

745:3
K 70
KORBUT V.M.
ISRAILOVA R.G.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

ESHKAK ESHISH

TOSHKENT

7A5.3
K 70

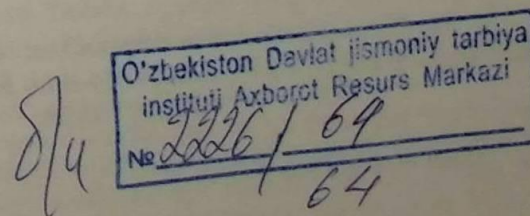
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

KORBUT V.M., ISRAILOVA R.G.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (ESHKAK ESHISH)

O'quv qo'llanma

5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)



TOSHKENT – 2018

Sport pedagogik mahoratini oshirish (eshkak eshish). / Korbuto V.M., Israilova R.G. O'quv qo'llanma. –T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 124 b.

Tuzuvchilar:

Korbuto V.M. - O'zDJTI "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri, professor.

Israilova R.G. - O'zDJTI "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Xalmuhamedov R.D. – p.f.d., professor.

Ganiyev Sh.X. - O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiy.

Husanov V.B. - O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiy.

O'quv qo'llanmada eshkak eshuvchilar sport tayyorgarligi asosiy bo'limlari sport nazariyasi yangi ma'lumotlari asosida taqdim qilingan.

Asosiy diqqat yangi shug'ullanuvchi eshkak eshuvchidan to yuqori malakali sportchini ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish, tuzish va nazorat qilishga qaratilgan. Eshkak eshish sportida sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish vosita va uslublari batafsil bayon etilgan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2017-yil 28-iyundagi 434-sonli buyrug'iga asosan nashrga ruxsat etilgan.

ISBN -978-9943-5067-5-6

© ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2018

KIRISH

Mamlakatimizda "Ta'lim to'g'risida"gi qonunni hayotga tatbiq 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.

Kam harakatlar natijasida ish qobiliyati ham vaqti bilan kamayishi, susayishi va ishdan chiqishi muqarrardir. Bunday noxushliklarning oldini olish va batamom yo'q qilishning birdan bir davosi faol harakatlar (tabiiy va maxsus jismoniy mashqlar qilish) hisoblanadi.

Qizlarni ommaviy sportga jalb qilish maqsadida O'zbekistonda ayol murabbiylarni tayyorlashga alohida ahamiyat berilmoqda, 2015-yilda murabbiy va sport ustozlarining soni 1,5 marta, jumladan, ayol murabbiylarning soni 3,8 marta oshdi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida jismoniy tayyorgarlik (tayyorlash) atamasi "Jismoniy holat", "Jismoniy rivojlanish", "Jismoniy sifatlar" kabi iboralarning asosini tashkil etish bilan birgalikda, ularni amaliy jihatdan foydalanishda muhim o'rinda turadi. Chunki, bu ijtimoiy-pedagogik jarayon sifatida kishilarning yoshi, jinsi, salomatligi, istak va qiziqishlari bilan bevosita bog'liqdir.

O'quvchilarni "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari talablarini bajarish va turli musobaqalarda ishtirokini ta'minlashda, ularning jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash 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 mas'uliyatli tarbiyaviy jarayon sifatida dolzarb muammolardan biridir. Bu jismoniy tayyorgarlik ishlari boshlang'ich sinfda amalga oshirilishi kerak.

Respublikada kadrlar tayyolash milliy davlat dasturi, Sog'lom avlod Davlat dasturi, Davlat ta'lim standartlari, hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari aholining salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog'liq bo'lgan muhim muammolarni hal etishga qaratilgan.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrda "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida" va boshqa farmonlarida yosh avlodni har tomonlama tarbiyalash va, ayniqsa, ma'naviy hamda jismoniy barkamollikka yetishtirish asosiy masala qilib qo'yiladi.

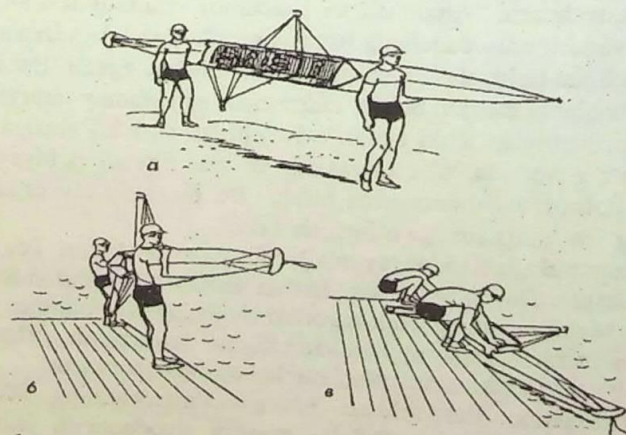
Yuqorida ta'kidlangan dasturlar, qarorlar va farmonlarning mazmuni va maqsadida buyuk kelajak avlodlarini jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalashga zamin tayyorlash ko'zda tutiladi. Bunda hozirgi davr jismoniy madaniyati va sportini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarish, barcha avlodlarni jismoniy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

I BOB. ESHKAK ESHISH SPORTI TURLARI TEXNIKASI

1.1. Akademik eshkak eshish texnikasi

Qayiqni 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.

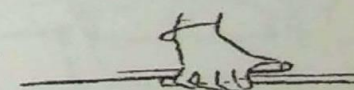
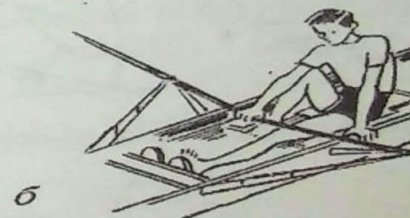
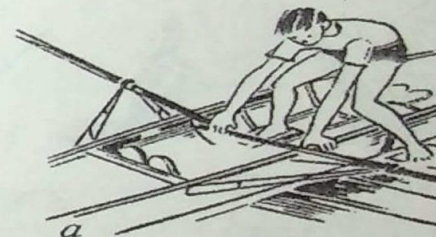
Qayiqni olib chiqishda eshkak eshuvchilar uning ikkala tomoniga teng masofada joylashadilar. Boshqaruvchi yoki murabbiy orqada yuradi va olib chiqish harakatlarini boshqaradi. Agar eshkak eshuvchilarning bo'ylari teng bo'lsa, qayiqni olib chiqishda uni yelkaga qo'yib olib chiqish mumkin. Qirg'oqqa chiqqandan 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.



1-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 bo'rtidan ushlab, o'rindiqqa (bankaga) o'tiradi. Ikkinchi oyoq bittada oyoq tiragichga qo'yiladi. Qayiqdan chiqishda barcha harakatlar ketma-

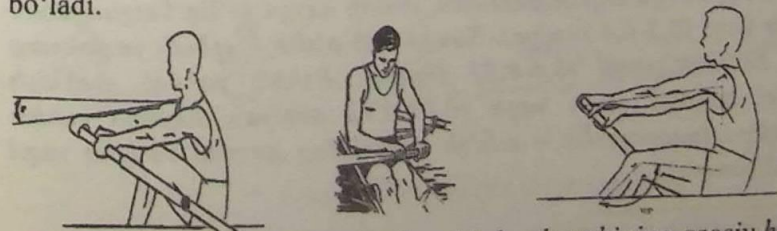
ketligi teskari bajariladi. Qayiqqa o'tirgandan keyin oyoq tiragichni sunday o'rnatish kerakki, oyoqlar to'g'irlanganda o'rindiq (banka) chiziqlar oxirigacha borishi kerak.



2-rasm. Juft eshkakli qayiqlarda jolashish holati.

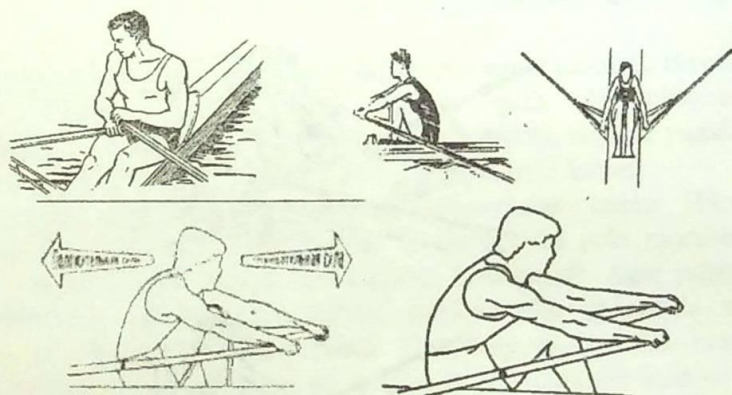
Eshkak eshuvchining asosiy holati. Eshkak eshuvchi o'rindiqqa (bankaga) oyoq tiragichga tayanib, oyoqlarini to'g'irlaydi. Yelkalar erkin tushirilib, eshkak erkin ushlanadi. Eshkak ushlagichi gavda va tizza orasida, har bir sportchiga qulay masofada joylashadi. Panja eshkak ushlagichini siqmasdan, erkin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

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

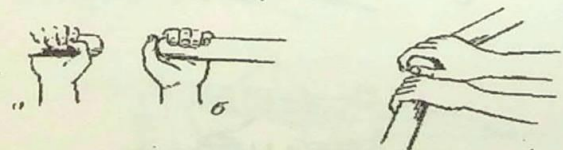


3-rasm. Bir eshkakli qayiqlarda eshkak eshuvchining asosiy holati.

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



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



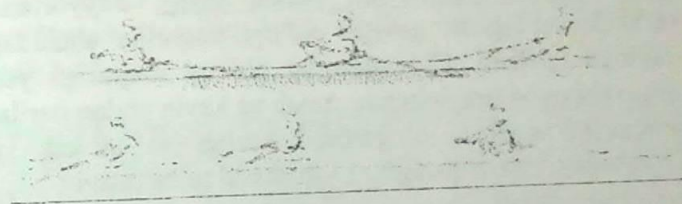
Eshkak yuzasi havoda, suvga parallel holda bo'ladi. Eshkak kabluki mahkamlagichga zich mahkamlanadi.

Eshishni bajarish texnikasi.

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

Eshkak harakatlanishini tashqaridan kuzatish jarayonida fazalar vaqtini aniqlash mumkin. Bunda eshish boshlanishi – eshkakning suvga tegish paytidan, uning suvga to'liq botgungacha bo'lgan vaqt (0,3-0,4 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).¹

¹ H.L.Fourie, I.W.Fourie "An Introduction to Rowing" UK, 2013.



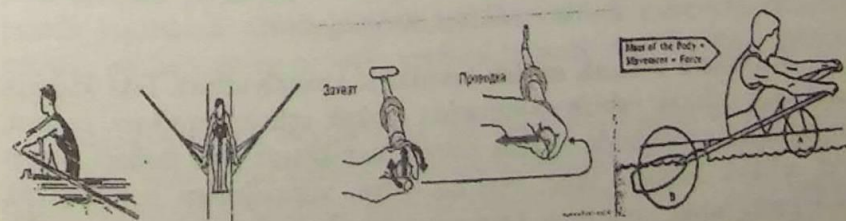
5 - rasm. Eshishni bajarish texnikasi.

Olib o'tishga tayyorlanish. Eshkak ushlagichi asosiy holatdan qayiq asosi (korma) yo'nalishi bo'yicha o'tadi. Gavda oldinga egiladi. Oyoqlar to'g'ri holatda qoladi. Eshkak ushlagichi tizzaga yetganda oyoqlar bukilishni boshlaydi. O'rindiqli (banka) eng ort holatdan asos (korma) tomonga harakatlanadi.



6 - rasm. Olib o'tishga tayyorlanish.

Eshkak eshuvchining individual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda tayyorlanishda tizzalar yonga ochilgan oyoq bukib yig'ilishi mumkin. Eshkak ushlagichi oyoq tiragichdan o'tgandan keyin eshkakni "aylantirish" boshlanadi. Eshkak yuzasi gorizontol holatdan qo'l barmoqlari eshkak ushlagichini siltash yo'li bilan vertikal holatga o'tadi.



7 - rasm. Olib o'tishga tayyorlanish.

Olib o'tishning boshlanishi (suvni ilish). Tayyorlanishning oxirida eshkak ushlagichi asosga oldinga-yuqoriga shakldagi yoy chizib, oldinga tortiladi. Chiziqlarning oldingi nuqtasiga yetganda, eshkak eshuvchi oyoq tiragichga tayanadi va keyin undan itariladi.

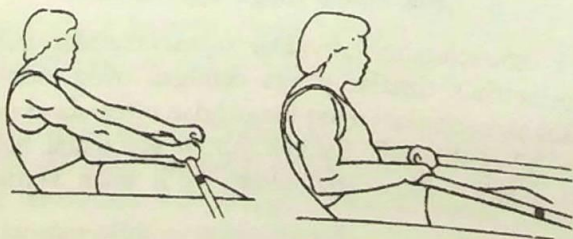
Harakat yo'nalishini o'zgartirish tezligi va eshkak yuzasini suvga tiqish tezligi olib o'tishning boshlanishi texnikasini o'zlashtirish darajasini xarakterlaydi.

Olib o'tish. Oyoqlar oyoq tiragichga tayanchni saqlagan holda to'liq to'g'irlanmaguncha tiralib turadi. Gavda ortga harakatini davom ettirib, tik holatga o'tadi. Qo'llar ortga tortilgan tirsaklar yordamida eshkak ushlagichini tortadi. Bunda tirsaklar eshkak ushlagichi darajasida gorizontal holatda harakatlanishi zarur (bir eshkakli qayiqlarda eshishda bu darajada tashqi qo'l tirsagi ushlanadi).

Eshkak ushlagichining harakati qo'llar bukilishi evaziga emas, balki ularning ortga tortilishi evaziga amalga oshiriladi.

Olib o'tishning oxiri. Oyoqlar to'liq to'g'irlanishi bilan qo'l va gavda harakati to'xtaydi. Oyoqlar oyoq tiragichga tayanadi, eshkak ushlagichini tortuvchi qo'llar esa tirsakni ortga tortilishi evaziga gavda harakatini to'xtatadi.

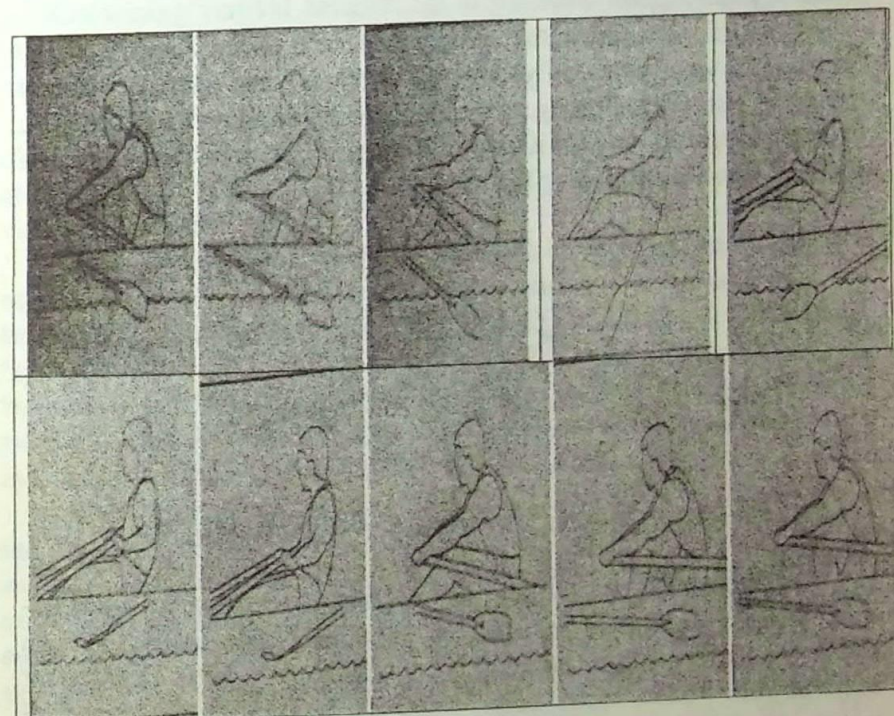
Eshkak yuzasi suvdagi harakatini to'xtatadi. Qo'llar eshkak ushlagichini pastga bosishi bilan eshkak yuzasi suvdan chiqadi.



8 - rasm. Olib o'tishning oxiri.

Juftlikda eshkak eshish texnikasi xususiyatlari. Ikki kishilik akademik eshkak eshish qayiqalarida eshkak eshish texnikasi, asosan, bir eshkakli qayiqalarda eshkak eshish texnikasiga mos tushadi. Faqat ikki eshkak ishlashi bilan bog'liq ayrim xususiyatlari bor. Eshkak ushlagichi ichki tomondan ketma-ket kiritiladi. Tayyorlanish va olib o'tishda chap qo'l o'ng qo'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, farq ham katta bo'ladi. Qo'l harakatlari simmetrik bo'ladi.



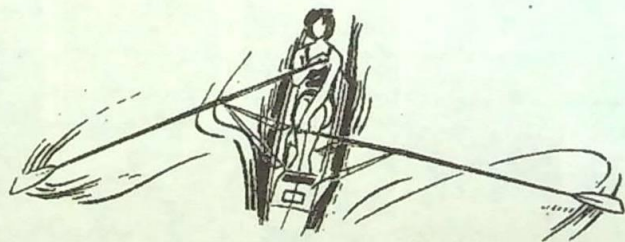
9 - rasm. Eshishni bajarish texnikasi.

Muvozanat saqlash va akademik eshkak eshish qayig'ini boshqarish. Akademik eshkak eshishda eshkak eshuvchi tayanchga (suvga) nisbatan beqaror holatda joylashadi. Bu qayiq tuzilmasidan 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 chiziqli 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.



10 - rasm. Qayiqda muvozanatni saqlay olishi holati.

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

Startda birinchi eshish chiziqli uzunligining s qismida bajariladi. Keyingi barcha eshishlar bir-biridan sportchining o'rindiqdagi harakatlarining uzunligi bilan farq qiladi. Tayyorlanish gavgani oldinga egish evaziga emas, balki o'rindiqdagi harakatlarning o'zgartirilishi evaziga amalga oshiriladi. Olib o'tishda qo'llar ayniqsa, oxirida faol bukiladi. Gavganing 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, gavganing oldinga-ortga titrashi ham kamayadi. Bir eshkakli qayiqalarda gavda "o'z" bo'rtiga buriladi.

