo'shashishga yordam beradi.

Suvni ilishni takomillashtirishda asosiy diqqat suvni ilish vaqtida eshkak yuzasi holatiga (eshkakning yopish burchagiga) va suvga tayanch olish uchun unga zaruriy tezlik berishga qaratiladi.

Eshishni bajarish texnikasini takomillashtirishda olib o'tishning oxiri va to'g'ri boshqarilishga alohida e'tibor beriladi. Texnikaning bu elementini bajarishda gavdani ko'tarish uchun eshkak yuzasining suvga tayanchidan va keyingi eshishni bajarish uchun uni dastlabki holatga keltirishdan foydalanish zarur.

Eshishni bajarish texnikasini nazorat qilish nafaqat eshkak eshuvchi harakatlarining to'g'riligi, balki qayiqning to'g'ri harakatlanishi orqali amalga oshiriladi.

Kanoeda eshkak eshishda startdan chiqish va marraga kelishni o'rgatish. Startda eshkak eshuvchi minimal qisqa vaqt ichida qayiqni ishonchli boshqarishni ta'minlab, maksimal tezlikka erishishi zarur.

Startdan chiqishni o'rgatishda baydarkadagi kabi kanoeda ham avval harakatda startdan chiqish, so'ngra to'xtab turgan joyda startdan chiqish o'rganiladi.

Shug'ullanuvchilarga marra tezlanishini trenirovka mashg'ulotlari jarayonida musobaqaviy masofani nazorat uchun bosib o'tishda o'rgatiladi. Eshkak eshuvchi

masofa bo'laklarini o'rtacha shiddatda bosib o'tadi. Marra tezlanishini bajarish uchun belgilangan bo'lakka kelganda u olib o'tish uzunligi va kuchlanishini saqlagan holda eshish tempini oshirishga harakat qiladi. Sportchi bunday usulni egallash bilan birga eshkakka beriladigan kuchlanishni pasaytirmasdan eshish tempini maksimalgacha oshirishga intiladi. Marra tezlanishini bajarish samaradorligi masofaning belgilangan bo'lagini bosib o'tish tezligi bilan aniqlanadi.

Startdan chiqish va marra tezlanishi texnikasini takomillashtirish shamol va oqimni hisobga olgan holda maksimal darajada musobaqaga yaqinlashtirilgan sharoitda amalga oshiriladi.

Kanoeda eshkak eshishda yetkchi ortidan va jamoaviy eshkak eshish xususiyatlari. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, kanoeda eshkak eshishda jamoani shakllantirish bir xil malakali, bittalik kanoeda eshkak eshuvchilarni tanlash yo'li bilan amalga oshiriladi. Lekin jamoani yaratish uchun sportchilar jamoaviy eshkak eshish texnikasini, shu bilan birga, o'z eshish texnikasini jamoadoshining eshish texnikasi bilan moslashtirishni ham egallashi zarur.

Jamoani tuzish turshuq tomondagi (hammaga ko'rinuvchi) eshkak eshuvchini tanlashdan boshlanadi. Bu o'ringa irodali, jamoada yetakchilik sifatiga ega, belgilangan eshish ritmi va tempini ushlab tura olishga qodir sportchi tanlanadi. Yakuniy tanlov tumshuq tomondagi eshkak eshuvchi sifatida har bir sportchini sinab ko'rgandan keyin amalga oshiriladi.

Navbatdagi vazifa – olib o'tishda ikkala eshkak eshuvchining bir xil kuchlanish berish qobiliyatini egallashdir. Bunga eshishga bir xil va tanaffusli kuchlanish berish (eshish tempini tumshuq tomondagi sportchi beradi) orqali erishiladi. Agar bunda qayiqni to'g'ri boshqarish zarur bo'lmasa, demak bir xil kuchlanish berilganidan dalolat beradi.

Yetakchi ortidan eshkak eshishni o'rgatish guruhli trenirovkalarda amalga oshiriladi. Sportchilar guruhini ular bittalik yoki ikkitalik kanoeda eshkak eshishga qaramasdan juftliklarga bo'linadi. Orqada kelayotganlar oldinda kelayotgan qayiq to'lqiniga "o'tirish" va tezlikni shunday ushlab turishga intiladilar. Oldinda ketayotgan sportchilar eshish tempini o'zgartirib, orqada kelayotganlarni o'z

to'lg'inidan "tushirish"ga harakat qilib oldinga ketishga intiladi. Dastlab bir xil eshishdan, keyinchalik tanaffusli eshishdan ham foydalaniladi. Sportchilar ketma-ket o'zlarining yetakchilik o'rinlarini almashtiradilar.

Jamoaviy eshkak eshishda qayiqni to'g'ri boshqarish muhim ahamiyatga ega. Bunda qayiqni belgilangan kursda ushlab turish va qayiq yo'nalishini o'zgartirib eshkak eshish ko'zda tutiladi.

Qayiqni belgilangan kursda ushlab turish uchun qayiqda eshkak eshuvchilarni to'g'ri joylashtirish, eshkak yuzasiga kuchlanishni bir xil berish va bir vaqtning o'zida suvni ilish hamda olib o'tishni bir vaqtda bajarish zarur.

Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnikasida yuzaga keladigan xatolar.

Eshkak eshish dinamik tuzilmasining xususiyati hamda qayiq ichki davriy tezligining tebranishlari harakatlarining kinematik, tashqi tuzilmasi bilan bog'liq. Xususan, kuchlanish dinamogrammasidagi xatolar qayiq tezligini pasaytiradi. Bu eshkakchidan asosan bel mushaklarini faol ishlatish hisobiga tayanch fazasi davrida "eshkak-eshkak eshuvchi-qayiq" tizimida qattiq kuch uzatilishini talab qiladi. Bunda tana va qo'llar egilishidan, ayniqsa tananing muvofiq burilishsiz tortuvchi qo'lning mahalliy bukilishidan "amortizatsiya tugunlari" hosil bo'lishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Kuchlanishni oshirish va kamaytirish fazalari yetarlicha tez bajarilishi kerak, suvni ilishda ish "zarbali" yoki kuchsiz bo'lmasligi kerak, suvni ilishdan keyin tanaga faol kuchlanish uzatilishi zarur, eshkakning suvdan chiqarilishini cho'zmaslik kerak. Asosiy e'tibor eshkak yuzasi bilan suv yuzasining to'g'ri qoplanishiga, ko'p suv sachratmasligiga qaratiladi. To'g'ri ilishda ilgari suruvchi tezlik yorqinroq namoyon bo'lib, tayanch hamda kuch uzatish quvvati ta'minlanadi. Aks holda qayiqni ildamlatishga safarbar qilingan kuchlarning katta yo'qotishi kuzatiladi.

Eshkak yuzasining suvdagi harakati amplitudasi oxirida haddan ortiq qisqa yoki cho'zilgan bo'lishi mumkin. Birinchi holatda qayiqni yetarlicha tezlashtirish va yuqori tezlikni saqlab turish uchun zarur impulsni hosil qilish qiyin. Ikkinchi holatda olib o'tishning yakuni kam samarali bo'lishi, tezlik eshkak suvdan chiqishidan avvalroq pasaya boshlashi mumkin. Bu holat zarurat yuzaga kelganida tempni

sezilarli oshirishga halaqit qiladi yoki tempning oshirilishi eshkak eshishning odatiy dinamik tuzilmasi buzilishi tufayli tezlik oshishiga yo'l qo'ymaydi.

Eshkak eshishning ikkala turiga xos ko'rsatib o'tilgan xatolardan tashqari ularning har birida alohida uchraydigan xatolar ham mavjud.

Baydarkada eshkak eshishda uchraydigan xatolar:

1. Eshkak suvga tushirilmasdan qo'llarni tirsak bo'g'imidan belgilangan vaqtdan avval bukish;
2. Qo'l ishi – olib o'tish fazasini asosan qo'llarning mushaklari hisobiga bajarish;
3. Olib o'tishning yakuniy qismida tortuvchi qo'l kaftini bukish;
4. Olib o'tish oxiriga borib itaruvchi qo'lni tushirish;
5. Eshkak yuzasini suvdan tortuvchi qo'lning kafti bilan emas, tirsak harakati bilan olib chiqish.

Kanoeda eshkak eshishda uchraydigan xatolar:

1. Tiraluvchi oyoqqa o'tirish;
2. Suvni ilish vaqtida itaruvchi qo'lni sekin rostlash;
3. Suvni ilishdan avval itaruvchi qo'lni erta rostlash;
4. Eshkak yuzasini suvga chuqur botirib olib o'tish;
5. Eshkak yuzasini tiraluvchi oyoqning soni orqasiga o'tkazish hisobiga olib o'tishni uzaytirish;
6. Olib o'tish yakunida eshkak yuzasini suvda ushlab turish;
7. Olib o'tish yakunida eshkak yuzasining qayiq oxiriga harakatini davom ettirish;
8. Eshkakni qirrasi bilan emas, yuzasi bilan suvga tashlash;
9. Tana og'irlik markazini oldinga, old oyoqqa o'tkazish;
10. Og'dirish hisobiga tashqi bort tomonga yo'nalishni burish.

Malakali sportchilar foydali ish koeffisientini maksimal oshirishga yordam beruvchi to'g'ri eshkak eshish texnikasini egallashiga uzoq yillik trenirovkalar orqali erishadi.

1. Tana bilan emas, qo'llar bilan ishlash Eshkak eshishda gavdani oldinga egish bajarilmaydi. Bu yosh eshkak eshuvchilarda samaradorlikni pasaytirishga va

qo'l muskullarining tez charchashiga olib keluvchi ko'p uchraydigan xato hisoblanadi.

2. Eshkak eshuvchi gavdasining qayiq "ichi"ga burilishi bajarilmaydi.

3. Faqat bitta pastki qo'l bilan eshkak eshishga urinish. Eshkak eshuvchi yuqoridagi qo'l tirsagini to'liq bukib, faqat pastki qo'l bilan ham suvga eshkakni tiqish, ham bevosita eshish harakatini bajaradi. Bunday ishda qo'l tez charchaydi. Ikkala qo'lni ayniqsa, suvga eshkakni tiqish vaqtida ishlatish muhim.

4. Eshkakni olib o'tish vaqtida qo'llarni bukish. Eshkakni olib o'tish vaqtida qo'llar to'g'ri bo'lishi zarur. Yuqoridagi qo'l itarishi, pastki qo'l bukilmasdan tortishi lozim. Faqat eshkakni olib o'tishning oxirida pastki qo'l tortishni cho'zish va eshkakni qulay holda suvdan chiqarish uchun bukilishi kerak.

5. Eshkakni olib o'tishda eshkakni bo'ksadan ortga o'tkazish. Eshish bo'ksagacha bajariladi, keyin u samarasiz hisoblanadi.

6. Eshkak eshuvchi gavdasi tayanch davr oxirida oqtga og'ishi. Bu eshish tempini pasaytiradi. Eshishning tayanch davri gavda vertikal holatga kelgan vaqtda tugashi zarur.

7. Suvni ilish fazasi boshlanishida eshkak eshuvchi gavdasi oldinga harakatini (egilishni) davom etishi. Gavdani ko'tarishni kechiktirish suvni ilish quvvatining pasayishiga olib keladi. Gavdani ko'tarish suvni ilish fazasining boshlanishida yelka qayta burilishi bilan bir vaqtda boshlanishi zarur.

8. Suvni ilish eshkak yuzasining ma'lum qismi bilan bajarilishi ya'ni, eshkak yuzasi tayanch davrda suvda yetarlicha chuqurlikda harakatlanmaydi. Natijada eshishning tortish kuchini pasaytiradi. Eshkak yuzasi shish paytida yetarlicha chuqurlikda bo'lishi zarur. Buni yuqori yordamida eshkak ushlagichiga pastga yo'naltirilgan kuchlanish berib bajarish maqsadga muvofiq.

Nazorat savollari

1. Baydarkada eshkak eshish texnikasini o'rgatish qaysi elementlardan boshlanadi?
2. Baydarkada eshkak eshishda asosiy va dastlabki holatni egallash qanday o'rgatiladi?

3. Baydarkada eshkak eshishda muvozanat saqlash va baydarkani boshqarish qanday o'rgatiladi?
4. Baydarkada eshkak eshishda eshish elementlar qanday o'rgatiladi?
5. Baydarkada eshkak eshishda eshishni yaxlit mustahkamlash qanday amalga oshiriladi?
6. Baydarkada eshkak eshish texnikasini quruqlikda o'rgatish haqida nimalarni bilasiz?
7. Kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatish qaysi elementlardan boshlanadi?
8. Kanoeda eshkak eshishda asosiy va dastlabki holatni egallash qanday o'rgatiladi?
9. Kanoeda eshkak eshishda muvozanat saqlash va baydarkani boshqarish qanday o'rgatiladi?
10. Kanoeda eshkak eshishda eshish elementlar qanday o'rgatiladi?
11. Kanoeda eshkak eshishda eshishni yaxlit mustahkamlash qanday amalga oshiriladi?
12. Kanoeda eshkak eshish texnikasini quruqlikda o'rgatish haqida nimalarni bilasiz?

15-mavzu. Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubi

Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatishdan avval eshkak eshish sportining boshqa turlarida va ayniqsa, sport qayiqlari – kanoe va baydarkalarda eshkak eshishda harakatlanish texnikasini o'zlashtirishning birinchi bosqichidan o'tish zarur.

Keyinchalik slalom texnikasiga o'rgatish boshlanishida maxsus slalom kanoe va baydarkalarida amalga oshiriladi. Slalomda eshkak eshuvchi barcha turdagi slalom qayiqlarida eshkak eshish texnikasini bilishi shart. Kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatishda ikkala bortdan harakatlanish texnikasini o'rganish amaliyoti qo'llaniladi.

Dastlabki o'rgatish bosqichlarida, shuningdek, quruqlikda va o'quv apparatlarida harakatlarni imitatsiya qilish ham keng qo'llaniladi.

Asta-sekin mashg'ulotlarga to'siqlardan o'tishda qayiqni boshqarish elementlari qo'shiladi. Xususan, juftlik qayiqlarda o'qitish boshlanib, bunda murabbiy yoki tajribali eshkakchi ikkinchi raqamli eshkakchi sifatida ishtirok etadi.

Qayiqni boshqarish usullari nisbatan sokin oqimli suv havzalarida yoki turg'un suvli havzalarda o'rganiladi. Qish mavsumida bu maqsadlarda suzish havzalaridan foydalaniladi.

To'siqlarsiz, nisbatan sokin oqimli suvga tushishga o'rgatish suv havzalarida qayiqni boshqarish elementlarini o'zlashtirish bilan parallel tarzda amalga oshirilishi mumkin. Boshlang'ich mashg'ulotlarda eshkak harakatlari, so'ngra qayiq harakatining yo'nalishini o'zgartirish o'rganiladi.

Darvozadan o'tish texnikasini o'rgatishda avval to'g'ri yo'nalishning, so'ngra tskari yo'nalishning yakka qo'yilgan darvozasidan o'tish o'rgatiladi. Darvozadan o'tish texnikasi o'zlashtirilgandan keyin turli harakat yo'nalishidagi bir nechta darvozadan o'tish kombinatsiyalarini o'rganish boshlanadi. Bunda o'rgatishning o'ziga xosligi eshkakni u yki bu yuzasi tomoniga qarab ushlash (baydarkada) yordamida richagni siljitish yoki tortuvchi qo'lni joyidan qo'zg'atish (kanoeda) hisoblanadi.

Qayiqni boshqarish usullarini o'rgatishdagi asosiy shart – usulni bir vaqtning o'zida qayiqni ilgari surish bilan birga bajarishdir.

Qayiq boshqaruvining oddiy usullari o'zlashtirilganidan so'ng ularni yanada tezkor, ammo sodda kombinatsiyalarda joylashgan to'siqlar mavjud oqimlar sharoitida bajarishga o'tiladi.

O'rgatish davomida o'zlashtirilgan usullar biriktiriladi va yanada murakkab trassalarda (to'siqlar mavjudligi va oqim tezligi bo'yicha) manevrlar bajarishda qo'llaniladi.

Kuchli va jo'shqin oqimlardagi mashg'ulotlarga faqatgina “eskimoscha” aylanish mashqini hamda tabiiy to'siqlardan o'tish texnikalari o'rganilganidan so'ng o'tiladi.

Qayiq boshqaruvida uchraydigan xatolar. Suv slalomida eshkak eshishning barcha turlari uchun eng xos va umumiy xatolar quyidagilardir:

1. Eshkakchining qayiqqa yetarlicha mustahkam mahkamlanmasligi eshkakchining eshkakka beradigan kuchini kamaytirib, qayiq boshqaruvidagi qator murakkab usullarning samarasiz bajarilishiga olib keladi.

2. Qayiqni oldinga tortish vaqtida tanani oldinga egish. Tana orqaga harakat qilishga kechikadi, natijada bel mushaklari etarlicha ishlatilmaydi.

3. Tayanchli fazaning qisqarishi va zaiflashishiga, tana va qo'llar mushaklarini ishlatishda mutanosib o'zaro aloqaning yo'qolishiga olib keladigan katta xato.

4. Suvni ilish avvalida kuchli suv sachrash yuz beradi – bu suvni ilishdan oldin eshkak parragining vertikal tezligi past bo'lishi sababli kuzatiladi.

5. Qoniqarsiz muvozanat – tayanchsiz fazada yoki usullar orasidagi bog'lovchi bo'g'imda mushaklar bo'shashishi yo'qligining natijasi. Tez charchab qolishga, ag'darilishga olib keladi.

6. To'g'ri yo'nalishdada qayiqning eshish tomonga og'ishi, natijada qayiq yo'nalishni o'zgartiradi.

7. Juftlik qayiq yoki baydarkada eshkak eshishda kuchi yoki uzunligi bo'yicha teng bo'lmagan suvdan olib o'tish qayiq yo'nalishining o'zgarishiga, ortiqcha quvvat sarflanishiga sabab bo'ladi.

8. Eshkakni noto'g'ri ushlash. Baydarkachida eshkak tutqichida kaftlarning nosimmetrik joylashishi (agar bu eshkakchining richagni uzaytirishga oid qarori bo'lmasa) tezda charchash, mushaklar bo'shashishiga sabab bo'lishi mumkin. Kano eshkak eshuvchida itarish usulini bajarayotganda tortuvchi qo'l kaftining eshkak yuzasiga yaqin joylashishi qo'l jarohatiga olib keladi.

9. Bel mushaklaridan foydalanmagan holda qo'l mushaklari hisobiga eshkak eshishda tayanchli faza qisqarib, tez charchoq yuz beradi.

10. Juftlik qayiqda uni boshqarish usullarini qo'llash vaqtida birinchi va ikkinchi eshkak eshuvchining kelishmasdan harakat qilishi qayiq yurishini sekinlashtirib, to'siqlardan o'tolmaslik yoki ularga tegib ketish holatini yuzaga keltiradi.

11. “Yarim vintli” usul bilan “eskimoscha” aylanishni bajarishda eshkak yuzasini qayiqqa yaqin keltirish. Kuchli oqim sharoitida qayiq ag'nashiga sabab bo'lishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatish qaysi elementlardan boshlanadi?
2. Suv slalomida eshkak eshishda asosiy va dastlabki holatni egallash qanday o'rgatiladi?
3. Suv slalomida eshkak eshishda muvozanat saqlash va baydarkani boshqarish qanday o'rgatiladi?
4. Suv slalomida eshkak eshishda eshish elementlar qanday o'rgatiladi?
5. Suv slalomida eshkak eshish texnikasini quruqlikda o'rgatish haqida nimalarni bilasiz?
6. Suv slalomida eshkak eshish texnikasida yuzaga keladigan xatolardan qaysilarini bilasiz?

16-mavzu. Eshkak eshish sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish haqida umumiy tushuncha

Eshkak eshish sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish haqida umumiy tushuncha. Har qanday muayyan tadqiqot bir qator bosqichlar ko'rinishida berilishi mumkin. Bosqichlarning bog'liqligi, ularning shartli ketma-ketligi tadqiqotni tashkil qilish sxemasida aks ettirilishi mumkin.

Sxema quyidagi ko'rinishda bo'ladi:

Adabiyotlar va amaliyotni tahlil qilish → mavzu tanlash → vazifalarni aniqlash → farazni ishlab chiqish → tadqiqot rejasi → sinaluvchilarni tanlash → tadqiqot uslublarini tanlash → yordamchilarni tayyorlash → hujjatlarni tayyorlab qo'yish → sharoitlarni yaratish → materialni tanlash → materiallarni ishlab chiqish → natijalarni rasmiylashtirish → amaliyotga tadbqiq qilish.

Har bir bosqich o'zining, nisbatan mustaqil vazifalariga ega. Ular doim ketma-ketlikda, ba`zida bir vaqtning o'zida hal qilinadi.

Tadqiqot uslublarining umumiy tavsifi. Sportdagi dolzarb muammolarni muaffaqiyatli hal etish ko'p jihatdan zamonaviy tadqiqot uslublaridan to'g'ri foydalanishga bog'liq. Bunday uslublar ichida pedagogik uslublar muhim o'rin egallaydi, shuningdek tibbiy-biologik, psixologik, ijtimoiy va boshqa tadqiqot uslublari keng qo'llaniladi.

Trenirovka uslubiyatini takomillashtirishda murabbiylar va ilmiy xodimlarning yutuqlari ko'p jihatdan sportchilarning yirik xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam berdi. Bunda sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligi va qatnashishi davrida amalga oshirilgan kompleks tadqiqotlar jarayonida olingan qimmatbaho ilmiy ma'lumotlar katta ahamiyat kasb etdi.

Sportning dolzarb muammolarini o'rganishda quyidagi tadqiqotlar qo'llaniladi: nazariy, amaliy, (pedagogik tajribani yo'lga qo'yish, hodisalarni trenirovka yoki musobaqa faoliyatining tabiiy sharoitlarida o'rganishni o'z ichiga oladi) va laboratoriya tajribalari. Ulardan kompleks holda foydalanish ko'pgina tadqiqotlar uchun xosdir. Bunda ulardan biri yetakchi o'rinni egallaydi. Tadqiqot dasturiga qaysi uslublarni kiritish maqsadga muvofiq ekanligini aniqlashda quyidagi shartlarga rioya

etish lozim: tadqiq qilinayotgan hodisa tabiatini chuqur va har tomonlama o'rganish; tadqiqot maqsadi, vazifalari, farazini aniq ifodalash; tadqiqotchining ushbu sohasidagi bilim darajasining yetarli bo'lishi; tadqiqot xodimlarining texnik jihozlanganligi; tadqiqot guruhining moddiy imkoniyatlari; tadqiqot vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish uchun ahamiyatga ega bo'lgan boshqa shartlar.

Tadqiqot uslublarini egallash va sportda ulardan oqilona foydalanish o'quv-trenirovka jarayonini boshqarishga to'g'ri yondashish imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari sport kurashida taraqqiyot asosi hisoblanadi.

Eshkak eshish sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish va o'tkazish.

Ilm-fan haqidagi ob'ektiv nazariy bilimlarni tizimlash va ishlab chiqish fuksiyasini o'z ichiga oluvchi inson faoliyati sohasi sifatida qaraladi. Tarixiy rivojlanish davomida ilm-fan jamiyatning barcha sohalariga sezilarli ta'sir ko'rsatuvchi ishlab chiqarish kuchi va muhim omiliga aylandi.

Zamonaviy sharoitda ilm-fan jamiyatning barcha sohalarini, jumladan, ta'lim, jismoniy tarbiya va sport sohasida ham shiddat bilan o'zgarishlarni o'z ichiga oluvchi muhim omil hisoblanadi. Ilmiy-uslubiy tayyorgarlik soha bo'yicha faoliyat yurituvchi mutaxassislar kasbiy malakasining muhim tarkibiy qismi va oliy ta'lim muassasasi bitiruvchilari – bo'lajak mutaxassislarning yuqori darajadagi kasbiy tayyorgarligi garovi hisoblanadi.

Ilm-fanning maqsadi – ochilgan (o'rganilgan) yangi bilimlar, qonunlar asosida o'rganish predmetidan tarkib topgan borliq voqea, hodisa va jarayonlarni ta'riflash, tushuntirish va bashorat qilishdir.

Shunday qilib, ilm yangi yangi bilimlarni hosil qiladi, nazariya bu bilimlarni, jamoat amaliyotini, tajribasini umumlashtiradi va ayni paytda jismoniy tarbiya va sportda qo'llanadigan qonuniyatlarini yuzaga chiqaradi. Ammo, bilimlar faoliyatda amalga oshirilsagina foydasi tegadi.

Yangi bilimlarni hosil qilish ilmiy tadqiqot jarayonida – tushuncha, qonuniyat va nazariyalar tizimli ko'rinishda yuzaga chiqishi natijasida maqsadli bilish orqali amalga oshadi.

Jismoniy tarbiya va sportda ilmning maqsadi – sogʻlikni mustahkamlashga, sport natijalarini oshirishga, shaxsni har tomonlama rivojlanishiga taʼsir koʻrsatishga, jismoniy takomillashuv maqsadida inson organizmiga yoʻnaltirishda qoʻllaniladigan qonuniyatlarni yuzaga chiqarish, yangi bilimlarni hosil qilish hamda jismoniy tarbiya va sport sohasida nazariy bilimlarni umumlashtirishni shakllantirishdan iborat.

Ilmiy tadqiqot ishlari turlari va ularning asosiy bosqichlari. Ilmiy tadqiqotlarni fundamental, izlanish va amaliy turlarga boʻlish mumkin.

Jadval

Ilmiy tadqiqot ishlari turlari

Tadqiqot turi	Tadqiqot natijalari
Fundamental ilmiy tadqiqot ishlari	Nazariy bilimlarni kengaytirish. Tadqiqot sohasida mavjud yangi ilmiy maʼlumotlarni, qonuniyatlarni hamda ilmiy asoslarni, uslub va tamoyillarni olish
Izlanish ilmiy tadqiqot ishlari	Oʻrganilayotgan mavzu boʻyicha chuqur tushunchalar uchun bilimlar hajmini kengaytirish. Ilm-fan rivojlanishi bashoratlarini ishlab chiqish; yangi qonuniyatlarni qoʻllash yoʻllarini ochish.
Amaliy ilmiy tadqiqot ishlari	Yangi metodikalarni yaratish uchun aniq ilmiy muammolarni yechish. Metodika haqida yangi tavsiyalar, qoʻllanmalar, hisob-kitoblar olish. Ilmiy tadqiqot mavzusi boʻyicha ilmiy ish tayyorlash imkoniyatini aniqlash.

Ilmiy-tadqiqot kontingentini tanlash. Pedagogik tajribalarni oʻtkazish sharoitiga muvofiq **tabiiy** va **laboratoriya** tajribalariga ajratish mumkin. Bunda tajribaning oʻtkazilishi oʻquv-trenirovka jarayoni borishini buzmaganda holda shugʻullanuvchilar uchun odatiy sharoitda, odatdagi kontingent bilan oʻtkaziladigan tajribani tabiiy tajriba sifatida qaraladi. Yaʼni barcha tajribalar odatiy, hamma uchun bir xil sharoitda oʻtkaziladi.

Labaratoriya tajribalarda bir yoki bir nechta sportchilar asosiy kontingentda ajratib olinadi, ular odatdagi sharoitdan sezilarli farq qiluvchi alohida sharoitda o'tkaziladi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasida qanday tadqiqotlar olib boriladi?
2. Eshkak eshish sportida tadqiqotlar qanday tashkil qilinadi?
3. Eshkak eshish sportida tadqiqotlarni o'tkazishda nimalarga e'tibor berish zarur?
4. Ilmiy tadqiqotlarning qanday turlarini bilasiz?
5. Tadqiqot kontingentini tanlashda qanday o'ziga xos xususiyatlarga e'tibor berish zarur?
6. Tadqiqot natijalari amaliyotga qanday tadbiq qilinadi?

17-mavzu. Ilmiy tadqiqot-uslublariga umumiy talablar

Har qanday muayyan tadqiqot bir qator bosqichlar ko'rinishida berilishi mumkin. Bosqichlarning bog'liqligi, ularning shartli ketma-ketligi tadqiqotni tashkil qilish sxemasida aks ettirilishi mumkin.

Sxema quyidagi ko'rinishda bo'ladi:

Adabiyotlar va amaliyotni tahlil qilish → mavzu tanlash → vazifalarni aniqlash → farazni ishlab chiqish → tadqiqot rejasi → sinaluvchilarni tanlash → tadqiqot uslublarini tanlash → yordamchilarni tayyorlash → hujjatlarni tayyorlab qo'yish → sharoitlarni yaratish → materialni tanlash → materiallarni ishlab chiqish → natijalarni rasmiylashtirish → amaliyotga tadbiq qilish.

Har bir bosqich o'zining, nisbatan mustaqil vazifalariga ega. Ular doim ketma-ketlikda, ba'zida bir vaqtning o'zida hal qilinadi.

Tadqiqot uslublarining umumiy tavsifi. Sportdagi dolzarb muammolarni muaffaqiyatli hal etish ko'p jihatdan zamonaviy tadqiqot uslublaridan to'g'ri foydalanishga bog'liq. Bunday uslublar ichida pedagogik uslublar muhim o'rin

egallaydi, shuningdek tibbiy-biologik, psixologik, ijtimoiy va boshqa tadqiqot uslublari keng qo'llaniladi.

Trenirovka uslubiyatini takomillashtirishda murabbiylar va ilmiy xodimlarning yutuqlari ko'p jihatdan sportchilarning yirik xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam berdi. Bunda sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligi va qatnashishi davrida amalga oshirilgan kompleks tadqiqotlar jarayonida olingan qimmatbaho ilmiy ma'lumotlar katta ahamiyat kasb etdi.

Sportning dolzarb muammolarini o'rganishda quyidagi tadqiqotlar qo'llaniladi: nazariy, amaliy, (pedagogik tajribani yo'lga qo'yish, hodisalarni trenirovka yoki musobaqa faoliyatining tabiiy sharoitlarida o'rganishni o'z ichiga oladi) va laboratoriya tajribalari. Ulardan kompleks holda foydalanish ko'pgina tadqiqotlar uchun xosdir. Bunda ulardan biri yetakchi o'rinni egallaydi. Tadqiqot dasturiga qaysi uslublarni kiritish maqsadga muvofiq ekanligini aniqlashda quyidagi shartlarga rioya etish lozim: tadqiq qilinayotgan hodisa tabiatini chuqur va har tomonlama o'rganish; tadqiqot maqsadi, vazifalari, farazini aniq ifodalash; tadqiqotchining ushbu sohasidagi bilim darajasining yetarli bo'lishi; tadqiqot xodimlarining texnik jihozlanganligi; tadqiqot guruhining moddiy imkoniyatlari; tadqiqot vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish uchun ahamiyatga ega bo'lgan boshqa shartlar.

Tadqiqot uslublarni egallash va sportda ulardan oqilona foydalanish o'quv-trenirovka jarayonini boshqarishga to'g'ri yondashish imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari sport kurashida taraqqiyot asosi hisoblanadi.

Tadqiqot uslublari. Eshkak eshuvchilarni o'qitish va trenirovka qildirish nazariyasi hamda uslubiyati vazifalarini hal etish uchun quyidagi tadqiqot uslublarni samaraliroq deb hisoblash mumkin:

1. Pedagogik tajriba (tabiiy, modeli, laboratoriya).

2. Bevosita qayd qilish uslublari: a) pedagogik kuzatishlar; b) xronometriya va xronografiya; v) texnik harakatlarning stenografiyasi va magnitafon tasmasiga yozish; g) nazorat sinovlari, nazorat mashqlari uslubi; d) qayd qilishning instrumental uslublari (turli xil apparaturalar yordamida) bilan bir qatorda kino-, video- va fotosuratga olish, polidynamometriya, tenzometriya va eshkak eshuvchilar

ixtisosligiga javob beradigan boshqa qayd qilish uslublari; e) sportchi mahoratining asosiy tomonlari hamda organizmi tizimi ko'rsatkichlarini qayd qilish uchun kompleks stendlar.

3. Adabiyot manbalarini tahlil qilish.

4. Anketa savol-javoblari vs boshqalar.

Tadqiqot uslublarini tanlash birinchi navbatda ishning muayyan vazifasi hamda mavzuni butunligicha hal etishning maqsadga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

Tajriba guruhlarida o'quv-tarbiya ishlarini tashkil etish uslublari uchta turda bo'ladi:

1) Tajriba uslubi, bunda o'quv-tarbiya jarayoniga qandaydir yangi pedagogik omillar ularning ta'sir etish samaradorligini o'rganish maqsadida kiritiladi;

2) Nazorat uslubi, bunda o'quv-tarbiya ishlarining umumiy qabul qilingan shakllari va mazmuniga tajriba uslubi bilan taqqoslash mezonini sifatida amal qilinadi;

3) Individual uslub, bunda o'quv-tarbiya jarayonini shaxsiy rejaga muvofiq tadqiqotni aralashtirmagan holda pedagog tomonidan amalga oshiriladi.

Birinchi ikkita uslub tajriba guruhlarida qiyosiy tajribani o'tkazishda bir-biri bilan qo'shilib keladi. Tajriba uslubi nazorat uslubisiz qo'llanilishi mumkin. Nazorat uslubi tajriba uslubisiz hech qanday ma'noga ega bo'lmaydi, shuning uchun alohida qo'llanilmaydi.

Individual uslub mavjud pedagogik jarayonni unga bevosita aralashmay turib o'rganish zarur bo'lgan hollarda qo'llaniladi.

Tadqiqot uslublarini tanlash birinchi navbatda ilmiy ishning muayyan vazifalari bilan belgilanadi.

Xronometriya. Qandaydir harakatlarni bajarishga sarflangan vaqtni aniqlash va uni yozib olish xronometriya hamda xronografiya mazmuni asosini tashkil qiladi. Xronometriya mustaqil tadqiqot uslubi sifatida ham qo'llaniladi (masalan, eng yaxshi murabbiylar ish tajribasini umumlashtirishda va boshqa uslublarga qo'shimcha tariqasida, masalan, pedagogik tajribada). Darsning umumiy va harakat zichligini aniqlash uchun o'quvchilarning quyidagi harakat turlari xronometriyasi amalga oshiriladi:

1. Mashg'ulotlarda o'rganiladigan hamma harakatlarni bajarish vaqti aniqlanadi.

2. Tushuntirishlarni eshitish va mashqlarni ko'rsatilishi, ko'rgazmali qurollarning namoyish etilishini kuzatish.

3. Dam olish, o'quvchilarning navbatdagi mashqni bajarishlarini kutish.

4. Mashg'ulotlarni tashkil qilish bo'yicha harakatlar.

5. Oddiy.

Bunday ko'rsatkichlarni hisoblash quyidagi formula asosida bajariladi:

$$U_{zich} = \frac{ty - t_{to'x}}{ty} \times 100\% \qquad H_{zich} = \frac{tb}{ty} \times 100\%$$

Bu yerda: U_{zich} – darsning umumiy zichligi, H_{zich} – darsning harakat zichligi, ty – darsning umumiy vaqti, $t_{to'x}$ – o'qituvchi aybiga ko'ra to'xtab qolish vaqti, tb – mashq va topshiriqlarni bajarish vaqti.