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

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

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

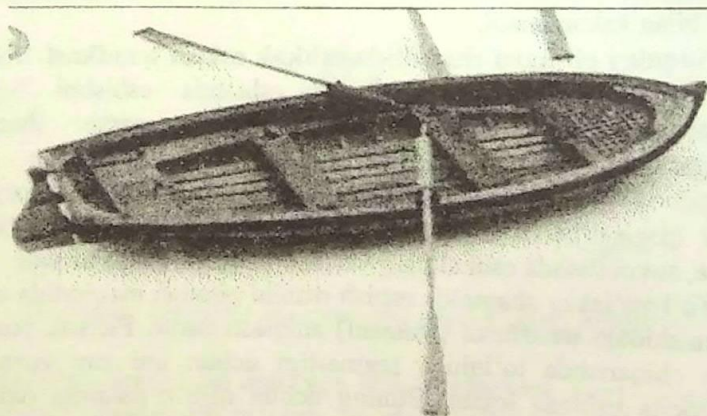
Yon tomondan shamol bo'lganda, shamol esayotgan tomondagi eshkak eshuvchi tayyorlanishda eshkak ushlagichini odatdagidan pastroqdan, qarama-qarshi tomondagi eshkak eshuvchi eshkak ushlagichini odatdagidan yuqoriroqdan o'tkazishi lozim. Eshkak ushlagichini o'tkazish balandligini o'zgartirish yordamida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

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

1.2. Xalq qayig'ida eshkak eshish



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

Eshkak eshuvchining asosiy holati. Eshkak eshuvchi qayiqda o'rindiqlarga 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.

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 gorizontol 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.

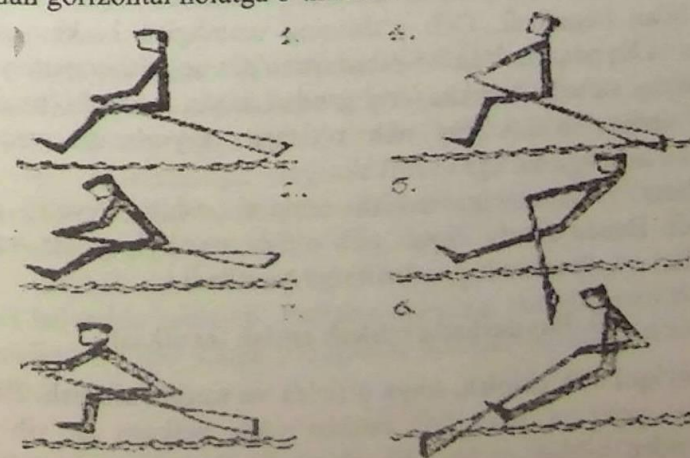
Eshkak eshuvchi oyoqlari bilan oyoq tiragichga tayanib, bukilgan oyoqlarini to'g'irlaydi va gavdani ortga siltaydi. Qo'llar eshkak ushlagichidan tortadi. Bu harakatlar natijasida eshkak yuzasi qayiq asosi yo'nalishi bo'yicha pastga yoy chizadi va suvni iladi.

Olib o'tish. Eshkak yuzasi suvni ilgandan keyin eshkak eshuvchi oyoq bilan oyoq tiragichga tayanib, o'rindiqdan 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 gorizontol holatga o'tkazadi.



11- rasm. Eshishni bajarish texnikasi.

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 bo'rtlardan 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.

1.3. Baydarkada eshkak eshish texnikasi

Qayiqni olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish. Bittalik baydarka qayig'ini ellingdan falshbo'rtidan yelkaga qo'yib yoki falshbo'rtidan ushlab qo'lda olib chiqiladi. Ikkitalik yoki to'rttalik

baydarkani ikkita eshkak eshuvchi – bittasi qayiq tumshug'idan, ikkinchisi asosdan tutib yelkada yoki qo'lda olib chiqiladi.

Bittalik baydarkaga o'tirish uchun eshkak eshuvchi qayiq bo'rtini qirg'oqqa yaqin qilib (tumshug'ini oqimga qarshi) qo'yadi, eshkakni qayiq va qirg'oqqa ko'ndalang qilib, kokpitdan sal oldinroqda qo'yadi. Keyin falshbo'rtning oldingi qismidan ushlaydi, ikkinchi qo'l bilan qirg'oqqa tayanadi, bir oyog'ini o'rindiqlik oldiga, ikkinchi oyoqni qayiq tubiga o'tkazadi va sekin o'rindiqlikka o'tiradi.

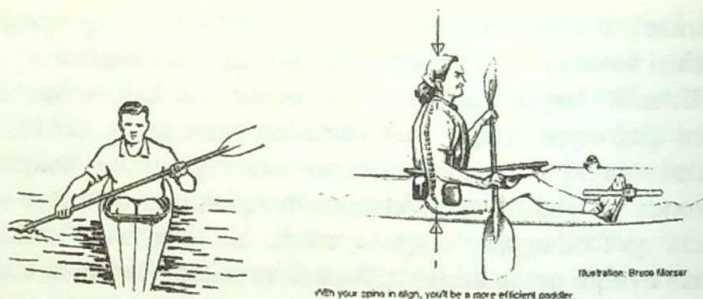


12- rasm. Baydarka qayig'iga o'tirish.

Ko'p eshkakli, ya'ni ikkitalik 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.

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

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



13- 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 bo'rti 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.

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.



14 - rasm. Baydarkada eshkak eshish texnikasi: 1-dastlabki holat; 2-suvni ilish fazasi; 3-olib o'tish fazasi; 4-eskakni suvdan chiqarish fazasi; 5-dastlabki holat

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.



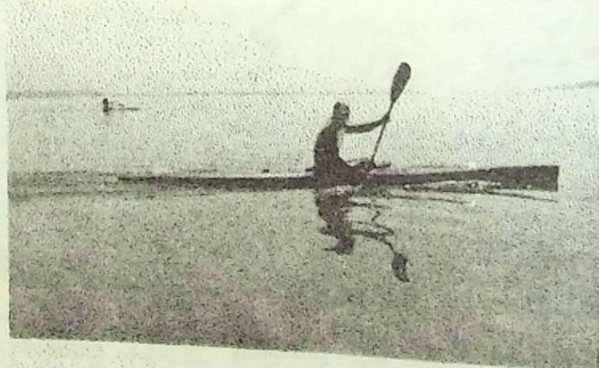
15 - rasm. Suvni ilish (olib o'tishning boshlanishi)

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 bukilib. Bu orqali eshkak yuzasining suvga doimiy tayanishiga erishiladi. Qo'lning tirsak bo'g'imidan bukilib kengligi eshkak eshuvchining tana tuzilishidan (gavda va qo'l uzunligidan) kelib chiqadi, uning qayiqda o'tirish balandligi va eshkakni ushlab 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.

8/11



16 - rasm. Olib o'tish.

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 gorizontal holatga o'tadi. Itaruvchi qo'l bu vaqtda harakatsiz holda bo'ladi.



17- rasm. Olib o'tishning oxiri.

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

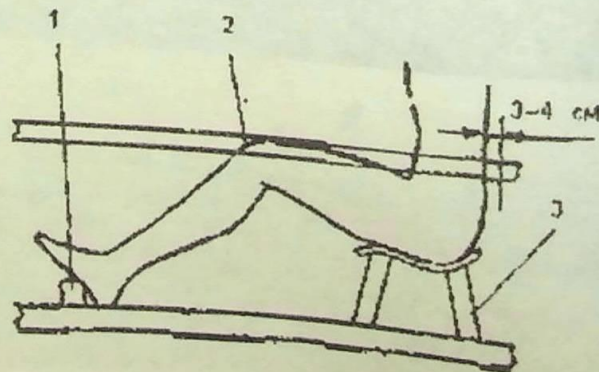
Oldinga cho'zilgan qo'l harakatsiz va bo'shashgan, bu hol to tortuvchi qo'l taxminan yelka bo'g'imi darajasiga kelgunga qadar davom etadi. Keyin ikkala qo'lda ham harakatlanish boshlanadi.

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 aylanadi.

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.

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.



18-rasm.

Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi. Startda eshkak eshuvchi asosiy holatda turadi. Start beruvchining "DIQQAT" buyrug'i bo'yicha eshkak eshuvchi dastlabki holatni qabul qiladi. Startda dastlabki eshishlar qisqargan tayanchsiz fazada bajariladi. Startda 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.

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.

1.4. Kanoeda eshkak eshish texnikasi

Qayiqni 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 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.

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

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 bo'rti

yonlariga qo'yiladi. Yostiqlar orasidagi masofa imkoni boricha yaqin bo'lishi kerak, lekin harakatlanishda bir-biriga xalaqit bermasligi lozim.

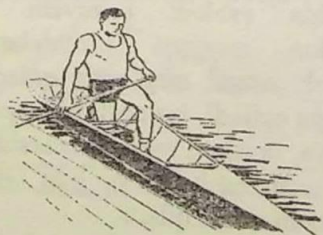


19-rasm. Kano qayig'iga o'tirish.

Eshkak eshuvchining asosiy 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 bo'rt 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.



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

Ikkitalik kanoeda sportchilar xuddi bittalik kano kabi faqat qarama-qarshi bo'rtlarga qarab joylashadi va tayanch oyoqlar boldirdan rezina jgut bilan qayiqqa mahkamlanadi.

Eshishni bajarish texnikasi.

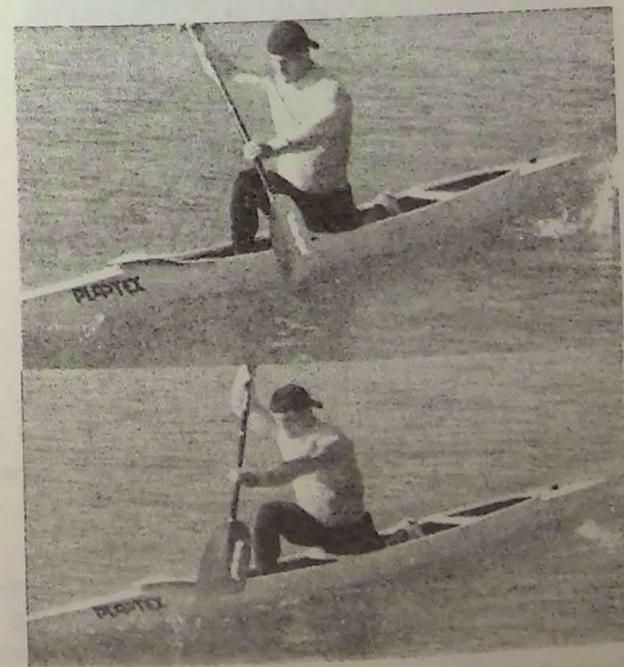
Eshkakni oldinga o'tkazish. Eshkakni oldinga cho'zishda

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 bo'rt yo'nalishida yoy chizadi va panja bosh ustiga kelguncha orqaga tortiladi.

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

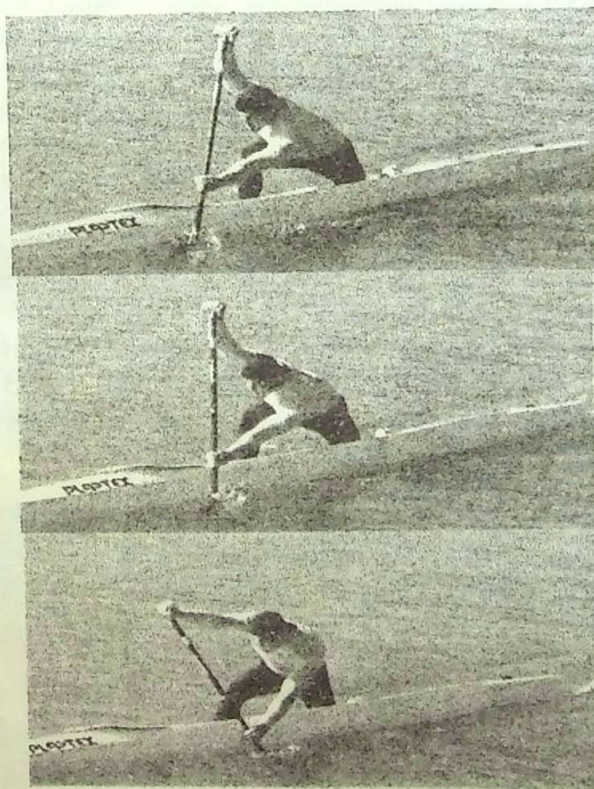
Oldinga o'tkazishning birinchi yarmida eshkak yuzasi yon bilan oldinga harakatlantiriladi. Ikkinchi yarmida yuqoridagi qo'l barmoqlari harakati yordamida eshkak yuzasi buriladi va yopish holatiga o'tadi. Pastki qo'l oldinga to'liq cho'zilib, gavda ko'krakdan qayiqning tashqi tomoniga burilganda va yuqori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

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



21-rasm. Olib o'tishning boshlanishi.

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.

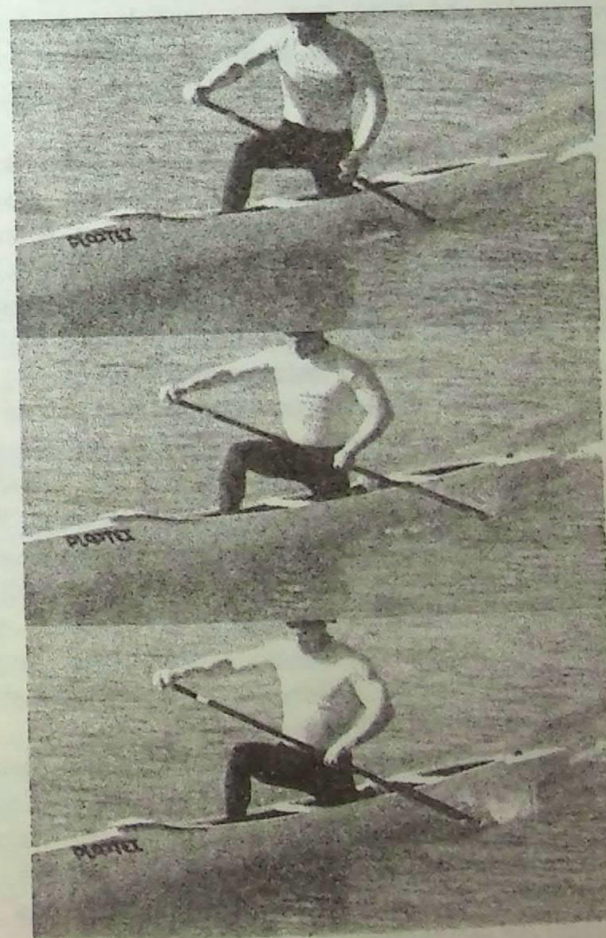


22 - rasm. Olib o'tish.

Eshkak eshuvchi tosi ortga va yonga, tashqi bo'rt 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.

Eshkak yuzasini havoda oldinga o'tkazish eshkak yuzasi suvdan chiqarilgandan keyin bo'rt 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.



23-rasm. Eshkakni suvdan chiqarish.

Muvozanat saqlash va kanoeni 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 bo'rt tomonga kuchli og'ish eshkak yuzasi bilan suvga tayanish orqali to'g'irlanishi mumkin. Kano 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 bo'rt tomonga og'sa eshkak yuzasi bilan suvni ilish qayiq bo'rtidan 45-60° burib bajariladi. Agar tashqi bo'rt tomonga og'sa eshkak yuzasi suvni ilishda 45-60° bo'rt tomonga burib bajariladi.

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

Burilishni bajarish. Ichki bo'rt tomonga burishda sportchi qayiq bo'rtidan uzoqroq masofadan suvni ilishni bajaradi. Olib o'tishda esa eshkak yuzasini deyarli qayiq tagidan olib o'tadi. Tashqi bo'rt tomonga burishda eshkak yuzasi bilan suvni ilish qayiq bo'rti yonginasida bajariladi. Olib o'tish to'g'ri boshqarilishsiz, eshkak yuzasini bo'rtidan 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 bo'rtidan 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 bo'rti yonginasidan bajaradi va barcha kuchlanishni bo'rtidan tashqi tomonga yo'naltiradi. Asosdagi sportchi suvni bo'rt yonginasidan iladi va to'g'ri boshqarilishni bajaradi.

Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi. Startda "Diqqat" buyrug'i 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 bo'rt tomonga ko'krakdan burilgan va biroz egilgan. Eshkak suv yuzasida va suvga kirish burchagi taxminan 60°.

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

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

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

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

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

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

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

Nazorat savollari:

1. Akademik eshkak eshish qayig'i qanday olib chiqiladi?
2. Akademik eshkak eshishda eshishni bajarish qanday fazalarga bo'linadi?
3. Akademik eshkak eshishda muvozanat saqlash va qayiqni boshqarish qanday amalga oshiriladi?
4. Akademik eshkak eshishda eshish texnikasiga qanday omillar ta'sir ko'rsatadi?
5. Xalq qayig'i qanday boshqariladi?
6. Xalq qayig'ida eshkak eshishda eshishni bajarish qanday fazalarga bo'linadi?
7. Baydarka qayig'i qanday olib chiqiladi?
8. Baydarkada eshish sikli qanday fazalardan tarkib topgan?
9. Baydarka qayig'i qanday boshqariladi?
10. Startda baydarkada eshkak eshuvchining asosiy va dastlabki holati qanday bo'ladi?
11. Kanoeda eshkak eshuvchining asosiy va dastlabki holati qanday bo'ladi?
12. Noqulay ob-havo sharoitida baydarkada va kanoeda eshkak eshish texnikasida qanday o'zgarishlar yuzaga keladi?
13. Kano qayig'i qanday boshqariladi?
14. Eshkak eshish sporti turlarida muvozanat saqlash qanday amalga oshiriladi?

II BOB. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK

Eshkak eshish yanada to'liqroq jismoniy rivojlanishni ta'minlovchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Bu eshkak eshishni bajarishda mushaklarning barcha guruhlari qatnashishi, harakatlarning keng amplitudasi, yetarlicha yuqori kuch, sport mashqlarining davomiyligi va ulardagi his-hayajon bilan bog'liqdir. Lekin faqatgina tayyorgarlikning maxsus vositalari, ayniqsa, boshlang'ich bosqichlarda, sportchining barkamol rivojlanishi va uning sport mahorati o'sish asosini yaratish uchun yyetarli emas.

Mushak turli guruhlari rivojlanishiga tuzatishlar kiritish, eshkak eshishda yetakchi jismoniy sifatlar – kuch va chidamlilikning rivojlanishi, harakat ko'nikmalari hajmini texnik mahorati va chalg'ituvchi omillarga turg'unlikni takomillashtirishni ta'minlovchi darajagacha kengaytirish faqatgina har bir bosqichda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarining qulay nisbatlarida va eshkak eshishda texnik ko'nikma va jismoniy sifatlarni mohirona yetkazish va o'zgartirish orqali erishiladi.

Eshkak eshuvchining umumiy tayyorgarligida yuqorida ko'rsatilgan masalalarni yechishda yordam beruvchi sport va mashqlarning bir qator turlari qo'llaniladi.

2.1. Sport o'yinlari

Eshkak eshuvchi tayyorgarligida futbol, gandbol, basketbol va voleybol o'yinlari harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, mo'ljalga olish tezligi va taktik fikrlashni, shuningdek chidamlilik, va yuklanmaning boshqa turlaridan keyingi tiklanishlarni rivojlantirish maqsadida qo'llaniladi.

Sport o'yinlarining soddalashtirilgan qoidalari o'rganiladi, texnik mahorat o'zlashtiriladi va texnik o'yin usullari bilan bog'lanadi. Birgalikdagi harakatlar o'zlashtiriladi, ikki tomonlama o'yinlar o'tkaziladi.

2.2. Mashg'ulot jarayonida ochiq havodagi sport o'yinlari

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, bir xildagi mashg'ulotlar sporchida texnik harakatlarda chegaralanganlik va taktik ojizlikni shakllantiradi, qiziqishni yo'qotishga olib keladi, bu esa, sport mahorati o'sishini ancha aniqlab qo'yadi. Shunday qilib,

mashg'ulotga ochiq havodagi sport o'yinlarini olib kirish o'rgatishning asosiy sharti hisoblanadi. Asosiysi shundaki, o'yinlar o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'yilgan masalalarning hal bo'lishiga imkon berishlari kerak.

O'yinda o'smir unga xos bo'lgan barcha sifatleri bilan shaxs sifatida namoyon bo'ladi. O'yin o'smirning jismoniy va ruhiy sifatlarini, uning aqli-droki, irodasi va shu kabilarni rivojlantiradi. O'yin tavsifni chiniqtiradi va shakllantiradi, qiyinchiliklarni yengishga o'rgatadi, raqibga hurmatni shakllantiradi.

Mashg'ulotlarda ochiq havodagi sport o'yinlarini turli variantlardan foydalangan holda doimo qo'llash kerak, bu shug'ullanuvchilarda mustahkam ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Oddiy qoidalar, yuqori jo'shqinlik, ko'p harakat talab qilmaydigan anjomlar - bularning bari ochiq havodagi sport o'yinlarining ommalashuviga imkon beradi.

Ochiq havodagi sport o'yinlari sport texnikasining ayrim elementlarini o'rganish, mustahkamlash va takomillashtirishga imkon beradi, shuningdek, har qanday sport turida zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ko'mak beradi.

2.3. Ochiq havodagi sport o'yinlarining sportdagi saralash vositasi sifatida qo'llanilishi

So'ngi paytlarda xalqning madaniy saviyasi oshganligi sababli ko'pgina oilalar bolalarning sport mashg'ulotlaridan manfaatdordirlar. Murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga bolalarning u yoki bu sport turiga moyilliklari va qobiliyatlarini namoyon qilishga yo'naltirilgan tadbirlar majmuasini o'tkazishga to'g'ri keladi. Ma'lumki, o'smirlarda tanlangan sport turidagi harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyatli egallab olish qobiliyatlarini aniqlash, ayniqsa, murakkabdir.

Iqtidorli bolalar va o'smirlarni saralab olishning eng yaxshi vositasi ochiq havodagi sport o'yinlariga tuzilgan (asoslangan) testlar hisoblanadi. O'yin -testlar nazorat mashqlari oldida ancha ustunlikka ega, chunki ular muayyan sport turiga xos bo'lgan jismoniy sifat va qobiliyatlarning uyg'unlashuvni baholashga imkon beradi.

Ma'lumki, o'yin faoliyati jarayonida u yoki bu bilimlar, mahorat va ko'nikmalarining shakllanishi ro'y beradi, shuningdek, bolalar va o'smirlar individual xususiyatlari ochiladi. O'yinlarda bolalar katta-

katta harakat faolligini namoyon qiladilar, bu o'z navbatida, murabbiyga bo'lajak sport ixtisosligi yaxshi harakat qobiliyat mavjudligini belgilab olishga yordam beradi (yengillik tug'diradi).

Har bir murabbiy bolada barcha sifatlarni barobar rivojlantirishi mumkin emasligini biladi. Irsiy omillar katta ahamiyatga ega va bolalar va o'smirlar rivojlanishining yashirin imkoniyatlarini aniqlaydilar. Lekin shaxs o'ziga xos bo'lgan xususiyatlar meros qilib olingan xususiyatlardan ustun ekanligini hisobga olish kerak.

Qo'llaniladigan o'yin-testlar murabbiyga o'smirda uni qiziqti-ruvchi qobiliyatlarning mavjudligini aniqlash va namoyon qilishga yordam berishlari lozim. Buning uchun, odatda, turli harakat faolligiga ega bo'lgan bir nechta o'yin qo'llaniladi. O'yin - testlarni o'tkazish jarayonida ochiq havoda o'tkaziladigan turli yo'nalishdagi, ya'ni harakatlarni moslashtirish qobiliyatlarini aniqlash, diqqatni bir joyga to'plash, tez fikrlashning o'ziga xosligi va boshqa sport o'yinlaridan foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

Ochiq havodagi sport o'yinlari orqali test o'tkazish jarayonida har bir qatnashchi muayyan ballar soniga ega bo'ladi. Test natijalarini aniqlash har bir qatnashchi to'plangan ballar yig'indisi bo'yicha o'tkaziladi, bu o'z navbatida, shaxsning individual xususiyatlarini tavsiflaydi. O'yinlar yakuni bo'yicha tanlangan sport turi mashg'ulot-lariga shaxsning yaroqligi, berilgan sport turiga xos qobiliyatlari to'g'risida xulosa chiqarish mumkin.

Hozir zamonaviy bosqichda tajribali murabbiylar bolalar va o'smirlarni saralashda o'yin-testlar mohirona qo'llamoqdalar. Ochiq havodagi sport o'yinlarini nazorat testlari ko'rinishida va sport takomillashuvi guruhlarida qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Ochiq havodagi sport o'yinlari bolalar va o'smirlar va yoshlarning umumiy jismoniy rivojlanishda bo'lgani kabi ayrim sport turlarida zarur bo'lgan ko'nikmalarni egallash va takomillashtirishda ham foydalanishi mumkin.

III BOB. ESHKAK ESHUVCHILARNING SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Umumiy jismoniy tayyorgarlik eshkak eshuvchining asosiy mashg'uloti hisoblanadi va u quyidagi masalalarni yechadi: eshkak eshuvchini sog'lig'ini mustahkamlash, kuchini ko'paytirish va takomillashtirish, tezligini, chidamliligi va chaqqonlikni, mashqlarni faol dam olishga qaratishga o'rgatadi.

3.1. Kuchni o'stirish

Kuch ma'lum ma'noda mushaklar orqali to'siqlarni yengishga yordam beradi. Sportchilarni xarakterlashda, kuchning o'rtacha darajasi olinadi. Sportchilarning kuchi umumiy jismoniy tayyorgarlik orqali tayyorlanadi va ma'lum maqsadlarga yo'naltiriladi.

Kuch qobiliyatlari haqida tushuncha, ularning turlari.

Kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo'lishi organizmning ta'sirlashi 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 tavsifi bo'lar edi, xolos. Mushak kuchi har bir harakat rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog'liq holda sifat tavsifiga ega bo'lishi mumkin.

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich sifatida - bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni yengish 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. Yenguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki ko'nuvchi ishdan yenguvchi ishga tez o'tishda namoyon bo'ladigan tezlik - kuch qobiliyatlari.

Insonning shaxsiy kuch qobiliyatlari ma'lum bir vaqt davomida me'yorga yetgan og'irlikni mushaklarning maksimal kuchayishi 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 yetadi (ishning xususiyati sport atamashunosligi bo'yicha sust, dinamik). Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi statik va sustdinamik 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 xarakter har xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo'ladi.

Tezlik - kuch qobiliyatlarining muhim turi "portlash" kuchidir. "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 nisbatan 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 yengish 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, trenajorlar ham. Bu mashqlar universalligi va tanlanishi bilan qulay;

- ♦ qayishqoq jismlar qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar (rezina amartizatorlari, jgutlar, espanderlar, blok qurilmalari va h.k.)

- ♦ tashqi muhit qarshiligini yengish mashqlari (toqqa yugurib chiqish, qumda, qorda, suvda, shamolga qarshi yugurish va h.k.)

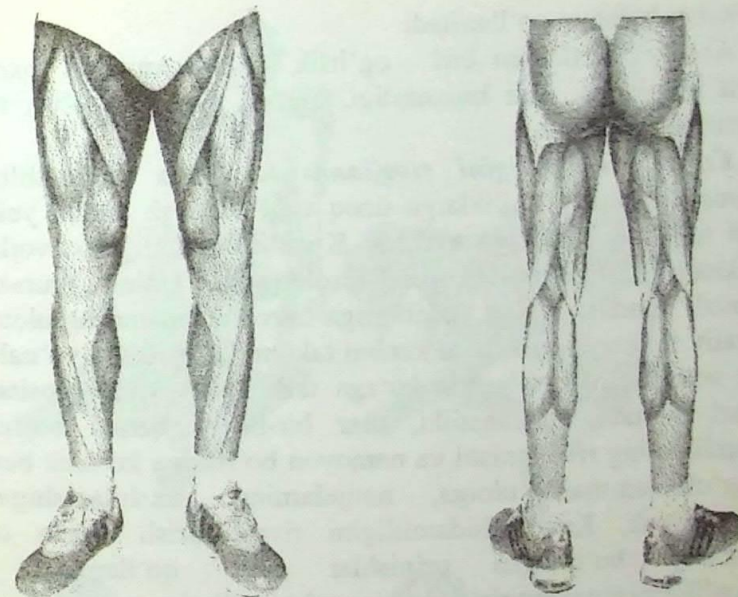
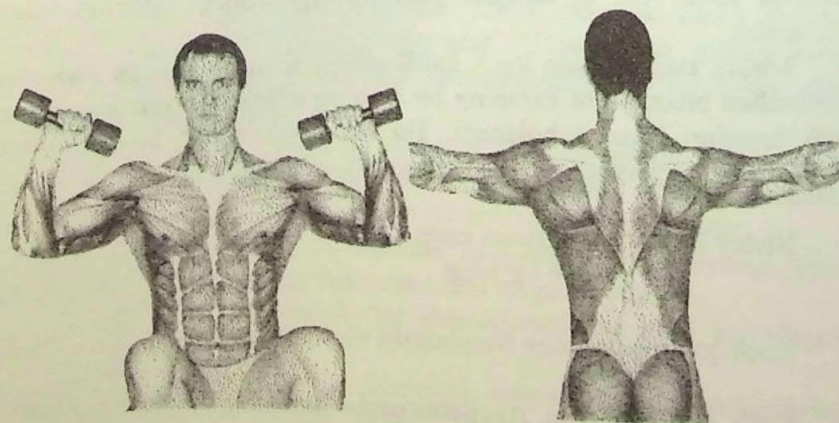
Tashqi qarshilik mashqlari kuchni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biridir. Ularni tanlab, yuklamani to'g'ri aniqlansa, barcha mushak guruhlarini va mushaklarni rivojlantirishi mumkin.

Izometrik mashqlar ishlab turgan mushaklar harakat birliklarining maksimal sonini birdaniga kuchaytirish imkoniyatiga ega. Ular quyidagilarga bo'linadi:

- ♦ mushaklarning sust harakatidagi mashqlar (qo'llarda, yelkalarda, belda og'irlikni ushlab turish);

- ♦ ma'lum vaqt davomida va ma'lum holatda mushaklarning faol kuchayishidagi mashqlar (yarim bukilgan oyoqlarni to'g'rilash).

3.1.1. Mushaklar haqida qisqacha ma'lumotlar



Mushak - anatomik to'qima bo'lib, asab impulsleri ta'sirida qisqaradigan, ko'ndalang - chiqish yoki silliq mushak to'qimasidan iborat bo'lgan inson tanasining organi.

Skelet mushaklari - skelet mushaklari - alohida boylamlar tashkil qilib, biriktiruvchi to'qimalardan yupqa parda bilan o'ralgan. Mushaklar paylar orqali suyaklarga yopishadi va inson harakatlanishini ta'minlaydi.

Murabbiy, 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 chiqaradilar.

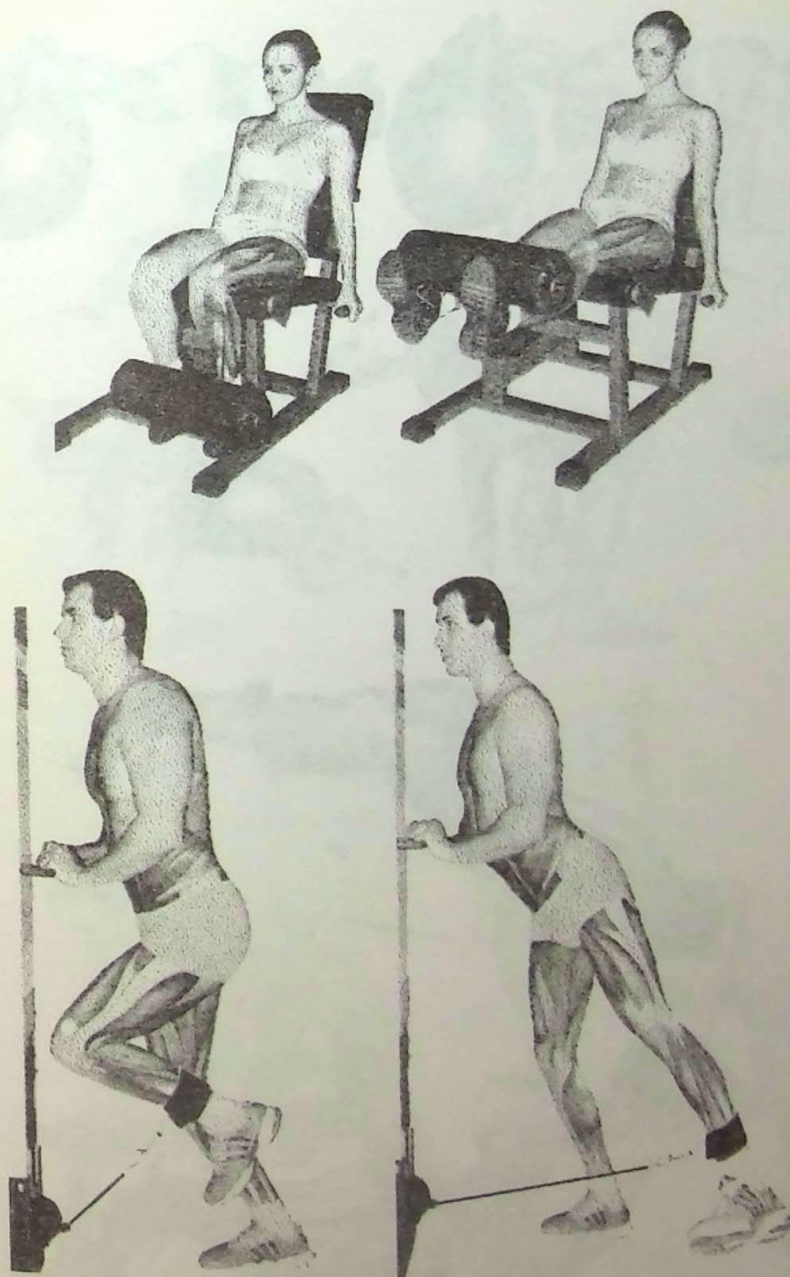
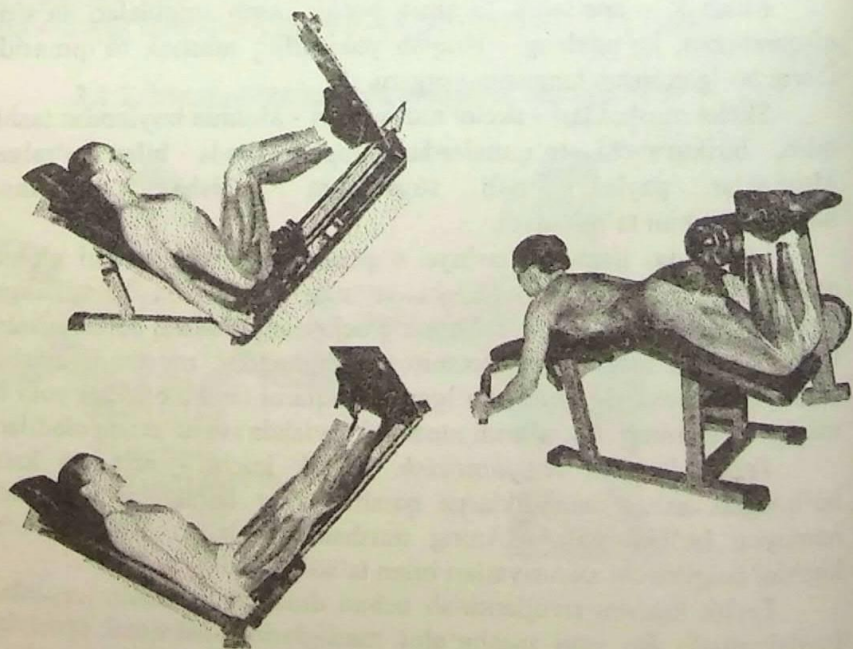
Tezlik kuchini rivojlantirish. Tezlik kuchi - nisbatan katta bo'lmagan tashqi qarshiliklarga qarshi tezkor harakatlar sharoitida namoyon bo'ladi va AMAning mushaklarni start va tezlanuvchi kuchini belgilovchi xususiyatlari bilan ta'sdiqlanadi.