Dars sichligi butunligicha va uning alohida qismlari bo'yicha hisoblanadi.

Xronometriya natijalari grafik holda chizilishi mumkin. Grafik tasvirlash uchun yaxshisi millimetrli qog'ozdan yoki maxsus bloknotlardan foydalanish zarur.

Nazorat sinovlari. alohida harakat sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash; ayrim shug'ullanuvchilar bilan birgabuton guruh tayyorgarligini taqqoslash; u yoki bu sport turi bilan shug'ullanish hamda musobaqalarda qatnashish uchun sportchilarni optimal tanlab olishni amalga oshirish; ayrim sportchilar bilan bir qatorda butun guruh trenirovkasini holisona nazorat qilishni kiritish; qo'llanilayotgan o'qitish uslublari, vositalari hamda mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllarining afzalliklari va kamchiliklarini aniqlashga yordam beradi.

Nazorat sinovlari nazorat mashqlari yoki testlar yordamida o'tkaziladi. Nazorat mashqlarini ishlab chiqishda quyidagi umumiy qoidalarga amal qilish zarur:

1) tanlangan nazorat mashqlari hamma sinaluvchilar uchun bir xil sharoitda sinovlarni o'tkazish imkoniyatini berishi lozim;

2) nazorat mashqlari hamma sinaluvchilar uchun, ularning texnik va jismoniy tayyorgarligidan qat'iy nazar, yengil bo'lishi kerak;

3) har bir nazorat mashqi qaysidar bir obyektiv ko'rsatkichlarida (soniyalar, santimetr, kilogrammlar, takrorlashlar soni va h.k.) o'lchangan bo'lishi lozim;

4) nazorat mashqlari imkoni boricha o'lchanishi va baholanishiga ko'ra soddaligi bilan ajralib turishi zarur;

5) nazorat mashqlari sinaluvchilar uchun tadqiqot natijalariga ko'ra ko'rgazmali bo'lishi kerak.

So'ngi yillarda testlash nazariyasida nafaqat ixtisoslashtirilgan nazorat mashqlari tizimini, balki morfofunktsional ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladigan komplekslarni ishlab chiqishga intilishlar kuzatilmoqda. Bundan tashqari, hamma testlash natijalarini ochkolarga aylantirishga urinish mavjud, chunki hamma testlar bo'yicha ochkolar yig'indisini o'zgartirish ham alohida shug'ullanuvchilarning, ham butun guruh taraqqiyoti to'g'risida fikr hosil qilishga, jamoalarni saralashni yanada asoslangan holda amalga oshirishga imkon beradi.

Anketa so'rovi. Anketa savol-javob shunday usullar guruhiga taalluqliki, u jamiyatshunoslik, pedagogika va psixologiyada so'rovnoma deb ataladi. Bu guruhga anketa so'rovidan tashqari intervyu va suhbatlashish kiradi. Ushbu hamma uslublar bitta yetakchi xususiyatga ega: ular yordamida tadqiqotchi so'raluvchilarning og'zaki ma'lumotlardan mavjud axborotlarni oladi.

Tadqiqotning boshqa uslublariga qaraganda so'rov samaradorligi ikkita narsaga bog'liq: birinchidan, so'raluvchi berilgan savollarga javob berishni xoxlaydimi va javob beradimi hamda ikkinchidan, bu savollarga javob bera oladimi.

Anketa so'rovi – bu so'raluvchilarning andozalashtirilgan anketa savollari tizimiga bergan yozma javoblardan axborot olish uslubidir.

Intervyu – tadqiqotchi tomonidan og'zaki beriladigan savollar tizimiga so'raluvchilarning og'zaki javob berish yo'li bilan axborot olish uslubidir.

Suhbatlashish – tadqiqotchining qiziqtirgan masalalar bo'yicha ikki tomonlama yoki ko'p tomonlama muhokama qilish yo'li bilan axborot olish uslubidir.

Anketa kirish, asosiy va demografik qismdan iborat bo'lishi lozim. Anketaning kirish qismi so'raluvchilarga o'ziga xos murojatdan iborat bo'lib, unda: 1) mazkur tadqiqot mavzusini olib borayotgan ilmiy muassasa hamda tadqiqotchi kimning

nomidan ishtirok etayotganligi; 2) tadqiqot vazifalar, ushbu vazifalarni hal etishning nazariy va amaliy ahamiyati; 3) oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etishda har bir so'raluvchining vazifasi; 4) so'raluvchi javoblarining to'liq sir tutilishiga ishonch bildirilishi tadqiqot ma'lumotlari hamda nashrda so'raluvchining ismi ko'rsatilmasligi lozim; 5) anketani to'ldirish qoidalari; 6) agar so'raluvchi istasa tadqiqot natijalarining unga yetkazilishiga ishontirish; 7) anketani tadqiqotchiga qaytarib berish usuli ko'rsatiladi.

Anketaning asosiy qismi savollar to'plamidan tashkil topadi, ularga berilgan javoblar tadqiqotchi vazifalarini hal etishga qaratilgan.

Anketaning demografik qismi so'raluvchining pasport ma'lumotlarini aniqlovchi savollardan tashkil topadi. Olimlar uzoq tortishuvlar natijasida shunday fikrga keldilarki, anketaning demografik qismi uning oxirida joylashgan bo'lishi lozim.

Matematik-statistik uslub. O'rtacha arifmetik qiymatni hisoblash. O'rtacha arifmetik qiymat qator bir xildagi ko'rsatkichlarning son qiymatlarini umumlashtiruvchi hosila hisoblanadi. O'rtacha arifmetik qiymat hamma olingan qiymatlarni (ular variantlar deb ataladi) ko'paytirish va yig'indini variantlar soniga bo'lish yo'li orqali hisoblanadi.

$$M = \frac{\sum V}{n}$$

Bu yerda: $\sum$ - yig'indi belgisi, V – tadqiqotda olingan qiymatlar (variantlar), n – variantlar soni

O'rtacha arifmetik qiymat o'rganilayotgan hodisalar guruhlarini butunligicha taqqoslash va baholashga imkon beradi. Biroq hodisalar guruhini tavsiflash uchun faqat bu o'lcham kamlik qiladi, chunki variqntlarning tebranish o'lchovi (o'lchov ana shu variantlardan tashkil topadi) turli xil bo'lishi mumkin. Shuning uchun xodisalar guruhleri tavsifiga shunday ko'rsatkich kiritish lozimki, bu ko'rsatkich variantlar tebranishi qiymati to'g'risida ularning o'rta qiymati atrofida tasavvur hosil qilishi lozim.

O'rtacha kvadratlar og'ishmasi – bu statistik parametr bo'lib, u standart o'g'ishma yoki oddiy standart deb ataladi. O'rtacha kvadratlar og'ishmasi qiymati tarqalish ko'rsatkichi, ya'ni tadqiqotda olingan variantlarning ularning o'rtacha qiymatidan og'ishi hisoblanadi hamda hodisalar guruhleri tavsifini to'ldirishga xizmat qiladi.

$$\sigma = \pm \sqrt{\frac{\sum d^2}{n}}$$

Bu yerda: σ – o'rtacha kvadratlar og'ishmasi, d^2 – har bir variant o'rtasi va o'rtacha arifmetik qiymat o'rtasidagi farq, n – variantlar soni.

O'rtacha kvadratlar og'ishmasi qiymati variantlar tebranishlari qiymatiga bog'liq: variantlarning oxirgi qiymatlari o'rtasidagi farqlar amplitudasi qancha ko'p bo'lsa, ya'ni belgining o'zgaruvchanligi qanchalik katta bo'lsa, o'rtacha kvadratlar og'ishmasi qiymati shuncha katta bo'ladi.

O'rtacha arifmetik qiymatning o'rtacha xatosini hisoblash. O'rtacha arifmetik qiymatning o'rtacha xatosining shartli belgisi – m . Shuni yodda tutish lozimki, statistikada “xato” deganda tadqiqot xatosi emas, balki ushbu o'lchamni ko'rsatish miqdori, ya'ni shunday miqdorki, u bo'yicha yig'indidan olingan o'rtacha arifmetik qiymat bosh yig'indi asosida olingan haqiqiy arifmetik qiymatdan farq qiladi. O'rtacha arifmetik qiymatning o'rtacha xatosi quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Bu yerda: m - o'rtacha arifmetik qiymatning o'rtacha xatosi, σ - o'rtacha kvadratlar og'ishmasi, n - variantlar soni.

Nazorat savollari

1. Eshkak eshish sportida tadqiqotlar nima maqsadda olib boriladi?
2. Qanday tadqiqot uslublarini bilasiz?
3. Tadqiqot uslublarining o'xshash va farqli tomonlari qanday?
4. Anketa so'rovi qanday maqsadda olib boriladi?
5. Adabiyot manbalarini tahlil qilish qanday maqsadda olib boriladi?

6. Xronometriya qanday o'tkaziladi?
7. Matematik-statistik uslub qanday o'tkaziladi?
8. Ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish nimaga asoslanadi?

18-mavzu. Eshkak eshish taktikasi

Eshkak eshish taktikasi haqida umumiy tushuncha. Taktika so'zining ma'nosi – nazariya, amaliyotni tuzishda va maxsus faoliyatni o'tkazishda, tamoyillariga asoslangan aniq bellashuv holatlarida, sxema va qonun qoidalar xulq – atvorida, alohida qoidalardan chiqqan holda shakllanishdagi maqsadlarga erishishdir. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga bo'ysunadi.

Strategiya tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlarini va sportda musobaqalarning borishini aniqlaydi. Strategiya, tayyorgarlik variantlarini va musobaqa bellashuvlar borishining muqobil shakllarini, natijaga erishishdagi vosita va usullarni hisobga oladi.

Sportchining strategik tayyorgarligi bilan musobaqa strategiya faoliyatini farqlash kerak.

Tayyorgarlik strategiyasi bilimlarning tizimli shakllanishi, tuzilishi, sport rivojlanishi vosita va usullari, sportchining ko'p yillik tayyorgarlik tizimi bilan bog'liq. Tayyorgarlik strategiyasi musobaqaning yirik majmualarini ya'ni, olimpiada o'yinlarini, Universiadalarni alohida ajratib turadi. Bu holatda strategiya faqat alohida sport xarakterini muhim elementlarini hisobga olmasdan, balki butun sportni ya'ni, ushbu musobaqalarga tayyorgarligi va o'tkazilishi bilan bog'liq bo'lgan iqtisodiy, g'oyaviy va siyosiy tomonlarini hisobga olish kerak.

Tayyorgarlik strategiyasi alohida yirik musobaqalarda va musobaqa bellashuvining strategiyasida quyidagilarni hisobga olish kerak.

- alohida sport turidagi kutilayotgan raqobatning rivojlanish darajasi;
- oliy toifadagi sportchilar tayyorgarlik an'analarning sport yutuqlariga erishish darajasi;
- moddiy-texnik bazasining holati (zamonaviy sport anjomlari, jihozlar va uskunalar, apparatlar soni);

- malakali mutaxassislar mavjudligi (murabbiylar, tashkilotchilar, ilmiy va tibbiyot ishchilari, xizmat qiluvchi personallar);

- terma jamoaning nomzodlar tarkibi, ularning malaka darajasi, musobaqa tajribasi va etakchining mavjudligi;

- tayyorgarlik jarayoning mazmuni va tizim haqida zamonaviy bilimlar, tayyorgarlikning asosiy tomonlarini natijali amalga oshirishdagi vositalar va usullar, mashg'ulot va musobaqa yuklamasining optimal dinamikasi;

- tayyorgarlik darajasining ilmiy-metodik va tibbiyot bilan ta'minlanishi;

Musobaqa faoliyatining taktikasi deganda, taktik hodisalarda texnik usullarni qo'llash, bellashuv vazifalarini echish uchun musobaqa qoidalaridagi tayyorgarlikning ijobiy va salbiy xarakterlarini va muhit holatini hisobga olgan holda maqsadga yo'naltirish uslubi deb tushuniladi.

Har bir sport turidagi taktik vazifalarni echish usuli o'ziga xos va musobaqa qoidalariga, sport texnikasini xususiyatlariga, sport turining ommaviyligiga, sportchining tajribasiga bog'liq. Taktika bellashuvning, startning (jang, yakka kurash, ta'qib qilish, mahkam ushlash) va holatning maqsadlariga mos kelishi mumkin. Taktikaning xususiyati, belgilangan sport turiga va bellashuvning o'ziga xosligiga ko'ra individual, guruhlashgan yoki komandali bo'lishi mumkin.

Gimnastikada, og'ir atletikada, suvga sakrashda, akrobatikada, tog' chang'i sportida, engil atletikada sportchilar bir xil vaqtda musobaqalashmaydilar va ularning chiqishi qur'a tashlash orqali belgilanadi. Bu turdagi taktikaning o'ziga xosligi shundaki, bunda musobaqalar o'zaro murosasizlik bilan o'tadi.

Yugurish, engil atletikaning estafeta starti, suzish, tog' chang'i sporti, velosiped sporti o'zining musobaqa faoliyatidagi raqiblar bilan kurashishida bir xil vaqtda boshlanishi bilan xarakterlanadi.

Qilichbozlik, boks turidagi yakkakurash turlaridagi musobaqalarda taktikani olib borishda o'xshashlik bor. Raqib bilan munosabat, joyning kamligi, sport bellashuvlarini tez o'zgarib turishi sportchi oldiga katta vazifani qo'yadi.

Futbol, basketbol, voleybol, xokkeyda esa taktika yana ham murakkablashib ketadi. Sportchi faqat raqib jamoa bilan munosabatda bo'lmay, balki jamoadagi sheriklari bilan ham hamjihat bo'lish kerak.

Musobaqa faoliyatida, yakkakurash o'yinlarida sportchi o'zi uchun aniq bo'lgan sharoit bilan tanishib qolmasdan, balki raqibini unga noma'lum bo'lgan qarorini ham bilish kerak.

Yakkakurash va sport o'yinlarida qatnashuvchi sportchilar musobaqa shartlarida, avval bo'lib o'tgan bellashuvlardagi holatlar bilan tanish bo'ladilar. Yakkakurash va sport o'yinlarida murakkab taktika holatida paydo bo'lgan qiyinchiliklar vaqtining kamligi, joyning chegaralanganligi, axborotni ngyetarli emasligi, harakat boshlanishining noaniqligi kabilar aniqlanadi va ularni har xilligidan qat'iy nazar qaror qabul qilinadi. Yuqoridagi kamchiliklar, bir–biriga qarama–qarshi bo'lgan raqiblar uchun maxsus tashkil qilinadi va bu hatolar jamoa ichida ham yuz berishi mumkin. Bu kamchiliklar sportchi psixologik holatiga ta'sir ko'rsatadi, muskul qo'zg'alish jarayonini kuchaytirib yuboradi.

Raqib tomonining malakasi hamda, individual tomonlardan tashqari, taktik algoritimli va evristikali bo'lishi mumkin.

Algoritimli taktika – avvaldan rejalashtirilib va amalga oshirishi kerak bo'lgan hodisa. Kurash davomida sportchi doimo raqibiga nisbatan bellashuvda harakatchan bo'lishi kerak. Bunday holatlarda sportchi harakatni oldinroq rejalashtirib, texnik-taktikani aniqlab, tez harakat qiladi.

Evristikali taktika – sportchining yakkakurashda paydo bo'lgan holatga bog'liq ta'sirida quriladi. Ba`zan musobaqalarda murakkab xodisalar kutilmaganda paydo bo'ladiki, sportchi bunga tayyor bo'lmay qoladi.

Bunday holatlarda sportchi darrov holatni tushunib, unga harakat qilishi kerak. Bu esa harakatning eng murakkab varianti hisoblanadi.

Sport va kurashdagi hamma harakatlar tayyorgarlikka, hujum qilishga, himoya qilishga qaratiladi. Harakatlarning taktik yo'nalishi xaqiqiy yoki qalbaki bo'lishi mumkin.

Sportda taktik harakat an'anaviy yoki yangi bo'lib, sportchilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda murabbiy tomonidan ishlanadi.

Sport musobaqalari jarayonida raqiblar bilan bo'lgan bellashuvda doim axborot almashib turadi. Har bir sport qatnashchisi raqiblarga nisbatan haqiqatni yashiradi yoki yolg'on ma'lumot beradi. Niqoblanishning haqiqiy niyati, yolg'ondan tayyorlanish, yolg'ondan hujum qilish yordamida raqib tomon tasavvurini o'zgartirish. Bu esa musobaqa faoliyatining himoyalaniishi taktikasi hisoblanadi.

Baydarka va kanoeda eshsk eshish taktikasi. Uzoq masofalarga eshkak eshishda taktikaning ahamiyati. Uzoq masofaga eshish bahslarida 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'alaba qozonish uchun masofaning ayrim bo'laklarida maksimal kuchlanish berish lozim. Uzoq masofada ishtirok etuvchi sportchilar bir qancha taktik variantlarga tayanadilar. Ba'zilar yetakchilik taktikasini ma'qul ko'radilar, ba'zilar yetakchi 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 yetakchilik va ta'qib qilish taktikalari mavjud. Yetakchi 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 yetakchisining taktikasi bunga umuman qarama qarshidir. Unga ta'qib qilayotgan sportchilardan holos bo'lish va butun masofa bo'yicha yetakchilik 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 yetakchilar guruhida uzoqroq qolish;
- g'olib to'loqidan 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;
- masofaning oxirida 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.

Musobaqa oldidan beriladigan yuklamalar. Musobaqa davrida sportchiga beriladigan yuklamalar, uning musobaqalarda qatnashish soniga, ular orasidagi vaqtga 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 (haftasiga 3-4 marta). Malakasi kamroq sportchilar haftasiga 2-3 marta startga chiqishlari kerak.

Mas'uliyatli 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 musobaqaviy chidamkorlikni 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 psixologik 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 quyidagilar kerak bo'ladi:

- yurakning daqiqalik qon hajmini oshirish evaziga mushaklarni kislorod bilan ta'minlash;

- optimal harakat koordinatsiyasini yaratish;

- tananing issiqlik sarfini optimalgacha oshirish;

- normal psixologik 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(3-4 marta harakatdagi start, 3-4 marta joyidan).

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

Tiklovchi tadbirlar. Shiddatli yuklamalar paytida tiklovchi tadbirlar ham o'tkazib turish kerak. Bu tadbirlar to'rtta guruhga bo'lingan: pedagogik, psixologik, gigiyenik va tibbiy – biologikdir.

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 biologik 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 foydalanadi. Tibbiy biyalogik usullardan faqat shifokor tafsiyasidan so'ng foydalanish kerak.

Nazorat savollari

1. Taktika deganda nimani tushunasiz?
2. Musobaqa faoliyatida qanday taktik harakatlar bor?
3. Taktika bilan strategiyaning farqi nimada?
4. Taktikaning qanday turlarini bilasiz?
5. Uzoq masofaga eshkak eshishda qanday taktik usullarni qo'llash mumkin?
6. Musobaqaga tayorgarlik korishda tog'ri taktikani ishlab chiqishda nimalarga e'tibor berish kerak?

19-mavzu. Eshkak eshish sportida saralash va yo'naltirish

Har qanday sport turidagi sportchilar singari eshkak eshuvchilarni saralash va yo'naltirish ham deyarli uzluksiz jarayon bo'lib, sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining muayyan bosqichlari bilan bog'liq bo'lgan beshta asosiy bosqichdan iboratdir.

Har hil eshkak eshish sporti turlarida yuksak natijalarga erishish uchun qulay yosh, tayyorgarlik va uning har bir bosqichi davomiyligi sezilarli tafovutlarga ega. Turli saralash bosqichlari muddatlari bo'yicha ham o'ziga xos farqlanishni kuzatish

mumkin. Masalan, ayollar tayyorgarligida sportga tayyorgarlikning butun davri (mashg'ulotlar boshlanganidan to yuqori natijalarga erishguncha) odatda, 10 yil davom etadi va ko'p yillik tayyorgarlikning har bir navbatdagi bosqichi hamda saralash bosqichi, taxminan 2 yillik tanaffus bilan o'tkaziladi. Qisqa masofada erkaklar tayyorgarligida tayyorgarlik davri (sportchini yuqori natijalariga erishguncha qadar) odatda, 13-15 yil davom etadi va shunga muvofiq tarzda, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida davomiyligi va saralash bosqichlarni davriyligi 3-4 yilgacha ortadi.

Xar bir saralash bosqichida kelgusidagi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari vazifalarini samarali echishga qodir bo'lmagan sportchilarni ajratib chiqarishni amalga oshirish kerak. Eshkak eshishni boshlang'ich o'rganish mashg'ulotlarini va birlamchi saralashga jiddiy nuqsonlarni bo'lmagan hamda etarlicha jismoniy rivojlanish darajasiga ega barcha bolalarga ruxsat beriladi. Birlamchi saralashdan so'ng kelgusi boshlang'ich tayyorgarlikka 10-12% eng iqtidorli bolalarni jalb qilish maqsadga muvofiqdir. Keyingi bosqich - dastlabki saralash natijasida, boshlang'ich tayyorgarlikdan o'tgan 15-20% sportchi qolishi kerak. Oraliq saralashidan so'ng iqtisoslashtirilgan asosiy tayyorgarlikka dastlabki asosiy tayyorgarlikdan o'tgan 15-20% sportchilar jalb etiladi.

Sportda saralashni amalga oshirishda morfofunktsional, ijtimoiy – psixologik va boshqa mezonlarni qo'llagan holda istiqbolni kompleks baholashni taminlash kerak. Bunda ko'p yillik sportcha saralashning birinchi va ikkinchi bosqichlarida irsiy belgilar asosiy rol o'ynaydi va trenirovka tasirida o'zgaradi. Keyingi bosqichlarda ularni ahamiyati kamayib boradi hamda mashq qilish natijasida o'zgarib turuvchi sport - texnikaviy, psixologik va funksional belgilarni ahamiyati ortib boradi.

Bularning barchasi albatta, istiqbolli eshkak eshuvchilarni saralash jarayoniga ham tegishlidir. Quyida ko'p yillik saralash jarayoni har bir bosqichlarning vazifa va mezonlariga umumiy tarzda tavsif berib o'tamiz (10-jadval).

10-jadval

Eshkak eshuvchilarni saralash bosqichlarini ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari bilan bog'liqligi.

Sportcha saralash		Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi
Bosqich	Vazifa	
Birlamchi	Ma'lum bola uchun uni eshkak eshish sporti bilan shug'ullanish maqsadga muvofiqligini aniqlash.	Boshlang'ich
Dastlabki	Eshkak eshuvchining samarli sportcha takomillashuviga qobilyatli ekanligini baholash.	Dastabki Asosiy
Oraliq	Muayyan eshkak eshish mashg'ulotlariga yuqori mahoratga erishish imkoniyatlarini baholash.	Ixtisoslashtirilgan Asosiy
Asosiy	Xalqaro toifa natijalariga erishish istiqbolini baholash.	Indivudual imkoniyatlarini maksimal amalga oshirish bosqichi.
Yakuniy	Eshkak eshuvchining erishilgan mahoratini saqlab qolish davomiyligini prognozlashtirish, oldindan aytib berish.	Yutuqlarni saqlab qolish bosqichi.

Birlamchi saralash. Vazifa - har bir bola uchun uning eshkak eshish bilan shug'ullanishi maqsadga muvofiqligi aniqlash.

Asosiy mezonlar: 1) eshkak eshish bilan shug'illanishni boshlash uchun qulay bo'lgan yosh; 2) salomatligida jiddiy nuqsonlarni va sport bilan shug'ullanish uchun monelik qiluvchi kasalliklarga moyillikni yo'qligi; 3) morfotip eshkak eshish talabalarga mos kelishi; 4) harakatchanlik qobilyatlari darajasini eshkak eshish talabalariga muvofiqligi.

Dastlabki saralash. Vazifa - yangi shug'ullanuvchilarni eshkak eshish sportiga qobilyatli ekanligini baholash.

Asosiy mezonlar: 1) salomatligida nuqsonlarni yo'qligi 2) mushak tizimi tuzilishi va imkoniyatlari; kuch salohiyati analizator tizimlari va harakatlanish

qobiliyatlarining eshkak eshish talabalariga muvofiqligi. 3) asosiy funksional tizimlar va mexanizmlarni ratsional mashq qilish jarayoni ta'sirida o'zgarishlariga moyilligi.

Oraliq saralash. Vazifa – eshkak eshuvchilarning ma'lum musobaqa mashg'ulotlarida yuqori mahoratga erishish imkoniyatlarini baholash.

Asosiy mezonlar: 1) yuqori mahoratga erishish uchun barqaror motivasiya. 2) salomatlikda muvoffaqiyatli sport takomillashuviga monelik qiluvchi nuqsonlarini yo'qligi. 3) katta yuklamalarga bardosh berishga psixologik va funksional tayyorlik. 4) funksional tizimlar va mexanizmlarni kelgusidagi moslanuvchanligi, harakat qobiliyatlarining o'sishi, muhim texnika elementlarini takomillashtirish, muayyan eshkak eshish mashg'ulotlarida natijaviylikni belgilab beruvchi taktik va psixologik tayyorgarlik zahiralari.

Asosiy saralash. Vazifa – eshkak eshuvchilarni xalqaro musobaqalarda natijaga erishish istiqbolini baholash.

Asosiy mezonlar: 1) mahorat cho'qqisiga erishishga intilish darajasi va bunda salomatlik tomonidan moneliklarni yo'qligi; 2) turli murakkab va noodatiy yoki nohush iqlim sharoitida, soat mintaqalari o'zgarishida, o'rta tog' sharoitida, mas'uliyatli musobaqalarda keskin va shiddatli muhitida trenirovka va musobaqa yuklamalariga bardosh berishga psixologik va funksional jihatdan tayyorlanganlik; 3) asosiy musobaqalarda keskin raqobat sharoitida erishilgan tayyorgarlikni maksimal amalga oshirish hamda bunday musobaqalarda shaxsiy rekordlarga erishish qobiliyati; 4) musobaqa vaziyatni to'g'ri tushunish; texnik, jismoniy va boshqa tayyorgarlikni turli komponentlarini o'zaro uyg'unlikda qo'llash qobiliyati.

Yakuniy saralash. Vazifa - eshkak eshuvchilarni sport bilan shug'ullanishni davom ettirish maqsadga muvofiqligini baholash va uni yuqori mahoratni saqlab qolishi davomiyligini prognozlashtirish.

Asosiy mezonlar: 1) tegishli motivasiyaning mavjudligi va sog'lig'ida mahoratni saqlab qolishga monelik qiluvchi omillarning yo'qligi; 2) sportchining yoshi va uning ixtisoslik uchun tanlangan yo'nalishlardagi eng maqbul yuqori natijalarga muvofiqligi, shuningdek, yuqori mahoratini saqlab qolish davomiyligi; 3) erishilgan tayyorgarlik holatini saqlab qolish uchun zarur bo'lgan organizmning

zahira imkoniyatlari mavjudligi; 4) oliy sport mahorati bilan shug'ullanishni davom ettirishga yordam beruvchi ijtimoiy va moliyaviy sharoitlar mavjudligi.

Sifatli birlamchi saralashning zaruriy sharti - bu bolalarni 30-40 ta mashg'ulotlardan iborat boshlang'ich eshkak eshishga o'rgatish jarayonidan so'ng o'tkazishidir. Ushbu amaliyot istiqbollilikni baholashning ob'ektivligini sezilarli darajada oshiradi, chunki, boshida birmuncha yaxshiroq eshkak eshuvchi bolani iqtidorli sportchi sifatida qabul qilish mumkin. Bolalar ommaviy tarzda hayot uchun zarur ko'nikmalarni o'rganishi ta'minlanadi.

Birlamchi saralashning muhim tamoyili – maqbul yoshda yuqori natijalarga erishishni belgilab beruvchi xislatlar va qobiliyatlarga yo'naltirilganlikdir.

Ko'pgina murabbiylar eshkak eshish texnikasini tezda o'zlashtirishga, yani o'tib ketuvchi xususiyatga ega belgiga, yanada yomoni – eshkak eshuvchilar uchun xos bo'lmagan sinamalar – osilib tortilishlar, o'tirib - turishlar soni, kaft dinamometriyasi ko'rsatkichlariga katta e'tibor qaratishadi.

Shu tariqa, eshkak eshuvchilarni ko'p yillik saralash jarayonining birinchi pog'onasi samaradorligi yoshga xos rivojlanish davomida kam o'zgaruvchan turg'un va mashg'ulot ta'siriga bir oz beruluvchan belgilarga yo'naltirishni nazarda tutadi. Bunday belgilarga, xususan, mahoratlilik belgilar kiradi.

20-mavzu. Eshkak eshish sporti sport trenirovkasining tuzilishi, maqsad va vazifalari.

Sport trenirovkasi – bu eshkak eshish sportida yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir.

Sport trenirovkasining maqsadi mazkur sportchi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni namoyish etishdan iboratdir.

Trenirovka jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinadi:

- 1) eshkak eshish sportining texnika va taktikasi chuqur o'zlashtiriladi;

- 2) jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining zarur darajasi ta'minlanadi;
- 3) shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlari kuchayadi va sog'ligi mustahkamlanadi;
- 4) trenirovka va musobaqalar vaqtida eshkak eshuvchi harakatlarining yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta'minlovchi psixologik, ahloqiy-irodaviy sifatlar maqsadli ravishda tarbiyalanib boriladi;
- 5) trenirovka yuklamalariga organizm tizimlarini funksional imkoniyatlarini oshirishi ta'minlanadi;
- 6) sportchi tayyorgarligida musobaqa faoliyatini har tomonlama yuzaga chiqarish va kompleks takomillashtirish hal qilinadi;
- 7) trenirovka va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur nazariy bilimlar hamda amaliy tajriba egallanadi.

Trenirovkani sanab o'tilgan vazifalarining barchasi parallel ravishda bajariladi. Har bir trenirovkaning asosiy vazifalari tayyorgarlikning davr va bosqichlari, eshkak eshuvchining mashqlanganlik darajasi, individual xususiyatlar, mahorati va shunga o'xshash qator boshqa omillarga qarab batafsil aniqlab olinadi.

Trenirovka vazifalarining har biri izchil tarzda, ya'ni sportchilarga qo'yiladigan va tobora ortib boradigan talablar sharoitida hal etiladi. Mazkur vazifalarni hal etish natijasida sportchi tayyorgarligining muvofiq darajasi ta'minlanadiki, bu uning yuqori natijalarga tayyorgarligini ko'rsatadi.

Eshkak eshish sporti trenirovkasining ayrim xususiyatlari mavjud:

- ◆ eshkak eshish sporti bo'yicha muayyan sportchining eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilganligi;
- ◆ trenirovka mashg'ulotlarining qat'iy chegaralanganligi va muntazamligi;
- ◆ ma'lum qonuniyatlarga muvofiq ko'p yillik rejalashtirish;
- ◆ trenirovka yuklamalarining izchil ravishda oshirib borilishi;
- ◆ sportchining yetarlicha mustaqilligi hamda trenirovka jarayoniga ijodiy yondashuvi sharoitida murabbiyning rahbarlik roli;
- ◆ sportchining butun hayot yo'liga faol ta'sir ko'rsatish (kun tartibi, shaxsiy hayotiga, kasb tanlashiga)

Trenirovka jarayonida faqat umumiy vazifalar emas, balki maxsus vazifalar ham echiladi. Umumiy vazifalar qatoriga ta'lim, tarbiyaviy va sport pedagogik vazifalar kiradi.

Har bir bosqichda vazifalar shug'ullanuvchilar sonidan va tayyorgarlik bosqichiga qo'yilgan vazifalardan kelib chiqqan holda davriy ko'rinishda bo'ladi.

Boshlang'ich bosqichda asosiy maqsad jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanishi va eshkak eshish mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishni mustahkamlashga qaratiladi.

Boshlang'ich bosqichni asosiy vazifasi harakat doirasidagi bilim va ko'nikmalarni kengaytirish va eshkak eshish texnikasi elementlarini egallash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni hamda nazariy bilimlar darajasini oshirishdan iborat.

Sportchilar oldiga ikki yildan keyin boshqacha maqsad va vazifalar qo'yiladi.

Asosiy maqsad harakat doirasidagi bilim va ko'nikmalarni kengaytirish, eshkak eshuvchini suv, qayiq va eshkak bilan o'zaro harakatini samarasini oshirish.

Asosiy vazifa eshkak eshish texnikasi elementlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, taktik tayyorgarlik, malakaviy va asosiy musobaqalarda qatnashishga tayyorlanish, iqtidorli eshkak eshuvchilarni ajratish.

Yuqorida ko'rib chiqilgan vazifalar sport trenirovkasi umumiy ko'rinishini asosiy yo'nalishlarini aniqlaydi. Aniq vazifalar tayyorgarlik bo'limlariga bog'liq.

Shuning uchun sportchi tayyorgarligini hamma bosqichlarida irodaviy-ruhiy va psixik sifatlarni tarbiyalash muhim o'rin tutadi.

Eshkak eshish sport trenirovkasi xususiyatlari. Sportda yuqori natijalarga erishish uchun funksional sistemalarni va energetik resurslarni samarali sarflanishini ta'minlovchi psixik sifatlar kompleksiga alohida ahamiyat berish lozim. Yuqori psixik imkoniyatga ega bo'lgan sportchilar bir xil sharoitda o'g'ir va havotirli charchash holatini yengishda, funksional resurslarni chuqur sarflanishini ta'minlashda, inson organizmi imkoniyatlarga ta'sir qiluvchi vegetativ nerv sistemasi faoliyatini kengayishda erishishda boshqa sportchilarga nisbatan o'zini dadil tutadi. Bu qobiliyatlarni takomillashtirish sport faoliyatini hamma qismlarida amalga

oshiriladi, ayniqsa, individual imkoniyatlarni maksimal yuzaga chiqarish bosqichida alohida e'tibor beriladi.

Sportchi organizmi jismoniy va psixologik imkoniyatlariga yuqori ta'sir ko'rsatish bilan bog'liq maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi samarali natijalarga erishishni ta'minlovchi asosiy vosita hisoblanadi. Bu mashqlar ta'sirida yuqorida ko'rsatilgan uslubiy usullarni qo'llash psixik boshqarilishni har xil vositalari bo'lishi mumkin.

Psixik boshqarilishni takomillashtirish, maxsus tayyorgarlik va ayrim musobaqaviy mashqlarni maqsadga yo'naltirgan holda bajarish maxsus tayyorgarlikni yuqori darajaga ko'tarishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan psixik tayyorgarlikni asosiy qismi hisoblanadi.