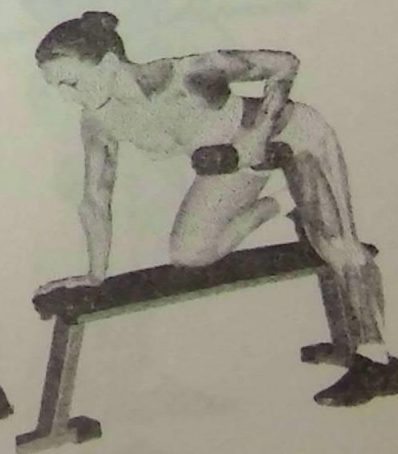
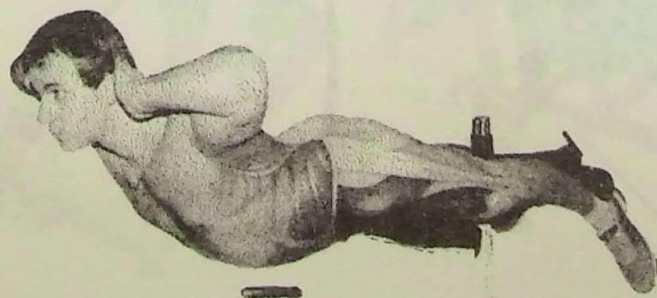
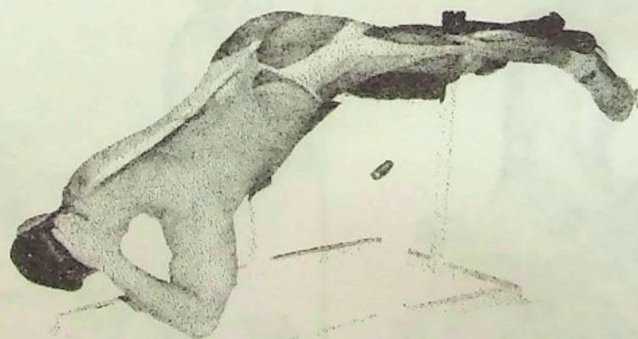
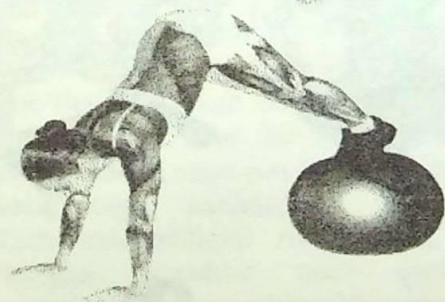
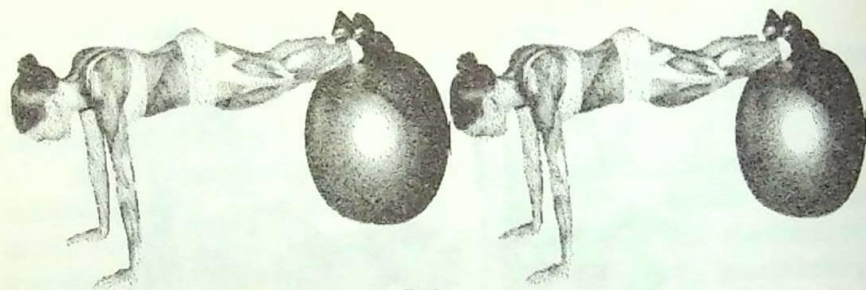
Tezlik kuchini rivojlantirish uchun dinamik urinishlar usulidan foydalaniladi. Bu usul mashg'ulot mashqlarini maksimal tezlikda, nisbatan katta bo'lmagan- 30%gacha og'irlik bilan bajarishga asoslangan. Bunday usul tezlik - kuch qobiliyatlarini, tez va portlash kuchini

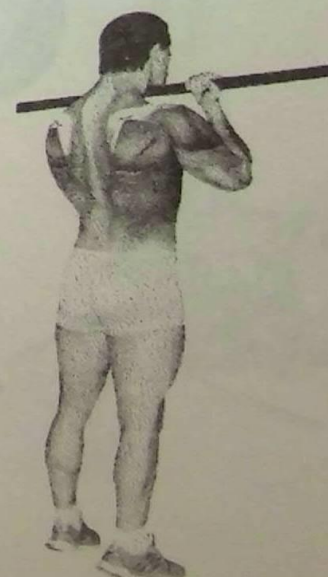
rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

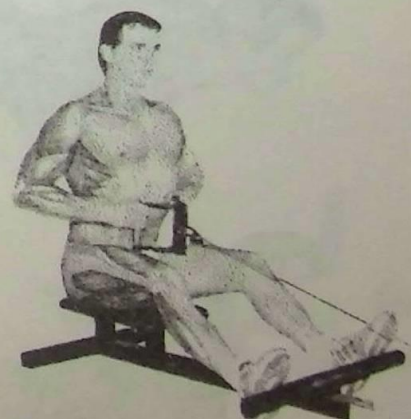
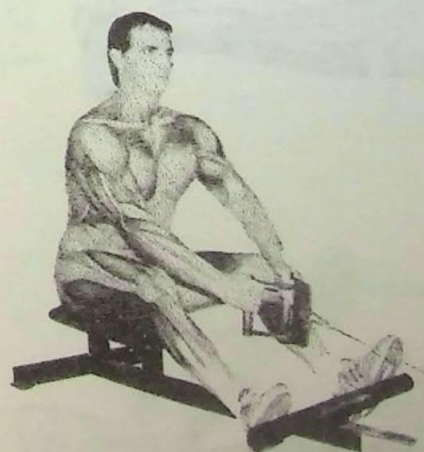
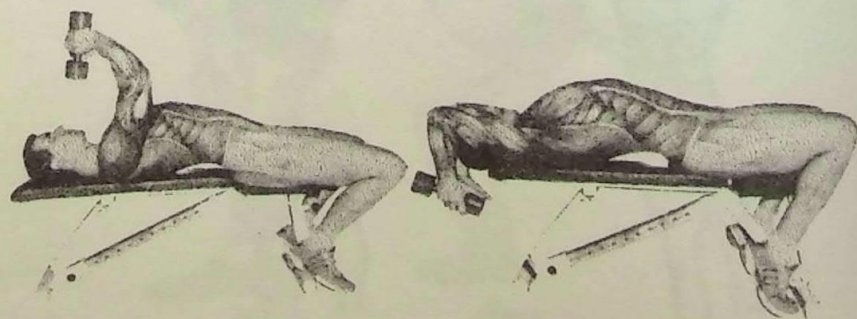
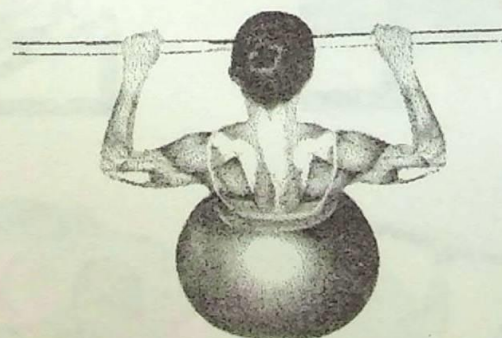
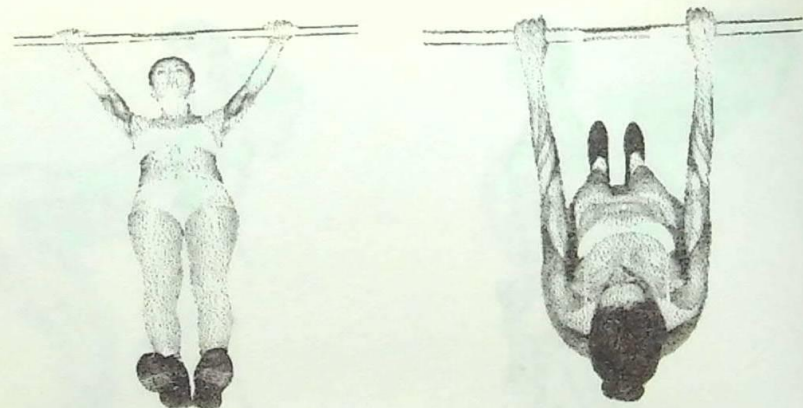
Asosiy shartlardan biri - og'irlik harakat amallari texnikasiga xalakit bermasligi, uni buzmasligi, hamda amal bajarilish tezligini pasaytirmasligi lozim.

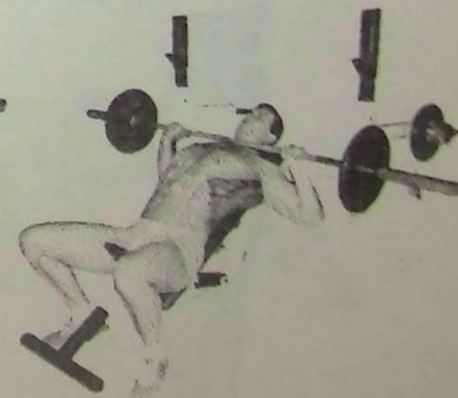
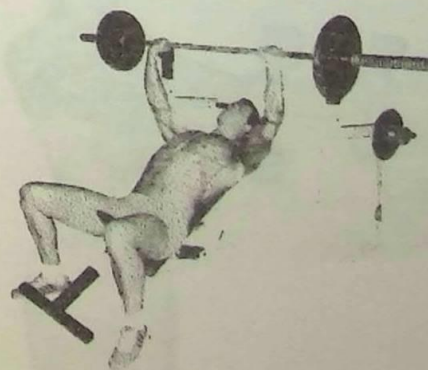
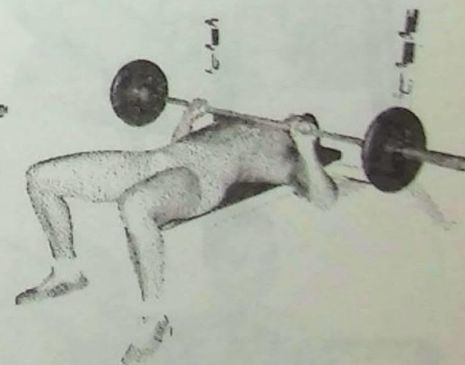
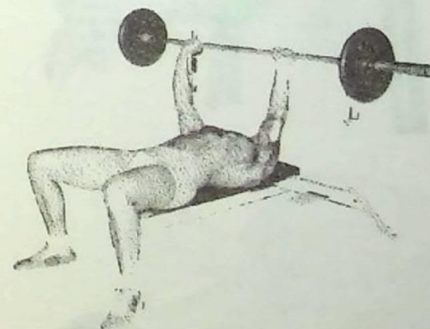
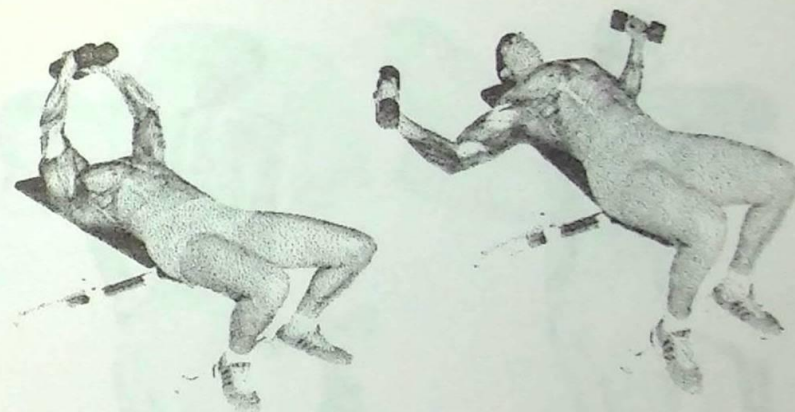
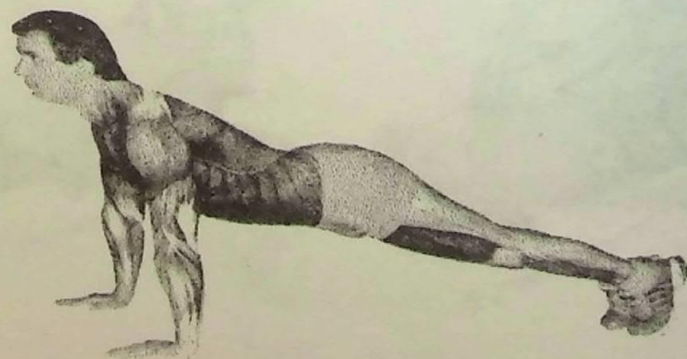
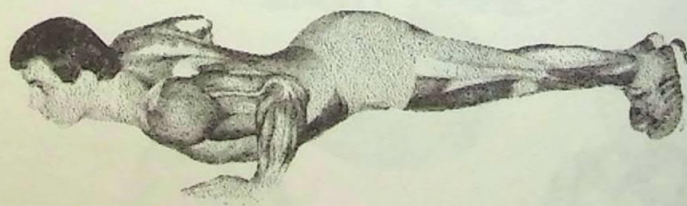
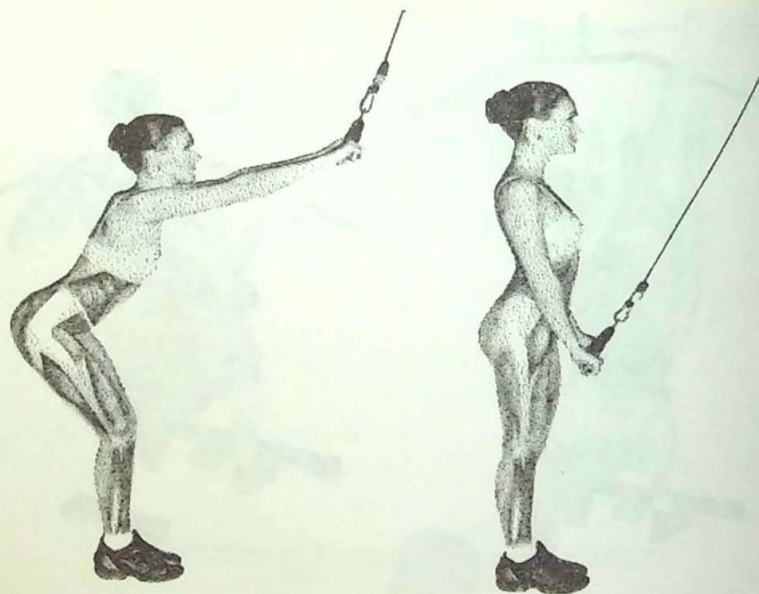
Kuch chidamliligini rivojlantirish. Kuch chidamliligi deb insonning tashqi qarshiliklarga uzoq vaqt bardosh berish yoki unga qarshi turish qobiliyatiga aytiladi. Kuch chidamliligini rivojlantirish murakkab texnologik jarayon hisoblanadi. Uning murakkabligi majmualiy yondashuvning talablariga muvofiq bir mashg'ulotda ham vegetativ funksiyalarga, ham kuchni takomillashtirishga 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.

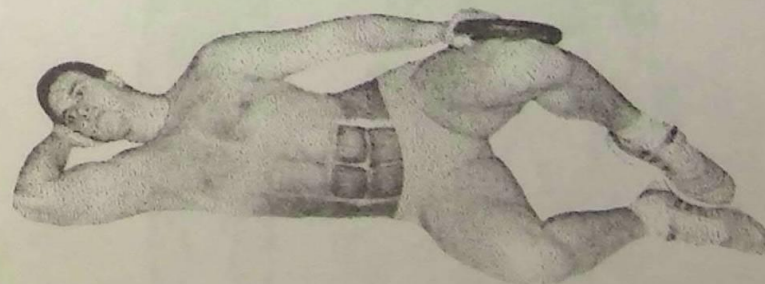
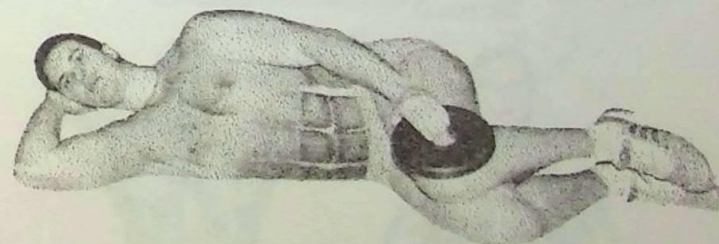
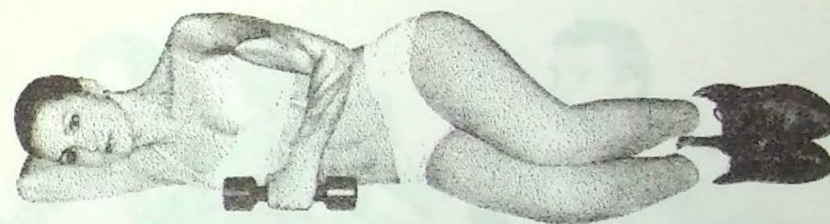
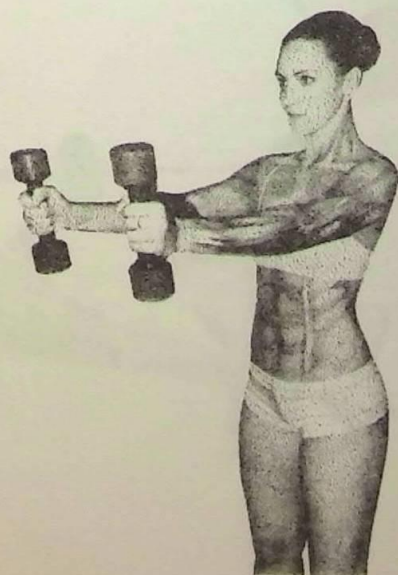


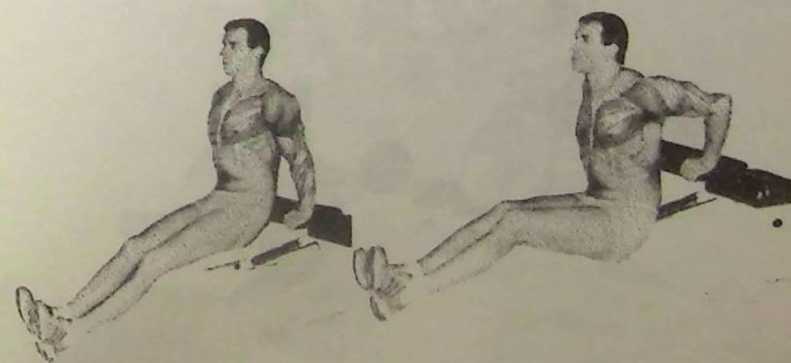
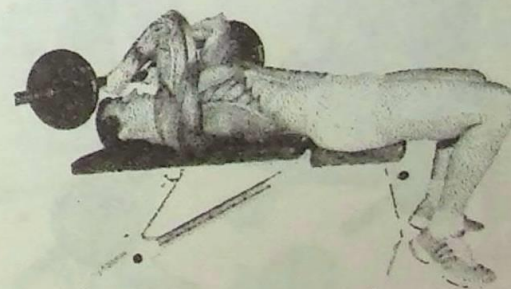
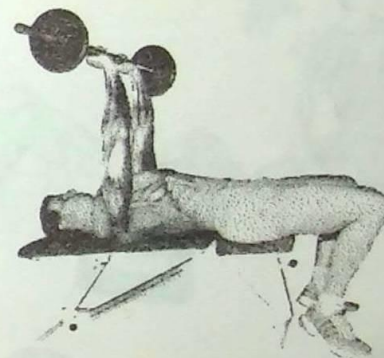
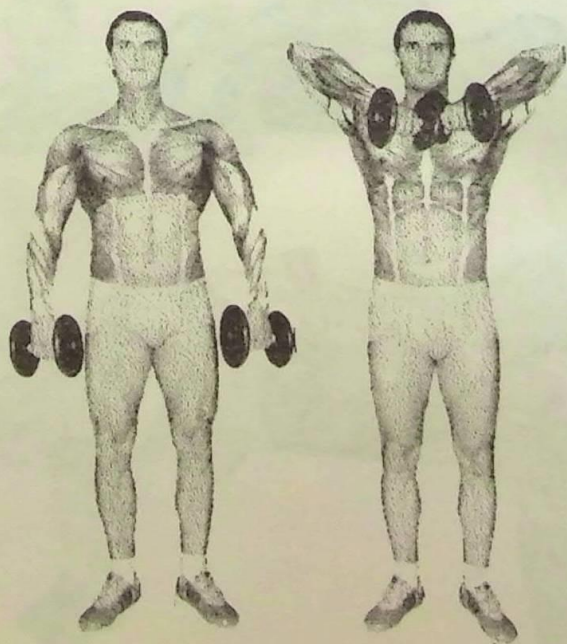
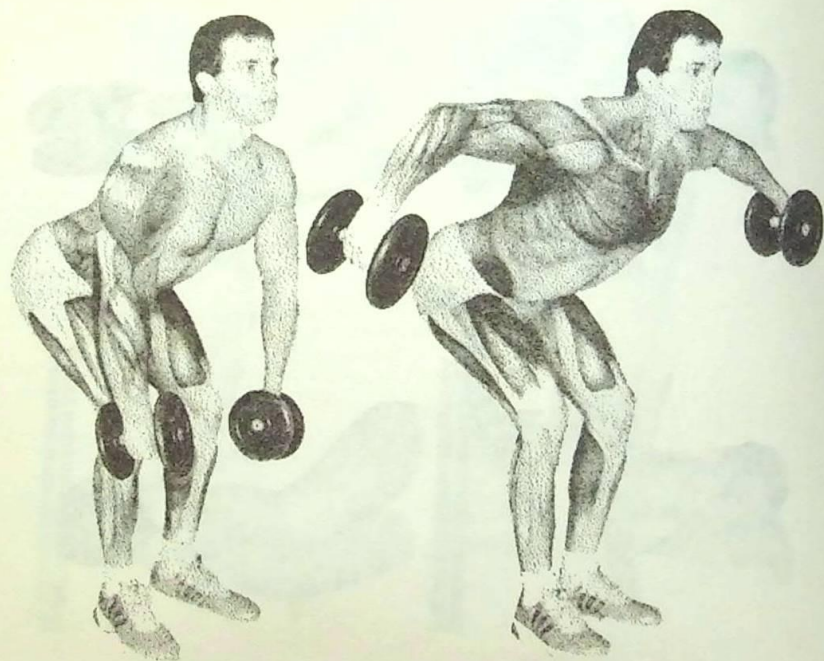


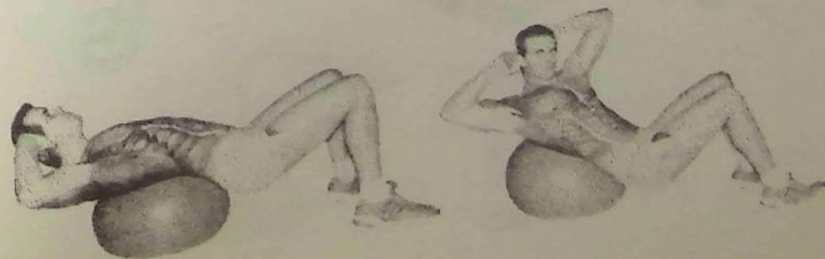
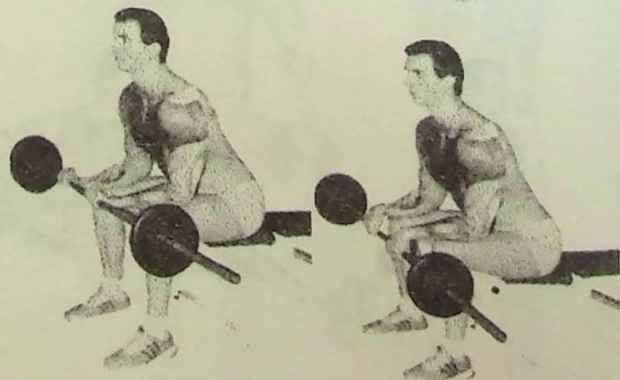
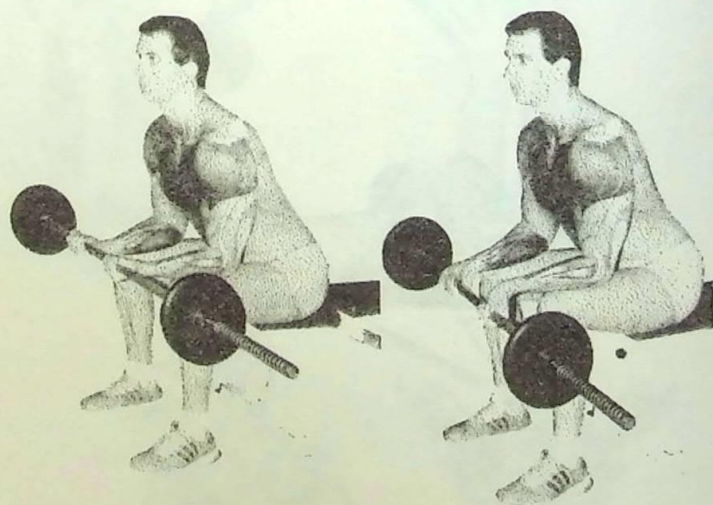
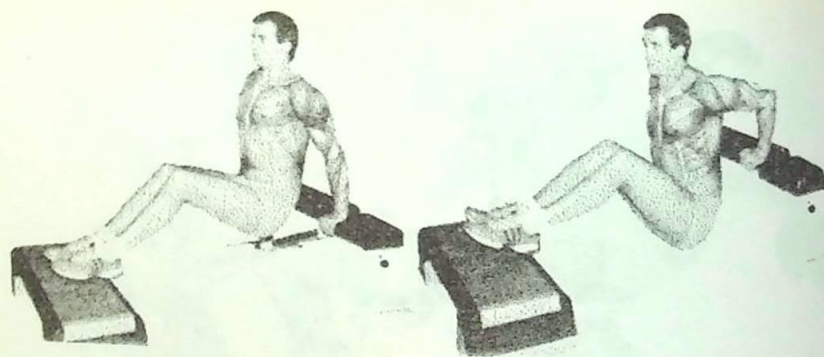


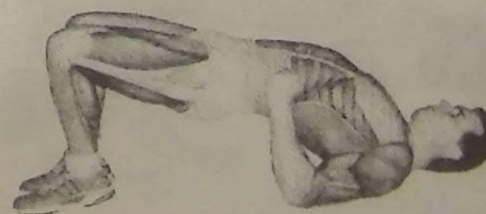
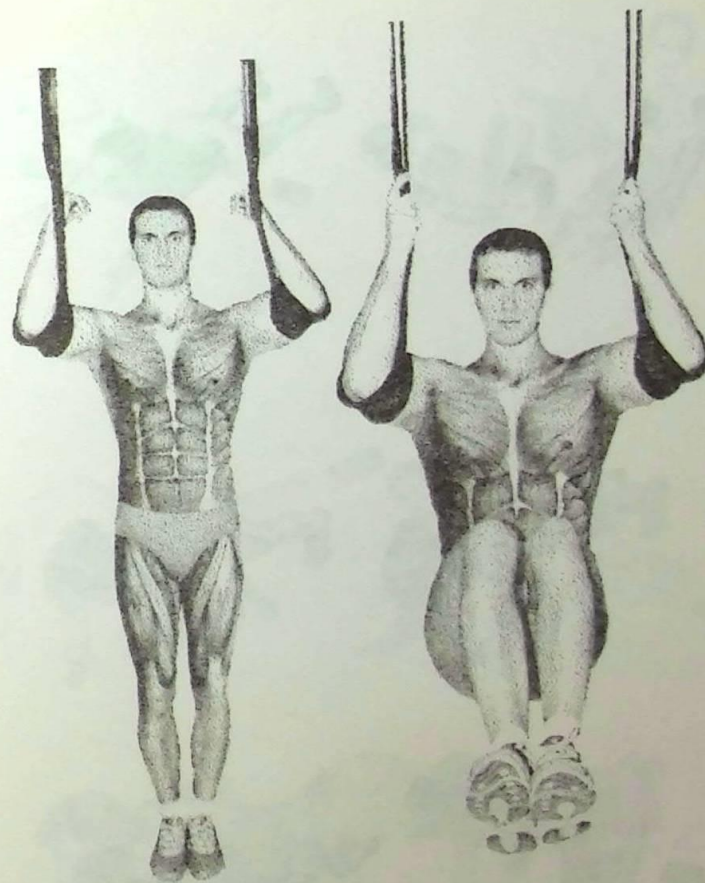
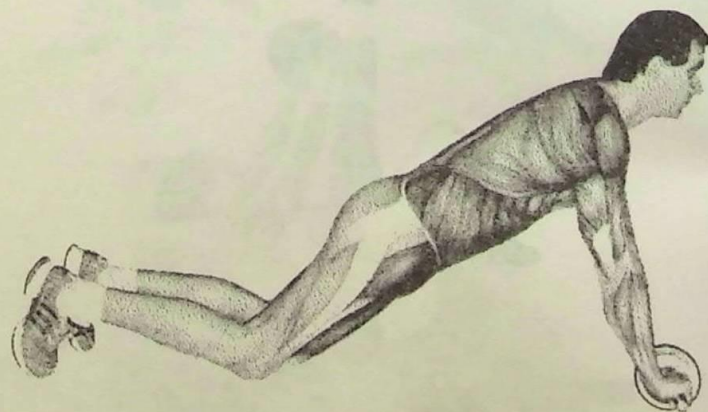


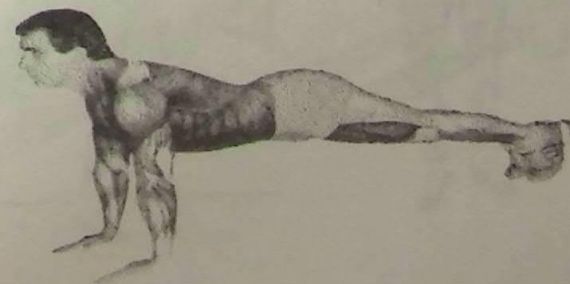
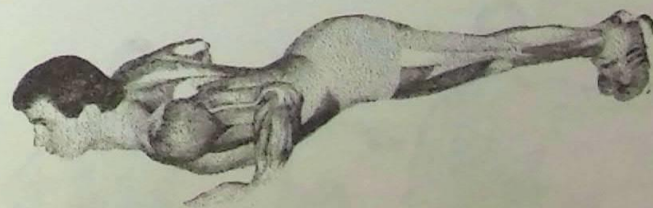
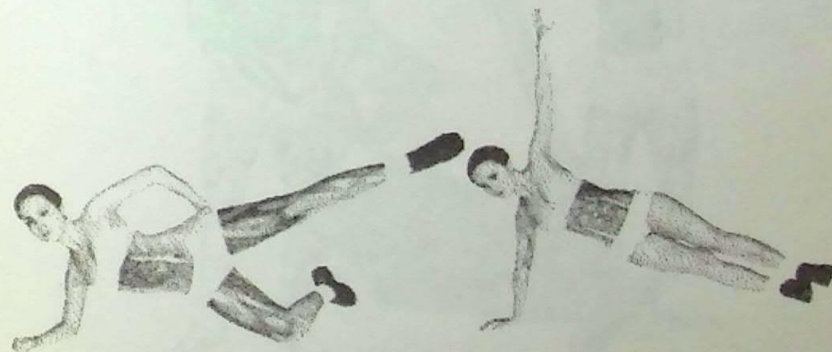
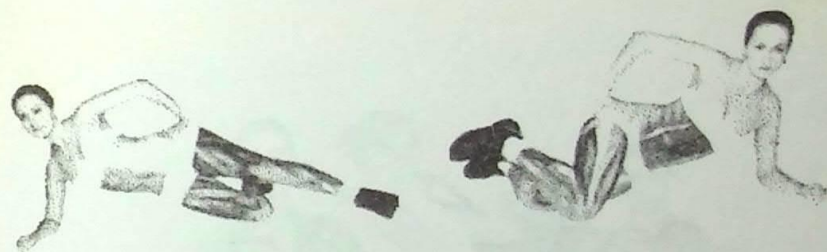
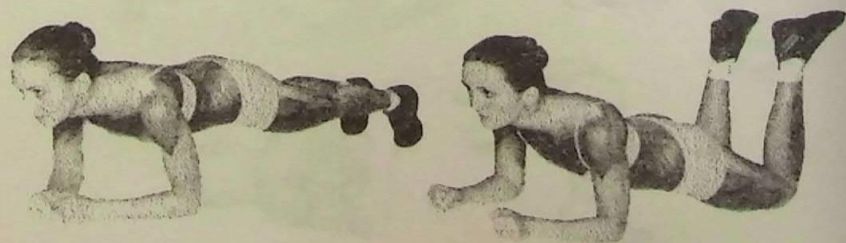
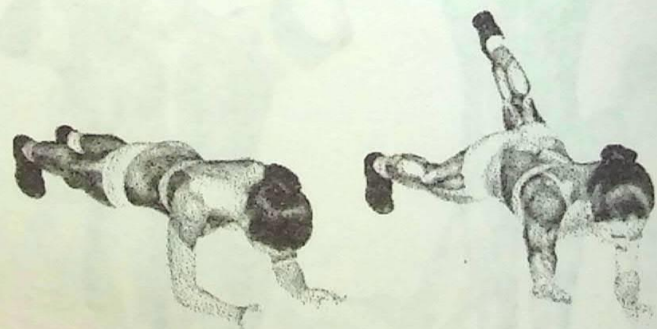
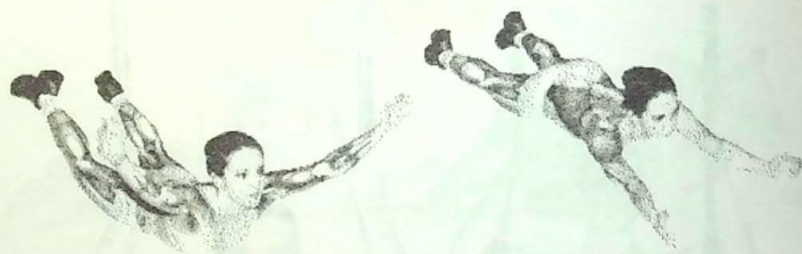


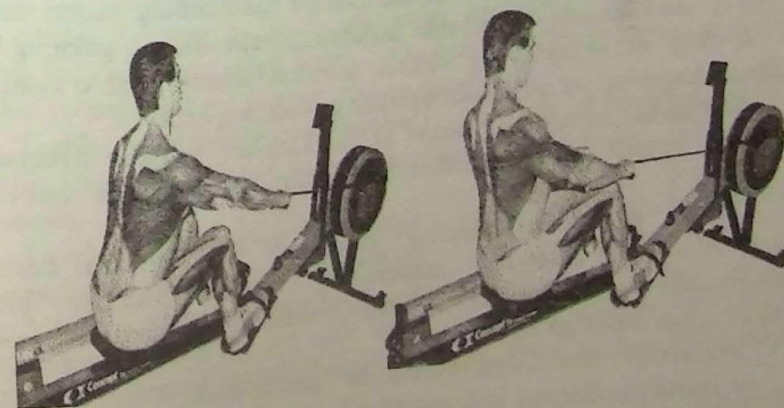
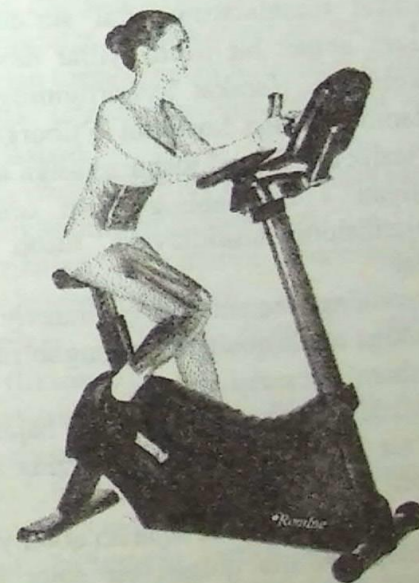
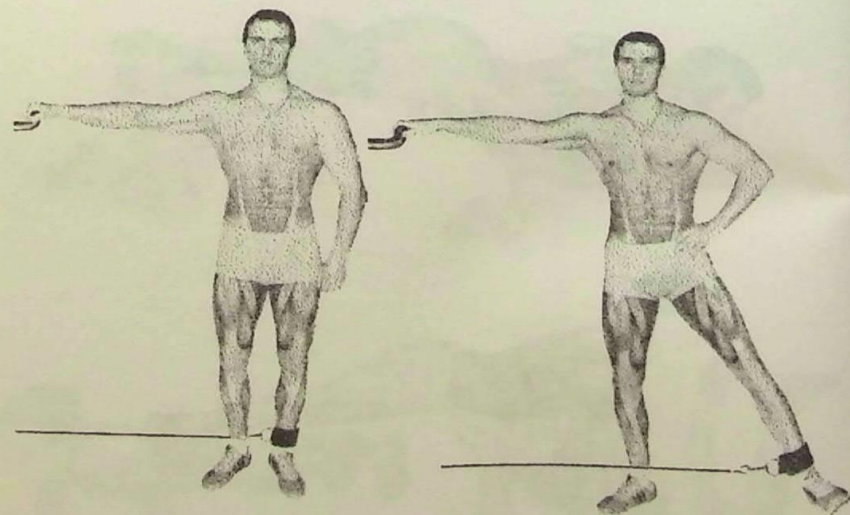
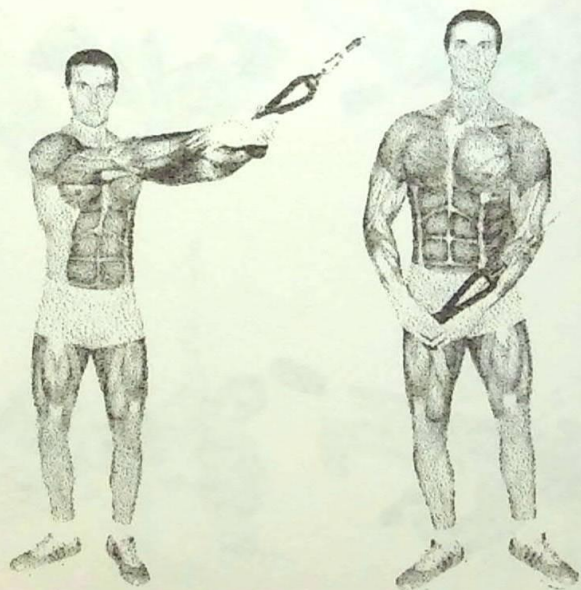












3.2. Tezlik qobiliyati haqida tushuncha

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 daqimgi vaqt oralig'idagi saroitda harakatlarning bajarilishini tasdiqlovchi inson xususiyatlarining 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 qobiliyati.
3. Harakatni tez boshlash qobiliyati (ba'zida amaliyotda keskin bajarish bilan ataladi).
4. Harakatni maksimal sur'atda bajarish qobiliyati.