Sportchida ko'p yillar davomida tayyorgarlikni takomillashtirishga bo'lgan hohishini saqlash zamonaviy sport trenirovkasida psixik tayyorgarlikni muhim muammolardan biri. Oxirgi yillarda bu muammo keskin o'suvchi trenirovka va musobaqa yuklamalari, jismoniy va psixik toliqish bilan bog'liq bo'lib qolmoqda.

Tayyorgarlikni boshlang'ich bosqichida trenirovka jarayoni katta yuklamalar bilan bog'liq emas, aksincha, ko'plab yangilik va qiziqishlardan tarkib topgan. Sportchi mashg'ulotdan mashg'ulotga rivojlanib boradi. Bularning hammasi yosh sportchilarda mashg'ulotlarga tabiiy qiziqishni qo'llab-quvvatlashni keltirib chiqaradi. Kelajakda yuklamalar ko'lamining oshishi, ma'lum turg'unlik, ayrim hollarda natijaga erishishning cho'zilib ketishi kuzatiladi. Ko'pchilik sportchilar bunday holatda mashg'ulotlarga avvalgi qiziqishini saqlab qololmaydilar. Shu sababdan ko'pchilik sportchilar trenirovkani to'xtatadilar yoki bu sport turi qiziqarsiz degan to'xtamga kelib boshqa, o'zi uchun qiziqarliroq bo'lgan sport mashg'ulotlariga o'tib ketadilar. Shunisi achinarliki, bu holat sportchilar yuqori natijalarga erisha olmaydigan ikkinchi va uchinchi bosqichda sodir bo'ladi. Bu davr ular uchun trenirovka mashg'ulotlarida o'zining barcha imkoniyatlarini ko'rsata olmaydigan, yuqori natijalarga erishish uchun yirik musobaqalarda raqobatlashmagan, soniyaning bir qismi uchun kurashmagan, shaxsiy va jamoa g'alabasi nashidasini totmagan davr hisoblanadi.

Sportchilar orasida shunday holatlar ham uchraygiki, bir qancha yillar davomida shug'ullangan sportchilar ham doim o'sib boruvchi qiyinchiliklar va davriy turg'unlikka duch kelganda qiziqishi pasayib, mehnatsevarligi kamayadi, o'zini qadrlaydigan bo'lib qoladi va oxirida sport bilan shug'ullanishni to'xtatadi.

Ko'rsatilgan muammolar sportchilarni psixologik tayyorgarligini samarasizligi va yetishmasligi bilan bog'liq. Ko'p yillik tayyorgarlikni oxirgi bosqichlarida sportchilarda yuqori kuchlanishli sharoitda tayyorgarlik motivini yuqoriroq natijalarga erishishga qaratish va trenirovka mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishni saqlab qolish, hattoki oshirishga erishish uchun qanday tadbirlar ko'llash kerak?

Sport trenirovkasida o'z-o'zini boshqarish. Sport trenirovkasida o'z-o'zini boshqarishni muhim funksiyalaridan biri – o'z-o'zini qo'llab quvvatlashni ta'minlovchi optimal tarkib va tizimiga qo'yilgan aniq maqsad va dasturni esda saqlashni talab qiladi. Sport trenirovkasida o'z-o'zini boshqarishda o'z hissiyotlari ustidan nazorat olib borish katta yordam berishi mumkin. Quyida nafaqat sportchilar uchun, balki talabalar va sport shifokori amaliyotchilari uchun ham zarur bo'lgan yurak qisqarish soni (YuQS) bilan bog'liq ma'lumotlar berilgan.

Yosh sportchilar trenirovkasida YuQSnii darajasini nazorat qilish. Faoliyatini yaqinda boshlagan murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchilarida pulsometriya olib borish vaqtida yosh sportchilardan YuQS haqida olingan aniq ko'rsatkichlarni to'g'ri baholash to'g'risida tez-tez muammolar uchrab turadi (11-jadval).

Shiddatni YuQS yordamida nazorat qilishda odatda uch ko'rsatkichdan foydalaniladi:

- maksimal YuQS
- tinch holatda
- 60-85% trenirovkaviy YuQS (yuqoridagi ikkita olchamni farqidan aniqlanadi).

Bunda xavfsiz va samarali YuQS o'lchanadi.

YuQS ning past o'lchami yurak qon-tomir tizimini jismoniy yuklamalarga adaptatsiyasini yetishmasligi darajasini ko'rsatadi.

YuQS ning yuqori o'lchami yuklamani juda kattaligi va xavfsizligini ko'rsatadi.

Trenirovka jarayonida YuQS darajasini aniq chegaralarini quyidagi usulda olib borish mumkin:

1. $220 - \text{yosh} = \text{maksimal YuQS (tavsiya qilingan)}$
2. $\text{Maksimal YuQS} - \text{tinch holatdagi YuQS} = \text{trenirovkaviy YuQS.}$
3. $(\text{Trenirovkaviy YuQS} \times 0.6) + \text{tinch holatdagi YuQS} = \text{YuQS ning pastki chegarasi.}$
4. $(\text{Trenirovkaviy YuQS} \times 0.85) + \text{tinch holatdagi YuQS} = \text{YuQS ning yuqori chegarasi.}$
5. YuQS ning maqsadli darajasi YuQni pastki va yuqori chegaralari orasida bo'lishi shart.

Bolalar YuQS kattalarnikiga nisbatan yuqori bo'ladi. Shu sababli YuQS ni maqsadli darajasi kattaliklari o'lchami yuqori bo'ladi.

Yosh sportchilarda YuQS ning o'rtacha taxminiy o'lchamlari

Yoshi	Tinch holatda o'rtacha YuQS (daq)	YuQS o'rtacha chegaralari (daq)	60-85% li maksimal YuQS dan maqsadli YuQS	10 soniya davomida puls
4	100	80-120	170-199	28-33
6	100	75-115	168-197	28-32
8	90	70-110	163-194	27-32
10	90	70-110	162-192	27-32
Qizlar (maksimal YuQS = 225)				
12	90	70-110	164-190	26-31
14	85	65-105	161-187	25-31
16	80	60-100	157-185	25-30
18	75	55-95	155-183	24-30
O'smirlar (maksimal YuQS = 220)				
12	85	65-105	159-190	26-31
14	80	60-100	156-187	25-31
16	75	55-95	152-185	25-30
18	70	50-90	149-182	24-30

Eslatma: Jadvalda YuQS ning o'rtacha taxminiy o'lchamlari berilganini esdan chiqarmang. Astmaga, yurak qon-tomir kasalliklariga chalingan bolalar, juda kichik, shuningdek ortiqcha vaznga ega bo'lgan va antropometrik ko'rinishlarini rivojlanish darajasi yuqori bo'lgan bolalarda YuQS o'lchamlari yuqorida ko'rsatilgan o'rtacha taxminiy o'lchamlardan juda katta farq qiladi.

21-mavzu. Sport trenirovkasining vositalari

Sport trenirovkasining vositalari – bu tanlangan sport turi xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllanadigan jismoniy mashqlar bo'lib, ular to'rtta asosiy guruhga bo'linadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari. Ular yordamida sportchilarning sport mahorati darajasini ko'tarish mumkin.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq maqsadli ta'sir ko'rsatiladi, shuningdek, ular yordamida o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini samarali tashkil etish hamda o'tkazish uchun sharoit yaratiladi. Bu jarayonda sog'lomlashtiruvchi, ta'lim va tarbiyaga oid vazifalar hal qilinadi.

Sport trenirovkasining yordamchi vositalariga: tabiiy muhitga bog'liq, tibbiy-biologik, psixologik va moddiy-texnik vositalar kiradi.

Umuttayyorlovchi mashqlar sportchi organizmining har tomonlama funksional rivojlanishiga yordam beradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos bo'lishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda bo'lib, har tomonlama, uyg'un jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga: sport gimnastikasidan (qo'l, oyoqlarning turli harakatlari, predmet bilan, predmetsiz, sherik bilan va sheriksiz, turgan joyda va harakatda), engil atletikadan, sport o'yinlaridan, akrobatikadan olingan mashqlar kirishi mumkin. Bular sportchiga turli yo'nalishda ta'sir ko'rsatuvchi, jismoniy sifatlar majmuasining rivojiga yordam beruvchi, shuningdek, turli malaka va ko'nikmalarni shakllantiruvchi harakatlardir. Ular qatoriga quyidagilar kiradi:

1.O'z sport turiga xos bo'lgan, lekin undan organizm faoliyati rejimi, harakatlarni bajarish yo'llari hamda sharoitlari bilan farq qiluvchi mashqlar. Masalan: eshkak eshishda – musobaqa usulini va musobaqa rejimini qo'llamagan holda eshkak eshish, sakrovchida har xil yo'llar bilan bajariladigan sakrashlar.

2. Boshqa sport turlariga xos mashqlar. Umumtayyorlovchi mashqlar doirasi ancha keng va xilma-xildir. Ularni tanlashda ushbu talablarga rioya qilish kerak: a) mashqlar sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashi; b) shu bilan birga, ular sport ixtisosligi xususiyatlarini aks ettirishi lozim.

Shu bilan bog'liq holda umumtayyorlovchi mashqlar sportchining maxsus xususiyatlarini shakllantirishga bilvosita ta'sir ko'rsatadigan sifat hamda ko'nikmalarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir qilishi kerak. Boshqacha aytganda, ular yordamida u yoki bu sport faoliyatini takomillashtirish uchun poydevor yaratilishi zarur.

Sport amaliyotida umumtayyorlovchi mashqlar:

1) sportchining sport nuqtai nazaridan takomillashuvida yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mustahkamlash yoki tiklash uchun;

2) sportchining ishchanlik qobiliyati umumiy darajasini ko'tarish yoki bir me'yorda saqlab turish uchun;

3) jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirib rivojlantirish maqsadida funksional poydevor yaratish uchun;

4) faol dam olish, harakat yuklamalarida sportchi organizmidagi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, mashg'ulotning bir me'yordaligini bartaraf etish uchun qo'llaniladi.

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida keyinchalik takomillashish uchun maxsus poydevor yaratuvchi harakat va faoliyatlarni o'z ichiga oladi. Bu mashqlar guruhiga sportchining trenajer va boshqa qurilmalarda ishlash vaqtida tezlik, kuch, chidamlilik sifatlarining rivojlanishiga yordam beradigan vositalar kiradi. Boshqa sport turlaridan olingan hamda sportchining aerob va anaerob imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan vositalar (kross yugurish, eshkak eshish va b.).

Maxsus tayyorlovchi mashqlar malakali sportchilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rinni egallaydi. Bular harakatlarning muvofiqlash tuzilishi, makoniy, makon – vaqt, ritm hamda energetik tavsiflarga, asab – mushak

zo'riqishlari, jismoniy qobiliyatlarning ko'proq namoyon bo'lishi jihatlaridan musobaqa mashqlariga ancha o'xshash bo'lgan harakatlardir. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorlovchi mashqlari qatoriga tanlangan masofaning kesmalari bo'yicha yugurish; gimnastikachilarda – musobaqa kombinatsiyalarining element va bog'lamlarini bajarish; shtangachilarda shtangani tortish yoki u bilan o'tirib – turishlarga o'xshash mashqlar; futbolchilarda to'p bilan va to'psiz alohida, guruh hamda jamoali harakatlar va kombinatsiyalar kiradi.

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni tanlab olish tanlangan sport turining xususiyatlari bilan belgilanadi, shuning uchun bunday mashqlar doirasi, odatda, nisbatan cheklangan bo'ladi.

Shuni nazarda tutish kerakki, maxsus tayyorlovchi mashqlar tanlangan sport turi bilan bir xil emas – aks holda ularni qo'llashdan ma'no chiqmas edi. Ularni tanlash shunday hisob-kitob bilan amalga oshiriladiki, ular sportchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy qobiliyatlar va harakatlar texnikasiga maqsadli va tabaqalashtirib ta'sir ko'rsatishni ta'minlashi zarur.

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni vazifasiga qarab quyidagi turlarga ajratadilar:

- a) hozirlovchi – asosan harakatlar texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan;
- b) rivojlantiruvchi – ko'proq jismoniy va psixologik qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan;
- v) aralash (kombinatsiya-lashtirilgan) – ayni bir vaqtda ham sifatlarni, ham harakatlar texnikasini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar.

Musobaqa va maxsus tayyorlov mashqlari sportchining maxsus tayyorgarligi vositalari sanaladi.

Musobaqa mashqlari bu tanlangan sport turlari bo'yicha musobaqa sharoitida qo'llaniladigan tarkibda musobaqa bellashuvini olib borish vositasi sifatida xizmat qiladigan yaxlit faoliyat yoki harakatlar yig'indisidir. Masalan, eshkak eshishda: akademik, baydarka va kanoeda muayan masofalarga eshkak eshish, eshkakli slalom; og'ir atletikada: shtangachi ikki kurashining alohida mashqlari – dast va siltab ko'tarish kiradi. Shu ma'noda «musobaqa mashqlari» tushunchasi «sport turi» tushunchasi bilan bog'liq.

Tabiiy muhit vositalari deb ataladigan mashg'ulot guruhiga quyosh radiatsiyasi, suv va havo muolajalari, o'rta balandlikdagi va baland tog' hududlarida bo'lish kabilar kiradi. Ular organizmning sovuqlik, issiqlik, kislorod etishmasligi ta'siriga chidamliligini oshirish, ya'ni sportchini chiniqtirish hamda salomatligini mustahkamlash uchun qo'llaniladi. O'rta balandlikdagi va baland tog'li hududdagi (1400-2800-3200m) mashg'ulotlar tekislik sharoitida sportchilar ishchanlik qobiliyatining o'sishiga va sport natijalarining yaxshilanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Odatda, tog'li hududlardagi mashg'ulotlar o'rtacha 14-18 kun davom etadi. Shu bilan birga, sport amaliyotida bundan qisqaroq muddat – 7-10 kun tog'li hududlarda mashg'ulot o'tkazishdan ham foydalaniladi. Masalan, Rossiya, Shveysariya, Germaniya engil atletikachilari mashg'ulotlarning quyidagi tartibini qo'llaydilar: 10 kun tog'da mashg'ulot o'tkazish, 1 hafta tekislikda, keyin yana 10 kun tog'da (F.P.Suslov).

Tog'dagi mashg'ulotlar tugaganidan keyin dastlabki ikki hafta davomida ishchanlik qobiliyati va sport natijalari aniq ifodalangan to'liqsimon xususiyat kasb etadi. Sport natijalari o'sishining birinchi to'liqini (ko'tarilishi) 3-6 – kunga, ikkinchisi 14-25 – kunga va uchinchisi 36-45 – kunga to'g'ri keladi. Bu alohida organlar va tizimlarning tekislik iqlimiga yoki musobaqa yoxud keyingi mashg'ulotlar o'tkaziladigan joyning muayyan iqlimiga qayta ko'nikishi (iqlimga qayta moslashuvi) bilan bog'liq.

Sport amaliyotining ko'rsatishicha, ko'pgina milliy, qit'a va jahon rekordlari tog'dagi tayyorgarlikdan keyin tekislikda 3-25 kun orasida o'rnatilgan.

Sport trenirovkasining **tibbiy – biologik vositalari** sirasiga: sportchining oqilona sutkalik rejimi va shaxsiy gigienasi, mashg'ulot o'tkaziladigan joyni gigienik ta'minlash, sport jihozlari va asbob – uskunalarining gigienik holati; biologik qimmatli yuqori oziq – ovqatlardan (oqsilli preparatlar, sport ichimliklari, kislorodli kokteyllar va h.k) foydalanib oqilona ovqatlanish; kisloroddan nafas olish, sun'iy ionlashtirilgan havodan nafas olish (aeroionizatsiya); suv muolajalari (dush, vanna, hammom); fiziomuolajalar (ultrabinafsha nurlari olish, yorug'lik (issiqlik) ta'siri,

ultratovush, qisqa to'liqlik diatermiya); bosim, kislorod miqdori, haroratni o'lchab o'zgartiriladigan barokamera va termokamerada bo'lish, elektr ta'sir o'tkazish (elektr uyqu, asab – mushak tizimiga elektr ta'sir ko'rsatish, tananing biologik faol nuqtalariga elektr ta'sir ko'rsatish – elektropunktuatsiya); uqalash va o'z-o'zini uqalashning har xil turlari (qo'l bilan, asboblardan – vibratsiyali (titratib), pnevmouqalash, suvli uqalash va h.k.).

Psixologik ta'sir ko'rsatish vositalari ancha xilma-xil. Ularning eng muhimlari quyidagilardir: ideomotor mashqlar (harakat faoliyatini bajarishdan avval uning hal qiluvchi bosqichlariga alohida diqqat qilgan holda tasavvurda amalga oshirish); ishonitirishga asoslanagan uyqu – hordiq; autogen psixologik – mushak mashqlari; musiqa (odatdagi, rangli musiqa); yashirin titrli filmlarni tomosha qilish; turmush va bo'sh vaqtni tashkil etish («psixologik engillik berish» xonalarini yaratish); ruhiy gigiena qoidalariga rioya qilish.

Moddiy-texnika vositalariga sport trenajyorlari, ixtisoslashtirilgan asbob – uskunalardan, nazorat va axborot apparatlari kiradi. Ularni vazifasiga ko'ra shartli ravishda quyidagi guruhlariga taqsimlash mumkin:

1. Bajarilgan harakatlar to'g'risida axborot beradigan texnik vositalar. Ularga misol tariqasida «tezkor axborot» asboblarni keltirish mumkinki, bunday asboblardan juda ko'p miqdorda V.S.Farfel tashabbusi va rahbarligi ostida ishlab chiqilgan edi. Ular mashqni bajarish davomida yoki undan keyin gavdaning holati, harakat tezligi, sur'ati va ritmi, kuchlanish kattaligi haqida axborot olish uchun qo'llaniladi. Sportchining nazorat qilinayotgan harakatlari o'lchami to'g'risidagi axborot ular ongiga harakatlarning miqdoriy va sifat xususiyatlarini yetkazish hamda ularga hatto eng tajribali trener tomonidan nutq axborotlarini yetkazishning oddiy usullarida mumkin bo'lmagan aniq tahrirlar kiritish imkonini beradi.

2. Sportchi harakatlarini, o'zini tutishini yoki shug'ullanuvchilar organizmidagi rejalashtirilgan fiziologik siljishlarni dasturlashtirish bo'yicha texnik vositalar. Bular, xususan, tovush, yorug'lik, avto va kardioyetakchilarga o'xshash turli rejalashtirish qurilmalari bo'lib, ular sportchiga tashqi (tezlik, sur'at, mashq bajarish muddati) yoki ichki yuklama kattaliklari (YuQS ning muayyan sur'ati); sport o'yinlari va

yakkakurash sport turlarida o'yin yoki jang vaziyatlari hamda javob harakatlarini modellovchi texnik qurilmalardir.

3. Asosan: a) harakatlar texnikasi va taktik ko'nikmalarni o'rganish, takomillashtirish uchun; b) musobaqa mashqiga yaqin harakat faoliyati tuzilishida maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun mo'ljallangan trenajyor qurilmalar. Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun tebranma va mayatniksimon trenajyorlar, suzuvchilarning kuch tayyorgarligi uchun izokinetik trenajyorlar, qarshilikni o'lchab berishga moslashtirilgan eshkaksimon trenajyorlar va h.k.

Yuqorida sanab o'tilgan vositalardan majmuali foydalanish yosh sportchilarning sport trenirovkalari jarayonidagi vazifalarni samarali hal qilishning zaruriy shartidir.

22-mavzu. Eshkak eshish sporti trenirovkasi uslublari.

O'rgatishning didaktik uslublari. Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish (og'zaki) uslublari, ko'rgazmali qabul qilish uslublari (ko'rgazmali) va amaliy uslublar. O'z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta uslublardan tashkil topgan.

12-jadval

O'qitishning didaktik uslublari			
So'zdan foydalanish uslublari (og'zaki)	Ko'rgazmali qabul qilish uslublari (ko'rgazmali)	Amaliy uslublar	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish, hisoblash	Plakatlar, kinogrammalar, videoyozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish, ovozli va	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo'lib o'rganish.	Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. O'yin, musobaqa

	yozug'li signalizatsiya	Butunligicha o'rganish.	uslublari
--	----------------------------	----------------------------	-----------

O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan **so'zdan foydalanish uslublari** butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida o'qituvchi o'quv materialining o'zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish uslublari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishi ta'minlaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Amaliy uslublar shugullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari, harakat shakllari, yuklama o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashlab turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

Qismlarga bo'lib o'rganish uslubi dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi.

Butunligicha o'rganish uslubi o'qitishning yakuniy maqsadiga qarab, xarakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi shug'ullanuvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin uslubi harakatlarning qat'iy tartiblashtirilishi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi; ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi.

Musobaqa uslubi maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida hamma sanab o'tilgan uslublar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi. Uslublarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek sport trenirovkasining maxsus tamoyillari, shugullanuvchi- larning yosh xususiyatlari, ularning malakasi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

Eshkak eshuvchilar trenirovkasida qo'llanadigan uslublar ikki guruhga bo'linadi:

1. Uzluksiz - bir me'yorli va o'zgaruvchan;
2. Uzuk-uzuk - intervalli, takroriy, nazoratli va musobaqaviy.

Bir me'yorli uslub – harakat amplitudasi va kuchlanish me'yorini, eshkak eshish ritmi va tempini uzoq vaqt davomida (40 daqiqadan kam bo'lmagan holda) saqlab turish bilan ajralib turadi. Harakatlanish tezligi maksimalning 60-80% ini tashkil qiladi, puls - aerob zona chegarasida. Uslub organizmning aerob mahsuldorligini rivojlantirishga yordam beradi, barqaror funksional siljish yuzaga keladi va harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydi. Uslubning kamchiligi – bir xillilik.

O'zgaruvchan uslub - harakat amplitudasi va kuchlanish me'yorini, eshkak eshish ritmi va tempini ohista o'zgartirib, uzluksiz ishlash bilan ajralib turadi. Harakatlar hajmi mo'tadildan submaksimalgacha, puls – daqiqasiga 170 zarba. Uslub harakat ko'nikmalari ko'lamini uning variativligini va tezlik imkoniyatlarini kengaytirishga hamda chidamlilik, kuch va tezlikni rivojlantirishga imkon beradi. Uslubning ustivorligi bir xillilik va universallikning yo'qligida. Komponentlar tarkibining o'zgarishi (tezlanish masofasi, tezlik, tezlikning pasayish davomiyligi) har xil vazifalarni yechishga imkon beradi: jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish, eshish texnikasini takomillashtirish.

Interval uslub – trenirovkaning barcha parametrlarning qat'iy tartiblashganligi bilan ifodalanadi: umumiy davomiylik, jadal eshishning soni va davomiyligi hamda jadal kesimlar oralig'idagi intervallar davomiyligi. Tezlanish maksimal tezlikning 90% atrofida, kesim oxirida pulsni daqiqasiga 170-180 ga yetkazib, keyingi tezlanish pulsni daqiqasiga 120-130 ga tushganda boshlash bilan bajariladi. Agar puls pasayib tiklanmasa, tezlanish jadalligi pasaygan bo'lishi zarur. Tezlanishlar orasidagi vaqt kichik shiddatdagi (I zona) eshkak eshish bilan to'ldiriladi. Uslub maxsus va tezkor chidamlilikni kompleks rivojlantirishga imkon beradi. Interval trenirovka yurakning ustivor trenirovkasi hisoblanadiki, agar puls daqiqasiga 170-180 dan oshmagan bo'lsa yurakning zarbdor hajmining kengayishini ta'minlaydi. Uslub sport formasi cho'qqisiga tez chiqishni ta'minlaydi va lekin u shunchalik tez yo'qotiladi.

Takroriy uslub – masofaning belgilangan kesimini to'liq tiklanishdan keyin startga qaytish va takror kesib o'tish bilan ifodalanadi. Kesimlardagi tezlik ularning uzunligi va trenirovka vazifalariga bog'liq holda masofaviydan maksimalgacha bo'lishi mumkin. Puls daqiqasiga 190-200 gacha ko'tarilishi mumkin. Uslub tezlik qobiliyatlarini (qisqa kesimlarni bosib o'tishda), tezkor-chidamlilikni (o'rta va uzoq kesimlarni bosib o'tishda), maxsus chidamlilikni (musobaqaviy masofani bosib o'tishda) rivojlantirishga imkon beradi va psixik barqarorlikni tarbiyalaydi. O'rtacha kesimlarda submaksimal tezlikda eshkak eshish kislorod qarzining yuzaga kelishiga olib keladi, o'z o'rnida maksimal tezlikka yaqin holda eshkak eshish boshqa tizimlarga – muskul, vegetativ va endokrin tizimlarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, kislorod qarzi sharoitida tezkorlikda ishlash natijasida qonga gormonlar ajratadigan buyrak usti bezi katta ta'sirni his qiladi. Uslub muskullarda energetik resurslar – kreatinfosfor va adenoinfosfor kislotalari, kaliy va fosforning oshishini ta'minlaydi. Glikogen zahirasi sezilarli darajada oshadi. Takroriy trenirovka bir vaqtning o'zida energiya zahirasi sarflanishini tejash va muskulning kaliy yetishmasligiga barqarorligini ta'minlaydi. Takroriy uslubning boshqa uslublardan asosiy farqi shundaki, ko'rsatilgan uslublar yurak-qon tomir va nafas tizimiga ta'sir ko'rsatsa, takroriy uslub muskul almashinuvini takomillashtiradi. Bu bilan muskul salohiyati va kam kislorodli tarkibda muskul ishlashi qobiliyati oshadi. Odatda takror

trenirovkalar musobaqalarga tayyorgarlikni yakunlaydi. Uslubning davomiy qo'llanilishida energetik resurslar safarbar qilinadi va ko'p mashqlanganlikka olib kelishi uslubning kamchiligi hisoblanadi.

Nazorat va musobaqaviy uslub navbatdagi trenirovka yoki rasmiy musobaqada masofani nazorat uchun bosib o'tish bilan ifodalanadi. Uslub sportchiga masofa bo'laklariga kuchni optimal taqsimlashni o'rgatadi va jangavor sifatlarni egallashga imkon beradi. Trenirovka tuzilishi bo'yicha musobaqada qatnashishni takrorlaydi: razminka, startga chiqish, masofani bosib o'tish va yakunlash.

23-mavzu. Eshkak eshish sportida tayyorgarlik turlari

Texnik tayyorgarlik. Eshkak eshish texnikasi asoslarini egallash: qayiq va uni qurilmalari hamda eshkakdan to'g'ri foydalanish tartibi, suvda harakatlanish qoidalari va eshkak eshishda qo'llaniladigan atamalar bilan tanishish, qayiqni suvga tushirish va suvdan chiqarish, unga to'g'ri o'tirish va to'g'ri tushishni, asosiy va dastlabki holatni egallashni o'rganishdan iborat. Bundan tashqari, eshishni yahlit bajarish, muvozanat saqlash va qayiqni boshqarish, maxsus tuyg'ularni kompleks shakllantirish, eshkak eshish tempi va ritmi haqida tasavvur hosil qilish, eshkak eshishda qo'llaniladigan buyruqlarni o'rganish, tempi va ritmni tartibli almashinishini egallash texnik tayyorgarlikni asosi hisoblanadi.

Eshkak eshishni asosiy harakat tuzilishi va ritmini, eshkak eshishni buyruqlari (komandalari) ni, tempi va ritmini tartibli almashinishini egallash eshkak eshish texnikasi asoslarini mustahkamlashga yordam beradi.

Eshish elementlarini o'rganish: suvni his qilish, eshkakni suvdagi harakati, eshkakni suvdan chiqarish, takrorlanishlarni bajarish bilan birgalikda qiyinlashtirilgan sharoitda bajarishdan iborat. Eshkak eshishni tabiiy omillarga (to'lqin, shamol) qarshi bajarish ham muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy tayyorgarlik ikkita tayyorgarlik turi umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) ga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT): yordamchi sport turlari trenirovka mashqlaridan foydalanib, musobaqa faoliyati o'ziga xosliklarini hisobga olgan holda, jismoniy sifatlar rivojlanish darajasini oshirishga va maxsus jismoniy tayyorgarlikka baza hisoblanadi. Masalan, o'rtacha shiddatda, stadionda yoki ochiq maydonda yugurish, chang'ida harakat qilish, har xil usullarda suzish, sport va xalq o'yinlarini o'ynash, koordinatsiya va umumiy rivojlantiruvchi xarakterga ega mashqlar bajarish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT): maxsus vositalardan – qayiq, eshkak eshish basseyni, eshkak eshish trenajyoridan foydalanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan hamda chidamlilik, tezlik chidamliligi va maxsus chidamlilikni yuzaga chiqarishni ta'minlashga qaratilgan tayyorgarlik hisoblanadi. Masalan, kichik va o'rtacha shiddatda teng o'lchamli va tanaffusli uslubda qayiqda eshkak eshish, boshlang'ich guruhni tayyorlashda muvozanat mashqlarini qayiqlarda bajarish.

Jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim qismi va harakat sifatlari – kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. U ikki turga bo'linadi: umumiy va maxsus. Ayrim mutaxassislar yordamchi tayyorgarlikni ajratishni tavsiya qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik hamma qatlamlarda odamlar orasida har doim umumiy va maxsus munosabatlar muammo tug'dirib keladi. **Yordamchi jismoniy tayyorgarlik** umumiy jismoniy tayyorgarlikni bir qismi bo'lib, eshkak eshishda ishtirok etuvchi muskullar guruhlarini mashqlarini o'z ichiga oladi. Bunda kuch chidamliligi muhim hisoblanadi. Kuch chidamliligi kam miqdordagi kuch va ko'p miqdordagi takrorlanishlar evaziga rivojlanadi. Ob-havo sharoiti yaxshi davrda 8 km ga kross yugurish, dam olish kunlari futbol o'ynash, musobaqa davriga yaqin kanapolo o'ynash, katta hajmdagi ishni muvaffaqiyatli bajarish va maxsus harakat sifatlarini to'g'ri yo'naltirishni maxsus asosini yaratadi. Bunday tayyorgarlik organizmdagi har xil sistema va organlarni funksional imkoniyatlarini oshishiga olib keladi. Shu bilan bir qatorda sportchilarda asab-muskul tizimini, katta miqdordagi yuklamalarini qabul qilish va bundan keyin to'g'ri va tez tiklanish qobiliyatlarini takomillashtiradi.

Taktik tayyorgarlik (ta'limning ikkinchi yili va undan keyin) musobaqa sharoitida eshkak eshuvchiga o'zining imkoniyatlarini amalga oshirishning imkonini beradi. Masofada qayiqni boshqarishni, masofani bir xil bosib o'tishni, kuchni mashg'ulot jarayoni va masofani bosib o'tishga bir xil sarflashni o'rganish, start va finish haqida tushuncha, qo'shma va bo'limli start haqida tushuncha, musobaqani tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa masofalarini o'rnatish haqida umumiy tushuncha.

Aqliy-irodaviy tayyorgarlik sportchida vatanparvarlik, mehnatsevarlik oldiga qo'ygan maqsadga erishish tuyg'ulari va xulqni shakllantiradi. Ushbu tayyorgarlik intizomliligi, talabchanligi, qo'yilgan maqsadga intiluvchanligi, botirligi, o'z kuchi va qobiliyatiga hamda musobaqa faoliyatida maksimal funksional imkoniyatlarini yuzaga keltira olishiga ishonishi bilan o'lchanadi.

Nazariy tayyorgarlik eshkak eshuvchini sport tayyorgarligini yuqori darajada egallashi uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar bilan qurollantiradi. Bu tayyorgarlik tarkibiga quyidagi bilimlar kiradi: anatomiya, fiziologiya, gigiena, psixologiya asoslari, sport turi biomexanikasi, eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati hamda o'z-o'zini nazorat qilish haqidagi bilimlar.

Integral tayyorgarlik musobaqa faoliyatida tayyorgarlikni har xil tomonlarini birlashtirishga xizmat qiluvchi koordinatsiyalash qobiliyati va ma'suliyatli musobaqalarga tayyorgarligini muhim qismi bilan xarakterlanadi. Sportchi tayyorgarligini har tomondan ma'lum o'lchamda qisqa yo'naltirilgan uslub va vositalarni kiritishni nazorat qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu musobaqa mashqlarini to'liq o'lchamda paydo bo'lmasdan lokal mashqlar keltirib chiqaradigan ayrim sifatlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida tahlil qilishga va sintezlashga yondashish sport trenirovka mashg'ulotining muhim muammolaridan biri hisoblanadi. Birinchi navbatda ayrim sifatlarni takomillashtirishga qaratilgan ishlar yoki tayyorgarlik tomonlari bo'lsa, ikkinchisi musobaqa faoliyatida tayyorgarlikni hamma tomonlarini kompleks ravishda paydo bo'lishini ta'minlashdir. Buni qaysidir darajada modellashtirish yordamida yechish mumkin.

Irodaviy va psixologik tayyorgarlik. Sportchilarni samarali tayyorlash murabbiyning maxsus sport tayyorgarligi va tarbiyasiga oid vazifalarni hal qilishi, o'quv trenirovka mashg'ulotini tarbiyaning tarbiyaning umumiy yo'nalishi bilan birg'alikda olib borish qobiliyati bilan aniqlanadi. Sport faoliyatini o'qish, mehnat va jamoat bilan bog'liqligi, o'z qiziqishlarini jamoa qiziqishlariga bo'ysundirishi, shaxsni har tomonlama gormonik rivojlanishi va mehnatga tayyorgarligi samarali tarbiyaviy ishlarni muhim sharti hisoblanadi.

Aqliy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash jarayonida ishontirish, majburlash, qiyinchilikni o'sib borishi va musobaqa uslublaridan keng doirada qo'llaniladi. Bu uslublardan to'g'ri foydalanish sportchini o'z-o'ziga talabchanligini, ularda maqsadga bo'lgan ishonchni tarbiyalaydi, qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini oshiradi. O'z kuchiga ishonch, jamoatchilik tuyg'ularini, g'alabaga bo'lgan irodani, trenirovka mashg'uloti va musobaqa sharoitida kuchlarini safarbar qilish qobiliyatini shakllantiradi.

Trenirovka dasturlari va musobaqaviy qo'llanmalarni bajarishga majburiy urinish, o'quv trenirovka jarayonini qo'shimcha qiyinchiliklariga tizimli kirishish musobaqa uslubidan keng foydalanish va trenirovka jarayonida yuqori raqobatni amalga oshirish sport trenirovkasi irodaviy tayyorgarlik uslublarini amaliy asosi hisoblanadi.