Hozirgi vaqtdagi yig'ilib qolgan bir qator ilmiy omillarning ko'rsatishicha, bu qobiliyatlar ham murakkab tizimga ega.

Elementar tezlik harakati maksimal sur'ati tezlik qobiliyatining yagona shakli deyish mumkin emas. Bunga harakatning yuqori sur'at ko'rsatkichlari orasidagi dastlabki holatning bajarilishini, 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 o'yoqlarga nisbatan, o'ngni chapga nisbatan, distalni proksimalga nisbatan kuzatiladi.

Tezlik paydo bo'lishining elementar shakllari va boshqa qobiliyatlari yig'indisidagi majmuaviy texnika malakasi bilan tasdiqlanishi tezlik layoqatini jadal murakkab aktlarda ko'rinishi alohida sport turlariga xosdir.

Majmuaviy shakllarga taalluqli bo'lgan holatlar:

♦ startda maksimal imkoniyatlar bo'lgan tezlikni olish qobiliyati (start tezlik qobiliyati) sprinterga yugurishdagi start tezligini oshirish, konkida 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'ziluvchanligining o'zaro munosabati.
3. Ichki va o'rta mushaklarning muvofiqlash samaradorligi.
4. Harakat texnikasining mukammalligi.
5. Iroda fazilatlarini, kuchlarini muvofiqlash qobiliyatlari, egiluvchanligini rivojlantirish darajasi.
6. Mushaklardagi ATFning miqdori, uning resintezi va parchalanish tezligi (tiklanish).

Tezlik qobiliyatlarining hosil bo'lishi tashqi muhitdagi haroratga ham bog'liq. Harakatning maksimal tezligi +20-22* haroratda kuzatiladi va +16da* 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. Basketbolchi, futbolchi, 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 ulotirishda, sprintercha yugurishda, joyidan turib sakrashda yaxshi natijalarni egallashda muhim ahamiyatga ega, lekin suzishda, boksda bu harakat ahamiyatsiz.

Tezlik qobiliyatining turli muvofiqlash harakatlardagi ko'chishi jismonan zaif tayyorlangan sportchilarda kuzatiladi.

3.3. Umumiy jismoniy rivojlanish uchun ochiq havfdagi taxminiy sport o'yinlari

1. Ro'molchani tortib ol



O'yin tavsifi. Qatnashchilar juft-juft bo'lib bo'linadilar. Har bir o'yinchining vazifasi-raqibdan ro'molchani tortib olish va unga ro'molchani bermaslik. Ro'molchani kim birinchi tortib olsa, o'sha yutgan bo'ladi.

Qoidalar: Raqibning qo'lini ushlash mumkin emas, o'yinchini itarish taqiqlanadi.

Variantlar: ro'molcha o'yinlar belbog'ida old tomonida turadi; ro'molcha o'yinchilarning chap yoni yoki o'ng yoni belbog'ida joylashgan; ro'molcha o'yinchilar belbog'ida orqa tomonda turadi; tizzada turgan holatda o'ynash mumkin; ro'molchani o'yinchilarning boldiriga boo'lab qo'yish mumkin; juft bo'lib o'ynash mumkin;

2. Oyoqlar bilan quvlashmachoq



O'yin tavsifi. O'yinchilar juft-juft bo'lib bo'linadilar. O'yinlar qo'llarini bir-birlarining yelkalariga qo'yadilar. O'yinchilarning vazifasi - raqib oyoq kaftida eng ko'p marotaba oyoq uchini tekkizish.

Qoidalar: maydon bo'ylab harakat qilib, raqibning oyoq tekkizishiga yo'l qo'ymaslik va qo'llarni yelkalardan tushirmaslik.

Variantlar: faqatgina o'ng oyoqni o'ng oyoqqa yoki chap oyoqni chap oyoqqa tekkizish; xohlagan oyoqni tekkizish mumkin.

3. Karsak o'yini



O'yin tavsifi: Yerda aylanasi 3 m. bo'lgan doira chiziladi. Ikki o'yinchi tanlanadi, ular doira ichiga kirib, qad rostlab turadilar. Har bir o'yinchining vazifasi, raqibdan o'zini burib, uning tizzasi ostida chapak chalish va uning chapak chalishiga yo'l qo'yilmaslik. O'yin paytida eng ko'p chapak sonini to'plagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Qoidalar: o'yinchilar bir-birini ushlash olishlari va doiradan chiqib ketishlari taqiqlanadi.

Variantlar: chapak chalish faqat oldindan belgilangan oyoq orqasida bajarishga ruxsat etiladi; chapak chalishni xohlagan oyoq orqasida bajarish mumkin.

4. Doiradan itarib chiqarish



O'yin tavsifi: Aylanasi 3-4 m. bo'lgan doirada ikki o'yinchi turadi. Signal berilgach, bir-birlarining yelkalariga qo'llarni qo'yib, bir-birini itarish boshlanadi. Har bir o'yinchining vazifasi-raqibni doiradan itarib chiqarish.

Qoidalar: agar doira tashqarisiga bitta oyoq chiqsa ham, o'sha o'yinchi yutqazgan

hisoblanadi.

Variantlar: itarishni ko'krak bilan ham bajarsa bo'ladi, unda qo'llar orqada bo'ladi; itarishni yelka bilan bajarsa ham bo'ladi, unda o'yinda qo'llar ishlayilmaydi; o'yinchilardan biri orqasi bilan turganda raqibni qo'llar bilan itarib chiqarish mumkin.

5. To'pni egallab ol



O'yin tavsifi: Qatnashchilar tikka turadilar yoki tizzada o'tiradilar. Ular to'pni ikki qo'llab ushlaydilar. Signal berilgach, har bir o'yinchi to'pni olib qo'yib, boshdan yuqoriga ko'taradi.

Qoidalar: tortib olishda qo'llar holati bir xil bo'lishi lozim. Agar o'yin turgan holda o'tkazilsa, gilamga (yerga) yiqilish taqiqlanadi.

Variantlar: o'yinni o'tirib o'tkazilish mumkin; o'yinni tizzada o'tkazish mumkin; qoringa yotgan holda o'ynash mumkin; o'yinni turib o'tkazish mumkin.

6. To'pni tekkizish



O'yinni tavsifi: O'yinchilar aylanasi 3-4 m. bo'lgan doira ichida juft bo'lib turadilar. O'yinchilardan birining qo'lida to'p bo'ladi. Uning vazifasi - raqib yelkasiga to'pni raqib unga tegmasligi uchun burilish kerak.

Qoidalar: to'pni faqat kelishilgan joylarda tekkizish mumkin. Maydon tashqarisiga chiqib ketgan o'yinchi yutqizgan hisoblanadi.

Variantlar: to'pni raqib tizzasiga tekkizish mumkin; to'p faqat bir o'yinchida bo'ladi; o'yinda to'p bir vaqtning o'zida ikkita o'yinchida bo'ladi.

7. Xo'rozlar jangi



O'yin tavsifi. Aylanasi 3-4 m. bo'lgan doirada ikki o'yinchi turadi. Signal berilgan, o'yinchilar bir oyoqda sakrab, qo'llarni orqada ushlab, raqib yelkasiga turtib, uni ikkala oyoqda turish (muvozanatni yo'qotishga) yoki doiradan chiqib ketishga majbur qilishga urinadilar. Raqibning muvozanatdan chiqib ketishga birinchi bo'lib erishgan o'yinchi yutadi.

Qoidalar: ataylab qilingan qo'pol turtishlar ta'qiqlanadi. O'yinni faqat signaldan keyin boshlash mumkin.

Variantlar: tayanchsiz oyoqni qo'l bilan ushlash kerak, sakrovchi oyoqni almashtirishi mumkin, 2 martadan ortiq emas; raqibni ko'krak bilan turtish mumkin.

8. To'p uchun kurash



O'yn tavsifi. Ikki qatnashchi 2 m. oraliqda yerda bir-biriga orqa qilib o'tiradilar, ularning orasida to'p turadi. Rahbarning signali bo'yicha o'yinchilar to'pni olishlari lozim. To'pni birinchi bo'lib olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Qoidalar: To'p ikki o'yinchi orasida o'rtada turadi. Raqibiga ataylabdan urilgan o'yinchi yutqizgan hisoblanadi.

Variantlar: o'yinni turgan holda o'tkazish mumkin; to'pning kichikrog'ini olish mumkin, bunda o'yin murakkablashtiriladi.

9. O'ynoqi chumchuqchalar



O'yin tavsifi. Aylanasi 3 m. bo'lgan doiraga boshlovchi kiradi. Qolgan o'yinchilar doira tashqarisida joylashadi. Rahbar signali bo'yicha chumchuqchalar doiraga sakrab kiradilar va undan sakrab chiqadilar. Boshlovchi doiradan chiqishga ulgurmagan chumchuqni ushlab olishga harakat qiladi.

Qoidalar: doiradan yugurib o'tgan o'yinchi ushlagan hisoblanadi. Boshlovchilar ikki-uchta chumchuqni ushlagach almashadilar.

Variantlar: doiraga bir oyoqda sakrab kirish mumkin.

10. Panja bilan itarish



O'yin tavsifi. O'yinchilar juft bo'lib ro'parama-ro'para turadilar, oyoqlar birlashgan. Qatnashchilar panjalar zarba bilan raqibni muvozanatdan chiqarishga harakat qiladilar.

Qoidalar: Zarbadan keyin oyog'ini boshqa joyga qo'ygan o'yinchi yutqizadi. So'ngra o'yin yangilanadi.

Variantlar: o'yinni turib o'tkazish mumkin, cho'kka tushib o'ynash mumkin; yarim cho'kkalash holatida o'ynash mumkin.

11. Cho'qqaygan holatda itarib chiqarish



O'yin tavsifi. Aylanasi 3 m. bo'lgan doiraga ikki o'yinchi kiradi, yarim o'tirish holatini egallaydilar va qo'llari bilan boldirlarini ushlaydilar. Ularning vazifasi-yelka bilan itarib, raqib muvozanatini yo'qotishga urinish va qo'llar, tizzalar yoki dumbani gilamga tekkizish.

Qoidalar: doiradan tashqariga chiqib ketish mumkin emas. Yakkama-yakka kurash 30 soniya davom etadi. Agar bir-birini yengish nasib qilmasa, durang e'lon qilinadi.

Variantlar: o'yinni qo'llar bosh orqasida bo'lgan holatda o'tkazish mumkin; tizzaga qo'llar bilan tayangan holda o'ynash mumkin.

12. Niqoblanish



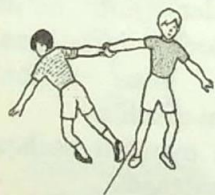
O'yin tavsifi. Ikki o'yinchi bir-biriga qarab tikka turadi. Rahbar signali bo'yicha har bir o'yinchi raqibning gavdasini ushlab olishga harakat qilish kerak. Bu vaqtda raqib maydon bo'ylab harakatlanib, faol qarshilik ko'rsatish shart.

Qoidalar: o'yinchilarga maydon tashqarisiga

chiqishga ruhsat etilmaydi. Raqib gavdasini ushlab, olish nasib qilgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Variantlar: raqibga hujum qilib, uning gavdasini ushlab, qo'llarini orqasida birlashtiriladi.

13. Chiziqdan tortib o'tkazish



O'yin tavsifi. Ikki jamoa chiziq bo'ylab bir-biriga orqasiga bilan turadi. Signal bo'yicha har bir o'yinchi raqibini chiziqdan tortib o'tkazishga harakat qiladi. O'z tomoniga ko'proq o'yinchilarni tortib olgan jamoa g'olib bo'ladi.

Qoidalar: ikkala oyog'i bilan chiziqdan o'tgan o'yinchi tortib olingan hisoblanadi. Kiyimdan tortishga ruxsat etilmaydi.

Variantlar: juft bo'lib o'ynash mumkin; chap qo'lni ushlab olib, o'ynash mumkin; o'yinni o'ng qo'lni ushlab olib o'tkazish mumkin; ikkala qo'lni ushlab olib bajarish mumkin.

14. Qaysar bolalar

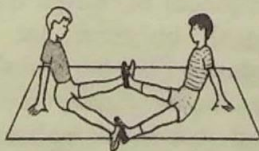


O'yin tavsifi: Ikki o'yinchi ro'parama-ro'para o'tiriladi, bir xildagi oyoqlar panjasini taqaydilar va qo'llar bilan orqaga tayanadilar. Signal bo'yicha har bir o'yinchi raqib oyog'ini oyoq kafti bilan itarishni boshlaydi.

Qoidalar: raqibi oyog'ini birinchi bo'lib, itarib chiqargan o'yinchi g'olib bo'ladi.

Variantlar: qo'llarga tayanmasdan ularni bosh orqasida belgilab qo'yib o'ynash mumkin - bu o'yinni murakkablashtiradi; ikkala oyoqqa tayanish kerak.

15. Kuchli oyoqlar



O'yin tavsifi. O'yinchilar ro'parama-ro'para o'tiradilar. Bir o'yinchining oyoqlari oldinga cho'zilgan, panjalar birga. Ikkinchi o'yinchi raqibi to'g'risida o'tirib, oyoqlarini tashqi tomonidan raqibi panjalari yoniga qo'yadi. Signal bo'yicha o'yinchilar o'yinni boshlaydilar. Birinchi o'yinchining vazifasi - raqibining cho'zilgan oyoqlarini ajratish,

bunga raqibi to'sqinlik qilish kerak. Ancha qisqa vaqt ichida raqibi oyoqlarini ajratgan o'yinchi yutadi.

Qoidalar: o'yin paytida qo'llar orqa tomonga tayangan bo'lishi kerak, ularni joydan qimirlatish mumkin emas.

Variantlar: qarama-qarshi yo'nalishda o'ynash mumkin, ya'ni kerilgan oyoqlarni birlashtirish bilan.

3.4. Chaqqonlik haqida tushuncha

Chaqqonlik - insonning murakkab va majmuaviy psixofizik sifati. Uning rivojlanganlik darajasi murakkab muvofiqlash masalalarini yechishda qatnashuvchi psixomotor imkoniyatlarning rivojlanganlik saviyasi bilan aniqlanadi. Bunday masalalarni yechish uchun inson ham jismoniy, ham ruhiy tayyor bo'lishi lozim. Yaxshi rivojlangan chaqqonlik sifati - harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biri. Bejiz emaski, N.A.Bronshteyn harakat chaqqonligi - harakatlarni boshqarish malikasi deb ta'kidlagan.

Asab muvofiqliligi - harakatlarni mushaklarning torayishi hisobiga boshqaruvchi, asab jarayonlarini muvofiqlashtirish. Bu ma'lum sharoitlarda (ichki va tashqi) harakat vazifasini yechishga olib keladigan asab jarayonlarining uyg'unligi.

Mushak muvofiqliligi - ham asab tizimi, ham boshqa omillardan tana qismlariga buyruqlar yetkazib beruvchi mushaklar torayishini muvofiqlashtirish.

Harakat muvofiqliligi - tana qismlarining fazo va vaqt bo'yicha, bir vaqtlik va ketma-ket, harakat vazifasiga, atrof muhit va inson holatiga mos harakatlarining muvofiqlashtirilgan uyg'unligi.

Bir xil vazifalar quyilsada, lekin turli tashqi sharoit, insonning har xil holatlarida harakatlar yig'indisi masalani muvaffaqiyatli yechish uchun o'zgaradi. Bunda harakatlar muvofiqliligi, avvalo, harakatlar tizimi sifatini, uning maqsadga muvofiqligini, masalaga va sharoitga mosligini belgilovchi mezonni o'z ichiga oladi. Sifat, muvofiqlashuv jarayonidan keyin emas, ungacha ham emas, jarayonning o'zida, harakat amalining borishida aniqlanadi.

3.5. Chidamlilik tushunchasi

Chidamlilik - bu insonni ma'lum vaqtda faol harakatni bajarish. Buni 2 xil ko'rinishda belgilanadi. Vaqtdagi tezlik, vaqtda saqlangan tezlik. O'z vaqtida bu tezliklar insonning kuchiga,

chaqqonligiga, egiluvchanligi tayyorgarligiga bog'liq.

Hozirgi vaqtda sport mashg'ulotlarida umumiy va maxsus chidamlilikka ajratiladi.

Umumiy chidamlilik – eshkak eshuvchining uzoq vaqt ishonchlilik harakati bilan belgilanadi.

Maxsus chidamlilik – maxsus mashqlari bajarish bilan belgilanadi. O'z vaqtida maxsus chidamlilik kuch va tezlikka bo'linadi.

Kuch chidamliligi – kuch sarf qilinadigan mashqlarni uzoq vaqt bajarishga qaratilgan. Bu eshkak eshuvchining kuchini ko'paytirishga qaratilgan bo'ladi. Bunday mashqlar umumiy va maxsus tayyorgarlikda qo'llanadi.

Chidamlilik – insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.

Ishning davomiyligi oxir oqibat charchash bilan chegaralanganligi 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. Kompensatsiyalangan charchash bosqichi, qiyinchiliklarning ortib borishiga qaramasdan, insonning avvalo, irodaviy urinishlari va harakat amallarining biomexanik tuzilishini qisman o'zgartirish hisobiga avvalgi sur'atlarni saqlab turish vaqti.