Yosh sportchilarni qiyinchiliklarni yengib o'tishga tizimli kirishishi, boshlaganishini oxiriga etkazishni uddalashi va bergan so'zida qattiq tura olishi trenirovka dasturini majburiy bajarishga o'rgatish va musobaqaviy sharoitni tarbiyalash bilan bog'liq. Agar sportchi sportdagi o'z vazifasini to'g'ri anglab, o'z so'zida qattiq tursa, murabbiyga ishonib, tanlagan uslubi to'g'ri bo'lsa katta qiyinchiliklarsiz ham sportning yuqori cho'qqilariga erishishi mumkin. Tayyorgarlikni har xil bosqichlarida sportchi oldida turgan murakkab vazifalarni ruhiy va jismoniy kuchlarni safarbar qilish orqali yechish juda muhim. Agar talablar me'yoridan ortiq bo'lsa, barcha funksional imkoniyatlarni safarbar qilingan taqdirda ham bajarishga ishonmasa, bu sportchida ishonchsizlik tuyg'usini shakllantiradi va faqat zararli oqibatlarga olib keladi.

Trenirovka jarayonida qo'shimcha qiyinchiliklarni olib borish nafaqat jismoniy va psixik yuklamalarni tizimli o'sishini balki, trenirovka jarayonida irodaviy sifatlarni paydo bo'lishini ta'minlovchi ma'lum uslubiy usullarni olib kirishni ham talab qiladi.

24-mavzu. Eshkak eshish sporti trenirovkasini davrlashtirish

Eshkak eshish sportida yillik trenirovka sikli uchta davrga bo'linadi.

Birinchi – tayyorgarlik davrida sport formasini egallash uchun zaruriy shart-sharoit yaratiladi.

Ikkinchi – musobaqa davrida shug'ullanuvchilar sport formasini o'sishi va uni qo'llab quvvatlash hamda sport natijalarida uni amalga oshirish ta'minlanadi.

Uchinchi – o'tish davri eshkak eshuvchilarda trenirovka yuklamalarini oshirib borishda samarali o'sishni ta'minlovchi zaruriy faol dam olish amalga oshiriladi va sport takomillashuvining ikki davri orasida izchillik ta'minlanadi.

13-jadval

Eshkak eshish sportida yillik trenirovka bosqichida davrlarning taxminiy muddati

№	Davrlar	Davr bosqichlari	Muddati
1	Tayyorgarlik	Umumiy tayyorgarlik (kuz-qish) Maxsus tayyorgarlik	noyabr – 15 yanvar 15-yanvar – mart
2	Musobaqa	Musobaqa oldi Musobaqa	aprel – iyun iyun – oktyabr
3	O'tish		oktyab – noyabr

Eshkak eshish sporti bo'yicha o'quv-trenirovka jarayoni butun yil davomida olib borilishi zarur. Faqat shundagina organizm funksiyalarining takomillashuvi rejali va samarali amalga oshadi.

Tayyorgarlik davri. Tayyorgarlik davrining maqsadi shug'ullanuvchilarni asosiy davrda bajarish zarur bo'lgan yuklamalarni bajarishga tayyorlash hisoblanadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar yechiladi:

- 1) Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni egallash va yaxshilash.
- 2) Eshkak eshish sportida yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik va chidamlilik) rivojlantirish.
- 3) Eshkak eshish texnikasini egallash va uni takomillashtirish.
- 4) Axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash.
- 5) Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyati, o'z-o'zini nazorat qilish va gigiena sohasidagi nazariy bilimlarni oshirish.

Tayyorgarlik davrining o'ziga xos xususiyati sportchilarda jismoniy va harakat sifatlarini kompleks rivojlantirishga imkon beruvchi trenirovka vosita va uslublaridan har tomonlama foydalanish hisoblanadi.

Tayyorgarlik davri ikkita – umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Eshkak eshish sportining mavsumiylik va mamlakatlarning iqlim sharoitlarini hisobga olib davr va uning bosqichlarini yagona muddatlarini belgilash mantiqiy emas. Shartli ravishda tayyorgarlik davrining davomiyligini 4 oydan 6 oygacha deb hisoblash mumkin.

Umumiy tayyorgarlik bosqichi eshkak eshuvchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yo'nalganligi bilan xarakterlanadi. Trenirovka shunday tuziladiki, sportchilarning har tomonlama rivojlanishi, umumiy ish qobiliyatning oshishi va eshkak eshuvchilar organizmining funksional imkoniyatlarini kengaytirish uchun optimal sharoitlar yaratiladi. Bir vaqtning o'zida kelgusida eshkak eshish texnikasini takomillashtirish maqsadida harakat, bilim va ko'nikmalar doirasi kengayishi uchun zamin yaratadi.

Hafta davomida trenirovka mashg'ulotlari soni shug'ullanuvchilar malakasiga bog'liq holda uchtdan beshtagacha bo'lishi mumkin. Har bir mashg'ulot belgilangan umumiy yo'nalishdagi bir nechta maxsus vazifalarni yechishi lozim. Tayyorgarlik davrida trenirovkaning aylanma uslubidan foydalanib aralash trenirovka keng qo'llaniladi.

Trenirovka mashg'ulotlaridagi ish jadalligi nisbatan past, lekin qo'llanilayotgan yuklama hajmi yuqori bo'ladi. Maxsus tayyorgarlik qishki eshkak eshish basseynda yoki eshkak eshish trenajerida o'tkaziladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida trenirovkaning xarakteri o'zgaradi. Eshkak eshuvchilarni tayyorlash nisbatan maxsus yo'nalganlikda aks etadi. Bu orqali umumiy jismoniy tayyorgarlik nafaqat tayyorlanganlikni saqlash, balki maxsus tayyorlanganlikni ham oshiradi. Imkon darajasida sportning qishki turlari, ayniqsa chang'i sportidan keng foydalaniladi. Haftada mashg'ulotlar soni 3-4 ta, talabalar uchun esa ta'til davrida 5-6 tagacha rejalashtiriladi.

Trenirovka mashg'ulotlari ochiq suv havzasida suvda mashg'ulotlar boshlanishi bilan aralash xarakterni egallaydi. Bunday mashg'ulotlarda eshkak eshish texnikasini qayta tiklash va uni takomillashtirish bo'yicha egallangan tayyorgarlikni saqlash uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar qayiqda mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng qo'shimcha yuklama sifatida o'tkaziladi. Bunday qayiqda eshkak eshish bilan quruqlikda umumiy jismoniy tayyorgarlikni birgalikda olib borilgan aralash mashg'ulotlar katta samara beradi. Qo'shimcha yuklama sifatida o'rtacha va yuqori shiddatda (1,5-5 km) yugurish, 30-40 daqiqa har xil qarshilik bilan mashqlar (shtanga, gantel va shu kabilar), 30-40 daqiqa sport o'yinlaridan foydalaniladi.

Umuman, umumiy tayyorgarlik hajmi kamayadi, mos ravishda maxsus tayyorgarlik hajmi oshadi, taxminan, 1:2 yoki 2:3 nisbatta bo'lishi mumkin.

Bu bosqichda maxsus chidamlilik ustida ishlash alohida ahamiyat kasb etadi. Bu vazifa bir mashg'ulotda katta hajmli ishni 15-30 km masofani o'rtacha shiddatda eshkak eshish vositasida yechiladi. Bunday mashg'ulotlarning davomiyligi 2-4 soat bo'ladi.

Tayyorgarlik davri davomida trenirovka yuklamalari muntazam oshib boradi. Yuklamaning tarkibiy qismi – hajmi va jadalligi har xil o'zgaradi. Yuklama hajmi tayyorgarlik davrining o'rtasigacha keskin oshadi, keyinchalik muntazam pasayadi. Yuklama jadalligi musobaqa davriga yaqinlashgan sari muntazam oshib boradi. Eshkak eshuvchining tayyorgarlik davrida musobaqalarga qatnashishi - maxsus

tayyorgarlikni talab qilmaydigan maqsadga yo'naltirilgan trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa davri - eshkak eshuvchining yuqori sport yutuqlariga erishishni ta'minlovchi bilim, ko'nikma va malakalarni uzluksiz takomillashuv jarayonini o'z ichiga oladi. Eshkak eshuvchilarning sport-texnik, taktik tayyorgarligi takomillashuvning imkoni boricha yuqori darajasigacha oshirishga yo'naltiriladi. Bu bir tomondan eshkak eshish texnikasini egallash bo'yicha ilgari o'zlashtirilgan bilim va ko'nikmalarni, boshqa tomondan sport musobaqasi sharoitida har xil o'zgarishlarning kengayishini ko'zda tutadi. Musobaqalarda psixologik kayfiyat alohida ahamiyat kasb etadi. Musobaqada jismoniy va ruhiy kuchlarni safarbar qilish, mumkin bo'lgan muvaffaqiyatsizlik va yutuqlarga to'g'ri munosabatda bo'lish shular jumlasidandir.

Musobaqa davrining asosiy vazifalari:

1. Kelgusida tanlangan eshkak eshish sporti turida qo'llanadigan jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlanish darajasini oshirish;
2. Individual va jamoaviy eshkak eshish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish.
3. Taktik tayyorgarlik.

Musobaqa davri ikki bosqichga: musobaqa oldi va musobaqa bosqichiga bo'linadi.

Musobaqa oldi bosqichi eshkak eshuvchilarning musobaqalarda ishtirok etishini rad qilmaydi (shuning uchun uni birinchi musobaqa bosqichi deb ham yuritiladi). Bu bosqichda qoida sifatida saralash va nazorat musobaqalari o'tkaziladi va shu natijalar asosida asosiy musobaqalar uchun jamoa shakllantiriladi.

Musobaqa oldi bosqichida asosiy diqqat eshkak eshish texnikasini takomillashtirish hamda umumiy va maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratiladi. Bu vazifalarni yechish uchun trenirovkaning o'zgaruvchan uslubi keng qo'llaniladi. Bu bosqichda tezkor-chidamlilikni rivojlantirish ustida ishlash boshlanadi hamda uni baydarka va kanoeda 200-250 metr, akademik eshkak eshishda 250-500 metr masofa

bo'limida o'rtacha va yuqori shiddatda eshkak eshish vositasi orqali amalga oshiriladi.

Musobaqa oldi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar to'xtatilmaydi, lekin boshqacha shaklda bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar qayiqda trenirovkadan oldin razminka va undan keyin qo'shimcha yuklama ko'rinishida foydalaniladi. Mashqlar kuch, tezlik va egiluvchanlikni rivojlantirishni ta'minlovchi o'rtacha va yuqori shiddatda bajariladi.

Mashqlarni bajarish davomiyligi qayiqda trenirovkadan oldin 15-20 daqiqa va mashg'ulot oxirida 20-30 daqiqa bo'ladi. O'rtacha shiddatda, o'zgaruvchan tezlikda yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, arg'amchi bilan mashqlar va sport o'yinlari tavsiya qilinadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish vazifasini yechadi, balki qayiqda uzoq davom etadigan trenirovkada yuzaga keladigan asab zo'riqishlarini ham kamaytiradi.

Trenirovka yuklamalarini rejalashtirish shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va tayyorgarligini qat'iy hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Haftada mashg'ulotlar soni 4-6 marta, o'quv-trenirovka yig'inlari sharoitida 8-12 marta bo'lishi mumkin.

Bevosita musobaqa bosqichi eshkak eshuvchilarni tizimli ravishda musobaqalarda qatnashishi, trenirovka yuklamalari jadalligida tezkorlik ishi hajmining sezilarli darajada oshishi bilan xarakterlanadi. Musobaqadan 5-7 kun oldin va musobaqadan keyin 2-3 kun ichida yuklamalar kamaytiriladi. Musobaqadan oldin ish hajmi 30-40% gacha, musobaqadan keyin ish hajmi va jadalligi 40-60% gacha kamayadi.

Bevosita musobaqa bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi jismoniy sifatlarni, ayniqsa, kuchni rivojlanish darajasini qo'llab-quvvatlash va faol dam olish uchun foydalaniladi. Yuklamalarni rejalashtirish kichik va katta sikl bo'yicha amalga oshiriladi.

Kichik trenirovka sikli bitta, kamdan-kam hollarda ikkita bevosita oldingi musobaqani o'z ichiga oladi. Katta trenirovka sikli musobaqadan-musobaqagacha davom etadi.

Musobaqaga bevosita tayyorgarlik davrida sport trenirovkasi musobaqaviy mikrosiklni takrorlaydi. Trenirovka ishining sutkalik rejimi va sportchining dam olishi musobaqa kuni rejimiga mos bo'lishi shart.

Musobaqa kuniga mos keluvchi trenirovkalar musobaqa dasturiga muvofiq, aynan shu soatda o'tkazilishi zarur. Mikrosikllar takrorlanishini shunday rejalashtirilishi kerakki, musobaqada qatnashish kuni siklning mos kuniga to'g'ri kelishi kerak. Bu eshkak eshuvchilar musobaqa kunida ish qobiliyatni maksimal yuzaga chiqarishga imkon beradi.

Haftalik trenirovka sikli mashg'ulotida yuklama hajmi va u yoki bu jismoniy sifatni rivojlantirishga yo'nalganligini hisobga olish kerak. Maksimal yuklama bilan mashg'ulotlarni dam olish kunlari arafasida o'tkazish tavsiya qilinadi. Dam olish kunidan keyin haftalik sikl boshidagi trenirovkalarda kam yoki o'rtacha yuklamalardan foydalaniladi, keyinchalik ular oshirib boriladi.

Haftalik trenirovka siklida ayrim mashg'ulotlar shug'ullanganlikni oshirishga qaratilsa boshqalari uni yetkazilgan darajada ushlab turishga, yana biri esa faol dam olishga yo'naltiriladi. Yuklamaning bunday to'liqsimon taqsimlanishi sportchiga katta hajmli ishni bajarishga imkon beradi.

14-jadval

Musobaqa davri haftalik siklida mashg'ulot yo'nalganligining taxminiy taqsimlanishi

№	Yuklama jadalligi	Hafta kunlari						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Imkon boricha (<i>maxsus chidamlilikni rivojlantirish</i>)						+	
2	Yuqori (<i>tezkor chidamlilikni rivojlantirish</i>)			+				
3	O'rtacha (<i>tezlikni rivojlantirish</i>)		+			+		
4	Kam ya'ni sust (<i>texnikani rivojlantirish</i>)	+						
5	Faol dam olish				+			+

Hafta davomida mashg'ulotlar sonidan qat'iy nazar trenirovkaning siklliligi saqlanadi. Bir nechta (1-3) haftalik sikllar haftada trenirovka mashg'ulotlar soni va

uning yo'nalganligi doimiy qoluvchi, faqat mashg'ulotda trenirovka yuklama hajmi (masofa bo'laklari soni, umumiy kilometraj va shu kabilar) o'zgaruvchi katta bir trenirovka siklini tashkil qiladi.

O'tish davri. O'tish davri yil davomidagi trenirovka siklini yakunlaydi. Uning maqsadi – sportchini navbatdagi yillik sikl boshlanishiga texnik ko'nikmalar va jismoniy sifatlar rivojlanish darajasini pasaytirmasdan, to'liq dam olishini ta'minlab, sog'lom holda olib borishdan iborat.

O'tish davrida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1. Trenirovka yuklamalarini pasaytirish.
2. Eshkak eshish texnikasini takomillashtirish.
3. Faol dam olish.
4. Chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik va dispanserizatsiya.

O'tish davrida ikkita bosqichni ajratish mumkin:

- trenirovka yuklamalarini doimiy pasaytirish;
- faol dam olish

Birinchi bosqich suvda mashg'ulotlarning tugashigacha davom etadi. Ikkinchi bosqich esa navbatdagi yillik trenirovka sikli boshlanguncha davom etadi.

Birinchi bosqichda eshkak eshuvchilar suvdagi mashg'ulotlarni davom ettiradi va o'rtacha shiddatdagi hamda o'zgaruvchan tezlik yo'nalishidagi ishlarni bajaradi. Asosiy diqqat eshkak eshish texnikasini takomillashtirishga qaratiladi. Dastlab asosiy (musobaqa) davrda yuzaga kelgan xatolarni tuzatish ustida, keyinchalik alohida eshish elementlarini, harakat ritmini takomillashtirish bo'yicha ishlanadi. Ko'proq eshkak eshuvchilarning jamoaviy qayiqlarda eshkak eshish texnikasiga diqqat qaratiladi. Ularni har xil qayiqlarga o'tqazib, joylarini almashtirib sinab ko'riladi.

Suvdagi mashg'ulotlarning bir qismi maqsadli ravishda turistik sayrlar ko'rinishida olib boriladi. Bu o'z o'rnida faol dam olish hisoblanib, trenirovka vazifasini hal qilishga imkon beradi.

Butun o'tish davri davomida umumiy jismoniy tayyorgarlikka taalluqli masqlar hajmi oshirib boriladi. Davr oxirida bu ko'rsatkich mashg'ulot umumiy vaqtining 50% gacha yetkaziladi. Suvdagi mashg'ulotlar tugatilgandan keyin muntazam, faol

dam olish bilan boyitilgan, har xil trenirovka vosita va uslublaridan foydalanib quruqlikda mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Sportchiga to'liq dam olish profilaktik maqsadda qisqa muddatga (5-7 kun) berilishi mumkin. Uzoqroq muddatni vrach belgilaydi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, muskul charchog'i markaziy nerv tizimi charchog'iga nisbatan tezroq o'tadi. Shuning uchun o'tish davrida trenirovkani rejalashtirishda mashg'ulotning emotsionalligi va uning rang-barangligiga e'tibor berish zarur.

Yakunda shuni alohida ta'kidlash kerakki, yillik trenirovka sikli bu – bir davrdan boshqa davrga keskin o'zgarishlarsiz, bir maromda o'tadigan jarayondir.

Davrning muddati, bosqichi, davomiyligi va trenirovkada yechiladigan vazifalar qat'iy individual, mavjud sharoit, shug'ullanuvchilar jinsi, yoshi va tayyorlanganlik darajasi hamda musobaqa taqvimidan kelib chiqqan holda aniqlanadi.

Eshkak eshuvchilar trenirovkasi nafaqat yillik, balki muntazam trenirovka mashg'ulotlari va tizimli ravishda musobaqalarda qatnashish bilan ko'p yillik bo'lishi shart. Faqat shunday holdagina eshkak eshuvchilarning tayyorlanganligi o'sadi.

25-mavzu. Sport trenirovkasini rejalashtirish

Endi kirib kelgan eshkak eshuvchi tayyorlashda, asosan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari yordamida ish qobiliyati asoslari o'rnatiladi, keng harakat doirasi ishlab chiqiladi, mashg'ulotning katta hajmlari egallanadi, eshkak eshish texnikasi asoslari o'rganiladi va mustahkamlanadi, taktik tajriba to'planadi, sportchining intellekti rivojlanadi. Sportchi sport turi bilan tanishadi.

Bu davrda maxsus tayyorgarlik hajmi mashg'ulot darslari umumiy hajmining 25-30%idan oshmaydi.

Mashg'ulotlar asosan birga qo'shilgan, katta bo'lmagan shiddatda va 1,5 dan 2 soatgacha bo'lgan davomiylikda o'tkaziladi. Umumiy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotga quyidagilar kiradi: yugurish, chang'ida siljish, suzish, sport o'yinlari, umumiy ivojlantiruvchi buyumsiz mashqlar, juftlikda o'z og'irligi bilan va uncha katta bo'lmagan yuk bilan.

Eshkak eshuvchining suzishni bilish majburiy hisoblanadi, chunki bu mashg'ulot darslarining xavfsizligi bilan bog'liqdir.

Uncha katta bo'lmagan shiddatdagi maxsus tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar, asosan, bir kishilik va ikki kishilik qayiqlarda o'tkazilib, eshkak eshish texnikasi asoslarini o'rgatishga yo'naltiriladi. Qo'zg'almas o'quv apparati va toq eshkakli qayiqdagi ishlarga ko'proq e'tibor qaratish kerak. Boshlang'ich ta'lim, shuningdek kuch tayyorgarligining juda samarali vositasi hisoblanadi.

Mashg'ulotlar shiddati va hajmi sekin-asta o'sib boradi, shuningdek, musobaqalar soni ortadi, bu yerda sportchi o'zining texnik va taktik mahoratini takomillashtiradi, chalg'ituvchi omillarga turg'unlikni shakllantiradi.

Yuqori sport mahorati guruhlar uchun maxsus tayyorgarlik 70% ni, mashg'ulot yuklanmalari umumiy hajmidan kattaroq hajmi tashkil qiladi.

Mashg'ulot yuklanmalarini umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatlarini rejalashtirishda hamda trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazishda quyidagilarni hisobga olish zarur:

- agarda birinchi navbatda mashg'ulot hajmlari kamaytirilsa, shiddat esa nisbatan ehtiyotkorlik bilan oshirilsa yutuqlarining yanada yuqoriroq va ishinchliroq o'sishiga erishadi;

- tayyorgarlikni yanada samaraliroq oshirish uchun yuklamalarining sakrash yo'li bilan oshishi sekin-astalik bilan oshishga qaraganda afzaldir. Bu yuklamaning yangi darajasiga organizmning moslashuv zaruriyatiga bog'liqdir;

- musobaqa davrida umumiy tayyorgarlikdan voz kechish kerak emas, chunki eshkak eshuvchi uchun zarur bo'lgan tayyorgarlik davrida shakllantirilgan jismoniy sifatlar yo'qoladi;

- o'smirlik yoshida endi kirib kelgan sportchilarda hatoki ixtisoslashtirilmagan yuklanmalar ham sport natijalarining o'sishiga olib keladi;

- jismoniy sifatlardan birning eng yuqori ko'rsatqichlariga faqatgina qolganlarining muayyan darajasida erishish mumkin, ya'ni jismoniy sifatlarni tarbiyalash ularning zarur nisbatdagi garmonik ravishda har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Umumiy jismoniy rivojlanish funksional imkoniyatlar va sportchining

texnik mahoratini oshirishda asos hisoblanadi, sportchining sportdagi natijalari ularga tayanadi.

Haftalik mikrosiklni rejalashtirish. O'quv trenirovka yig'inlari va yozgi oromgohlar sharoitlarida haftasiga 15 va undan ko'proq soat davom etadigan mashg'ulot yuklanmalarida (o'rgatishning ikkinchi yili va undan katta guruhlarda) kuniga 2-3 marta trenirovka o'tkazish zaruriyati tug'iladi, yuqori sport mahorati guruhlarida esa uchta trenirovka bo'lishi mumkin, ya'ni ikki mashg'ulot ovqatlanish va dam olish uchun 45 daqiqali tanaffus bilan.

Bunday hollarda bir kunda bo'ladigan darslarning yo'nalishi o'xshash va yuqorida taklif qilingan haftalik mikrosiklga mos tushishi yoki birinchi mashg'ulotlar yuqori yuklamali, keyingilari tiklovchi tavsifga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Mikrosiklning aniq vazifalari va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda murabbiy haftalik sikldagi ayrim darslarni almashtirishi mumkin.

Asosiy musobaqalardan oldingi musobaqa davrining haftalik siklida sportchining holati va tayyorgarlik darajasiga qarab mashg'ulot yuklanmalari hajmi 2-3 kun oldin, bosh musobaqalardan oldin esa, 7-10 kun oldin kamaytirilishi lozim.

Bunga yana shuni qo'shimcha qilish lozimki, agar qandaydir sabablarga ko'ra taklif qilingan jadvalga asosan mashg'ulot darslarni taqsimlashning iloji bo'lmagan taqdirda ham mashg'ulot yuklanmalarining rejalashtirilgan hajmi bajarilishi shart.

Trenirovka mashg'ulotining tuzilishi. Har bir trenirovka mashg'uloti tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlaridan iborat.

I qism - tayyorgarlik qismi bo'lib, 15-25 daq. davom etadi va dars vazifalarini tushuntirishi, anjomlar va yurish, yugurish va boshqa past shiddatdagi siklik mashqlar va umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) yoki past sur'atli eshkash eshish va texnik mashqlardan iborat chigil yozishni o'z ichiga oladi.

II qism - asosiy qism bo'lib, trenirovka mashg'uloti yo'nalishi, vositalari, davomiyligi va shiddati belgilanadi.

III qism - 10-20 daqiqa davom etuvchi yakuniy qism tiklovchi yurish, yugurish va past shiddatdagi boshqa siklik mashqlar va URM yoki past shiddatdagi eshkak

eshishni, anjomlar va mashg'ulot joylarini yig'ish, mashg'ulotlarga yakun yassashni o'z ichiga oladi.

Sport tayyorgarligi jarayonini rejalashtirish texnologiyasi – bu aynan ma'lum bir vaqt oralig'ida trenirovka vazifalarni, mashg'ulotlarning moddiy texnik bazasi, tashkil qilish sakllari, vositalari, uslublari va foydalanish tartibi va tuzilishini maqsadli belgilovchi metodologik va tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar yig'indisidir. U sport tayyorgarligi jarayonini tashkil qilish texnikasi, taktikasi va strategiyasini belgilaydi.

Trenirovka-musobaqa jarayonini rejalashtirish predmeti uning sport yutuqlari rivojlanishining obektiv qonuniyatlari va sportchi shaxsining rivojlanishiga yo'naltirilgan qonuniyatlar asosida tuzilishi, shakli va natijalari hisoblanadi. Trenirovka jarayonining har xil davrlari uchun maqsad va vazifalar belgilanadi. Oldingi yil (yoki yillar) da yuklama dinamikasini tahlil qilish asosida trenirovka yuklamasi kattaligi, hajmi va shiddati o'rnatiladi. Vositalar, uslublar, nazorat me'yorlari va boshqa ko'rsatkichlar belgilanadi.

Trenirovka rejasini ishlab chiqishda asosiy vazifa shundan iboratki, sportchi tayyorgarlik darajasi, uning yoshi, sport mahorati, tanlangan sport turi bilan shug'ullanish staji, sport musobaqalari taqvimini, sport turi xususiyatlari, o'quv-trenirovka jarayonini o'tkazish sharoitini hisobga olgan holda rejalashtirilayotgan davrda sportchining modellashtirilgan ko'rsatkichlari aniqlanadi, optimal trenirovka dasturi belgilanadi.

Zamonaviy tayyorgarlik tizimi va innovatsiyalar jarayonlarining rivojlanishi kuchaygan hozirgi kunda O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi a'zolarini va zahiralarini tayyorlash davrning muhim vazifalaridan biridir. Sport maktabi qo'shimcha ta'lim muassasasi bo'lib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, professional o'zini anglashga, jismoniy, intellektual va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga va sport yutuqlarining yuqori darajasiga erishishga yordam beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik sportchilarda yangi shug'ullanuvchidan to xalqaro toifadagi sport ustasini shakllantirishdek uzoq davrni o'z ichiga oladi. Bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM) va ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar

olimpiya zahiralari maktablari o'quv trenirovka va tarbiyaviy jarayonlarida ilg'or ta'lim uslub va uslubiyatlarini qo'llash sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligini muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport trenirovkasini rejalashtirish. Tayyorgarlikning barcha darajasida eshkak eshuvchilar sport tayyorgarligini rejalashtirish oquv trenirovka jarayonlarini boshqarishning muhim funksiyalaridan biri hisoblanadi. U tayyorgarlikning maqsad va vazifalarini, tadbirlarni rejalashtirishni, nazorat tizimi va ish samaradorligi ko'rsatkichlarini aniqlashni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga albatta, asosiy va bosh musobaqalar muddatini, tayyorgarlikning davr va bosqichlarini hisobga olish kerak. Hozirgi kunda sportda maqsadlar asosida rejalashtirish sport tayyorgarligini rejalashtirishning samarali uslublaridan biri hisoblanadi.

Maqsadli reja quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

- maqsadlar – bosh musobaqada oxirgi mo'ljallangan natijalar;
- vazifalar – sportchi tayyorgarlik turlari bo'yicha mo'ljallangan natijalar (texnik, taktik, jismoniy va b.);
- tadbir – texnik, taktik, jismoniy va boshqa tattorgarlik vazifalarini yechishda barcha qo'llaniladigan narsalar;
- samaradorlik ko'rsatkichi – nazorat tizimida o'quv trenirovka jarayoni va rejani bajarish samaradorligini baholovchi ko'rsatkichlar.

Maqsadli rejalashtirishning muhim belgilari:

- oxirgi natija haqida aniq tasavvur;
- rejalashtirishni tayyorgarlik boshlangan kundan emas, balki oxirgi natijaga erishishni mo'ljallagan paytdan olib borish;
- kompleks yondashuvdan foydalanish;
- qo'yilgan maqsadlarga erishishda resurslarni minimal sarflash

Eshkak eshuvchilar bilan amaliyotda ishlash quyidagi rejalashtirishlarga ajratiladi:

1. istiqbolli rejalashtirish (4 yil va undan ortiq);
2. yillik rejalashtirish (1 yilga);

3. amaliy rejalashtirish (mezotsiklga, bosqichga, o'quv trenirovka yig'iniga);
4. joriy rejalashtirish (haftalik sikl (mikrosikl) ga, mashg'ulotga);

Istiqbolli rejalashtirish – o'quv trenirovka jarayonini har yilga batafsil rejalashtirmasdan ko'p yillik trenirovkaning umumiy ko'rinishini, uning asosiy yo'nalishlari, vazifasi, asosiy vosita va nazorat me'yorlarini aniqlab 4 yilga tuziladi va eshkak eshuvchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida hamma asosiy tavsiflarni aks ettiruvchi majmual dastur asosida amalga oshiriladi.

Istiqbolli rejalashtirishning maqsadi – yillar bo'yicha pedagogik jarayonning yo'nalishi, vazifalari, uslub va vositalarini belgilashdan iborat. Bunday rejalashtirish yuqori malakali sportchilarni va katta sport uchun yosh va qobiliyatli sportchilarni zahira uchun tayyorlashda katta ahamiyatga ega.

Istiqbolli rejaning tuzilishi asta-sekinlik va individuallilik tamoiiliga asoslanadi. Yosh sportchilar uchun ko'p yillik trenirovka yosh xususiyatlarini hisobga olib tuzilgan yillik sikllar takrorlanishiga asoslanishi zarur.

Yillik rejalashtirish - o'quv guruhlariga dasturiy qo'llanmaning rejalashtirilishi va taqsimlanishi yillik trenirovka jarayonini davrlashtirishga asoslanadi.

Baydarka va kanoeda eshkak eshishda ushbu yillik trenirovka sikli (makrosikl) asosida davrlar, bosqichlar, mezosikllar, mikrosikllar va mashg'ulotlar har biri o'ziga xarakterli bo'lgan trenirovka jarayoni tuzilishi, maqsad va vazifalari siklik takrorlanuvchi bo'limlarning o'zaro birikishiga yoki ketma-ket aks etishiga bo'linadi.

Istiqbolli reja asosida sportchilar trenirovkasining joriy (yillik) rejasi tuziladi. Bu rejada trenirovka vositalari, batafsil yoritiladi, trenirovka yuklamasi hajmi, sport musobaqalari muddati aniqlashtiriladi. Yillik siklni rejalashtirish sport formasining rivojlanish qonuniyatlariga mos ravishda trenirovkani davrlashtirish xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Trenirovkani yillik rejalashtirish va miqdor ko'rsatkichlarini belgilash ikki xil bo'lishi mumkin – oylik va haftalik. Shuning uchun tayyorgarlikning grafik rejasini tuzishda trener mos ravishda o'n ikki oylik vertikal ustunni yoki ellik ikki haftalik vertikal ustunni ajratadi.

Yillik reja tarkibiga (mikrosikllar, davrlar va mezosikllar soni va ketma-ketligi) sportchi yoki jamoaning musobaqalar taqvimini tizimiga bog'liq holda aniqlik kiritiladi. Yillik sikl bir qancha makrosikllardan, ko'p hollarda ikki yoki uchta makrosikldan iborat bo'ladi. Bu davrlarni tanlash va almashtirish imkonini beruvchi asosiy startlar va ular orasidagi intervalning sonini belgilaydi.

Tayyorgarlikning yillik rejasiga dastlab hafta va oylar ketma-ket tartiblangan kalendar to'r kiritiladi. Keyin bu to'rga asosiy musobaqlar belgilab olinad, nihoyat sport formasini asosiy startgacha eng yuqori darajada ushlab turishni ta'minlovchi yillik reja tarkibiga kiruvchi asosiy bosqichlar (mezosikl) va makrosikllar chegaralari aniqlab olinadi. Shundan keyin individual musobaqa kalendari kiritiladi. Keyin makrosiklning har oyi va haftasi bo'yicha trenirovka jarayonining umumiy ko'rsatkichlarini taqsimlash zarur. Yana trenirovka yuklamalaining umumiy hajmi, o'ziga xos va shiddatli vositalar hajmi (5-9 ta ko'rsatkichgacha) ham taqsimlanadi: nazorat sinovi muddati, sport natijalari dinamikasi, o'quv-trenirovka yig'inlari muddati, tiklanish tadbirlarining asosiy yo'nalishlari.

Yillik rejalarni ishlab chiqishda quyidagi tashkiliy-uslubiy holatlarni hisobga olish zarur:

- har xil ustivor yo'nalishdagi yuklamalarning ratsional mutanosibligi – tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichlaridagi ajratilga yuklamalardan tayyorgarlik davri oxiri va musobaqa davridagi kompleks yo'nalgan yuklamalargacha;

- texnik-taktik mahoratni yuzaga chiqarish asosini tashkil qiluvchi harakat qobiliyatlarini izchil yoki majmuali takomillashtirish, trenirovka yuklamalari dinamikasining to'liqinsimon xarakteri hisobiga limitlovchi omillar ta'sirini kamaytirish, yuklamaning komponentlari nisbatlarini – ish va dam olish hajmi va shiddatini o'zgartirish.

Umumiy va maxsus jismoniy hamda texnik tayyorgarlikni rejalashtirishda quyidagi maqsadli ketma-ketlikka amal qilish tavsiya qilinadi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasidan foydalanishda – trenirovka faoliyatining har xil turlarida umumiy chidamkiorlikni rivojlantirishdan tanlangan

sport turida asosiy tayyorgarlik vositalari orqali maxsus va kuch chidamkorligini rivojlantirishga;

- harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va sportchi sog'ligi darajasini mustahkamlash vositalarini keng qo'llashdan yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ma'lum harakat qobiliyatini rivojlantirishga e'tibor qaratib tanlanga sport turiga xos mashqlarni bajarish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini rejalashtirishda:

- maxsus chidamkorlikda asta-sekin harakat tezligini, harakat tempini (muskul ishida tez qisqarish va tez bo'shashish) oshirishga, tezkor harakatlarni nazorat qilishga (maksimal tezlikka erishish uchun qadam uzunligi va tempini moslashtirish) o'tish;

Shiddat zonalari bo'yicha eshkak eshuvchilar trenirovka yuklamalariga asosiy tavsif. Trenirovka mashqlaining shiddati aniq trenirovka yo'nalganligi va bioenergetik ko'rsatkichlarga ega aerob, anaerob va aralash zonalar bo'yicha tasniflanadi:

I zona – puls daqiqasiga 140 martagacha – kam shiddatdagi ish, razminka va yakuniy qismda, texnik va tiklanish trenirovkalarida qo'llaniladi. Vaqt chegaralanmaydi.

II zona – puls daqiqasiga 140-160 martagacha – aerob ish, zonaning pastki chegarasi yurakning maksimal zarbdor hajmiga yetishga to'g'ri keladi, yuqori chegarasi – anaerob almashinuv bo'sag'asida. Trenirovka jarayonida yuqori chegara pulsi daqiqasiga 170 zarbagacha yetishi mumkin.

Yuqori chegara qonda sut kislotasi (laktat) ning miqdori darajasi bilan yana ham yaxshiroq aniqlanadi. Bu miqdor 4,0 mmol/l dan oshmasligi kerak. Aerob yo'nalishdagi mashqlarni chidamlilikka asoslangan trenirovka deb atashadi. Bunga uzluksiz yugurish, daqiqasiga 22-25 eshish tempida uzluksiz eshkak eshish yoki qaysidir mashqni 40 daqiqadan ko'proq uzluksiz bajarish.

III zona – puls daqiqasiga 160-180 martagacha – aerob-anaerob aralash ish, zonaning pastki chegarasi anaerob almashinuv ostonasigacha yetishiga mos keladi,

yuqori chegarasi – maksimal kislorod ehtiyoji (MKE) darajasida. Qonda laktat miqdori 4,0 mmol/l dan 8,0 mmol/l gacha.

III zona mashqlarida energiya almashinuvning aerob komponenti asosiy hisoblanadi. Mashqlar kam shiddat (I zonada) kesimlarda jadal ish intervalli (5-15 daqiqa), vaqtli seriyada (3 dan 20 gacha) bajariladi.

IV zona – puls daqiqasiga 160-180 martagacha aerob-anaerob aralash ish, zonaning pastki chegarasi anaerob almashinuv ostonasigacha yetishiga mos keladi, yuqori chegarasi maksimal kislorod qarzi (MKQ) ga yetadi. Qonda laktat miqdori 8,0 mmol/l dan 12,0 mmol/l gacha.

IV zona mashqlarida energiya almashinuvning anaerob komponenti asosiy hisoblanadi. Yuqori kislorod qarzi yuzaga kelganligi sababli bu mashqlarning ulushi 2-4% ni tashkil qilishi zarur. Mashqlar tezkor-chidamlilikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

V zona – alaktat ish, tezlikni rivojlantirish va texnikani nazorat qilish uchun qo'llaniladi. Bu zonada mashqlar davomiyligi 30 soniyadan oshmasligi, temp – eng yuqori, dam olish intervali – mashqni takrorlashga to'liq tayyor bo'lishi kerak.

26-mavzu. Eshkak eshish sporti murabbiyining faoliyatiga pedagogik tavsif

Faoliyat haqida tushuncha. Faoliyat – bu ong nazorati ostida odamning psixik va harakat faolligidir. Bu faollik ongli ravishda ijtimoiy ahamiyatga ega bo'ladi. Sport faoliyati shaxsni shakllantirishda katta rol o'ynaydi, uning irodasini mustahkamlaydi, xarakterini tarbiyalaydi.

Hayol – hayolning boyligi bilan bog'liq. Bunda yangi mashqlarni o'ylab topish sport murabbiyining faoliyatida juda muhim o'rin tutadi. Har bir faoliyat bosqichlar bo'yicha bajariladi: Tayyorgarlik bosqichi, rejani amalga oshirish bosqichi, baholash va xulosa chiqarish bosqichi. Murabbiy birinchi bosqichda ko'p ish bajaradi: mashg'ulotga zaruriy anjomlar va texnik vositalarni tayyorlaydi. Ikkinchi bosqichda shug'ullanuvchilarni nazorat qilish, ularni tarbiyalash, jarohatlarning oldini olish kabi

vazifalarni bajaradi. Faoliyatning uchinchi bosqichida esa o'tkazilgan mashg'ulotdagi yutuq va kamchiliklarga baho beriladi.

Eshkak eshish sporti murabbiyining faoliyat funksiyasi mashg'ulot maqsadi va vazifalaridan kelib chiqadi. Murabbiyning asosiy maqsadi shug'ullanuvchilarni gormonik (har tomonlama) shakllantirish, yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlash va jamiyatga sadoqatli bo'lib yetishishiga yordam berishdan iborat. Ilmiy, tarbiyaviy, ta'limiy, sog'lomlashtirish, tashkiliy, rahbarlik, rejalashtirish, loyihalashtirish – mana shu vazifalardan murabbiyning funksiyasi kelib chiqadi.

Murabbiyning administrativ – xo'jalik funksiyasi. Murabbiyning professional jihatdan muhim bo'lgan sifatlari avvalam bor uning o'zida bo'lgan shaxsiy sifatlari bilan belgilanadi. Hamma professional jihatdan muhim bo'lgan sifatlarni quyidagi jihatlarga bo'lish mumkin: g'oyaviy-siyosiy, kommunikativ (shu jumladan pedagogik), taktik, irodaviy, intellektual va psixomotor.

G'oyaviy-siyosiy sifatlarni murabbiyning dunyoqarashini aks ettiradi. Axloqiy sifatlarni xulq-atvorda, odatlarda baks etadi. Axloqiy sifatlarning butun bir majmuasiga xushmuomalalik, sofdillik, talabchanlik, optimizm va shu kabilar kiradi. Murabbiyning axloqiy tarbiyalashi faqatgina so'z orqali ta'sir qilishga asoslanmagan, balki murabbiyning shaxsiy namunasiga (ibratiga) asoslanishi lozim.

Murabbiyning obro'si. Obro'li deb shundaylarni aytishadiki, uning fikri bilan hisoblashgan, unga taqlid qilishga intilgan va u yoki bu savollarni hal etishga ishonch bildirgan odamni obro'li deb aytishadi. Obro' murabbiyning faoliyati jarayonida paydo bo'ladi. Shuning uchun ham u murabbiy mahoratida birlamchi emas, balki ikkilamchi komponent bo'lib hisoblanadi. Eshkak eshish sporti haqidagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi, yosh obro'si, mansab obro'si, qoida va burch oldidagi ma'naviy obro' murabbiy obro'sining muhim komponentlari hisoblanadi.

Trenirovka jarayonida musobaqaviy muhitni yaratish faqat doimiy izlanish va tashkiliy uslubiy usullardan foydalanishga qaratilgan murabbiyni ijodiy ishi orqali amalga oshiriladi. Ayrim mashg'ulotlar dasturida va nazorat musobaqalarida kuchli musobaqaviy muhitni yaratish ham muhim ahamiyatga ega.

Bu ishda yutuqqa erishish ma'lum darajada sportchi imkoniyatlariga mos keluvchi vazifalarni qo'yish, trenirovka vositalari va uslublarining har xilligi, ayrim mashqlarning bajarilishi natijasida operativ nazorat uslubidan foydalanish, trenirovka jarayonining emotsionalligiga bog'liq.

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.

Trenirovka jarayonida musobaqaviy muhitni yaratish faqat doimiy izlanish va tashkiliy uslubiy usullardan foydalanishga qaratilgan murabbiyni ijodiy ishi orqali amalga oshiriladi. Ayrim mashg'ulotlar dasturida va nazorat musobaqalarida kuchli musobaqaviy muhitni yaratish ham muhim ahamiyatga ega.

Bu ishda yutuqqa erishish ma'lum darajada sportchi imkoniyatlariga mos keluvchi vazifalarni qo'yish, trenirovka vositalari va uslublarininghar xilligi, ayrim mashqlarning bajarilishi natijasida operativ nazorat uslubidan foydalanish, trenirovka jarayonining emotsionalligiga bog'liq.

Murabbiy birinchi navbatda doim trenirovka jarayonini tuzulish va tarkib jihatdan sportchilar oldida turgan vazifalardan biri intellektual takomillashishni qilishni ta'minlashga intilishi kerak. Ko'p yillik tayyorgarlikni birinchi bosqichi asosiy harakat, bilim va ko'nikmalarni tarbiyalash va takomillashtirishga hamda sport turi asoslarini o'rganishni ta'minlashga yo'naltirilishi lozim. Kelajakda sportchi tayyorgarligini takomillashishiga zarur bo'lgan aktiv faoliyatni va keng miqyosdagi komponentlarni, yuqori kuchlanishli o'sib boruvchi yuklamalarni o'zlashtirishni amalga oshishini mo'ljallashi zarur. Shu orqali sportchilarga trenirovkani muvaffaqiyatini faqat musobaqalarda yuqori natijalarga erishish bilan bog'liq emasligini hattoki, natijalarni turg'unligi ham yuqori sport natijalariga turtki bo'lishini tushunib yetishiga zamin yaratiladi.

Sportchi va murabbiy o'rtasidagi doimiy hamkorlik mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni qo'llab-quvvatlashda asosiy tamoil hisoblanadi. Bu nafaqat mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni, balki sport natijalarini va texnik-taktik takomillashishni o'sishini ta'minlaydi.

27-mavzu Treniroka jarayonini tashkil qilish va boshqarish

O'quv-trenirovka ishini tashkil qilish. Eshkak eshishda mashg'ulotlar shakli shug'ullanuvchilar kontingenti, mashg'ulot vazifasi va ularning o'tkazilish sharoiti bilan aniqlanadi. Sport maktablarida mashg'ulotning asosiy shakli dars:

- o'quv – eshkak eshish texnikasini o'rgatishga yo'naltirilgan;
- oquv-trenirovka – jismoniy sifatlar rivojlanishi va taktik tayyorgarlikning birikishi bilan o'rgatish;
- trenirovka – jismoniy sifatlar rivojlanishi va taktik tayyorgarlikning ustivor yo'nalishi bilan o'rgatish;
- nazorat – eshkak eshuvchilar tayyorgarlik jarayoni samaradorligi, qo'yilgan vazifalarning yechilishi, maqsadga erishish darajasi nazorati amalga

oshiriladi, nazorat me`yorlari qabul qilinadi va tayyorlanganlik darajasi aniqlanadi.

O`quv trenirovka ishining rejimi haftada o`quv (akademik) soatlarning soni bilan aniqlanadi.

Eshkak eshish turlari bo`yicha o`quv guruhlarida shug`ullanuvchilar jinsi, yoshi sport tayyorgarligi bo`yicha talablar darajasi va suza olish qobiliyatini hisobga olgan holda yig`iladi.

Boshlang`ich tayyorgarlik guruhi va oquv-trenirovka guruhlarida mashg`ulotlar individual mashg`ulot tashkil qilishni rad qilmagan holda guruhli uslubda o`tkaziladi. Sport takomillashuvi va sport mahorati guruhlarida eshkak eshuvchilar bilan mashg`ulotlar murabbiy, sportchi va shifokor hamkorligida tuzilgan hamda sport maktabi pedagogik kengashi tasdiqlagan individual reja asosida o`tkaziladi.

O`quv yuklamalarini oshirish va keyingi guruhga o`tkazish nafaqat sport razryadiga, balki o`quv dasturi, jismoniy rivojlanish, salomatlik holati va funksional tayyorgarlikni hisobga olib umumiy va maxsus tayyorgarlik bo`yicha nazorat o`tkazish me`yorlarini bajarishga ham asoslanadi. Bu talablar sport maktabi pedagogik kengashiga o`rgatish muddatini oshirish yoki qisqartirish imkonini beradi.

Sport maktabida o`tkazilayotgan har bir trenirovka jarayoni va tadbirlar shug`ullanuvchilarda Vatanga muhabbatni, vatanparvarlikni va ayniqsa, milliy istiqlol g`oyasini singdirishga yo`naltirilishi lozim. BO`SM, IBO`OZSM va OMM larida ishlar izchil bo`lishi zarur. BO`SM, IBO`OZSM eng yaxshi o`quvchilariga OMM ga yo`llanma beradi.

**Trenirovka mashg`ulotini tashkil qilish.** Suvda mashg`ulotlarni tashkil qilish mashg`ulot joyini tanlash, jihozlarni tayyorlash, ob-havo sharoitini hisobga olish, mashg`ulot o`tkazish shaklini aniqlash, jarohat va baxtsiz xodisalardan ogohlantirish chora-tadbirlarini ko`zda tutadi.

Mashg`ulot joyini tanlashda shug`ullanuvchilar kontingentini, mashg`ulot vazifasini, ob-havo sharoitini va akvotoriya (suv havzasi) holatini hisobga olish zarur.

Jihozlarni tayyorlash shug'ullanuvchilar kontingentini, bundan tashqari sportchining individual ma'lumotlari, mashg'ulot vazifasi va yo'nalganligini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazishda shamol yo'nalishi va kuchi, akvatoriya holati, havo harorati va namligi, oqim yo'nalishi va kuchi hisobga olinadi.

Mashg'ulot o'tkazishda murabbiyning o'rni avvalam bor eshkak eshish sportining o'ziga xosligini, aynan, mashg'ulotning ochiq suv havzasida o'tkazilishidan kelib chiqqan holda aniqlanadi. Shuning uchun murabbiy katerda joylashadi va eshkak eshuvchila xulqini kuzatib, ularga ko'rsatmalar beradi, zarurat tug'ilsa ularga yordam ko'rsatadi.

Kater joylashuvi mashg'ulot maqsad va vazifalari, ularning o'tkazilish sharoiti, bundan tashqari mashg'ulot o'tkazishda xavfsizlikni ta'minlashni hisobga olgan holda aniqlanadi. Suvda mashg'ulot o'tkazish jarohat va baxtsiz hodisalarning oldini olishda maxsus choralarni qo'llashni talab qiladi.

O'quv-trenirovka yig'inlarida ishlarni tashkil qilish. O'quv-trenirovka yig'ini – istiqbolli va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligining asosiy shakllaridan biridir. Yig'in o'tkazish maxsus tashkiliy ishlarni talab qiladi. Buning uchun quyidagilarni aniqlash zarur:

- o'quv-trenirovka yig'inining maqsadi;
- trenirovka yig'ini oxirida aniq ko'zda tutilgan oxirgi natijalar;
- yig'inni o'tkazish sharoiti (muddati va uning davomiyligi, mazorat musobaqasining muddati, moddiy-texnik ta'minot, sportchi va murabbiylar soni, sportchilarning sport-texnik tayyorgarlig darajasii, ularning individual va yosh xususiyatlari);
- yig'inda bajarilishi ko'zda tutilgan tadbir (trenirovka mashg'ulotlari soni, umumiy yuklama, tarbiyaviy ish, saralash va jamoani yig'ish va shu kabilar);

- kutilayotgan natija – alohida tayyorgarlik turlari bo'yicha korsatkichlar, bundan tashqari jamoani saralash va yig'ish bo'yicha ko'zda tutilgan natijalar;
- nazorat tizimi – joriy, oraliq (bosqichli) va yakuniy nazorat ishlari ko'rsatkichlari va tadbirlari;
- boshqaruv tizimi – murabbiylar soni, ularning huquq va majburiyatlari, rahbarlik ko'lami, bo'ysunish tizimi.

Murabbiy ishini tashkil qilish. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash bo'yicha sport maktablarining samarali ishini murabbiylar ishini tashkil qilmasdan amalga oshirib bo'lmaydi. Bu sport maktablari oldida turgan maqsad va vazifalarga mos ravishda murabbiylar majburiyatlarini aniq taqsimlash, bundan tashqari murabbiy faoliyatini tashkil qilishning ilg'or shakllari va ilmiy uslublarni qo'llash bilan tushuntiriladi.

Murabbiylar uchun quyidagi lavozimlar beriladi:

- katta murabbiy;
- eshkak eshishning alohida turlari bo'yicha ishlarga javobgar murabbiy;
- alohida guruh yoki sportchilar tayyorgarligiga javobgar murabbiy.

Katta murabbiy umumiy rahbarlikni amalga oshiradi va eshkak eshish bo'yicha barcha ishlar holatiga javobgarlik uning zimmasiga yuklatiladi.

Eshkak eshishning mazkur turi murabbiyi faqat shu tur bo'yicha ishlarga rahbarlik qiladi. Alohida guruhlarda ishlarga javobgar murabbiy o'quv trenirovka jarayonini olib boradi.

Ishlarni tashkil qilishda albatta, quyidagi ish bo'limlariga javobgar murabbiylar ajratiladi:

- natija ko'rsatishga qodir eshkak eshuvchilarni tayyorlash;
- sportchi-razryadchilarni tayyorlash;
- saralash va zahirani tayyorlash.

Agar ikki va undan ortiq murabbiy bir xil darajadagi ishlarni olib borsa (o'quv trenirovka guruhi darajasida), sport maktabida ishlarni bittasi, o'quv-trenirovka yig'inlarida boshqasi olib borgan maqsadga muvofiq. Murabbiylar ishini tashkil

qilishning bunday shakli faoliyat ixtisosligi talablariga javob beradigan samarali shakl hisoblanadi. Lekin buning ro'yobga chiqishi BO'SM, IBO'OZM va OSMM larining o'zaro chambarchas aloqasi natijasida amalga oshishi mumkin.

28-mavzu. Eshkak eshuvchining jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Kuch qobiliyati va uni rivojlantirish uslubi. Kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo'lishi organizmning ta'sirlanishi natijasida ro'y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funksiyalar sifatleri va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining asosida yuz beradi. Bulardan kelib chiqqan holda kuch qobiliyatlari soddalashtirilgan «mushaklar kuchi» tushunchasiga bog'liq bo'lmaydi, chunki bu ularning faqatgina qisqarish xususiyatlarining mexanik tavsifistikasi bo'lar edi xolos. Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog'liq holda sifat tavsifi ega bo'lishi mumkin.

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich sifatida - bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

Berilgan rejimlarga va mushak faoliyatining xususiyatiga mos ravishda insonning kuch qobiliyatlari ikki turga ajratiladi;

1. Statik va sust harakatlar sharoitlarida namoyon bo'ladigan **shaxsiy kuch** qobiliyatlari.

2. Enguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki ko'nuvchi ishdan enguvchi ishga tez o'tishda namoyon bo'ladigan **tezlik - kuch** qobiliyatlari.

Insonning shaxsiy **kuch qobiliyatlari** ma'lum bir vaqt davomida me'yorga etgan og'irlikni mushaklarning maksimal kucha-yishi bilan ushlab turishda (ishning statik xususiyati) yoki katta og'irlikdagi jismlarni siljitishda namoyon bo'ladi.

Oxirgi holda tezlikning deyarli ahamiyati yo'q, harakatlar esa maksimal darajaga etadi. (ishning xususiyati sport atamasologiyasi bo'yicha sust, dinamik). Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi *statik va sust dinamik* bo'lishi mumkin.

Tezlik-kuch qobiliyatlari kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladi.

Bunda, tashqi og'irlashtirish qancha yuqori bo'lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo'ladi, og'irlik qancha kam bo'lsa, harakat shuncha tez bo'ladi.

Tezlik - kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog'liq. Bu xarak-ter har-xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo'ladi.

Tezlik - kuch qobiliyatlarining muhim turi «portlash» kuchi-dir. **«Portlash» kuchi** - kuchning yuqori ko'rsatkichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

U sprinter yugurishdagi startda, otishlarda, boksda va boshqa turlarda ahamiyati katta.

Mutloq kuch inson kuchi potensialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi.

Nisbiy kuch mutloq kuch kattiligining jism massasiga nis-batan munosabati bilan, ya'ni jismning bir kilo og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi. Bu ko'rsatkich har xil vazndagi insonlarning tayyorgarligini taqqoslash uchun qulay.

$$\text{Nisbiy kuch} = \frac{\text{Maksimal kuch}}{\text{jism og'irligi}}$$

Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi usuliyati. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Qarshilik mohiyatiga nisbatan ular uch guruhga ajratiladi:

1. Tashqi qarshilik bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.

2.O'z tana og'irligini engish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.

3.Izometrik mashqlar.

Tashqi qarshilik bilan bog'liq bo'lgan mashqlarga quyidagilar kiradi:

♦ og'irliklar bilan amalga oshiriladigan mashqlar (shtanga, gantel, to'ldirilma koptoklar, qadoqtoshlar), shu jumladan trenajyorlar ham. Bu mashqlar universalligi va tanlanishi bilan qulay;

♦ qayishqoq jismlar qashiligi bilan bajariladigan mashqlar (rezina amortizatorlari, jgutlar, espanderlar, blok qurilmalari va h.k.)

♦ tashqi muhit qarshiligini engish mashqlari (toqqa yugurib chiqish, qumda, qorda, suvda, shamolga qarshi yugurish va x.k.)

Tashqi qarshilik mashqlari kuchni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biridir. Ularni tanlab, yuklamani to'g'ri aniqlansa, barcha mushak guruhlarini va mushaklarni rivojlan-tirishi mumkin.

Izometrik mashqlar ishlab turgan mushaklar harakat birliklarining maksimal sonini birdaniga kuchaytirish imko-niyatiga ega. Ular quyidagilarga bo'linadi:

♦mushaklarning sust harakatidagi mashqlar (qo'llarda, elkalarda, belda og'irlikni ushlab turish) ;

♦ma'lum vaqt davomida va ma'lum holatda mushaklarning faol kuchayishidagi mashqlar(yarim bukilgan oyoqlarni to'g'rilash.)

Mushaklar haqida qisqacha ma'lumotlar. **Mushak** - *anatomik to'qima bo'lib, asab impulslari ta'si-rida qisqaradigan, ko'ndalang - chiqish yoki silliq mushak to'qimasi-dan iborat bo'lgan inson tanasining organi.*

Skelet mushaklari - skelet muskullari - alohida boylamlar tashkil qilib, biriktiruvchi to'qimalardan yupqa parda bilan o'ralgan. Mushaklar paylar orqali suyaklarga yopishadi va inson harakatlanishini ta'minlaydi.

Trener, jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sportchi alohida mushak guruhlarining joylanishi va ular yordamida bajariladigan harakatlarni yaxshi biladilar. SHuning uchun ular mashq dasturlarining mohiyatini va mazmunini yaxshiroq tushunadilar, mustaqil ravishda mashqlar majmuasiga zarur bo'lgan mashqlarni tanlab oladilar yoki bu mashg'ulotlarning dasturlarini mustaqil ravishda ishlab chiqa oladilar.

Tezlik kuchini rivojlantirish. *Tezlik kuchi - nisbatan katta bo'lmagan tashqi qarshiliklarga qarshi tezkor harakatlar sharoitida namoyon bo'ladi va AMAning mushaklarni start va tezlanuvchi kuchini belgilovchi xususiyatlari bilan ta'dqlanadi.*

Tezlik kuchini rivojlantirish uchun dinamik urinishlar usiladan foydalaniladi. Bu usul mashg'ulot mashqlarini maksimal tezlikda, nisbatan katta bo'lmagan - 30%gacha og'irlik bilan bajarishga asoslangan. Bunday usul tezlik - kuch qobiliyatlarini, tez va portlash kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Asosiy shartlardan biri - og'irlik harakat amallari tex-nikasiga halaqit bermasligi uni buzmasligi, hamda amal baja-rilish tezligini pasaytirmasligi lozim.

Kuch chidamliligini rivojlantirish. *Kuch chidamliligi deb insonning tashqi qarshiliklarga uzoq vaqt bardosh berish yoki unga qarshi turish qobiliyatiga aytiladi.* Kuch chidamliligini rivojlantirish murakkab texnologik jarayon hisoblanadi. Uning murakkabligi majmuali yondashuvning talablariga muvofiq bir mashg'ulotda ham vegetativ funksiyalarga, ham kuchni takomil-lashtirishga yo'naltirilgan ta'sir vositalarini qo'llashda ko'zga tashlanadi. Ta'sir vositalari va usullari shunday tanlanadiki, ular bir-biriga qarshi bo'lmasdan, chidamlilikning rivojlanishi va namoyon bo'lishiga ko'mak bermog'i, mashg'ulotdan mashg'ulotga natijalarning yaxshilanishiga olib kelishi kerak. Kuch chidamliligini rivojlantirish uchun *takroriy chegaraviy bo'lmagan urinishlar* usuli qo'llaniladi. Kuch chidamliligini rivojlantirishning bir necha yo'llari mavjud.

Tezlik qobiliyati va uni rivojlantirish uslubi. Insonning harakat masalalarini jadal sur'atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida «tezkorlik» atamasi ishlatilib kelingan. Harakat tezkorligining ko'plab shakllari mavjudligini va ularning o'ziga xosligini e'tiborga olib, bu atamasi so'nggi vaqtlarda «tezlik qobiliyati» tushunchasiga almashtirildi.

Tezlik qobiliyati - bu minimal vaqt oralig'idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini ta'sdiqlovchi inson xususiyatlari-ning funksional majmuasi.

Tezlik qobiliyatining **elementar va majmuaviy** shakllari mavjud.

Elementar shaklga tezlik qobiliyatlarining to'rtta turi kiradi.

1. Berilgan xabarni tez sezish qobiliyati.

2. Yuqori tezlikdagi harakatni yakka lokal bajarish qobili-yati.

3. Harakatni tez boshlash qobiliyati (ba`zida amaliyotda kes-kin bajarish bilan ataladi).

4. Harakatni maksimal sur`atda bajarish qobiliyati.

Hozirgi vaqtdagi yig`ilib qolgan bir qator ilmiy omil-larning ko`rsatishicha, bu qobiliyatlar ham murakkab tizimga ega.

Elementar tezlik harakati maksimal sur`ati tezlik qobi-liyatining yagona shakli deyish mumkin emas. Bunga harakatning yuqori sur`at ko`rsatkichlari orasidagi dastlabki holatning baja-rilishini, yukning har xil og`irligi va ortiqcha og`irliksiz harakat amplitudasi o`zgarishlaridagi aloqaning yo`qligi kabi omillar guvohlik qiladi.

Maksimal sur`atning yuqori ko`rsatkichlari qo'llarni oyoqlarga nisbatan, o`ngni chapga nisbatan, distalni proksimalga nisbatan kuzatiladi.

Tezlik paydo bo`lishining elementar shakllari va boshqa qobi-liyatlari yig`indisidagi majmuaviy texnika malakasi bilan ta`daqlanishi tezlik layoqatini jadal murakkab aktlarda ko`rinishi alohida sport turlariga xosdir.

Majmuaviy shakllarga taalluqli bo`lgan holatlar:

◆ *startda maksimal imkoniyatlarcha bo`lgan tezlikni olish qobiliyati.* (start tezlik qobiliyati) sprinterga yugurishdagi start tezligini oshirish, kon`kida yugurish va eshkak eshish sportida, futboldagi, sakrash, tennisdagi koptokni olish;

◆ *masofa tezligida yuqori darajalarga erishish qobiliyati* (masofa tezlik qobiliyati) yugurishda, suzishda.

◆ *bir harakatdan boshqasiga tez o`tishi qobiliyati.*

Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari:

1. Asab jarayonining harakatchanligi, ya`ni asab markazining hayajonlanish holatidan tormozlanish holatidagi o`tish tezligi.

2. Turli mushak to`qimalari egiluvchanligi va cho`ziluv-chanligining o`zaro munosabati.

3. Ichki va o`rta mushaklarning muvofiqlash samaradorligi.

4. Harakat texnikasining mukammaligi.

5. Iroda fazilatlarini, kuchlarini, muvofiqlash qobiliyat-lari, egiluvchanligini rivojlantirish darajasi.

6. Mushaklardagi ATFning miqdori, uning resintezi va par-chalanish tezligi (tiklanish).

Tezlik qobiliyatlarining hosil bo'lishi tashqi muhitdagi haroratga ham bog'liq. Harakatning maksimal tezligi $+20-22^{\circ}$ haroratda kuzatiladi va $+16^{\circ}$ ga $6-9\%$ ga tushib ketadi, shuning uchun inson tezlik qobiliyatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Uncha baland bo'lmagan tezlik masofasida yaxshi start tezkorligini egallagan holda, bir harakatni boshqasiga nisbatan sekin bajarish yoki buning aksi bo'lishi mumkin. Bu bilimlarni o'rganish amaliyot uchun foydalidir. Basketbolchilar, futbolchilar, tennischilar uchun start tezligi muhim bo'lgan mashqlar tanlanadi. Asosiy diqqatni masofa bo'ylab yugurishga emas, balki turli holatlarda start tezligining harakat yo'nalishini tez o'zgartirishga qaratiladi.

Tezlik qobiliyatlarining alohida shakllari o'rtasidagi nisbiy erkinlik harakat vazifalari yuqori tezlikka xatosiz erisha olmasligini ko'rsatadi.

Tezlik qobiliyatining to'g'ridan - to'g'ri ko'chish harakatlari muvofiqlash - o'xshashligida kuzatiladi.

Mashg'ulotlardagi oyoqlarni bukish tezligi yadro uloqtirish-da, sprintercha yugurishda, joyidan turib sakrashda yaxshi natija-larni egallashda muhim ahamiyatga ega, lekin suzishda, boksda bu harakat ahamiyatsiz.

Tezlik qobiliyatining turli muvofiqlash harakatlardagi ko'chishi jismonan zaif tayyorlangan sportchilarda kuzatiladi.

Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari. *Chaqqonlik*-insonning murakkab va majmuaviy psixofizik sifati. Uning rivojlanganlik darajasi murakkab muvofiqlash masalalarini echishda qatnashuvchi psixomotor imkoniyatlarning rivojlanganlik saviyasi bilan aniqlanadi. Bunday masalarni echish uchun inson ham jismoniy, ham ruhiy tayyor bo'lishi lozim. Yqoxshi rivojlangan chaqqonlik sifati- harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biri. Bejiz emaski, N.A.Bronshteyn harakat chaqqonligi-harakatlarni boshqarish malikasi deb ta'kidlagan.

Asab muvofiqliligi - harakatlarni mushaMLarning torayishi hisobiga boshqaruvchi, asab jarayonlarini muvofiqlashtirish. Bu ma`lum sharoitlarda (ichki va tashqi) harakat vazifasini echishga olib keladigan asab jarayonlarining uyg'unligi.

Mushak muvofiqliligi - ham asab tizimi, ham boshqa omil-lardan tana qismlariga buyruqlar etkazib beruvchi mushaMLar torayishini muvofiqlashtirish.

Harakat muvofiqliligi - tana qismlarining fazo va vaqt bo'yicha, bir vaqtlik va ketma-ket, xarakt vazifasiga, atrof muhit va inson holatiga mos harakatlarining muvofiqlashtirilgan uyg'unligi. U mushak muvofiqliligi bilan, garchi belgilansada (D.Donskoy, 1971) u bilan bir xil emas.

Bir xil vazifalar quyilsada, lekin turli tashqi sharoit, insonning har xil holatlarida harakatlar yig'indisi masalani muvaffaqiyatli echish uchun o'zgaradi. Bunda harakatlar muvofiqliligi avvalo harakatlar tizimi sifatini, uning maqsadga muvofiqligini, masalaga va sharoitga mosligini belgilovchi mezo-nni o'z ichiga oladi. Sifat, muvofiqlashuv jarayonidan keyin emas, ungacha ham emas, jarayonning o'zida, harakat amalining borishida aniqlanadi.

Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari. Egiluvchanlik – bu sportchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'imlarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik – bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik – bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik – turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'implarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik – kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'implar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir.

Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi. Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

- 1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- 2) muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki bo'yumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;
- 3) cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- 4) cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish;
- 5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;
- 6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me'yordagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

Chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari. *Chidamlilik – insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.*

Ishning davomiyligi oxir oqibat charchash bilan chegaralan-ganligi munosabati bilan chidamlilikni organizmning charchashga bardosh berish imkoniyati deb ham ifodalash mumkin. Charchash - uzoq vaqt davomidagi og'ir faoliyat natijasida organizmning mehnat layoqati pasayishi bilan tavsiflanadigan holati. U, ish boshlangandan so'ng ma'lum vaqt o'tishi bilan paydo bo'ladi va faoliyatni avvalgi samara bilan bajara olmaslikda namoyon bo'ladi. Charchashni rivojlanishi 3 bosqichda o'tadi:

1. *Kompensasiyalangan charchash bosqichi*, qiyinchiliklarning ortib borishiga qaramasdan, insonning avvalo irodaviy urinish-lari va harakat amallarining biomexanik tuzilishini qisman o'zgartirish hisobiga avvalgi sur'atlarni saqlab turish vaqti.

2. *Dekompensasiyalangan charchash bosqichsi*, insonning barcha urinishlariga qaramasdan, faoliyat samarasini saqlab qola olmasligi. Agar shu holatda ish davom ettirilsa, bir ozdan keyin uni bajarishdan bosh tortish vaqti keladi.

3. *To'la charchash bosqichi*. ... rasmda charchash holatida davriy harakat amallarini bajarishda tezlikning, qadamlar uzunligi va chastotasining o'zgarishi keltirilgan (kon'kida yugurish misolida). Kompensasiyalangan charchash bosqichsida, qadamlar uzunligi kamaygan bo'lishiga qaramasdan, tezlik qadamlar chastotasi ortishi hisobiga saqlanib turadi. Charchash birlamchi mushaklarning qisqarish kuchi kamayishida namoyon bo'ladi, natijada muzdan itarilish kuchi va tezligining kamayishi, qadamlar uzunligining qisqarishi yuz beradi. Qadamlar chastotasi bu erda kompensator mexanizm rolini o'ynaydi va ma'lum vaqtgacha tezlikning keskin o'zgarmasligini ta'daqlaydi. Dekompensasiyalangan charchash bosqichsida qadamlar chastotasi ortishiga qaramasdan, tezlik pasaya boshlaydi. Chidamli odamlarda bir xil sharoitlarda charchashning birinchi va ikkinchi bosqichlari kechroq yuz beradi, to'la charchash bosqichsida ham ishga layoqat sur'ati boshqalarga qaraganda sekinroq pasayadi.

Chidamlilik jismoniy faoliyatning hamma turida zarur. Jismoniy mashqlarning bir turida u sport natijasini ta'daq-laydi (yurish, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, chang'i sporti), boshqalarda - ma'lum taktik amallarni bajarish imkonini beradi (boks, kurash, sport o'yinlari va boshq.), uchinchilarda - qisqa muddatli ko'plab katta yuklamalarga bardosh berish va kuchlarning tez orada qayta tiklanishini ta'daqlaydi (sprintercha yugurish, sakrash, og'ir atletika va boshq.)

Chidamlilikning rivojlanganligi darajasini ikki guruh ko'rsatkichlar asosida baholash mumkin:

1. *Tashqi ko'rsatkichlar* charchash vaqtida inson harakat faoliyatining natijaviyligini ifodalaydi.

2. *Ichki ko'rsatkichlar* ma'lum faoliyat bajarilishini ta'daqlovchi organizm qismlari va tizimi faoliyatida yuz berayotgan ma'lum o'zgarishlarni aks ettiradi.

Davriy mashqlarda *chidamlilikning tashqi ko'rsatkichlari*:

- ◆ belgilangan vaqtda bosib o'tilgan masofa (masalan, bir soatli yugurish yoki 12 daqiqalik Kuper testida);

- ◆ ancha uzoq bo'lgan masofani kam vaqt sarflagan holda bosib o'tish (Masalan, 5000 m ga yugirish, 1500 m ga suzish);

- ◆ belgilangan tezlikda eng uzoq masofani «oxirigacha» bosib o'tish (masalan, belgilangan 6,0 m/s tezlikda yugurish).