2. Dekompensatsiyalangan charchash bosqichi, 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 (konkida yugurish misolida). Kompensatsiyalangan charchash bosqichida, qadamlar uzunligi kamaygan saqlanib turadi. Charchash birlamchi mushaklarning ortishi hisobiga kamayishida namoyon bo'ladi, natijada muzdan itarilish kuchi va tezligining kamayishi, qadamlar uzunligining qisqarishi yuz beradi. Qadamlar chastotasi bu yerda kompensator mexanizm rolini o'ynaydi

va ma'lum vaqtgacha tezlikning keskin o'zgarmasligini tasdiqlaydi. Dekompensatsiyalangan charchash bosqichida 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 tasdiqlaydi (yurish, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, chang'i sporti), boshqalarda - ma'lum taktik amallarni bajarish imkonini beradi (boks, kurash, sport o'yinlari va b.), uchinchilarda - qisqa muddatli ko'plab katta yuklamalarga bardosh berish va kuchlarning tez orada qayta tiklanishini tasdiqlaydi (sprintercha yugurish, sakrash, og'ir atletika va b.).

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 tasdiqlovchi 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 yugurish, 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 b.);

♦ 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 ishini 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 energo tadqiqoti bilan bog'liq.

Chidamlilikning namoyon bo'lishini faoliyatning xususiyatlari, talablari va uning shiddatligi asosida to'la ifodalash mumkin. Shundan kelib chiqqan holda chidamlilikning quyidagi asosiy shakllarini ko'rsatish mumkin.

Muvofiqlash chidamliligi hali yetarlicha o'rganilmaganligi tufayli tezlik va kuch chidamliligini rivojlantirish uslubiyatini ochish bilan chegaralanamiz.

Maksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligining davomiyligi 2-10 daq. va undan ko'p davomiylidagi mashqlarni bajarishda nomayon 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'zgatashlanadi. 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 konkida 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 konkida yugurish va boshq.

3.6. Suzish

Har bir eshkak eshuvchining suzish mahorati shaxsiy xavfsizlik va suvda zarar ko'rganlarga yordam ko'rsatish uchun zarurdir.

Har bir eshkak eshuvchi yonboshlab suzish, brass usulida suzish, chalqanchasiga suzish va quloch otib suzish usullarini egallashi, suzish bo'yicha nazorat me'yorlarini bajarishi, suvda zarar ko'rganlarga yordam ko'rsatish qoidalarini bilishi va qo'llashi shart.

Suzish bo'yicha mashg'ulotlar chidamlilikni rivojlantirish va harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish va boshqa yuklanma turlaridan keyingi tiklanishlar maqsadida o'tkaziladi. Mashg'ulotlar jadalligi darslar modellarida berilgan.

Sportchilar mashg'ulotlar jarayonida musobaqalarda qatnashadilar.

3.7. Kross mashg'ulotlari

Kross mashg'ulotida stadion bo'ylab o'nqir-cho'nqir, past – baland joylarda va yo'l bo'ylab yugurishdan foydalaniladi.

Kross mashg'ulotlari umumiy va kuch chidamliligi, tezlik va harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish maqsadida qo'llaniladi. Mashg'ulotga bir tekisdagi va o'zgaruvchan yugurish, masofa bo'laklarini takroriy yugurib o'tish estafetalar, yuqoriga va pastlikka yugurish, belda yoki qo'lda yuk bilan yugurish kiritiladi.

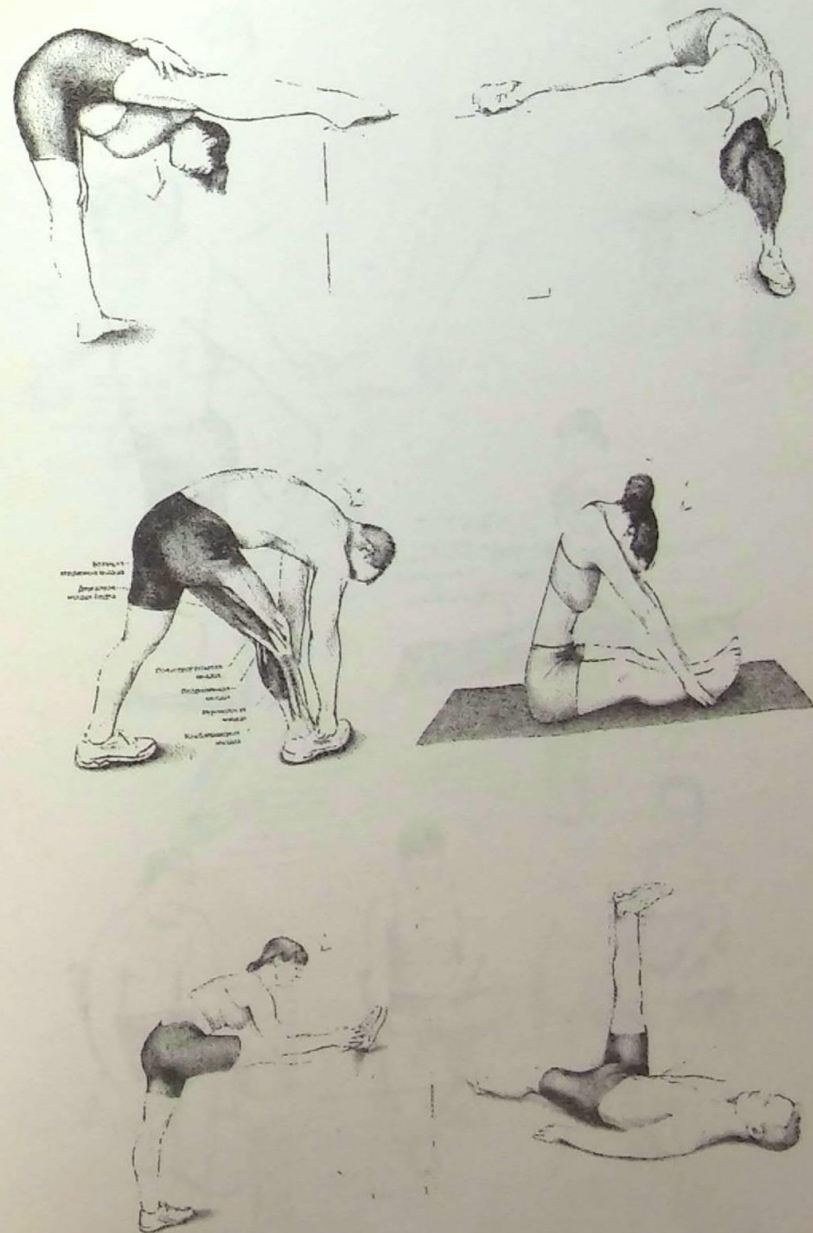
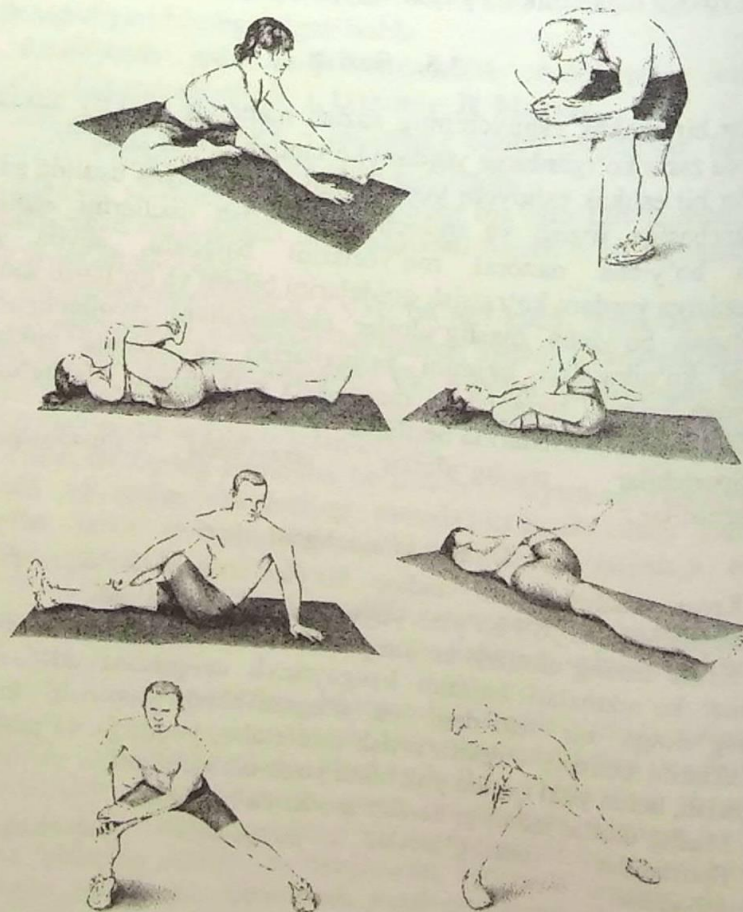
Mashg'ulotlar jadalligi darslar modelida berilgan.

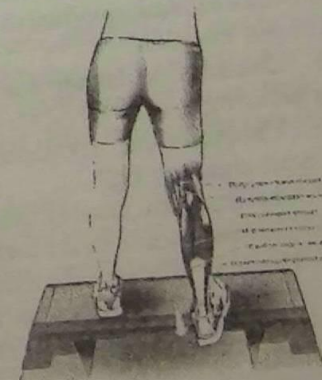
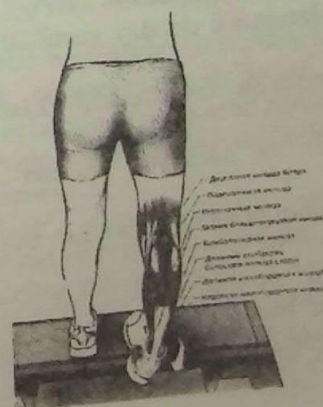
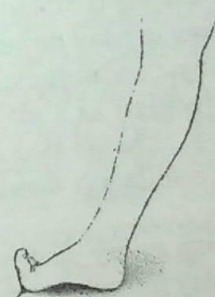
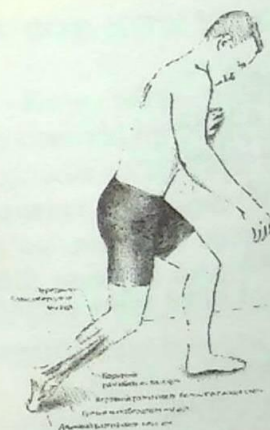
Sportchilar mashg'ulotlar jarayonida musobaqalarda qatnashadilar.

3.8. Egiluvchanlikni rivojlantirish

Egiluvchanlik eshkak eshuvchiga mashqlarni maksimal aylanishlar bilan bajarishga imkon beradi. Bu mushaklar harakat egiluvchanlik paylarning cho'zuvchanligiga bog'liq. Buning uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik eshkak eshuvchiga qo'llarni, tanani tez harakat qilishga o'rgatish kerak. Bu harakatlar suvdagi harakatlariga xos tushushi kerak.

Yaxshi natijalarga erishish uchun mashqlarni muntazam bajarib borishi kerak.





Nazorat savollari:

1. Mushak kuchi deganda nima tushuniladi?
2. Mushaklar ishining qanday tartiblarini bilasiz?
3. Kuch qobiliyatlarining qanday turlarini bilasiz?
4. "Shaxsiy kuch qobiliyatlari"ni ifodalang.
5. "Tezlik - kuch qobiliyatlari"ni ifodalang.
6. "Portlash kuchi" tushunchasini ifodalang.
7. Portlash kuchining rivojlanish darajasini nima bilan baholash mumkin?
8. Kuch qobiliyatlarining asosiy jihati nimada?
9. Kuch gradienti qanday formula bilan aniqlanadi?
10. "Mutloq kuch" va "nisbiy kuch" tushunchalarini ta'riflang.
11. Mushaklarning fiziologik ko'ndalangi kuch qobiliyatlari rivojlanishi va namoyon bo'lishiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
12. Qanday mushak to'qimalari sizga ma'lum?
13. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qanday vositalar qo'llaniladi? Ularning har birini ta'riflang.
14. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning yosh xususiyatlari ahamiyatini ochib bering.
15. "Tezlik" atamasi nimani anglatadi?
16. Tezlik qobiliyatining sizga ma'lum bo'lgan qanday shakllari bor?
17. Tezlik qobiliyatining qanday turlari elementar shakllarga tegishli?
19. "Chidamlilik" atamasini ta'riflang?
20. "Charchoq" tushunchasiga ta'rif bering?
21. Charchoqni paydo bo'lishini 3 ta bosqichini ayting?
22. Chidamlilikni rivojlanish darajasini qanday guruhlar asosida ko'rib chiqish mumkin?
23. Chidamlilik tashqi tomonlarini tavsiflovchi mashqlardan misollar keltiring?
24. Chidamlilikni rivojlanish va namoyon bo'lish darajasi qanday omillarga bog'liq?
25. Chidamlilikni qanday belgilariga qarab guruhlash mumkin?
26. Chidamlilikni qanday turlari ma'lum?
27. Umumiy chidamlilikka ta'rif bering?
28. Maxsus chidamlilikka ta'rif bering?
29. Tezlik chidamliligini rivojlantirish haqida sizga nimalar ma'lum?

IV BOB. KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARI

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini muayyan qonuniyatlarga bo'ysunuvchi bir butun jarayon sifatida, o'ziga xos xususiyatlarga, o'z rivojlanish yo'liga ega bo'lgan bir butun tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Tayyorgarlikning ustunlikdagi yo'nalganligiga bog'liq ravishda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni shartli ravishda to'rt bosqichga bo'lingan: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi; chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqichi; sport takomillashuvi bosqichi, oliy sport mahorati bosqichi.

Mashg'ulot bosqichlari davomiyligi sport turining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, shug'ullanuvchilarning sportga shayligi darajasiga bog'liqdir. Bosqichlar orasida aniq chegara yo'q. Har bir bosqich o'z vazifalari, usullari va tayyorgarlik vositalariga ega.

4.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Bu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar hisoblanadi: yosh sportchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'liqni mustahkamlash va chiniqish, shuningdek, sport turi texnika asoslari va boshqa jismoniy mashqlarini egallab olish; turli tomonlama tayyorgarlik asosida funksional shaylik darajasini oshirish; mehnatsevarlik va xulq-atvorni tarbiyalash; sport mashg'ulotlariga qiziqish uyg'otish.

Mashg'ulotning asosiy usullari quyidagilar hisoblanadi: o'yin, bir tekisdagi, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy. Mashg'ulot vositalari: ochiq havodagi sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurishi, maxsus mashqlar, o'quv-mashg'ulot musobaqalari.

Ushbu bosqichda sportchilar texnik usullarning asosiy guruhlari va taktik tayyorgarlik yo'llarini o'rganishlari lozim. Bu davrda sportchilar harakat texnikasini birdek tutib turishga emas, balki taktik harakatlarning yanada takomillashuvi har tomonlama texnik asos yaratish zarur.

Bolalar odatda texnik usullarni murabbiyning bevosita ko'rsatishlari va tushuntirishlaridan so'ng yaxshi o'zlashtirib oladilar.

Shuning uchun murabbiy usullari egalab olish zarur. O'zlashtirilgan texnik harakatlarni yanada yaxshiroq mustahkamlab olish uchun bolalarga harakatni namoyish qilib berish yoki uni bajarish ikir-chikirlarini so'zlab berishni taklif qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida yangi texnik usullarga o'rgatishda bolalar texnika ikir-chikirlarini tushunishlari va anglab olishlari uchun ko'proq yaxlit usulni qo'llash kerak bo'ladi.

Ushbu davr harakatlar chaqqonligi va tezligini tarbiyalash uchun qo'laydir. Bu davrda epchillikni tarbiyalashga katta e'tibor ajratish zarur, chunki epchillik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvoffaqiyatli egallashga asos yaratadi. Yosh sportchilarning gavda o'lchamlari va massasi odatda, kuchning o'sishdan ilgarilab ketadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'riqtirish va uzoq muddatli zo'riqishni mustanoq qiluvchi mashqlari tanlab olish zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalashda qo'laydir, chunki 13 yoshlarga kelib, bo'g'imlardagi egiluvchanlik va harakatchanlik biroz pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar, sherik bilan, snaryadlar bilan va ularsiz mashqlardan foydalaniladi.

Ushbu bosqichda mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tiklovchi tadbirlarni ko'zda tutish zarur. Ularga mashg'ulot darslaridan keyingi suv muolajalari, chiqish, suzish, hammom va darslarni toza havoda o'tkazish kiradi.

4.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqichi

Bu bosqichning asosiy vazifalari sportchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'liqni mustahkamlash, umumiy chidamlilikni va tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalash, asosiy texnik-taktik harakatlarni egallash, maxsus chidamlilikni tarbiyalash, musobaqa tajribasiga ega bo'lish hisoblanadi.

Bu bosqichda o'yin, bir tekisdagi, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma usullar asosiy hisoblanadi.

Mashg'ulot vositalari: sport o'yinlari, kross, maxsus mashqlar, akrobatik mashqlar, uncha katta bo'lmagan yuk bilan bo'ladigan mashqlar, o'quv-mashg'ulot musobaqalari.

Ko'pchilik mutaxassislarning isbotlashiga, chuqurlashtirilgan sport mutaxassisligi bosqichda har tomonlama mashg'ulot katta natija beradi.

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka anchagina vaqt ajratish zarur, chunki sportchi texnik harakatlarning keng arsenaliga ega bo'lish shart. Bu davrda sportchilarni boshidan boshlaboq, texnik harakatning to'g'ri biodinamik tuzilishiga o'rgatish zarur.

Lekin texnik tayyorgarlikdagi muvaffaqiyat ko'p darajada

sportchi jismoniy sifatlari rivojlanishining qulay nisbatlariga bog'liqdir. Bu davrda ushbu sport turida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan maxsus mashqlar, shuningdek, ochiq havodagi sport o'yinlarini mashg'ulot jarayonlariga kiritish hisobiga tezlikni tarbiyalashni davom ettirish zarur. Bu davrda yosh sportchilar o'z texnik harakatlarida amalga oshirishni bilishlari shart bo'lgantezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda shuningdek, sportchilarning egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish zarur. Egiluvchanlikni tarbiyalashdagi asosiy vositalar bo'lib, harakatlar kengligining oshishiga imkon beruvchi cho'zilish mashqlari hisoblanadi.

Mutaxassislarning fikriga ko'ra, mashg'ulotning bu davrida chidamlilikni tarbiyalashga e'tibor berish zarur. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga quyidagilar kiradi: kross, sport o'yinlari, likni tarbiyalash vositalariga kross, sport o'yinlari, suzish. Sport mashg'ulotlarida epchillikni tarbiyalash, yangi harakat ko'nikma va mahoratlarini egallash, sharoit o'zgargan paytda harakat faoliyatini unumli ravishda yangidan tuzish qobiliyatini takomillash-tirishga ahamiyatli o'rin ajratilishi shart. Shuning uchun epchillikni moslashtirishdagi murakkab harakatlarini o'zlashtirish va to'satdan o'zgarib qoluvchi sharoit talablariga mos harakat faoliyatini yangidan tuzish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Tiklovchi tadbirlar o'smirlarning kundalik faoliyatlarida mashg'ulot darslari va dam olishning qulay tartibiga erishishga yo'naltirilgan. Bu uqalash, hovuzda suzish, bug'li hammom (haftasiga bir marta maqsadga muvofiq). Oqsil va darmondorilarga boy bo'lgan sifatli ovqatlanish.