Kuch mashqlarida chidamlilik quyidagilar bilan ifodalanadi:

- ◆ ushbu mashqni takrorlay olish miqdori bilan (tortilish, bir oyoqda o'tirishning chegaraviy miqdorlari);

- ◆ tana holatini ko'p vaqt davomida o'zgarishsiz saqlash yoki kuch mashqlarini eng kam vaqtda bajarish (Masalan, 5 m arqonga osilib chiqish; 6 marta tortilgandan keyin va boshq.);

- ◆ belgilangan vaqtda eng ko'p harakatlar miqdori (masalan, 10 s da eng ko'p o'tirib turish).

Barcha jismoniy mashqlarda insonning chidamlilik belgisi bo'lib ishning boshida, o'rtasida va yakunida harakat amallari biomexanik ko'rsatkichlarining o'zgarish xususiyatlari xizmat qiladi. Turli vaqt oraliqlarida ularning ko'rsatkichlarini taqqoslab, chidamlilik darajasi haqida xulosa beriladi. Odatda, mashq yakunida bu ko'rsatkichlar qanchalik kam o'zgarsa, chidamlilik darajasi shuncha yuqori bo'ladi.

Chidamlilikning ichki ko'rsatkichlari: insonning charchagan holatida markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va boshqa tizimlaridagi o'zgarishlar.

Chidamlilik insonning boshqa jismoniy imkoniyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Bulardan kelib chiqqan holda *ikki tur ko'rsatkichlarni* qo'llash taklif qilinadi:

1. *Mutloq* – kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olmasdan.

2. *Nisbiy* - kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olgan holda.

Amaliyotda juda ko'p chidamlilik shakllarining namoyon bo'lishi ikki turga ajratiladi I. Umumiy. II. Maxsus.

Umumiy chidamlilik – insonning odatiy bo'lmagan faoliyatni uzoq va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

Maxsus chidamlilik – faoliyatning ma'lum turi talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda ishni samarali bajara olish va charchoqqa bardosh berish qobiliyati.

Ma'lumki, faoliyatning u yoki bu turi kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining namoyon bo'lishiga, demak chidamlilikka ham yuqori talablar qo'yishi mumkin. Va, nihoyat, faoliyatning bog'liq holda chidamlilikning bu turlarini namoyon bo'lishi mushak ishlarining energota'daqoti bilan bog'liq.

Chidamlilikning namoyon bo'lishini faoliyatning xususiyat-lari, talablari va uning shiddatliligi asosida to'la ifodalash mumkin. SHundan kelib chiqqan holda chidamlilikning quyidagi asosiy shakllarini ko'rsatish mumkin.

Muvofiqlash chidamliligi hali etarlicha o'rganilmaganligi tufayli tezlik va kuch chidamliligini rivojlantirish usuliyatini ochish bilan chegaralanamiz.

Maksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi davomiyligi 2-10 daq. va undan ko'p davomiylikdagi mashqlarni bajarishda namoyon bo'ladi. Mazkur bo'lak ichida vaqt chegarasi oraliqlari turli yoshdagi shaxslar uchun bir xil emas. Ayniqsa, bu farq kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu hol bolaning o'sishi va rivojlanishi natijasida organizmda yuz beradigan morfologik, funksional, yurak-qon tomir, asab-mushak va boshqa tizimlaridagi o'zgarishlar bilan bog'liq. Yuqori malakali sportchilardan ushbu bo'lakka 1500-5000 mga yuguruvchilar, 400-1500 mga suzuvchilar, 3000, 5000 va 10000 mga konьkida yuguruvchilar kiradi.

O'rta quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi bellashuv faoliyatining davomiyligi 9-10 daq.dan 1-1,5 soatgacha va undan ko'p vaqt davomida bajariladigan mashqlari uchun xos. Misol uchun yuqori malakali sportchilarda bular:

♦ 10 kmga yugurish;

- ◆ marafoncha yugurish;
- ◆ 1500 mga suzish;
- ◆ 10 000 mga konьkida yugurish va boshq.

29-mavzu. Eshkak eshish sportida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining tuzilishi va mazmuni.

Yuqori malakali sportchini tayyorlash ko'p yillik tayyorgarlik tuzilishning samaradorligiga bog'liq bo'lib, uni bolalar, o'smirlar, yoshlar va katta yoshdagi sportchilarni oqilona tashkil qilingan o'qitish, tarbiyalash va mashg'ulot jarayonlari sifatida o'quv dasturlari asosida sport maktablarida amalga oshiriladi.

Sportchining ko'p yillik tayyorgarligini faqatgina odam rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorlanganlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xosligi jismoniy sifatlar rivojlanishining xususiyatlari, harakat ko'nikmalari va mahoratini to'g'ri shakllantirishini puxta hisobga olgan holda mavaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Yosh sportchilarda tayyorgarlikning har tomonlama rivojlanishi bir maromda ketmaydi. Ayrim yoshdagilarda bir sifatlarning o'sishi ustunlik qilsa, boshqa yoshdagilarda boshqa sifatlar o'sishi ustunlik qiladi. O'smirlik yoshida barcha jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun qulay yashirin imkoniyatlar mavjud. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarining rivojlanishiga pedagogik ta'sir yosh rivojlanishining u yoki bu bosqichida qaysi sifatlarning o'sishi yanada yaqqalroq ifodalangan bo'lsa, o'sha sifatlarning yanada to'laroq namayon bo'lishiga imkon beradi. Yosh sportchilarning harakat qobiliyatlari va jismoniy sifatlarining rivojlanishi uchun sensitiv davrlarda tanlangan yo'nalishdagi yuklanmalardan foydalanish zarur.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi kichik maktab yoshini qamrab oladi va dastlabki sport ixtisosligi bosqichiga ulanib ketadi. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida trenirovka mashg'ulotlarida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1) shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi hamda eshkak eshish sportiga oid bilimlarni egallashi;

2) eshkak eshish sporti asosiy harakat ko'nikmalarini shakllantirish, ularni mustahkamlash va takomillashtirish;

3) o'sib kelayotgan organizmning har tomonlama rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni (asosan tezkorlik, tezkor-kuch, umumiy chidamkorlik) har tomonlama rivojlantirishga ko'maklashish.

Bolalarni tayyorgarligi vosita, uslub va tashkil qilish shakllarining har xilligi, boshqa sport turlarining, harakatli va sport o'yinlarining har xil elementlarini qo'llash bilan xarakterlanadi. O'yin uslubi mashqlarni his-hayajon va ixtiyoriy bajarishga hamda o'quv vazifalarini takroriy bajarishda bolalardagi qiziqishni qo'llab-quvvatlashga yordam beradi. Bu bosqichda trenirovka mashg'ulotlarini bir xil o'tkazishga olib keluvchi yuqori jismoniy va psixologik yuklamalardan saqlangan holda o'tkazish kerak.

Dastlabki sport ixtisosligi bosqichi. Bu bosqichning asosiy vazifalari shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, kelajakda ularning to'g'ri sport texnikasini egallashi, eshkak eshish sportida kelajakda eng yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi sharoit yaratishdan iborat.

Ixtisoslik ko'p qirrali xarakterga ega. Eshkak eshish sporti turlari texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash bilan bir qatorda muvaffaqiyatli ixtisoslikni egallash uchun muhim ahamiyatga ega harakat ko'nikmalarini shakllantiruvchi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ham alohida e'tibor beriladi.

Maxsus mashqlardan iborat nisbatan kichikroq hajmdagi har tomonlama tayyorgarlik kelajakdagi sport takomillashuvi uchun tor ixtisoslikdagi trenirovkadan ancha istiqbolli sanaladi.

Dastlabki sport ixtisosligi bosqichidagi yuklamaning o'sish dinamikasi trenirovka umumiy shiddatining sezgarsiz o'sishi bilan olib borilishi zarur. Shu bilan birga mashqlar shiddati ham o'sadi. Lekin uning oshishini umumiy hajmni oshirgandan ko'ra torroq chegaralarda me'yorlash lozim. Mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash choralariga shug'ullanuvchilarning organizmining shiddatli o'sish va yetilish jarayonida o'zgarishlarning o'zi organizmga jiddiy yuklama bo'ladigan davrda qat'iy amal qilish zarur.

Trenirovkaning katta sikllari kengaytirilgan tayyorgarlik davri bilan xarakterlanadi. Musobaqa davri ixchamlashtirilgan turda bo'ladi.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichi sportchining shiddatli trenirovka jarayonida yuzaga chiquvchi salbiy omillarga nisbatan organizmning yuqori ish qobiliyatini ta'minlovchi barcha funksional tizimlar shakllanishining yakunlangan davriga to'g'ri keladi. Bu bosqichda trenirovka jarayoni yorqin namoyon bo'ladigan o'ziga xoslik kasb etadi. Maxsus tayyorgarlikning solishtirma qiymati maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini bajarishga ajratiladigan vaqtni oshirish hisobiga to'xtovsiz ortib boradi.

Trenirovka yuklamalarining umumiy hajmi va shiddati o'sishda davom etadi. Tanlangan sport turida musobaqalarning soni sezilarli oshadi. Trenirovka va musobaqa tizimi individuallasadi. Trenirovka vositalari shakli va mazmuni bo'yicha musobaqa mashqlariga moslashadi.

Bu bosqichda asosiy vazifa qiyinlashtirilgan sharoitda sport texnikasini mukammal egallash, uni individuallashtirish, sportchining texnik va taktik mahoratini takomillashtirish imkonini beruvchi jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish hisoblanadi.

Sport takomillashuvi bosqichi sportchining yuqori sport natijalariga erishish uchun ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi yoshiga to'g'ri keladi. Bu bosqichning asosiy vazifasi musobaqalarga tayyorgarlik va ushbu musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishdan iborat. Shu sababli oldingi bosqichlarga nisbatan trenirovka jarayoni yanada ixtisoslashgan yo'nalishda bo'ladi. Sportchi musobaqalarda eng yuqori natijaga erishish uchun barcha samarali vositalar, uslublar va tashkiliy shakllar majmuasini qo'llaydi. Trenirovka yuklamalarining hajmi va shiddati eng yuqori darajaga yetadi. Tez-tez katta yuklamali trenirovka mashg'ulotlari o'tkaziladi, haftalik mikrosikllarda mashg'ulotlar soni 10-15 marta va ayrim hollarda undan ham ko'proq bo'lishi mumkin. Trenirovka jarayoni yanada individuallasadi va sportchining musobaqa faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda tuziladi.

Erishilgan natijalarni saqlab turish bosqichi sportchiga individual yondashish bilan xarakterlanadi. Bu esa bir tomondan sportchining katta tajribasi (trenirovka va

musobaqa), har xil sharoitda chuqur bilimni, kerakli vositalarni, musobaqa faoliyatiga zaruriy uslublarni tez aniqlab olish bilan aniqlansa, ikkinchi tomondan yoshning o'zgarishi, organ va tizimlarning yuqori yuklamalarga barqarorligi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun funksional salohiyat va moslashish imkoniyatlari pasayadi. Bu esa individual mahoratni oshirish uchun zahiralarni izlashni talab qiladi. Bosqichning fazifalari quyidagilardan iborat:

funksional imkoniyatlarning erishilgan darajasini avvalgi yoki kichikroq mashg'ulot yuklamalari hajmini ushlab turish;

texnik mahoratni takomillashtirish;

psixologik tayyorgarlikni oshirish;

Jismoniy va funksional tayyorgarlikdagi ayrim xatolarni yo'qotishda shuni hisobga olish kerakki, bu bosqichdagi sportchilar har xil mashg'ulot vositalariga ko'nikkan. Shu sababli oldingi bosqichdagi rejalashtirish vosita va uslublari bilan sport natijalarini ushlab turib bo'lmaganligi uchun mashg'ulotning yangi shakllari va uslublarini topishga to'g'ri keladi. Bu bosqichning o'ziga xos xususiyatlaridan biri shuki, 17-20 yoshli sportchilar 30-35 yoshga kirgan faxriy sportchilar bilan musobaqalarda qatnashadilar.

Ko'p yillik tayyorgarlik dasturi

Tayyorgarlik tizimi ko'rsatkichi	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi	O'quv-trenirovka guruhi	Sport takomillashuvi guruhi	Oliy sport mahorati guruhi
	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	O'quv-trenirovka bosqichi	Sport takomillashuvi bosqichi	Oliy sport mahorati bosqichi
Sportchilar	10-17 yosh eshkak eshish mashg'ulotiga qiziqish bildirgan, maktabda o'zlashti-rishi yaxshi, shifokor ruxsat bergan va su- zishni biladigan, yan-gi shug'ullanuvchilar.	13-17 yosh II yoshlar-II kattalar razryadiga ega, eshkak eshishda kelgusi tayyorgarlikka yaroqli, gormonik rivojlanishi yetarli darajaga ega.	16-18 yosh, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga ega, I razryadli va sport ustaligiga nomzod unvoniga ega, psixologik barqaror.	Yuqori iqtidorli, 19 yosh va undan yuqori, yuqori psixik va jismoniy yuklamani yenga olishga qodir sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasi.
Murabbiylar	Saralash, boshlang'ich tayyorgarlik va ayniqsa, ixtisoslik talablaridan kelib chiqib saralash uslublarini egallagan uslubchi, tashkilotchi va seleksioner.	Trenirovka yuklama-larini rejalashtirishni va razryadga ega sportchilar guruhi mashg'ulot o'tkazish uslubiyati tamoillarini yaxshi biladigan "Texnolog".	Guruhli va individual trenirovka jarayonini tashkil qilish va trenirovka texnologiyasini egallagan tashkilotchi.	Sportchilarning individual tayyor-garligi uslubiyatini va trenirovka jarayoni-ning ilmiy-tibbiy ta`minotini yaxshi biladigan ustoz.
Tayyorgarlik maqsadi	Eshkak eshish bilan shug'ullanishga qizi-qishni shakllantirish va mustahkamlash, ixtisoslikni tanlash,	Gormonik rivojlanish va ixtisoslikni chuqurroq egallashga intilish.	Kelgusidagi natijalarning o'sishiga zamin yaratish va terma jamoaga chiqish.	Maksimal mumkin bo'lgan natijalarga erishish va sportda uzoqroq bo'lish.

	jismoniy rivojlanishga intilish			
Ma`naviy-ma`rifiy ishlar	Vatanparvarlikni tarbiyalash. Sportga munosabatning qimmatini shakllantirish.	Vatan va jamoa oldidagi qarz tuyg'usini tarbiyalash va sportga munosa-batning qimmatini mustahkamlash.	Siyosiy dunyoqarashni kengaytirish va milliy istiqlool g'oyasi haqida fikrlay olishni shakllantirish.	Siyosiy dunyoqarash darajasini oshirish, ma`naviy barqarorlikka erishish.
Sport tayyorgarligining asosiy vazifalari	Guruhni soni va sifati bo'yicha to'laonli saralash va jamlash, ixtisoslikni aniqlash.	II yoshlar-II kattalar razryadi me`yorlarini bajarish.	I razryad va sport ustaligiga nomzod unvoni me`yorlarini bajarish.	Sport ustasi va Xalqaro toifadagi sport ustasi unvonlari me`yorlarini bajarish.
O'quv-trenirovka jarayoni				
a) Ijtimoiy-psixologik tayyorgarlik	Eshkak eshish bilan shug'ullanish motivi darajasini oshirish va mehnatsevarlikni tarbiyalash.	Qaror qabul qilishda mustaqillik va mas`uliyatlilik darajasini oshirish. O'ziga xos yuklamlarga psixologik barqarorlikni shakllantirish.	Shaxsni shakllantirish. Zo'riqish sharoitidagi trenirovka va musobaqalarda psixologik barqarorlikni saqlash qobiliyatini oshirish, sport natijalariga erishishga intilishni rivojlantirish.	Maksimal yuqori sport natijalariga erishish motivini oshirish. Ekstremal trenirovka va musobaqa sharoitida psixik holat va o'z-o'zini boshqarish qobiliya-tini tarbiyalash.
b) Texnik tayyorgarlik	Eshkak eshish texnikasi asoslarini egallash.	Eshkak eshuvchining individual xususiyatlarini hisobga olib eshkak eshish texnikasi asoslarini egallash.	Eshkak eshish texnikasini takomillashtirish, shaxsiy stilni ishlab chiqish.	Eshkak eshish texnikasining alohida komponentlarini takomillashtirish.
c) Jismoniy	UJT, eshkak eshish	Suvda maxsus eshkak	Umumiy funksional	Individual xususiyat-

tayyorgarlik	apparati, eshkak eshish basseyini va qayiqda eshkak eshish vositalarini keng qo'llash asosida har tomonlama jismoniy rivojlanish.	eshish mashqlarining barcha variantlarini qo'llash va umumiy va maxsus chidamli-likni rivojlantirishning ustivorligi bilan chuqurlashtirilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik.	tayyorgarlikning yuqori darajasini yaratish uchun maxsus kuch, maxsus va tezkor-chidamlilik-nirivojlantirish ustivorligi bilan individuallashtirilgan UJT va MJT.	larni va musobaqa masofalarini hisobga olib boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan individuallashtirilgan UJT va MJT.
d) Taktik tayyorgarlik	Eshkak eshish taktikasi haqida umumiy tasavvurni hosil qilish.	Bir qator taktik usullar va ko'nikmalarni o'zlashtirish va detallashtirish.	Individual eshkak eshish taktikasini shakllantirish. Tanlangan taktika variantlarini egallash.	Individual eshkak eshish taktikasi variantlarini takomillashtirish.
e) Nazariy tayyorgarlik	Eshkak eshish trenirovkasi tizimi haqida tasavvur hosil qilish.	Eshkak eshish trenirovkasi tizimi haqida chuqurroq tasavvur hosil qilish.	Trenirovka vosita va uslublarni qo'llash bo'yicha bilimlarni kengaytirish. Ilmiy-uslubiy va tibbiy ta'minot, trenirovkani chuqurroq tahlil qilish bo'yicha savollar.	Trenirovka vositalari, uslublari va ilmiy-uslubiy ta'minotning yangi bilimlarini egallash.
f) Musobaqaviy tayyorgarlik	Guruh va maktab musobaqalarida qatnashish.	Maktab va shahar musobaqalarida qatnashish.	Shahar, viloyat va respublika musobaqalarida qatnashish.	Oliy darajadagi musobaqalarda qatnashish.
Trenirovka jarayonini tashkil qilish	Trenirovka va o'rgatishning odatiy	Trenirovka va o'rgatishning odatiy	Trenirovkaning guruhli va individual uslublari	Takomillashishning ustvor individual

	guruhli uslublari.	guruhli va individual uslublari.	va ularni takomillashtirish.	uslublari.
Jihozlar va moddiy-texnik ta`minot	Seriyali ishlab chiqarilgan qayiq va eshkak, oddiy sport formasi.	Seriyali ishlab chiqarilgan qayiq va eshkak, oddiy sport formasi.	Seriyali va maxsus buyurtma asosida ishlab chiqarilgan qayiq va eshkak. Yuqori sifatli va eshkak eshuvchining maxsus formasi.	Maxsus buyurtma asosida ishlab chiqarilgan qayiq va eshkak. Eshkak eshuvchining maxsus formasi.
Tayyorgarlik sharoiti	Oddiy mahalliy sharoit.	Oddiy mahalliy sharoit va vaqti-vaqti bilan yig'in va musobaqalarga borib turish.	O'qish, ish va turmushni kuchaytiril-gan tayyorgarlik hamda yig'in va musobaqalarga borish bilan bog'liq holda maxsus tashkil qilish.	O'qish, ish va turmushni tayyorgarlik va musobaqalarda qatnashishni hisobga olgan holda tashkil qilish. O'rta va yuqori tog' sharoitida davriy trenirovkalar.
Ovqatlanish	O'z vaqtida va xilma-xil	O'z vaqtida va xilma-xil. Vitaminlar.	Trenirovka yig'inlarida maxsus. Vitaminlar.	Tayyorgarlik joyi va maqsadini hisobga olib maxsus. Vitaminlar
Tibbiy va ilmiy-uslubiy ta`minot.	Bosqichma-bosqich tibbiy ko'rik. Oddiy testlarni qo'llash.	Bosqichma-bosqich tibbiy ko'rik. Oddiy testlarni qo'llash.	Bosqichma-bosqich tibbiy ko'rik. Vaqti-vaqtida KUG nazorati.	Joriy, bosqichli va chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv, KUG nazorati.
Tiklanish vositalari	Dush, hammom.	Dush, hammom, o'z-o'zini massaj qilish.	Dush, hammom, sauna, fifioterapevtik va psixogigienik muolajalar.	Dush, hammom, sauna, fifioterapevtik, psixogigienik va kimyoviy-farmakologik muolajalar.

Harakatdagi tizimlarning cheklanishi	Eshkak eshishda yuklamalarga moslashish va maxsus harakat ko'nikmalarning yo'qligi, organizm-ning yosh xususiyatlari.	Jinsiy yetilish bilan bog'liq organizm rivojlanishining funksional xususiyatlari, yurak-qon-tomir, nafas tizimi va tayanch harakat apparati orasidagi nomutanosiblik.	Eshkak eshishda individual iqtidor daraja-si, tayyorgarlikning ayrim turlarida yetishmovchilik, qat'iy trenirovka va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishda qiyinchilik, o'qish va ish sababli trenirovka yig'inlarida qatnashish.	Shaxsiy iqtidor darajasi, organizmning energetik va psixik resurslari.
Trenirovka jarayoni ustidan nazorat: a) Tashkiliy	Guruhlarning to'ldirilishi va mashg'ulotlarga qatnashishning tizimliliigi	Guruhlarning to'ldirilishi va sifati, yuklamalar yo'nalishining almashinuvi.	Iqtidorli sportchilarning soni va ularning tayyorgarligi.	Tayyorgarlikning mazkur siklida eshkak eshuvchining belgilangan reja modeli tavsifining munosib darajasi.
b) ijtimoiy-psixologik	Intizomlilik darajasi; sport bilan shug'ullanish vaqtida hayotda, o'qishda va ishda xulq madaniyati; maktabda, kollejda, institutda o'zlashtirish darajasi; anjomlarga munosabati; psixologik barqarorlik darajasi.			
c) texnik	Muvozanat saqlash, qayiqni boshqarish, eshishni yaxlit yoki uning elementlarini bajarish.	Harakat ko'nikmasining barqarorligi, shu jumladan yuklamalarda ham, eshish elementlarini bajarish sifati.	Eshish, start, finish, elementlarini bajarish sifati, yetakchilikni egallash, burilishlarni bajarish, temp va ritm bog'liqligi.	Texnik vositalar yordamida eshish quvvati va parametrlarini nazorat qilish.

d) jismoniy	UJT va MJT bo'yicha nazorat va qabul qilish-o'tkazish me'yorlarini bajarish, "Alpomish va Barchinoy" me'yorlari		Yugurish va kuch tayyorgarligi bo'yicha me'yorlarni mavsumiy topshirish, MJT bo'yicha bashorat qilingan natijalarni bajarish.	
e) taktik	Eshkak eshish taktikasi bo'yicha suhbat qilish.	Musobaqalarda taktik variantlarni amalga oshirish darajasi.	Taktik usullarni ko'rsatish va ularni musobaqada amalga oshirish darajasi.	Sportchi tomonidan taktik usullarni ishlab chiqish, ularni ko'rsatish va amalga oshirish.
f) nazariy	Mazkur guruh uchun taxmin qilingan dastur hajmida nazariy savollar bo'yicha nazorat.			
j) musobaqaviy	Trenirovka turlari (UJT, MJT) bo'yicha nazorat, belgilangan modelda musobaqa masofalarini bosib o'tishni amalga oshirish mutanosibligini nazorat qilish.			
Kutilayotgan natija	Eshkak eshish turini tanlash. O'quv guruhini jamlash. Har tomonlama rivojlanish, eshkak eshish texnikasi asoslarini egallash. O'tish va nazorat me'yorlarini bajarish. O'rgatish-ning 2-yilidan keyin shug'ullanuvchilarning umumiy sonining 50% ini keyingi guruhga o'tkazish.	UJT va MJT darajasini oshirish, halaqit qiluvchi omillar sharoitida eshkak eshish texnikasini egallash. Sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarish. Shug'ullanuvchilarning umumiy sonining 50% ini keyingi guruhga o'tkazish.	Shahar, viloyat terma jamoasi tarkibiga biriktirish, respublika terma jamoasi a'zoli-giga chiqish. Terma jamoa talablariga mos UJT va MJT darajasini oshirish. UJT va MJT bo'yicha dastur talablarini bajarish.	Maksimal shaxsiy natijalar. Mamlakat terma jamoasiga biriktirish.

30-mavzu. Har xil malakali eshkak eshuvchilar sport trenirovkasini tashkil qilish

Sport maktablari oldida turgan vazifalar. Sportchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi va ular qo'yidagilarga bo'linadi: bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari maktablari (IBO'OZM), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar (SIMI) hamda oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya va sport kafedralari.

Sport maktablari ishi aniq muayyan vazifalarni amalga oshirishga yo'naltirilgan. BO'SM har tomonlama rivojlangan yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni amalga oshirib, ularning sog'lig'i va har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi; shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi-instruktorlar va hakamlar tayyorlash ishlarini olib boradi va umumta'lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam beradi. Bulardan tashqari, ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari maktablari oldida yana bir masala turadi: respublika terma jamoalari safini to'ldirish. IBO'OZM uchun bu bosh vazifa hisoblanadi va uning butun faoliyatini aniqlab beradi.

OSMMning vazifalari quyidagilar hisoblanadi:

- sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlar, xalqaro toifadagi sport ustalarini tayyorlash;
- o'qituvchi-murabbiylar tarkibi ishi amaliyotiga sport mashg'ulotining ilg'or usullarini ishlab chiqish, takomillashtirish va joriy qilish.
- BO'SM, IBO'OZM, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-trenirovka ishlarida ketma-ketlikni amalga oshirish;
- shahar, viloyat, respublikada o'quv-trenirovka ishlariga uslubiy rahbarlik qilish.

Sportchilarning muntazam mashg'ulotlari ularda anchagina zahira vaqtlari bo'lishini talab qiladi. Bu muammolarni hal qilish maqsadida sportga ixtisoslashgan umumta'lim maktab-internatlari yaratilmoqda. SIMIning asosiy vazifasi-birgalikdagi

yashash sharoitlarini hisobga olgan holda respublika terma jamoalari uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlash.

Mashg'ulot jarayonini komplektlash va tashkil qilish. Quyidagi o'quv guruhlarini ajratish mumkin: boshlang'ich tayyorlov guruhleri (o'qish-3 yil), o'quv-mashg'ulot gurahlari (o'qish-4 yil), sport takomillashuvi guruhleri (o'qish-3 yil) va oliy sport mahorati guruhleri -3 yil va undan ko'proq.

BO'SM bo'limlari boshlang'ich tayyorlov guruhleri va o'quv mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi.

O'quv-mashg'ulot guruhleri bitiruvchilarning yuqori sport natijalariga erishishlari va ularning sportda natijalarining o'sishlari uchun zarur sharoitlar mavjud bo'lganda sport takomillashuvi guruhleri yaratilishi mumkin.

Ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahirolari maktablarida boshlang'ich tayyorlov guruhleri, o'quv-mashg'ulot va sport takomillashuvi guruhleri yaratiladi. Bu guruhlardan tashqari oliy sport takomillashuvi guruhleri yaratilishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqatgina sport takomillashuvi va oliy sport mahorati guruhleri yaratiladi va faqat ayrim hollarda OSMMda o'quv-mashg'ulot guruhleri yaratilishi mumkin.

Sport turlari bo'yicha sport ixtisosligidagi maktab-internat bo'limlari mashg'ulotlarga eng qobiliyatli, BO'SMda muayyan tayyorgarlikni o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi namoyon qilgan bolalar va o'smirlar konkurs saralash orqali komplektlanadi. SIMIda o'quv-mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri yaratiladi.

Barcha turdagi sport maktablari uchun yagona dastur tashkiliy tuzilmani yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi-boshlang'ich tayyorlov guruhdan oliy sport mahorati guruhigacha-ilmiy-uslubiy tizim bilan qo'shib olib borishga imkon beradi.

Turli darajadan sport maktablarida zahiralar tayyorlashda qo'yidagi asosiy uslubiy qoidalari hisobga olinadi:

- Mashg'ulot yuklanmalari hajmi va shiddat ketma-ketligi, ularning ko'p yillik mashg'ulot davomida to'xtovsiz o'sishi.

- Sport maktablari dasturi doirasida texnik-taktik harakatlarga o'rgatish bilan nazariy masalalarni chuqur o'rganishni qo'shib olib borish.
- Yosh sportchilar bilan ko'p yillik ishlash jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini qo'llashda tadrijiylik qoidalariga qat'iy rioy qilish.

Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarliklarini to'g'ri tashkil qilish va sport maktablari o'quvchilarning o'qish va tarbiya natijalarining birgalikdagi baholarini majburiy hisobga olingandagina bu qoidalarni mavuffaqiyatli amalga oshirish mumkin.

BO'SM va IBO'OZMda o'quv mashg'ulot darslari asosiy shakllari qo'yidagilardan iborat:

- jadval bo'yicha nazariy va amaliy guruhli darslar;
- shahsiy reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;
- o'quv videofilmlari va kinofilmlar, kinogramma va sport musobaqalarini tamosha qilish;
- sport maktabini otaliqqa olgan tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining kalendar rejasiga muvofiq sport musobaqalari, match musobaqalarida qatnashish.

Yil davomida o'quvchilarni o'quv mashg'ulotlari va faol dam olish bilan ta'minlash maqsadida sport maktablarida qishki va yozgi ta'til davrlarida sport sog'lomlashtirish oromgohlari tashkil etaladi.

Haftalar bo'yicha o'quv-mashg'ulot ishlarining hajmi va shiddati hisobini o'qituvchi-murabbiy jurnalda va sportchi kundalikda olib boradilar, ularda barcha rejalashtirilgan parametrlar bo'yicha o'quv-mashg'ulot ishlarining bajarilishi aks ettiriladi.

Sport maktabi shifokori o'quv-mashg'ulot jarayonida va musobaqalar davrida tibbiy nazoratni amalga oshiradi.

Murabbiylar va maktab ishi sifatini ta'minlovchi eng asosiy omillardan biri-yosh sportchilarni saralash va guruhlarini komplektlashni tashkil qilish.

Talabalarni o'quv-mashg'ulot guruhlariga qabul qilish va guruhdan-guruhga hamda o'quv yiliga qarab o'tqazish quyida bayon etilgan antropometrik talabalarni

hisobga olgan holda ushbu o'quv yillining barcha guruhlar mashqlarining ballar yig'indisi bo'yicha nazorat va o'tkazish me'yorlarini bajarganda murabbiylar kengashi qarori asosida amalga oshiriladi.

Sport guruhida har bir o'quv yili uchun qabul normativlari bo'lib oldingi o'quv yilining o'tkazish me'yorlari hisoblanadi. Barcha shug'ullanuvchi guruhlar uchun asosiy nazorat me'yorlari bo'lib, tayyorlov rejasida ko'zda tutilgan mashg'ulot yuklanmalarini bajarish hisoblanadi.

Bunda sport natijalari va qabul normativlardan tashqari sportchining jismoniy rivojlanish darajasi va dinamikasi, ahloqiy-irodaviy sifatlari va maqsadga intiluvchiligini hisobga olish zarur.

31-mavzu. O'quv-trenirovka yig'inlari

O'quv mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tqazish. So'ngli yillarda sportning barcha turlaridagi yutuqlarning o'sishini sport fani taraqqiyoti va uni amaliyotga yaqinlashtirish, rejalashtirishning ilg'or usullari va mashg'ulotlarni o'tqazish, jismoniy yuklanmalar hajmi va shiddatining o'sishi, moddiy-texnika sport bazasining yaxshilanishi, sport maydonlaridagi raqobatning keskinlashuvi va bir qator boshqa sabablar bilan tushuntirish mumkin.

Shuningdek, sport yutuklarining o'sishini ta'minlovchi asosiy omillardan biri mashg'ulot jarayonini tashkil qilish shakllarini takomillashtirish hisoblanadi. Ma'lumki, hozirgi zamon talablariga ko'ra, yuqori razryadli sportchilarga kuniga ko'pincha ikki, ba'zan esa uch marotalab ham trenirovka-mashg'ulotlarini o'tqazishga to'g'ri keladi.

Sportchilar ko'pincha sport mashg'uloti joylaridan ancha uzoqda yashaydigan shahar sharoitlarida bunday mashg'ulot o'quv rejasiga ilova sifatida quyidagilarni olish maqsadga muvofiqdir:

- a) zarur bo'lgan sport anjomlari ro'yxati;
- b) zarur bo'lgan uskunlar va tezkor o'quv axborotini ta'minlash uchun turli predmetlar ro'yxati.

O'quv-mashg'ulot jarayonlari samaradorligiga bog'liq bo'lgan asosiy omillar quyidagilar hisoblanadi:

Yuqori malakali murabbiylarning doimiy tarkibi.

Murabbiylarga har bir sportchini individual tayyorlashda kerakli e'tibor qaratishga imkon beruvchi, tayyorgarlik darajasi bo'yicha qulay bo'lgan o'quv guruhlar.

Shifokor va doimiy kompleks ilmiy guruh a'zolari tomonidan amalga oshiriluvchi tibbiy-pedagogik kuzatuvlar, murabbiyga mashg'ulot yuklanmalari hajmi va shiddatini boshqarib turish va mas'uliyatli musobaqalar boshlanishiga sportchilarni har tomonlama tayyor holatiga keltirishga imkon beruvchi tiklovchi vositalar majmuasining mavjudligi.

Tezkor ko'rgazmali o'quv axborot vositalaridan keng foydalanish (videoyozuvlar, internet va boshq.)

Sport anjomlari va asbob-uskunalarining mashg'ulotlarga o'z vaqtida sifatli tayyorgarlik.

Mashg'ulot jarayonida har-bir sportchiga individual yondashuvga rioya qilish o'ta muhimdir. Mashg'ulot yuklanmalarining hajmi va shiddati mashg'ulot rejalariga mos kelish lozim.

Nazariy mashg'ulotlarning o'tkazilishi juda muhim hisoblanib, ular sportchilarni tartibga solingan bilimlar majmui, ya'ni mashg'ulot uslubiyatining ilmiy asoslari, uni rejalashtirish, hisobga olish va tahlil qilishga o'rgatadi, bu esa sportchilarning mashg'ulot jarayoniga ongli munosabati va oxir oqibatda ularning sport mahoratining yanada tezroq takomillashuviga imkon beradi.

O'quv-trenirovka yig'inlarini rejalashtirish. O'quv-trenirovka yig'inlari har haftada rejalashtiriladi va ikki yoki uch haftalik mikrosiklni o'z ichiga oladi. Mashg'ulot yuklanmalari kattaligi va yo'nalishi shunday rejalashtiriladiki, bunda ixtisoslashtirilgan mashg'ulot vazifalari soni ortishi, umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklanmalari esa, musobaqalar boshlanish davrigacha pasayishi kerak. Bevosita musobaqa oldidan hammom kuni va bir-ikki

kun dam olish kuni rejalashtirilib, musobaqadan bir kun oldin albatta joy, anjomlar va bo'lajak musobaqaning boshqa sharoitlari bilan tanishadilar.

Sportchilarning musobqalarda qatnashishdagi muvaffaqiyatlari mashg'ulot yuklanmalarining to'g'ri rejalashtirilishiga bog'liq. Reja tuzishda ancha murakkab bahslar ko'pincha musobaqalarning oxirgi kuniga to'g'ri kelishini hisobga olish zarur. O'quv – mashg'ulot yig'inlaridagi mashg'ulot yuklanmalari mazmuni musobaqa bosqichi davrlariga bog'liq holda har xil bo'ladi.

O'quv-trenirovka yig'inlari yakunini tahlil qilish. O'quv-trenirovka yig'inlari yakunini tahlil qilish ularni tayyorlash va o'tkazishdagi kamchaliklar, sabablar, shuningdek, ularni bartaraf qilish yo'llarini aniqlashda yordam beradi.

Tahlil quyidagi asosiy savollarga javob berish zarur:

Yig'in o'tkaziladigan joyning yig'in maqsad va vazifalariga mosligi;

Mos moddiy-texnika bazasining mavjudligi (mashg'ulot uchun zaruriy vositalar va sport anjomlarining mavjudligi hamda holati) va maishiy sharoitlar (joylashish va ovqatlanish), ularning qo'yiladigan talablarga mosligi;

Yig'in qatnashchilarini chaqirishni o'z vaqtida rasmiylashtirish;

Yig'inga chaqirilgan va kelgan sportchilar soni, ularning yoshi va sport malakasi;

Yig'inga kela olmagan sportchilarning shaxsiy psixologik holati, ularning kelmaslik sabablari;

Yig'indagi o'quv guruhlar soni;

Murabbiylarning shaxsiy tarkibi va ular shug'ullanadigan guruhlar hamda ularning tarkibi ko'rsatilgan holda o'zlari haqida qisqacha ma'lumot;

Yig'inda shifokor mavjudligi va tibbiy-pedagogik kuzatuvchilarni baholash;

Yig'in boshida va oxirida qatnashchilarning nazorat normativlarini topshirish yakunlari;

Yig'inda tezkor ko'rgazmali o'quv-axborot vositalarini (videoyozuvlar, SD va boshq.) qo'llash;

Sportchilarning individual mashg'ulot rejalarini bajarish natijalarini tekshirish;

Ish yakuni tahlil qilmay turib, jismoniy yuklanmalar hajmi trenirovka mashg'ulotlarining shiddatini tavsiflovchi ma'lumotlarni solishtirmay turib, sportchilar mahoratini takomillashtirishni rejalashtirish mumkin emas. Sifatli o'tkazilgan tahlil sportchilar tayyorgarligi va tarbiyasi holati, shuningdek, murabbiylarning o'zlari egallagan lavozimga loyqligini xolisona aks ettiradi.

Nazorat savollari.

1. O'quv-trenirovka yig'inlari deganda nimani tushunasiz?
2. O'quv-trenirovka yig'inlari qanday tashkil qilinadi?
3. O'quv-trenirovka yig'inlarida ish qanday mikrosikllarda tashkil qilinadi?
4. Yig'inlar yakunlari tahlili nima uchun kerak?

32-mavzu. Psixologik tayyorgarlik

Trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini ijobiy yechishni ta'minlovchi, shaxsni psixik holati funksiyalarini shakllantirishga yo'naltirilgan psixo-pedagogik tadbirlar va sport faoliyati sharti bilan sportchi hayotini mos kelishi psixologik tayyorgarlikni asosini tashkil qiladi.

“Psixologik tayyorgarlik” tushunchasi ikkita kategoriyaga bo'linadi: umumiy psixologik tayyorgarlik va ma'lum musobaqaga psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan birgalikda sport takomillashishi jarayonida olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar yechiladi:

- ahloqiy sifatlarni tarbiyalash;
- jamoada psixologik muhit va sport jamoasini shakllantirish;
- irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- idrok jarayonlarini tarbiyalash, “raqibni his qilish”, “vaqtni his qilish” kabi idrokni maxsuslashtirilgan turlarini takomillashtirish;
- diqqatni taqsimlanishi va jamlanishi, uning barqarorligi va aniqligini tarbiyalash;
- taktik fikrlashni rivojlantirish;

- emotsiyalarni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Ahloqiy sifatlarni tarbiyalash. Sportchilarni tarbiyalash jarayonida jismoniy sifatlarni va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan bir qatorda sportchini shaxs sifatlari va xarakterini tarbiyalash ham favqulotda muhim hisoblanadi. Sportchida o'z-o'zini tarbiyalash madaniyatini va erudisiyani oshirib borishni doimiy maqsad qilib qo'yish lozim. Trenirovka jarayoni va musobaqalarda jamoa yordamida shaxs sifatlarini shakllantirishga izchil ta'sir qilish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoaviylikni his qilish, o'zaro o'rtoqlik va o'zaro hurmatni shakllantirish uchun musobaqa va trenirovka mashg'ulotlarida yaxshi psixologik muhit zarur.

Irodaviy sifatlarni tarbiyalash. Sportchi dunyoqarashida irodaviy harakatlarni, maqsad va motivlarni aniqlanishi - sportchini irodaviy harakatlarini barqaror Yuzaga keltiradi, qattiq ishonch va ahloqiylik o'rnatiladi. Irodaviy sifatlarni maqsadli tarbiyalash katta irodaviy zo'r berishni talab qiluvchi, qiyinchiligi oshirilgan mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi.

Botirlik va dadillikni tarbiyalash uchun qo'rquv hissini engish va ma'lum tavakkal bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur.

Maqsadga intiluvchanlik va matonatlilik sportchini trenirovka jarayoniga, sport turi texnikasi va taktikasini o'zlashtirishni muhimligiga va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli ravishda munosabatini shakllantirish orqali tarbiyalanadi. Sport faoliyatiga qiziqishni oshirish uchun trenirovka jarayonida murakkabligi oshirilgan to'liq emosional mashqlardan foydalanish va ularning bajarilishini nazorat qilish kata foyda beradi.

O'z-o'zini boshqarish va bardoshlilik salbiy emosional holatlarni (me'yoridan ortiq his-hayajon, jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish va tushkunlik) engishda favqulotda muhim sifatdir. Bu sifatlarni tarbiyalash uchun mashg'ulotda o'ta charchash va og'ri hislarini Yuzaga keltiruvchi mashqlardan ham foydalaniladi. Trenirovkada kutilmaganda o'zgaruvchi holatni Yuzaga keltiruvchi murakkab vaziyat modellashtiriladi va bu bilan sportchi ushbu sharoitda salbiy emosiylarni engib, o'zini yo'qotib qo'ymasligi va o'z harakatlarini boshqarishiga erishiladi.

Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka va musobaqa faoliyatida sportchi ijodi va faolligida Yuzaga keladi. Tashabbuskorlik o'quv-trenirovka jarayonida murakkab texnik-taktik harakatlarni olib borish yo'li bilan tarbiyalanadi. Buning uchun sportchiga maqsadga erishishda kutilmagan harakatlardan foydalanib, mustaqil hal qilishni qo'llash tavsiya qilinadi. Intizomlilik o'z majburiyatlarini bajarishga, tashkilotchilik va itoatkorlikka vijdonan yondashishda Yuzaga keladi.

Idrok jarayonlarining rivojlanishi. Har qanday sharoitda qaror qabul qilish sportchining muhim ko'nikmasi hisoblanadi. Bu o'zini harakatlari kabi raqib harakatlarini ham bir vaqtning o'zida idrok qilish bilan Yuqori darajada bog'liq. Buning asosida muskul-harakat sezgisi va harakat koordinasiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Texnik-taktik harakatlar samaradorligi ahamiyatli ravishda diqqatni rivojlanishi bilan aniqlanadi: uning hajmi, jadalligi, barqarorligi, taqsimlanishi va jamlanishi.

Murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarda sportchi katta miqdorda har xil texnik-taktik harakatlarni amalga oshiradi. Diqqatning bu qatlami uning hajmi bilan xarakterlanadi. SHu bilan birga sportchilar muhimroq detallarda diqqatni ajratib olishni bilmog'i zarur. Bu diqqatni jadalligiga ta'lluqli. Har xil chalg'ituvchi va chalg'itish ta'sirli omillarga qarshi tura olish diqqatning barqarorligidan darak beradi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlashni musobaqa faoliyatini ijodiy xarakteri aniqlaydi va vaziyat murakkabligi bo'yicha har xil modellashtiruvchi musobaqaviy mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Bu orqali sportchi diqqati raqibni taktik fikrlarini bashorat qilish va uning harakatlariga qarshi mos yo'llarni oldindan ko'ra olish qobiliyatini aks ettiradi. Har qanday murakkab vaziyatni tez va to'g'ri baholab, undan chiqib ketish ko'nikmasi tarbiyalanadi. YUqori malakali sportchi vazifalarni rasional echishga to'g'ri yondashishni va ma'lum musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlardan samarali foydalanishni bilmog'i lozim.

O'zining emotsiyalarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchi o'z emosional holatini boshqara olishi shartli ravishda sport mahorati darajasi bilan bog'liq. Trenirovka yoki musobaqa epizodlari ayrim vaziyatlarga pozitiv yoki negativ munosabatda bo'lishi sportchini ob'ektiv yoki sub'ektiv qiyinchiliklarni engishini

osonlashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Emosional holatni jadalligi musobaqaning ahamiyati bilan bog'liq.

Ma'lum musobaqaga psixologik tayyorgarlik. Oldinda turgan musobaqaga psixologik tayyorgarlik umumiy psixologik tayyorgarlik asosida quriladi va quyidagi aniq vazifalarning echilishiga yo'naltirilgan:

- sportchida oldinda turgan musobaqaning ahamiyatini kasb ettirish;
- oldinda turgan musobaqaning o'ziga xos shartlarini o'rganish(vaqti, joyi, o'tkazilishi);
- raqibning kuchli va kuchsiz tomonlarini o'rganish, hozirgi vaziyatda o'zining va raqibning imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqaga tayyorlanish;
- o'z kuchiga va oldinda turgan musobaqada g'alabaga erishish imkoniyatlariga qattiq ishonchni shakllantirish;
- oldinda turgan musobaqa Yuzaga keltirgan salbiy emosiyalarni engib o'tish;
- tetik emosional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifa yig'inda va raqib haqida axborotlarning har xil va to'liq qayta ishlanishi asosida murabbiy tomonidan echiladi. Murabbiy raqibni to'liq o'rganib, uning va o'zining sportchisi imkoniyatlarini solishtirib ko'radi va o'quv-trenirovka mashg'ulotida detallarni modellashtirib va aniqlashtirib oldinda turgan chiqish rejasini ishlab chiqadi.

Beshinchi vazifani echish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- sportchidagi salbiy emosiyalarni o'z-o'ziga buyruq berish va o'z-o'zini tetiklashtirish yordamida pasaytirish;
- vositalardan foydalanish va razminka uslublarini sportchilarning individual xususiyati va ularning emosional holatidan kelib chiqib o'tkazish;
- trenirovkada o'zini-o'zi boshqarish vositalari va uslublaridan foydalanish.

33-mavzu. Eshkak eshish bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini baholash

Odam organizmi uning butun umri davomida rivojlanadi, lekin nisbatan ko'proq rivojlanish bolalik davridan o'smirlilik davrigacha bo'lgan davrda amalga oshadi. Har bir yoshda alohida organlar kabi yaxlit organizmning o'sish va rivojlanishning ma'lum hususiyatlari mavjud

Bolalar, o'spirinlar va o'smirlarning hulqiga to'laqonli baho berish, ularning tarbiyasiga to'g'ri yondashish, ta'lim va dam olishning oqilona rejasini tashkil qilish uchun yoshga bog'liq holda organizmning rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olish zarur.

O'spirinlik davrida organizmning barcha organ va tizimlar ishining qayta qurilishi, ayniqsa, endokrin va asab tizimi, gipofiz, qalqonsimon va jinsiy bezlarning o'sishi va rivojlanishi amalga oshadi.

Bolalik davrida tana, organ va to'qimalarning o'sishiga gipofiz bezi ajratadigan o'sish garmoni ta'sir ko'rsatadi, o'spirinlik davrida ham gipofiz bezi tartibga soluvchi jinsiy garmon va qalqonsimon bezi garmoni bo'y o'sishiga asosiy ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur bezlar funksiyalarining buzilishi suyak tizimi shakllanishi va butun organizmning o'sish jarayonlariga ta'sir ko'rsatadi, hamda organizmning jismoniy rivojlanishida orqada qolish yuzaga keladi.

Jismoniy holatni baholash mezoni. Ma'lumki, bolalar, o'spirinlar va o'smirlar jismoniy holatini, uning salomatligini, shakllanishining to'g'riligini baholashning muhim mezoni jismoniy rivojlanish holati hisoblanadi.

Jismoniy holatga irsiylik, kasallik, infeksiyalar kabi tashqi ijtimoiy gigiyenik omillar (yashash sharoiti, iqlim, ovqatlanish tartibi, yuklamalar, dam olish va boshqalar) ham ta'sir ko'rsatadi.

Bolalar hayot tarzini to'g'ri tashkil qilish uchun ular hayotining barcha davrlarida jismoniy rivojlanishi va jismoniy holati rivojlanishining qonuniyatlarini bilish zarur. Asosiysi – jismoniy rivojlanishning tashqi ko'rsatkichlari: bo'yi (tana uzunligi), tana vazni, ko'krak aylanasi, qaddi-qomat holati, muskul rivojlanishi,

muskul tonusi, muskul kuchi, o'pkaning tiriklik sig'imi kabi ko'rsatkichlarni bilish ham katta ahamiyatga ega.

Barcha antropometrik va fiziologik ko'rsatkichlarni o'lchab o'quvchilarning jismoniy holatini aniqlash mumkin. Jismoniy holatni aniqlash uchun asosan, morfologik va funksional ko'rsatkichlarni quyidagi beshta indeksdan foydalanish maqsadga muvofiq:

- **Ketle indeksi** (vazn va bo'y rivojlanishi darajasi);
- **Robinson indeksi** (yurak-qon tomir tizimi boshqaruvchi sifati);
- **Skibinskiy indeksi** (nafas olish va qon aylanish organlarining funksional imkoniyatlari);
- **Shapavalova indeksi** (harakat sifatlari rivojlanish darajasi: kuch, tezlik, chidamlilik, bundan tashqari yurak-qon tomir va va nafas tizimlari funksional imkoniyatlari);
- **Rufe indeksi** (kardio-resperator tizimlarining moslashuv zahiralari darajasi).

Bu metodika orqali 6 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarda ham qizlarda ham jismoniy salomatlik darajasini har bir indeks bo'yicha va integral baholash natijalarini olish mumkin.

Ketle indeksi (*vazn va bo'y rivojlanishi darajasi*) Tana vazni indeksi ko'rsatkichi 1869 yilda belgiyalik jamiyatshunos va statistik Adolf Ketle (Adolphe Quetelet) tomonidan ishlab chiqilgan.

Tana vazni indeksi – bundan ikki yuz yilliklar oldin o'ylab topilgan, o'z sog'ligi haqida qayg'uradigan odamlar muvaffaqiyatli foydalanayotgan noyob instrumentdir. Aynan o'sha davrda, ya'ni XIX asrda nazariyachi va amaliyotchi tibbiyot xodimlari odamning real tana vazni va bo'yi bilan bo'g'liq to'g'ridan-to'g'ri “sog'lom” tana vazni deb ataluvchi tushunchaga diqqat qaratganlar. Quyidagi maxsus jadval orqali har bir inson o'z tana vazni indeksini juda oson aniqlashi mumkin.

Formula juda oddiy: odam tana vaznini (kg) uning bo'yi (metrda) kvadratiga bo'lish zarur. Masalan 55 kg vaznga va 165 sm (1.65 m) bo'yga ega qizning Ketle indeksi – 20.2 ga teng. Buning uchun o'z tana sharoitlarini bilishi kifoya.

Tana vazni indeksi quyidagicha formula asosida aniqlanadi:

$$I = \frac{m}{h^2}$$

Bu yerda: I – tana vazni indeksi, m – tana vazni (kgda), h = bo'yi (metrda).

16-jadval

Baholash jadvali

Tana vazni indeksiga bog'liq salomatlik holati klassifikatsiyasi	Tana vazni indeksi		Salomatlik uchun xavfi	Nima qilish kerak?
	18 – 25 yosh	25 yoshdan oshganda		
Asabiy anareksiyasi (ovqatlanishni rad qilish)	Tana vazni kutilganidan 15% dan kam, tana vazni indeksi 17.5 dan kam.		yuqori	Tana vaznini oshirish, anareksiyaning davolash tavsiya qilinadi
Tana vazni difitsiti (kamomati)	15% dan kam		yo'q	
Me'yorida.	19.5-22.9	20.0-25.9	-	-
Tana vazni ortiqcha	23.0-27.4	26.0-27.9	-	Tana vaznini kamaytirish tavsiya qilinadi
I darajali yog'lashish	27.5-29.9	28.0-30.9	baland	Tana vaznini kamaytirish tavsiya qilinadi
II darajali yog'lashish	30.0-34.9	31.0-35.9	yuqori	Tana vaznini kamaytirish qat'iy tavsiya qilinadi
III darajali yog'lashish	35.0-39.9	36.0-40.9	juda yuqori	Tana vaznini kamaytirish qat'iy tavsiya qilinadi
IV darajali yog'lashish	40.0 va yuqori	41.0 va yuqori	favqulotda yuqori	Zudlik bilan tana vaznini kamaytirish tavsiya qilinadi

Robinson indeksi (*yurak-qon tomir tizimi boshqaruvchi sifati*) Inson organizmining energiya salohiyatini sifatli baholash uchun zahira ko'rsatkichi – Robinson indeksi qo'llaniladi. Bu organizmda kechadigan almashinuv va energetik jarayonlar darajasini baholash uchun foydalaniladi.

Robinson indeksi yurakning sistolik ishini harakterlaydi. Bu ko'rsatkich jismoniy yuklama balandligida qanchalik yuqori bo'lsa, yurak muskullarining funksional imkoniyati shunchalik yaxshi bo'ladi. Bu ko'rsatkichga bilvosita miokardning kislorod ehtiyoji haqida fikr yuritish mumkin.

Robinson indeksini hisoblash uchun odamning yurak qisqarish soni va sistolik arterial bosim ko'rsatkichlarini aniqlash zarur. Robinson indeksi quyidagi formula yordamida aniqlanadi:

$$I = \frac{YuQS \times AB_c}{100}$$

Bu yerda: I – Robinson indeksi, YuQS - yurak qisqarish soni, AB_c - arterial sistolik bosim.

17-jadval

Baholash jadvali

Holat bahosi	Robinson indeksi
A'lo! Yurak-qon tomir tizimining funksional zahirasi a'lo darajada.	69 va undan past
Yaxshi Yurak-qon tomir tizimining funksional zahirasi me'yorida.	70 – 84
O'rtacha Yurak-qon tomir tizimi funksional zahirasida yetishmovchilik bor deb aytish mumkin.	85 – 94
Yomon Yurak-qon tomir tizimi faoliyati boshqarilishida buzilish alomatlari bor.	95 – 110
Juda yomon! Yurak-qon tomir tizimi faoliyati	110 va undan yuqori

buzilgan.	
-----------	--

Skibinskiy indeksi (*nafas olish va qon aylanish organlarining funksional imkoniyatlari*) Skibinskiy indeksi odamning yurak-qon tomir va nafas tizimlari funksional zahiralari aks ettiradi.

Skibinskiy indesini hisoblash uchun yurak qisqarish soni, nafasni ushlab turish imkoniyati va o'pka sig'imi ko'rsatkichlari zarur bo'ladi.

1. Tinch holatda 1 daqiqadagi yurak qisqarish soni aniqlab olinadi.
2. O'pkaning maksimal sig'imining 2/3 qismida nafas olib uni ushlab turish vaqti aniqlab olinadi.
3. Nihiyat, o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS) o'lchanadi. Bu ko'rsatkich spirometr yoki spirograf yordamida o'lchanadi va millilitrda belgilanadi.

Skibinskiy indeksi quyidagi formula yordamida aniqlanadi:

$$I = \frac{O'TS \text{ (ml)} \times NUT \text{ (sek)}}{YuQS}$$

Bu yerda: O'TS – o'pkaning tiriklik sig'imi, NUT – nafas ushlab turish, YuQS – yurak qisqarish soni.

18-jadval

Baholash jadvali.

Holat bahosi	Skibinskiy indeksi
A'lo! Nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari funksional zahiralari a'lo darajada.	60 dan yuqori
Yaxshi Nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari funksional zahiralari me'yorida.	30-60
O'rta Nafas olish va yurak-qon tomir tizimi organlari funksional imkoniyatlarida yetishmovchilik borligi haqida gapirish mumkin.	10-30
Yomon Nafas va qon aylanish organlari funksional imkoniyatlari zaif. Gipoksiyaga barqarorlik pasaygan.	5-10

Juda yomon Nafas va qon aylanish organlari funksional imkoniyatlari juda zaif!	5 dan past
--	------------

Rufe indeksi (*kardio-resperator tizimlarining moslashuv zahiralari darajasi*)

Rufe probasi oddiy jismoniy tarbiya natijalari bo'yicha jismoniy yuklamalarda yurak ish qobiliyati haqida xulosa chiqarish imkonini beradi. Bu test insonning sog'lig'iga tavakkal qilmasdan qancha yuklamani ko'tara olish darajasini ko'rsatadi.

Testni istalgan odam istalgan joyda o'tkazishi mumkin. Quyida Rufe probasini o'tkazish uchun zaruriy ketma-ketlik berilgan va bu orqali Rufe indeksini aniqlash mumkin.

1. Besh daqiqalik dam olishdan so'ng sinaluvchining tinch holatda 15 soniyadagi yurak qisqarish soni olinadi. Yurak qisqarish soni faqat "o'tirgan" holatda olinadi. Olingan qiymat P1 deb belgilanadi.
2. Sinaluvchi 45 soniyada 30 ta o'tirib turadi. Yana 15 soniyadagi yurak qisqarish soni olinadi. Bu qiymat P2 deb belgilanadi.
3. Sinaluvchi bir daqiqa davomida dam oladi.
4. Yana sinaluvchining 15 soniyadagi yurak qisqarish soni olinadi. Bu qiymatni P3 deb belgilanadi.

Olingan qiymatlarni quyidagi formulaga qo'yib hisoblanadi:

$$I = \frac{4x(P1+P2+P3)-200}{10};$$

19-jadval

Olingan natijani quyidagi Rufe indeksi jadvali bo'yicha baholash mumkin:

Natija bahosi	Rufe indeksi				
	15-18 yosh	13-14 yosh	11-12 yosh	9-10 yosh	7-8 yosh
Qoniqarsiz	15 va undan yuqori	16.5 va undan yuqori	18 va undan yuqori	19.5 va undan yuqori	21 va undan yuqori
Zaif	11-15	12.5-16.5	14-18	15.5-19.5	17-21
Qoniqarli	6-10	7.5-11.4	9-13	10.5-14.5	12-16

Yaxshi	0.5-5	2-6.5	3.5-8	5-9.5	6.5-11
A'lo	0.5 gacha	1.5 gacha	3 gacha	4.5 gacha	6 gacha

Organizmning kislorod ta'minoti darajasini baholash. O'quvchilarning jismoniy holatini baholashda organizmning kislorod ta'minoti darajasini baholash ikkita ko'rsatkich asosida amalga oshiriladi: Shtange probasi (nafas olib nafasni ushlab turish) va Genche probasi (nafasni chiqarib nafasni ushlab turish).

Shtange probasi. Nafas olib nafasni ushlab turish o'pkada "neytral" bosimda, ya'ni o'pka ichidagi bosim ko'krak qafasi tashqarisidagi bosim bilan bir xil bo'lganda o'lchanadi. Bunday holatda ko'krak qafasi maksimal bo'shashgan bo'ladi. Nafas olib nafasni ushlab turish maksimal nafas olishning 2/3 qismida bajariladi.

Besh daqiqa dam olib 2-3 marta to'liq nafas olib uni to'liq chiqariladi, keyin maksimal nafas olishning 2/3 qismida nafas olib uni ushlab turiladi. Burunni yaxshisi barmoqlar bilan siqib turish maqsadga muvofiq. Ushlab turish vaqti ushlash boshlanganidan to uning to'xtash vaqtigacha olinadi.

20-jadval

Natijani quyidagi jadvalda tahlil qilish mumkin:

Holatni bahosi	Nafas olib nafasni ushlab turish (soniyada)
A'lo	60 dan yuqori
Yaxshi	40-60
O'rta	30-40
Yomon	30 dan past

Genche probasi. Besh daqiqa dam olib 2-3 marta to'liq nafas olib, uni to'liq chiqariladi. Nafas to'liq chiqarilganda uni maksimal darajada nafas olmasdan turiladi. Nafasni chiqarib nafasni ushlab turish vaqti ushlab turish boshlangandan to uning to'xtash vaqtigacha olinadi.

21-jadval

Natijani quyidagi jadvalda tahlil qilish mumkin

Holatni bahosi	Nafasni chiqrib nafasni ushlab turish (soniyada)
A'lo	40 dan yuqori
Yaxshi	30-40
O'rta	25-30
Yomon	25 dan kam

Nafasni chiqarib nafasni ushlab turishning yaxshi ko'rsatkichi 30 soniyadan ko'proq ushlab turish hisoblanadi. Sport bilan muntazam shug'ullangan odamlar nafas chiqarib ushlab turishni 60 soniyadan ko'proq ushlab tura oladilar.

Nazorat savollari

1. Shug'ullanuvchilarning jismoniy holati deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy holatni baholashga yordam beruvchi qanday uslublarni bilasiz?
3. Yurak qon-tomir tizimini baholovchi uslublar haqida nimalarni bilasiz?
4. Qaysi uslub organizmning kislorod ta'minoti darajasini baholashga imkon beradi?
5. YuQS ni aniqlash qanday amalga oshiriladi?
6. YuQS ni aniqlashdan maqsad qanday?

Shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini aniqlashda pulsometriyaning o'rni qanday?

34-mavzu. Sportchi va murabbiylarga ovqatlanish bo'yicha asosiy tavsiyalar

Barcha sportchilar o'z natijalarini yaxshilashni istaydi va sport bilan aniq bir maqsadni ko'zlab shug'ullanuvchi ko'pchilik eshkak eshuvchilar mashg'ulot va trenirovka mashg'ulotlariga ko'p vaqtlarini ajratadi. Lekin to'g'ri tashkil etilgan ovqatlanishdan keladigan qo'shimcha afzalliklarga ko'pincha yetarlicha baho bermaydi. Bu ko'pgina sabablarga ko'ra kelib chiqib, ular orasiga quyidagilarni kiritish mumkin:

- sportchilar ovqatlanishning o'ziga xos xususiyatlarini yetarlicha tushunmasligi;
- ovqatlanishga bo'lgan individual talablarni hisobga olishni xohlamaslik;
- ovqatlanish maqsadlaridagi qarama-qarshilik (xususan: ovqatlanish sportchi organizmidagi ortiqcha talablarni qondirish va shu bilan birga vaznini kamaytirish maqsadlarida energiya iste'molini chegaralash lozim);
- ovqatlanish sohasida amaliy bilim va tajribaning yetishmasligi;
- talab etilgan oziq-ovqat mahsulotlarini olish va ishlatish uchun vaqt tanqisligi;
- moliyaviy mablag'lar yetishmovchiligi.

Ovqatlanish inson organizmining o'sishi va rivojlanishini qulay sharoitlar bilan ta'minlash, uning ish qobiliyatini oshiruvchi asosiy omil hisoblanadi. U insonning o'xshash faoliyati va umrining uzayishiga muayyan ta'sir ko'rsatadi. Muskul faoliyatida kelib chiquvchi metabolik o'zgarishlar xususiyatlariga mos keluvchi ovqatlanish mashg'ulot va musobaqalar paytidagi yuklamalarni bajarishga sportchi organizmining moslashish jarayonlarining rivojlanishini ma'lum darajada belgilaydi. Bundan tashqari, ovqatlanish omillari metabolik jarayonlarga ta'sir qilib, bunda ular ish qobiliyatini oshiradi, dam olish davrida esa, tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

Energiya ehtiyoji. Sportchining energiya va oziq-ovqatga bo'lgan ehtiyoji sport turi va bajarilayotgan ish hajmi, shuningdek, sport mahorati darajasi, hishayajon holati va shaxsiy odatlariga bog'liq bo'ladi. Turli ixtisoslikdagi sportchilarda sutkalik energiya sarfi turlicha bo'ladi, ya'ni faoliyati ancha katta jismoniy yuklanmalar bilan bog'liq bo'lmagan (shashka, shaxmat), sportchilarda energiya sarfi erkaklarda 2800-3200 kkal va ayollar uchun 2600-3000 kkalni tashkil qiladi. Qisqa muddatli, lekin ancha katta jismoniy yuklanmalari bo'lgan sport turlarida (akrobatika, gimnastika, batutda sakrash, suvga sakrash, otish, og'ir atletika, figurali uchish va boshqa) energiya sarfi erkaklarda 3500-4000 kkal va ayollarda 3000-4000 kkalni tashkil qiladi. 400 va 1500 m ga yugurish, boks, kurash, suzish, ko'pkurash, sport o'yinlari, zamonaviy beshkurash kabi sport turlari energiya sarfi erkaklar uchun 4500-5000 kkal, ayollar uchun 4000-5000 kkalni tashkil qiladi.

22-jadval

Sportchi vazniga bog'liq bo'lgan energiya sarfi.

Jismoniy yuklama turi	Energiya sarfi, kkal/soat	
	60 kg vazn	90 kg vazn
Yurish		
3 km/soat tezlikda	175	285
5 km/soat tezlikda	260	425
Voleybol		
Mo`tadil shiddat	285	465
Yuqori shiddat	490	800
Futbol	460	730
Regbi	415	680
Velosport		
8 km/soat tezlikda	250	410
18 km/soat tezlikda	235	875
Eshkak eshish	250	410
Tog' chang'isi	485	790
Skvosh	520	850
Tennis	345	565
Karate, dzyudo, kurash	645	1050
Suzish		
Brass, 18 m/daq. tezlikda	240	390
Batterflyay	585	955
Krol, 18m/daq. tezlikda	240	390
Chalqancha, 18 m/daq. tezlikda	195	315

Uzoq va og'ir jismoniy yuklanmalar bilan bog'liq bo'lgan sport turlari (alpinizm, 10000 m ga yugurish, shosse bo'ylab velopoyga, eshkak eshish sporti turlari, chang'i poygasi, chanada uchish sporti, marafon, sportcha yurish) ancha ko'p

energiya sarflanishi bilan tavsiflanadi: erkaklar uchun sutkasiga 5500-6500 kkal, ayollar uchun 6000 kkal.

Energiyaga bo'lgan ehtiyojni energiya sarflanishiga qarab hisob-kitob yo'li bilan aniqlash. Energiya ehtiyojlarini asosiy almashinuv energiyasi va jismoniy faollik energiyasidan tashkil topgan energiya sarflanishlarini hisoblash yo'li bilan aniqlash mumkin.

Asosiy almashinuv energiyasi

Asosiy almashinuv energiyasini aniqlashda quyidagi formulalardan foydalanish mumkin.

Erkaklar uchun:

$$E = 66,5 + 13,75 * V + 5 * R - 6,7 * VT;$$

Ayollar uchun:

$$E = 65,5 + 9,6 * V + 1,8 * R + 4,7 * VT;$$

Bu erda E – asosiy almashinuv energiyasi, kkal,

V – tana vazni, kg; R – tana uzunligi, sm;

VT – yosh.

Muvozanatlangan ovqatlanishi. Yuqori darajadagi ish qobiliyatini ushlab turish uchun organizmga oziq-ovqatlar faqatgina to'g'ri keluvchi miqdordagina emas, balki o'zlashtirilishi uchun qulay bo'lgan nisbatlarda ham tutishi lozim. Muvozanatlangan ovqatlanishning formulasiga muvofiq oqsil-yog'-uglevodlar nisbati 14-30-56. Muvozanatlangan ovqatlanishining asosiy vazifasi-organizmni zarur miqdordagi energiya va nutrientlar (oziq-ovqatlardagi inson hayot faoliyatini qo'llab-quvvatlab turish uchun zaruriy biologik ahamiyatli elementlari) bilan ta'minlab turishdir.

Tuziladigan ratsion muvozanatlangan bo'lishi uchun energiya va asosiy nutrientlarga bo'lgan miqdoriy va sifatli ehtiyojni aniqlash zarur.

Energiya manbalari. Energiyaning asosiy manbalari uglevodlar va yog'lar hisoblanadi. Asosiy nutrientlarga oqsillar, yog'lar va uglevodlar kiradi. Nutrientlarning miqdorini nazorat qilishni talab qiladi. Ularning sifatli tarkibiy qismlari katta ahamiyat kasb etadi: yog'larning kislota tarkibi va oqsillarning

aminokislota tarkibining sifatililigi, oddiy va murakkab uglevodlarning eng maqbul nisbati, shuningdek, vitaminlar va mineral moddalarning tarkibi va miqdorini hisobga olish zarur.

Oqsillar. Sportchilarning oqsillarga bo'lgan ehtiyoji sport turining o'ziga xosligi, mashg'ulot jarayonining yo'nalishi va jismoniy yuklanmalarning hajmi bilan aniqlanadi. Masalan, shaxmatchilarning sutkalik ratsioniga 1 kg tana massasiga 2,4-2,5 g oqsil zarur. Shuningdek, chidamlilikka juda uzoq muddat ishlaganda oqsilning yuqori me'yorlari talab qilinadi, chunki uzoq muddatli ish hujayra oqsillari tanazzullini kuchaytiradi. Shuning uchun bir sutkada 1 kg massaga marafonchilarda 2,4-2,5 g, velosipedchilarda esa, 2,6-2,8 g oqsil kerak bo'ladi.

Oshqozon-ichak tizimida oqsil erkin aminokislotalarga parchalanib, ular qonga so'riladi va so'ngra to'qimalar tomonidan hujayra tuzilmalari, gormonlar, fermentlar hosil qilish uchun ishlatiladi. Aminokislotalarning bir qismini organizmning o'zi sintez qila oladi. Ularni "almashtirib bo'ladigan" deb ataydilar. Sakkizta aminokislota organizm sintez qila olmaydi. Ularni "almashtirib bo'lmaydigan" yoki "essensial" deb ataydilar. Ularga treonin, valin, leysin, izoleysin, metionin, fenilalanin, triptofan, lizin kiradi. Ular albatta ovqat bilan tushishlari kerak. Almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalarga ehtiyoj hamma odamlarda bir xil bo'ladi.

Oziq-ovqatlardagi oqsil sifati aminokislotalar tarkibi bilan aniqlanadi. Inson talablariga javob beruvchi tarkibni ideal deb ataydilar. Mahsulot ichida essensial aminokislotalar kam yoki ulardan birortasi bo'lmasa ham, u sifatli oqsil manbai bo'la olmaydi. Bunday maxsulotlarga g'alla va dukkakli maxsulotlar kiradi. Muvozanatlangan rasionda 50%dan kam holatda hayvondan kelib chiqqan oqsil tarkibida etarli miqdordagi almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar bo'lmaydi.

Yog'lar. Yog'larning biologik ahamiyati, bir tomondan, ularning yuqori kaloriyaliligi bilan, va ikkinchi tomondan, inson organizmida sintez bo'lishi qiyin bo'lgan to'yinmagan yog'li kislotalarning mavjudligi bilan aniqlanadi. Ovqat ratsionidagi yog'larning asosiy qismini hayvon yog'lari tashkil qilishi kerak. Sportchilarda yog' iste'moli me'yori sport turiga bog'liq ravishda 1 kg gavda

massasiga 1,7 dan 2,4 grammacha o'zgarib turadi. Hayvon yog'lari manbai go'sht, baliq, sut, pishloq, sariyog' hisoblanadi. O'simlik yog'lari manbai-yorma, yong'oq, pista, o'simlik yog'lari. Muvozanatlangan rasionda o'simlikdan olingan yog'lar ustunlik qilishi (barcha yog'larning 50-70% ni tashkil qilishi) kerak.

O'simlikdan olingan yog'larda yarim to'yinmagan, hayvonlardan olingan yog'larda to'yingan yog' kislotalari ustunlik qiladi.

Agar parhez yog'lar tushishini chegaralab qo'ygan bo'lsa, unda albatta qo'shimcha barcha essensial yog'li kislotalar kiritilishi kerak. Almashtirib bo'lmaydigan yog'li kislotalar manbai-yong'oq, o'simlik yog'i, baliq, baliq yog'i.

Monoto'yinmagan yog'li kislotalar zaytun, er yong'oq va raps yog'lari tarkibida bo'ladi.

Yarim to'yinmagan omega-6-yog'li kislotalarning manbalari kungaboqar, jo'xori, soya va uzum urug'i yog'i; omega – 3 yog'li kislotalar manbalari baliq yog'i gulmohi, skumbriya, tunes, losos va boshqalar, shuningdek o'simlik yog'i (soya, funduk, zig'ir) hisoblanadi.

Organizm uchun eng qimmatlisi yzrim to'yinmagan yog'li kislotalar hisoblanadi. Ulardan ba'zi (linol va linolen) kislotalari almashtirib bo'lmaydigan hisoblanib, albatta ovqat bilan birga tushishi lozim. Hujayra membranalari tuzilishi va vazifalari ularning o'zaro nisbatlariga bog'liq bo'lib, ulardan immunitetli jarayonlarni boshqaruvchi moddalar hosil bo'ladi. Baliq yog'i tarkibidagi eykozapentaen va dokozegeksaen yog'li kislotalar miya to'qimalari va ko'z to'r pardasining hosil bo'lishi uchun zarur.

Uglevodlar. Sportchining uglevodlarga bo'lgan ehtiyoji mashg'ulot va musobaqalar paytidagi energiya sarflanishi bilan chambarchas bog'langan. Uglevodni iste'mol qilish 1 kg tana massasiga 8,3-14,3 g to'g'ri kelib, bunda 64% i kraxmal va 36% saxaroza va glyukozadan iborat bo'ladi. Sutkalik 700 g uglevod iste'molida qandning hissasi 250 g dan oshmaydi. Katta miqdorda qand iste'mol qilish qon tarkibidagi glyukozani keskin oshiradi. Katta miqdorda kraxmal iste'mol qilish ancha sezilari giperglikemiyaga olib kelmaydi, chunki uning o'zlashtirilishi ovqat hazm qilish yo'lida glyukozaning parchalanishi va sekin-asta so'rilishi bilan bog'liqdir.

Uglevodlar-organizm uchun asosiy energiya manba. Unga bo'lgan ehtiyoj ratsion umumiy energiya qiymatining 50-60 %ini tashkil qiladi.

Uglevodlar monosaxarid, disaxarid va polisaxaridlarga bo'linadi. Oziq-ovqat mahsulotlarida ko'pincha poli va disaxaridlar qatnashib, ular ovqat hazm bo'lish jarayonida monosaxaridlarga parchalanadi va so'ngra qonga so'riladi.

Oziq-ovqat tolalari zaharli almashinuv mahsulotlari miqdorini kamaytiradi, qonga xolestirin va mochevina miqdorining pasayishiga imkon beradi, ichakda ammiak birikishini oshiradi. Bug'doy uni kepagi, yirik tortilgan undan qilingan non, karam, sabzi, rediska, lavlagi, turli mevalar oziq-ovqat tolalari manbai bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun sportchi ratsionida yangi sabzavotlardan salatlar, sabzavotlardan ikkinchi ovqatlar, g'alla mahsulotlaridan garnirlar, yangi mevalar bo'lishi lozim.

Vitaminlar. Jadal muskul faoliyatida turli vitaminlarga bo'lgan talab ortib boradi. Bu tushunarli, chunki vitaminlar kofermentlar tarkibiga kiradi; vitaminlar 100 dan ortiq fermentlar tarkibidagi modda almashinuvida qatnashadi.

Mashg'ulot va musobaqalar jarayonida askorbin kislota, tiamin, riboflavin, nikotinamid, tokoferolga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Lekin sportchilarning ovqatlanishida vitaminlarning miqdorini energiya sarfini hisobga olgan holda ko'rib chiqiladi. Masalan, har bir 100 kkalga S vitaminsidan 35 mg, B – 0,8 mg, V – 08 mg, V5 – 70 mg, E – 5 mg. talab etiladi. Bilib qo'yish lozimki, haddan ziyod vitaminlar sportchi organizmidagi metabolin jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Vitaminlar turli-tuman dopinglar kabi rag'batlantiruvchilar hisoblanmaydi, bu ovqatlanishning tabiiy omilidir.

Shu bilan birga, ular yuqori biologik faolikka ega bo'lib, jadal muskul yuklamasidan keyingi dam olish davrida ish qobiliyatini oshirish, toliqish bilan kurash, tiklanish jarayonlarini tezlashtirish uchun zarurdir.

Sportchilar ovqatlanishida suv va tuz almashinuvini boshqarib turish uchun mineral moddalar zaruriy tarkibiy qismlar hisoblanadi. Ayniqsa, ko'p miqdorda ter ajraladigan sport turlarida ularga bo'lgan talab ortadi. Birinchi navbatda bu sport o'yinlariga tegishlidir. Sportning bu turlari bilan shug'ullanganda ayniqsa kaliy va

natriyga bo'lgan ehtiyoj ortadi, bunda ularning sutkalik rasiondagi miqdori 20% dan ko'proqqa ortishi mumkin.

Ayol-sportchilar organizmida temirga bo'lgan yuqori ehtiyojga diqqatni qaratish lozim bo'lib, bunda uning metabolizmda qatnashuvi etarlicha keng va turli-tumandir, uning etishmasligi esa, kamqonlikning turli shakllari paydo bo'lishiga olib keladi. Sutkalik ratsionning har bir 1000 kkaliga 7-8 mg temir iste'mol qilinishi kerak. Lekin ovqatlanishning temir bo'yicha mosligi iste'mol qilingan temirning so'rilgan miqdori bilan aniqlanadi. Taomda barcha temir ikki: gem va gem bo'lmagan shaklda beriladi. Temirning gem shakli organizmda juda yaxshi so'riladi, gem bo'lmagan shaklda so'rilish esa, ancha qiyin kechadi. Yog', fosfor, fitin (dukkakli va g'alla maxsulotlarida), tanning (choyda) ko'p miqdorda bo'lishi gem bo'lmagan temirning so'rilishini ancha to'xtatib quyadi. Aksincha, ovqatda go'sht oqsili, baliq, tovuq va boshqa organik kislotalar (limon, qahrabo), S – vitaminining bo'lishi gem bo'lmagan temirning so'rilishini ancha engillashtiradi.

Sportchilarning ovqatlanishida hayvon va o'simliklardan kelib chiqqan mahsulotlarning to'g'ri o'zaro nisbati katta ahamiyatga ega. Hayvonlardan kelib chiqqan nordon tavsifdagi, o'simlik ovqati esa, ishqor tavsifidagi moddalarga boydir. Sportchi ratsionini o'simlik mahsulotlari bilan boyitish organizmning zahiradagi ishqorlilikning ko'payishiga va chidamlilikning oshishiga olib keladi. Shuning uchun ovqatning sutkalik kaloriyasidagi 15-20% lik hissa yangi sabzavot va mevalarga to'g'ri kelishi zarur.

Sport mashqlarini bajarishda umumiy energiya ehtiyoji sport turi va yuklanma davomiyligiga mos ravishda oshiriladi.

35-mavzu. Sportda doping.

Sportda ta'qiqlangan farmakologik vositalar va boshqa substansiyalar.

Hozirgi zamonda sport muvaffaqiyatlarining iqtisodiy, ijtimoiy va siyosiy ahamiyati muntazam oshib bormoqda, bu o'z o'rnida g'olib va sovrindor sportchini mashhur qilish bilan birga uning mamlakati obro'sini oshiradi. Ammo, Olimpiada o'yinlari,

Jahon chempionatlari va boshqa yirik xalqaro turnirlarda sport natijalari va raqobatning oshib borishi albatta sportchi organizmi yuqori hajm va shiddatli trenirovka va musobaqa yuklamalarini yengishiga olib keladi. Keltirilgan barcha omillar sportda va sportga bog'liq sohalarda faoliyat yurituvchi mutaxassislar va sportchilarni nafaqat sport saralashi va iqtidorlarni tayyorlash, sport turi texnikasi va taktikasini mukammal egallash, moddiy-texnik bazani yaxshilash va tashkiliy vazifalarni hal qilish bilan shug'ullanishga, balki sport musobaqalarida har qanday yo'l bilan ko'p hollarda nojo'ya usullardan foydalanib har qanday holatda ham g'oliblikka erishish yo'llarini topishga undamoqda.

Shunday yo'llardan biri sportda tabiiy bo'lmagan uslublar yordamida me'yoridan ortiq, ko'p hollarda sport etikasiga zid va sportchi sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi har xil dori vositalaridan keng foydalanish hisoblanadi. Bu vositalar bir tomondan sportchi ish qobiliyatini qo'llab quvvatlasa, ikkinchi tomondan sportchi organizmida ro'y beradigan tabiiy fiziologik va psixologik jarayonlarni buzadi. Ushbu modda va uslublar doping deb tasniflanadi va ularni sportda qo'llash ta'qiqlangan.

Sportda dopingning tarqalish tarixi. "Doping" so'zini dastlab janubiy afrika qabilalari diniy marosimlar paytida ichimlikni belgilash uchun qo'llaganlar. Sportda bu tushuncha 1865 yildan boshlab qo'llanila boshladi. Sportda dastlab "doping" atamasi Amsterdam shahrida o'tkazilgan suzish bo'yicha musobaqa paytida stimulyatorlardan foydalangan sportchilarga nisbatan qo'llanilgan. Lekin, XIX asrning birinchi yarmida Angliyada o'tkazilgan ot sporti musobaqalarida otlarga berilgan narkotik vositalar "doping" deb nomlangani haqida ma'lumotlar bor.

Stimullovchi preparatlar sportchilarga g'alaba qozonishga yordam beribgina qolmay ko'p hollarda ularning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatgan va ayrim hollarda fojiaga olib kelgan. **1886 yilda Parij-Bordo marshruti bo'yicha o'tkazilgan velosport musobaqalari paytida** doping iste'mol qilganligi tufayli angliyalik Linton ismli sportchi hayotdan ko'z yumdi. Bu hodisa sportda doping sababli **o'lim holati kuzatilgan dastlabki hodisa** sifatida qayd qilindi.

Dopingga qarshi faol kurashni dastlab Xalqaro yengil atletika federatsiyasi boshladi. Federatsiya 1928 yilda stimulyatorlarni qo'llashni taqiqlab qo'ydi. Boshqa Xalqaro federatsiyalar bu kurashni davom ettirishdi. Lekin bu sezilarli natijalarni bermadi, chunki doping qo'llanilishini nazorat qiluvchi tizim yo'q edi.

Har xil stimullovchi preparatlar XX asr boshlaridagi Olimpiada o'yinlarida keng qo'llanila boshladi hamda keyinchalik bunday holatlar 1950-1960 va keyingi yillarda tez-tez uchraydigan bo'ldi. 1952 yildagi qishki Olimpiada o'yinlarida konkida ucuvchilar fenaminni iste'mol qilganligi sababli tibbiy yordam ko'rsatilishini talab qiluvchi holat qayd qilindi. Shunga o'xshash holat Melburndagi XVI Olimpiada o'yinlarida (1956 y) velosportchilarda ham qayd qilindi. 1960 yilda Rimda o'tkazilgan XVII Olimpiada o'yinlarida velosport musobaqalari paytida daniyalik Kurt Yensen fenaminni iste'mol qilishi natijasida halok bo'lgandan keyingina Xalqaro olimpiya qo'mitasi dopingga qarshi kurashishni boshladi. Sportchilar doping iste'mol qilganligini tekshiruvchi dastlabki probalar 1964 yilda Tokioda o'tkazilgan XVIII Olimpiada o'yinlarida olindi.

Dopingga qarshi kurash. Oxirgi yillarda aerob mahsuldorlikni talab qiluvchi ayrim sport turlarida (ayniqsa chang'i poygasida) Xalqaro musobaqalarda qatnashuvchi sportchilar orasida astmatik degan tibbiy hulosani taqdim qilish holatlari ko'p uchramoqda va shuning uchun antiastmatik preparatlarni qo'llamasdan yashay olmasligini bildirmoqda. Bunday preparatlarni iste'mol qilish (shifokorlar tomonidan tasdiqlangan holda) bunday sportchilarga raqiblari ustidan sezilarli ustunlikni beradi. Bir vaqtning o'zida doping-nazorati jarayonida yuzaga chiqmaydigan (masalan, bir qator peptid gormonlar) preparatlar keng tadbiiq qilinmoqda va ish qobiliyatni qo'llab-quvvatlovchi samarali irsiyat (gen) texnologiyalarni izlab topish ustida ishlar amalga oshirilmoqda.

Sportda doping muammosi keskinlashuviga oxirgi yillarda parhez qo'shimchalarni ishlab chiqarishning keng tarqalishi va ularni sportchilar tomonidan iste'mol qilinishi ham sabab bo'lmoqda. Bu qo'shimchalar farmakologik preparatlarning dorivorlar tarkibiga kirmaydi, qat'iy klinik tajribalardan o'tmaydi va oqibatda ishlab chiqarilishni va bozorga chiqish jarayonini yengillashtiradi. Ammo

ko'pchilik qo'shimchalarga qo'llanilish bo'yicha yo'riqnomada va etiketkasida keltirilmagan holda ta'qiqlovchi moddalar (anabolik steroidlar, psixomotor qo'llab-quvvatlovchilar va b.) qo'shiladi. Shu sababli sportchilar va dopingga qarshi kurashish tizimi vakillari orasida jiddiy muammolar yuzaga kelmoqda.

Xalqaro Olimpiya qo'mitasining oxirgi 40 yil ichida dopingga qarshi jiddiy va faol kurashishiga qaramasdan ta'qiqlangan moddalardan foydalanish muammosi hal qilinmayapti va yildan-yilga yanada kengroq keskinlikni yuzaga keltirmoqda.

Doping moddalari va usullari haqida tushuncha. Dastlabki yillarda olimpiya sportida qo'llanilishini ta'qiqlovchi preparatlar va usullarni Xalqaro olimpiya qo'mitasi Tibbiy komissiyasi tayyorlagan. 1999 yilda Butunjahon antidoping agentligi (WADA) ta'sis etilgandan keyin ta'qiqlangan preparat va usullarning Ro'yhatini tuzish va ularni qayta ko'rib chiqish tartibini o'rnatish funksiyasi mazkur tashkilotga berildi. WADA tavsiyasi bo'yicha har yili 1 yanvardan kuchga kiruvchi ta'qiqlangan preparatlar va usullar Ro'yhatini Xalqaro olimpiya qo'mitasi yangilaydi.

Ta'qiqlangan preparatlar Ro'yhatini shakllantirishda Xalqaro sport federatsiyalari salmoqli ta'sir ko'rsatadi. Ular aynan bir sport turida natijaga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi alohida moddalarni Ro'yhatga qo'shishni tavsiya qilishadi.

Ta'qiqlangan moddalar va usullar Ro'yhatida taqdim qilingan (2009y) moddalar quyidagi sinflarga bo'linadi:

S1 — anabolik moddalar

S2 — gormonlar va gormonsimon moddalar

S3 — adrenomimetik vositalar

S4 — antiestrogen faollikdagi moddalar

S5 — diuretiklar va boshqa maskalovchi moddalar

S6 — stimulyatorlar (faqat musobaqa vaqtida ta`qiqlangan)

S7 — narkotiklar (faqat musobaqa vaqtida ta`qiqlangan)

S8 — kannabinoidlar (faqat musobaqa vaqtida ta`qiqlangan)

S9 — glyukokortikostteroidlar (faqat musobaqa vaqtida ta`qiqlangan)

P1 — alkogol — etil spirti (faqat ayrim sport turlari musobaqalarida ta`qiqlangan)

P2 — Beta-adrenoblokatorlar (faqat ayrim sport turlari musobaqalarida ta`qiqlangan)

2014 yildan ksenon va argon ingaliyatsiyasi Ro'yhatga kiritilgan

Ta`qiqlangan moddalar bilan farmakologik ta`siri o'xshashligi bilan bo'g'liqligi sababi ro'yhatda keltirilgan bo'lmasa ham ta`qiqlangan sinfga taalluqli hech qaysi modda ishlatilishi mumkin emas. Sportchilar dopingga qarshi kurashish xizmati Ro'yhatiga kiritilmagan moddalarni iste'mol qilganligi haqidagi hech qanday da'vo qabul qilinmaydi. Bu o'rinda MOQ Tibbiyot komissiyasining sobiq rahbari shahzoda A. de Merod barcha ta`qiqlangan moddalarni sanab o'tish uchun lug'at zarurligini ta'kidlagan edi. Va bu haqiqatdan ham shunday, chunki mutaxassislarning fikricha ta`qiqlangan moddalar sinfga kirishi mumkin bo'lgan dori-darmonlar 30

mingdan oshib ketadi. Bu esa dunyodagi farmatsevtika sanoatida ishlab chiqarilayotgan preparatlarning juda katta qismini tashkil qiladi.

Ta`qiqlangan usullarga qon orqali doping (gemotransfuziya), ta`qiqlangan modda va usullarni qo'llanilganligini yashiruvchi farmatsevtik, kimyoviy va jismoniy manipulyatsiyalar, vena orqali infuziyalar (tibbiy yordam ko'rsatish zarurati yuzaga kelgan hollardan tashqari) hamda irsiy doping kiradi.

Musobaqa sharoitida yuqorida sanab o'tilgan barcha moddalar va usullar tekshiruv orqali tahlil qilinadi.

36-mavzu. Adaptiv eshkak eshish

Imkoniyati cheklangan shaxslarni sportga jalb qilish, ularni jamiyatda muhim o'rinni egallashini psixikasiga mustahkam singdirish kuchli ijtimoiy himoyaga alohida ahamiyat beruvchi rivojlangan davlatlar, jumladan, O'zbekistonda ham dolzarb masala hisoblanadi. Oxirgi yillarda butun dunyoda, jumladan, O'zbekistonda ham Paralimpiya sport turlariga alohida e'tibor berilmoqda. Buning natijasini 2014 yilning oktyabr oyida Koreya Respublikasining Incheon shahrida o'tkazilgan Paraosiyo o'yinlari va 2016 yil Braziliyaning Rio de Janeyro shahrida o'tkazilgan Olimpiada va Paralimpiya o'yinlarida mamlakatimiz sportchilarining yutuqlarida ko'rish mumkin.

Adaptiv eshkak eshish tarixi. 1975 yilda Avstraliya, Germaniya, Buyuk Britaniya, Gollandiya va AQSH da Adaptiv eshkak eshish bo'yicha dastur ishlab chiqila boshladi. Adaptiv eshkak eshish bo'yicha ko'rgazmali musobaqa 1993 yilda Gollandiyada o'tkazilgan Jahon CHempionati dasturiga kiritildi. Adaptiv eshkak eshishga bag'ishlangan so'ngi ko'rgazmali chiqishlar va to'rtta seminarlardan keyin FISA 2002 yilda Ispaniyaning Sevil'ya shahrida o'tkazilgan Jahon CHempionati darajasida Adaptiv eshkak eshishga "Jahon CHempionati" maqomini berdi. Mazkur musobaqada 38 ta atlet juft eshkakli yakkalik qayiqdarida va boshqaruvchili qayiqlarda poygalarda ishtirok etishdi. Keyinchalik Italiyaning Milan shahrida o'tkazilgan Jahon CHempionatida mazkur sport turi bo'yicha to'rtta sinfdagi

qayiqlarda musobaqalashish yo'lga qo'yildi. 2004 yilda Ispaniyaning Banelesida o'tkazilgan musobaqada katta yoshdagilar va yoshlar o'rtasidagi poygalarda 66 ta imkoniyati cheklangan atletlar ishtirok etdi. 2005 yilda o'nta mamlakatdan 42 ta sportchi Adaptiv eshkak eshish sport turini eshkak eshish bo'yicha Jahon CHempionatida alohida sport turi sifatida namoyon etishdi.

Adaptiv eshkak eshish toifalari. Adaptiv eshkak eshish Paralimpiya o'yinlarida eng yosh sport turi hisoblanadi. Eshkak eshish musobaqalari Paralimpiya dasturiga 2005 yilda kiritildi va 2008 yil Xitoy poytaxti Pekin shahrida o'tkazilgan Paralimpiya o'yinlarida musobaqalar o'tkazildi.

Adaptiv eshkak eshish – bu Qoidada (FISA tomonidan tasdiqlangan rasmiy musobaqa qoidasi) belgilangan mezonlarga mos keluvchi, imkoniyati cheklangan atletlar uchun mo'ljallangan sport turidir. “Adaptiv” atamasi sport turini sportchiga moslashtirish tushunchasini emas, balki jihozlarning sportchi uchun “moslashtirish” ni nazarda tutadi.

Xalqaro eshkak eshish federatsiyasi (FISA) – asosiy boshqaruvchi organ hisoblanadi. Musobaqalarda erkaklar bilan bir qatorda ayollar ham ishtirok etadi.

Adaptiv eshkak eshish klassifikatsiyasi to'rtta qayiq sinfini o'z ichiga oladi: LTA4+, TA2X, AW1X va AM1X.

LTA4+ va TA2X aralash (erkaklar va ayollar) qayiqlar hisoblanadi. Poygalar to'rtta sinfdagi qayiqlarda ham 1000 metr masofada o'tkaziladi (2005 yil Jahon CHempionatidagi LTA4+ qayiqlari 2000 metr masofada o'tkazilganligiga qaramasdan)(44).

Adaptiv eshkak eshish bo'yicha musobaqalar. Hozirgi kunda adaptiv eshkak eshish sportchilarning cheklangan imkoniyatlariga qarab to'rtta sinfdagi qayiq larni o'z ichiga oladi:

1. LTA4+ (oyoqlar, gavda, qo'llar va boshqaruvchi to'rtta)
 - Poygalar 1000 metr masofada o'tkaziladi (2006 yildan, ilgari 2000 metr bo'lgan);
 - Harakatlanuvchi o'rindiq;
 - Aralash qayiq (ayollar va erkaklar).

2. TA2X (gavda va qo'llar)

- Poygalar 1000 metr masofada o'tkaziladi;
- Harakatsiz o'rindiqlar;
- Aralash qayiq (ayollar va erkaklar).

3. AW1X (bitta ayol, faqat qo'llar)

- Poygalar 1000 metr masofada o'tkaziladi;
- Harakatsiz o'rindiqlar;
- Ayollar qayg'i.

4. AM1X (bitta erkak, faqat qo'llar)

- Poygalar 1000 metr masofada o'tkaziladi;
- Harakatsiz o'rindiqlar;
- Erkaklar qayg'i.

Jihozlash texnologiyasi. Adaptiv eshkak eshish uchun qayiqlar atletning cheklangan imkoniyati darajasiga qarab o'zgaruvchan maxsus o'rindiqlar bilan jihozlanadi. Bugungi kunda o'rindiqlar orasida quyidagilardan tashqari farqlar yo'q:

LTA4+ sinfidagi qayiqlarda boshqa sinfdagi qayiqlardan farqi o'rindig'i harakatlanuvchan o'rindiqlar.

TA2X "qulaylikni qo'llab-quvvatlashni" ta'minlovchi o'rindiqlar bilan jihozlangan.

AW1X va AM1X sinfidagi qayiqlar muvozanat va o'tirish holatida nuqsoni bor (umurtqa pog'onasi jarohati va tayanch harakat apparati falaji) shug'ullanuvchilar uchun orqa va bel holatini to'g'ri ushlab turuvchi maxsus o'rindiqlar bilan jihozlangan. Bu gavdaning yuqori qismini qo'llab-quvvatlaydi va ma'lum holatni ushlashni ta'minlaydi.

Kichik o'lchamdagi qayiqlar yon muvozanatini ta'minlovchi, barqarorlik sifatida ishlovchi yordamchi pontonlar bilan jihozlangan.

Adaptiv eshkak eshish bo'yicha trenirovkalar sport trenirovkasining umumiy qonuniyatlariga bo'ysinadi. Ammo, trenirovka mashg'ulotlariga yondashuv, vosita va uslublarni tanlashda sog'lom sportchilarnikidan boshqacha, imkoniyati cheklangan

shaxslar individual xususiyatlaridan kelib chiqib tanlanadi. Imkoniyati cheklangan eshkak eshuvchilarning trenirovka xususiyatlariga qarab ularning jismoniy sifatlarini ham oshirish kerak.

Imkoniyati cheklangan shaxslar bilan trenirovka mashg'ulotlar olib borish xususiyatlari. Akademik eshkak eshishda adaptiv eshkak eshish kategoriyalari. Baydarka va kanoeda adaptiv eshkak eshish kategoriyalari. Adaptiv eshkak eshish bo'yicha musobaqalar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

I. O'zbekiston Respublikasi Qonunlari:

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" gi Qonuni. "Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori" - T., "Sharq", 1997 yil
2. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" to'g'risidagi Qonuni. "Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori" - T., "Sharq", 1997 yil
3. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonuni. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2015 yil, 36-son

II. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari va qarorlari, Vazirlar

Mahkamasi qarorlari:

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar Strategiyasi to'g'risida" gi PF-4947-sonli Farmoni //O'zbekiston Respublikasi qonunchilik hujjatlari to'plami. 2017 yil. 6-son.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 iyundagi "Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" gi PQ-3775-sonli Qarori //Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 06.06.2018 й., 07/18/3775/1313-son.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" gi PF-5847-sonli Farmoni 08.10.2019 yil
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-2909-sonli Qarori 20.04.2017 yil

8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5368-sonli Farmoni 05.03.2018 yil
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5924-sonli Farmoni. 24.01.2020 yil

III. Darslik va o'quv qo'llanmalar:

10. Chuprun A.K. tahriri ostida, "Grebnoy sport" JTI uchun darslik M.,1987.
11. Goncharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish" Oquv qo'llanma, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil.
12. H.L.Fourie, I.W.Fourie "An Introduction to Rowing" UK, 2013
13. John Chase Power to the Raddle: "Exercises to Improve your Canoe and Kayak Paddling" USA, 2014
14. Kerimov F.A. "Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati" Darslik. Toshkent-2007 yil.
15. Korbut V.M., Matnazarov X.Yu, Ikramov B.F. "Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma, Toshkent, Lider Press 2017 yil
16. Korbut V.M., Korotkov V.A. "Greblya na baydarkax i kanoe" Dastur va o'quv qo'llanma. Toshkent, Lider Press 2007 y.
17. Korbut V.M. "Eshkak eshish sporti o'quv qo'llanma (SPMO kursi uchun)" O'zDJTI 2011 y.
18. Mixaylovoy T.V. tahriri ostida "Grebnoy sport" JTI uchun darslik, Moskva FIS, 2006 y.
19. M.I.Folgar, F.A.Carceles, J.R.Mangas "Training sprint canoeing" 2015
20. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotining nazariy asoslari" O'quv qo'llanma. Toshkent 2005.

MUNDARIJA

KIRISH

- 1-Mavzu. Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati faniga kirish
- 2-mavzu. Eshkak eshish tarixi
- 3-mavzu. Eshkak eshish sporti turlari tasnifi va atamashunoslik
- 4-mavzu. Eshkak eshish texnikasi asoslari
- 5-mavzu. Baydarkada eshkak eshish texnikasi
- 6-mavzu. Kanoeda eshkak eshish texnikasi
- 7-mavzu. Suv slalomida eshkak eshish texnikasi
- 8-mavzu. Akademik eshkak eshish texnikasi
- 9-mavzu. Xalq qayig'ida eshkak eshish texnikasi
- 10-mavzu. Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish
- 11-mavzu. O'rgatishning didaktik tamoyillari.
- 12-mavzu. O'rgatish bosqichlari
- 13-mavzu. Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati
- 14-mavzu. Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati
- 15-mavzu. Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati
- 16-mavzu. Eshkak eshish sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish haqida umumiy tushuncha
- 17-mavzu. Ilmiy tadqiqot-uslublariga umumiy talablar.
- 18-mavzu. Eshkak eshish taktikasi
- 19-mavzu. Eshkak eshish sportida saralash va yo'naltirish
- 20-mavzu. Eshkak eshish sporti sport trenirovkasining tuzilishi, maqsad va vazifalari.
- 21-mavzu. Sport trenirovkasining vositalari
- 22-mavzu. Eshkak eshish sporti trenirovkasi uslublari.
- 23-mavzu. Eshkak eshish sportida tayyorgarlik turlari
- 24-mavzu. Eshkak eshish sporti trenirovkasini davrlashtirish
- 25-mavzu. Sport trenirovkasini rejalashtirish
- 26-mavzu. Eshkak eshish sporti murabbiyining faoliyatiga pedagogik tavsif

- 27-mavzu Treniroka jarayonini tashkil qilish va boshqarish
- 28-mavzu. Eshkak eshuvchining jismoniy sifatlarini rivojlantirish.
- 29-mavzu. Eshkak eshish sportida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining tuzilishi va mazmuni.
- 30-mavzu. Har xil malakali eshkak eshuvchilar sport trenirovkasini tashkil qilish
- 31-mavzu. O'quv-trenirovka yig'inlari
- 32-mavzu. Psixologik tayyorgarlik
- 33-mavzu. Eshkak eshish bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini baholash
- 34-mavzu. Sportchi va murabbiylarga ovqatlanish bo'yicha asosiy tavsiyalar
- 35-mavzu. Sportda doping.
- 36-mavzu. Adaptiv eshkak eshish

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	
Тема 1. Введение в специализацию	
Тема 2. История развития гребного спорта	
Тема 3. Классификация и терминология в гребном спорте	
Тема 4. Основы техники гребли	
Тема 5. Техника гребли на байдарках	
Тема 6. Техника гребли на каноэ	
Тема 7. Техника гребли в гребном слаломе	
Тема 8. Техника гребли на академических судах	
Тема 9. Техника гребли на народных судах	
Тема 10. Организация и проведение соревнований в гребном спорте	
Тема 11. Дидактические принципы обучения	
Тема 12. Этапы обучения	
Тема 13. Методика обучения технике академической гребли	
Тема 14. Методика обучения технике гребли на байдарках и каноэ	
Тема 15. Методика обучения технике в гребном слаломе	
Тема 16. Общие понятие о проведении научно-исследовательской работы в гребном спорте	
Тема 17. Общая характеристика методов исследования	
Тема 18. Тактика в гребном спорте	
Тема 19. Отбор и ориентация в гребном спорте	
Тема 20. Содержание, цели и задачи спортивной тренировки в гребном спорте	
Тема 21. Средства спортивной тренировки	
Тема 22. Методы спортивной тренировки	
Тема 23. Виды подготовки в гребном спорте	
Тема 24. Периодизация спортивной тренировки	
Тема 25. Планирование спортивной тренировки	

Тема 26. Педагогическая характеристика деятельности тренера по гребному спорту	
Тема 27. Организация и управление тренировочным процессом	
Тема 28. Развитие физических качеств гребца	
Тема 29. Структура и содержание многолетней подготовки в гребном спорте ...	
Тема 30. Организация спортивной тренировки с лицами различной квалификации	
Тема 31. Учебно-тренировочные сборы	
Тема 32. Психологическая подготовка	
Тема 33. Оценка физического состояния занимающихся гребным спортом	
Тема 34. Рекомендация по питанию спортсменам и тренерам	
Тема 35. Допинг в спорте	
Тема 36. Адаптивная гребля	

CONTENT

Introduction	
Theme 1. Introduction to specialization	
Theme 2. The history of the development of rowing	
Theme 3. Classification and terminology in rowing	
Theme 4. Basics of rowing technique	
Theme 5. Kayaking technique	
Topic 6. Canoeing technique	
Theme 7. Rowing technique in slalom	
Theme 8. Rowing technique.....	
Theme 9. Rowing technique on boats	
Topic 10. Organization and conduct of competitions in rowing sports	
Theme 11. Didactic principles of training	
Theme 12. Stages of training	
Theme 13. Methods of teaching rowing technique	
Theme 14. Methods of teaching kayaking and canoeing technique	
Topic 15. Methods of teaching slalom technique	
Topic 16. General concept of conducting research work in rowing	
Topic 17. General characteristics of research methods	
Theme 18. Tactics in rowing sports	
Theme 19. Selection and orientation in rowing sports	
Theme 20. Content, goals and objectives of sports training in rowing sports	
Theme 21. Means of sports training	
Theme 22. Methods of sports training	
Theme 23. Types of training in rowing sports	
Theme 24. Periodization of sports training	
Theme 25. Planning of sports training	
Theme 26. Pedagogical characteristics of activities of trainer in rowing sports	
Theme 27. Organization and management of the training process	
Theme 28. Development of physical qualities of a rowers	
Theme 29. The structure and content of long-term preparation in rowing sports...	
Topic 30. Organization of sports training with individuals. of various qualifications	
Theme 31. Training camps	
Theme 32. Psychological training	

Theme 33. Assessment of the physical condition of involved in rowing sports

Theme 34. Nutrition recommendation for athletes and coaches

Theme 35. Doping in sport

Topic 36. Adaptive rowing