4.3. Sport takomillashuvi bosqichi

Bu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar hisoblanadi: mashg'ulot yuklanmalari hajmi va jadalligining oshishi, texnik-taktik harakatlarning takomillashuvi, yetakchi jismoniy sifatlarning rivojlanishining eng yuqori darajasiga erishish, musobaqa tayyorgarligining takomillashuvi, masobaqa va mashg'ulotlarda qiyinchiliklarni yengish jarayonida axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

Mashg'ulotning asosiy usullari quyidagilar hisoblanadi: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, musobaqa.

Mashg'ulot vositalari: o'quv-mashg'ulotlari, maxsus mashqlar, UJT va MJT vositalari, shtangali mashqlar, rezina amartizatorli mashqlar akrobatika va gimnastika mashqlari. Yosh sportchilar bu

bosqichga texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda kirib keladilar, shuning uchun sportchining asosiy faoliyati harakat ko'nikmalarini takomillashtirishga yo'naltirilgan. Sport turining o'rganilgan texnik usullarni ko'p martalab takrorlash va o'quv-mashg'ulot jarayonida ularni samarali bajarishga erishish kerak. Shuning uchun ushbu bosqichda o'quv mashg'ulot jarayonini maxsus vazifalar bo'yicha rejalashtirish mumkin. Sportchilarga musobaqa faoliyati taktikasi variantlari haqida ancha to'liq ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta ahamiyat berish kerak. Ilgari qayd qilinganidek, sportda musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatlar ko'p darajada tezlik-kuch sifatlari va maxsus chidamlilikka bog'liqdir. Sport takomillashuvi bosqichida tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalashning quyidagi usullaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: dinamik kuchlanishlar usuli, takrorlash usuli.

Yosh sportchilarda tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun tarkibi texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish kerak. Mashg'ulotbirgalikdagi usulidan foydalangan holda tezlik va kuch tarbiyasini tanlangan sport turi texnikasidagi takomillashuv bilan qo'shib olib borish maqsadga muvofiqdir.

Sportchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash mashg'ulot jarayonining bosh tarkibiy qismlari hisoblanadi. Sportchining umumiy chidamliligi asosiy vositalari kross yugurishi, sport o'yinlari, suzish va boshqalar. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlarni bajarishda yuklanmaning besh tarkibiy qismiga qarab ish tutish kerak:

- mashq jadalligi (siljish tezligi);
- mashqning davomiyligi;
- dam olish tavsifi, dam olish to'xtamlari faoliyatining boshqa turlari bilan to'ldirish;
- takrorlash soni.

Tiklovchi tadbirlar: o'qish mashg'ulot darslari va dam olishning qulay tartibiga rioya qilish; shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, chiniqish; uqalash, hovuzda suzish, bug'li hammom, sifatli ovqatlanish, darmondoriga boyshi.

4.4. Yuqori sport mahorati bosqichi

Bu bosqichning asosiy vazifasi - moslashuv jarayonlarining juda tez kechishini yuzaga keltirishga imkon beruvchi mashg'ulot vositala-

ridan yuqori darajada foydalanish. Mashg'ulot ishlarining hajmi va jadallik umumiy kattalari eng yuqori darajaga boradi, katta yuklanmali mashg'ulotlar keng rejalashtiriladi. Mashg'ulotning bu bosqichi mashg'ulotjarayonining tuzish alohida o'ziga xos xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchi tayyorgarligining katta mashg'ulot tajribasi unga xos bo'lgan xususiyatlar, tayyorgarlikning kuchli va bo'sh tomonlarini har tomonlama o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali usullari va vositalari, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish variantlarini namoyon qilishga yordam beradi, bu esa, mashg'ulot jarayonining, binobarin, sport yutuqlari darajasining samaradorligi va sifatining oshishiga imkon beradi.

Nazorat savollari:

1. Eshkak eshuvchilarda yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar qanday bo'lishi lozim?
2. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini sanab bering?
3. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi haqida so'zlab bering?
4. Chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqichi haqida so'zlab bering?
5. Sport takomillashuvi bosqichi haqida so'zlab bering?
6. Yuqori sport mahorati bosqichi haqida so'zlab bering?
7. Sportchilarning ko'p yillik mashg'ulotlarini tuzish modeli haqida so'zlab bering?

V BOB. YILLIK BOSQICHDA VA KO'P YILLIK MASHG'ULOT JARAYONIDA TAYYORGARLIK VOSITALARINI DAVRLARGA BO'LISH VA ULARNING NISBATI

Endi kirib kelgan eshkak eshuvchi tayyorlashda, asosan, umumtayyorgarlik vositalari yordamida sport 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 salohiyati 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 jadallikda va 1,5 dan 2 soatgacha bo'lgan davomiylikda o'tkaziladi. Umumiy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotga quyidagilar kiradi: yugurish, chang'ida siljish, suzish, o'yinlar, umumiy rivojlantiruvchi predmetsiz 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 jadallikdagi maxsus tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar, asosan, bir kishilik va ikki kishilik qayiqlarda o'tkazilib, eshkak eshish texnikasi asoslarini o'rgatishga yo'naltirilgan. Qo'zg'almas o'quv apparati va ikki tomonida har eshkagini bir kishi eshadigan qayiqdagi ishlarga ko'proq e'tibor qaratish kerak. Boshlang'ich ta'lim, shuningdek, kuch tayyorgarligining juda samarali vositasi bo'lib, xalq eshkak eshishi hisoblanadi.

Mashg'ulotlar jadalligi 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.

Eshkak eshishda biroz mustanosiblik bilan 21-24 yoshlardan boshlanadigan eng yuqori sport natijalari davri hajmi nisbatan kamroq oshirilgan mashg'ulot yuklanmalarining jadallashuvi, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari nisbataning maxsuslik foydasiga o'zgarish, texnik va taktik mahoratni takomillashuv darajasiga yetkazish bilan tavsiflanadi.

Yuqori sport mahorati guruhlar uchun maxsus tayyorgarlik 70%ni, ba'zan esa, mashg'ulot yuklanmalari umumiy hajmidan

kattaroq hajmi tashkil qiladi.

Mashg'ulot yuklanmalarini hamda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatlarini rejalashtirishda va mashg'ulot darslarini o'tkazishda quyidagilarni hisobga olish zarur:

- agarda birinchi navbatda, mashg'ulot hajmlari qo'lanilsa, jadallik esa, nisbatan ehtiyotkorlik bilan oshirilsa yutuqlarining yanada yuqoriroq va ishonchliroq o'sishiga erishadi;

- mashq ko'rganlikni 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 bu holda qismdan yo'qoladi;

- o'smirlik yoshida endi kirib kelgan sportchilarda, hattoki maxsuslashtirilmagan yuklanmalar ham sport natijalarining o'sishiga olib keladi;

- jismoniy sifatlardan birining eng yuqori ko'rsatkichlariga faqatgina qolganlarining muayyan darajasida erishish mumkin, ya'ni jismoniy sifatlarni tarbiyalash ularning zarur nisbatdagi garmonik ravishda har taraflama rivojlanishini ta'minlaydi. Umumiy jismoniy rivojlanish funksional imkoniyatlar va sportchining texnik mahoratini oshirishda asos hisoblanadi, sportchining sportdagi natijalari ularga tayanadi.

5.1. Havftalik mikrojarayonning tuzilishi

O'quv mashg'ulot uchun to'planishi va yozgi oromgohlar sharoitlarida haftasiga 15 va undan ko'proq soat davom etadigan mashg'ulot yuklanmalarida (2 yil-o'qitilayotgan va undan katta guruhlarda) kuniga 2-3 marta dars o'tkazish zaruriyati tug'iladi, yuqori sport mahorati guruhlarida esa uchta darsdan biri hatto qo'shilgan bo'lishi mumkin, ya'ni ikki mashg'ulot, ovqatlanish va dam olish uchun 45 daq.li to'xtami bilan.

Bunday hollarda bir kunda bo'ladigan darslarning yo'nalishi o'xshash va yuqorida taklif qilingan haftalik mikrojarayonga mos tushishi yoki birinchi mashg'ulotlar yuqori yuklanmali, keyingilari tiklovchi tavsifga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Mikrojarayonning aniq vazifalari va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda murabbiy haftalik jarayondagi

ayrim darslarni almashtirishi uchun.

Asosiy musobaqalardan oldingi musobaqa davrining haftalik jarayonida 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 chizmaga asosan, mashg'ulot darslarni taqsimlashning iloji bo'lmagan taqdirda ham mashg'ulot yuklanmalarining rejalashtirilgan hajmi bajarilishi shart.

5.2. Mashg'ulot darsining tuzilishi

Har bir mashg'ulot darsi 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 yoki boshqa past jadallikdagi sikllik mashqlar va umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) yoki past sur'atli eshkash eshish va texnik mashqlardan iborat chigil yozishni tayyorlashni o'z ichiga oladi.

P- qism- asosiy qism bo'lib, yo'nalish, vositalar, davomiylik va jadallik mashg'ulotdarslari masalalari bilan belgilanadi.

SH- qism- 10-20 daq. davom etuvchi yakuniy qism chigil yozuvchi yurish, yugurish va past jadallikdagi boshqa sikllik mashqlar va URM yoki past jadallikdagi eshkak eshishni, anjomlar va mashg'ulot joylarini yig'ish, mashg'ulotlarga yakun yasashni o'z ichiga oladi.

Keyinchalik mashg'ulot darsi rejasini soddalashtirib yozishda har bir darsning doimiy va majburiy tarkibiy qismlari hisoblangan I va P qismlar tushirib qoldiriladi.

P – mashg'ulot darsining asosiy qismi quyidagi parametrlar bilan tavsiflanadi:

1. Mashg'ulot darsining umumiy tavsifi:

Vositalar - umumiy, maxsus yoki kombinatsiyalashgan tayyorgarlik.

Vazifa-jismoniy sifatlarni rivojlantirishi, texnik mahoratga o'rgatish yoki uni tashkillashtirish.

Shakl-bir tekisda, o'zgaruvchan, takroriy yoki intervalli.

Mashg'ulot vositalari: eshkak eshish, yugurish, suzish, trenajorlar, kuch trenajorlari, sport o'yinlari, darsning umumiy davomiyligi.

5.3. Mashg'ulot darslari jadalligi

Mashg'ulot mashqlari jadalligi aerob, anaerob va aralash energiya almashinuvi zonalarini bilan tavsiflanib, ular muayyan mashg'ulot yo'nalishi va bioenergetik ko'rsatkichlarga egadir:

I- tomir urish 140-160 ta/daq-past sur'atli ish bo'lib, texnik va tiklovchi mashg'ulotlar vaqtida, chigil yozish va vaqtinchalik to'xtash ko'llaniladi. Vaqt chegaralanmagan.

P- tomir urish 140-160 ta/daq. – aerob ish bo'lib zonaning past chegarasi eng yuqori yurak urish hajmi darajasiga, yuqori-anaerob almashinuvi boshlanishiga mos keladi.

Tomir urishining yuqori chegarasi mashg'ulotjarayonida 70 ta/daq.gacha etish mumkin. Yuqori chegara qondagi sut kislotasi (laktat) darajasi bilan aniqlanib, u i, 0 mmol/l.dan oshmasligi kerak.

Aerob yo'nalishdagi mashqlarni asosiy chidamlilik mashg'ulotlari deb ataydilar. Ularga uzluksiz yugurish, 22-25 marta/daq. sur'atdagi uzluksiz eshkak eshish yoki 40 daq. dan kam bo'lmagan vaqtda qandaydir mashqni uzluksiz bajarish kiradi.

SH – tomir urish 160-180 ta/daq.- aralash aerob-anaerob ishi zonaning pastki chegarasi anaerob almashinuvi boshlanishi darajasiga, yuqori-maksimal kislorod iste'moli (MKI) darajasiga mos keladi. Qondagi laktat darajasi 4,0 dan 8,0 mmol/l.gacha. SH zona mashqlarida energiya ta'minoti asosiy tarkibiy qism hisoblanadi. Mashqlar kichik sur'atdagi (I-zona) (5 dan 15 daq.gacha) intervallari bo'lganjudal ishning vaqt bo'laqlari (3 dan 20 daq.gacha) seriyalari ko'rinishida bajariladi. Mashqlar kombinatsiyalarini yozishda quyidagi formuladan foydalaniladi:

Jadal ish bo'lagi (daq.) • takrorlash soni • seriyalar soni.

Tinch ish bo'lagi (daq.) • dam olish intervali (daq.)

Jadallik zonasi va eshkak eshish sur'ati ko'rsatiladi.

Sh – zona mashg'ulotlarida quyidagi mashqlar kombinatsiyalari qo'llaniladi:

$$\frac{15 - 20 \text{ daq.} \times 3 - 4, \text{ sur'at } 2 - 26 \text{ e.e./daq.}}{10 - 15 \text{ daq.}}$$

$$\frac{8 - 10 \text{ daq.} \times 4 - 6, \text{ sur'at } 26 - 28 \text{ e.e./daq.}}{8 - 10 \text{ daq.}}$$

5 – 7 daq. x 4 – 6, sur'at 26 – 28 e.e/daq.
8 – 10 daq.

3 – 4 daq. x 2 – 3, sur'at 28 – 30 e.e/daq.
5 – 6 daq.

IV – tomir urish 180-190 ta/daq. – aralash anaerob – aerob ish, zonaning quyi chegarasi kislorod iste'molining eng yuqori darajasiga, yuqori chegarasi esa, eng yuqori kislorod qarzi chegarasiga mos keladi. Qoidadagi laktat darajasi 8,0 dan 12,0 mmol/l.gacha. IV zona mashqlarida energiya iste'molining anaerob tarkibiy qismi asosiy hisoblanadi. Katta kislorod qarzi paydo bo'lish sababli bu mashqlar ulushi 2 – 4 dan yuqori bo'lmasligi kerak. Tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun mashqlar qo'yidagi kombinatsiyalarda qo'llaniladi:

2-5 daq. x 3-6, sur'at 34-36 e.e/daq.
3-8 daq.

1-2 daq. x 3-4 x 2-5, sur'at 32-36 e.e/daq.
2-4 daq. 15-20 daq.

45-90 s x 3-4 s x 2-6, sur'at 34-fo e.e./daq.
1-3 daq. 10-15 daq.

V- laktat ish, tezlikni rivojlantirish va texnikani nazorat qilish uchun qo'llaniladi bu zonadagi mashqlar davomiyligi 30 s.dan oshmasligi lozim, sur'at – chegaraviy, dam olish intervali-mashq takrorlashga to'liq tayyor bo'lgunga qadar. Mashq kombinatsiyalaridan biri:

10-30 s x 3-5 x 3-5, sur'at chegaraviy
2-5 daq. 5-10 daq.

Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar mazmuni tipovoy darslar rejasining 4-bandida bevosita berilgan.

5.4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Eshkak eshish yanada to'liqroq jismoniy rivojlanishni ta'minlovchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Bu eshkak eshishni bajarishida

mushaklarning barcha guruhlari qatnashishi, harakatlarning keng amplitudasi, yetarlicha yuqori kuch, sport mashqlarining davomiyligi va ulardagi his hayajon bilan bog'liqdir. Lekin faqatgina tayyorgarlikning maxsus vositalari, ayniqsa, boshlang'ich bosqichlarda, sportchining barkamol rivojlanishi va uning sport mahorati o'sish asosini yaratish uchun yetarli emas.

Mushak turli guruhlari rivojlanishiga tuzatishlar kiritish, eshkak eshishda yetakchi jismoniy sifatlar – kuch va chidamlilikning rivojlanishi, harakat ko'niqmalari hajmini texnik mahorati va chalg'ituvchi omillarga turg'unlikni takomillashtirishni ta'minlovchi darajagacha kengaytirish faqatgina har bir bosqichda umumiyva maxsus tayyorgarlik vositalarining qulay nisbatlarida va eshkak eshishda texnik ko'nikma va jismoniy sifatlarni mohirona yetkazish va o'zgartirish orqali erishiladi.

Eshkak eshuvchining umumiy tayyorgarligida yuqorida ko'rsatilgan masalalarni yechishda yordam beruvchi sport va mashqlarning bir qator turlari qo'llaniladi.

5.5. Texnik mahoratga o'rgatish va uni oshirish

Eshkak eshish sikllik sport turi hisoblanib, bunda qayiqning surilish eshkak kuragining suvdan takrorlanuvchi va kurakning olib kirilishi (olib kirish) bilan almashinuvchi itarilish (olib o'tish, eshkak eshish) hisobiga bo'ladi va bunda keyingi olib o'tishni bajarish uchun kurak suvga tushiriladi (tortish) va kurak suvdan chiqariladi (olib o'tishning oxiri).

Bu harakatlarni muayyan ketma-ketlikda bajarish tizimi yopiq jarayoning yuzaga keltiradi, eng yuqori tezlikka erishish uchun ichki va tashqi kuchlarning o'zaro ta'sirini oqilona tashkil qiladi, ulardan yanada samarali foydalanish maqsadiga yo'naltirilgan bo'lib, bu eshkak eshish texnikai hisoblanadi.

Sportning sikllik turlari oqilona texnikasining asosiy talablari, ya'ni butun harakat jarayonini uzluksiz bajarish va keyingi jarayonga o'tishdan eshkak eshishning bir fazasi tugayotganda keyingisini bajarishga tayyorgarlikni to'liq tugallash zaruriyati kelib chiqadi.

O'rgatishning vazifasi eshkak eshuvchida harakat ko'nikmasini yaratish, ya'ni eshkak eshishning shunday texnikasi egallanadiki, bunda harakatlarni boshqarish avtomatlashtirilgan bo'ladi va ularning yetarlicha turli tumanligi va yuqori ishonchliligi ta'minlanadi.

Eshkak eshish texnikasiga individual tarzda o'rgatiladi va quyidagilarni ko'zda tutiladi:

- eshkak eshishni bajarish bilan ko'rgazmali tanishtirish;
- elementlarini o'rganib olish;
- Elementlarni to'la jarayonga birlashtirish;
- texnik mahoratni takomillashtirish.

Eshkak eshishning oqilona texnikasi quyidagi asosiy talablarni bajarish bilan tavsiflanadi:

- Eshkak eshish boshlanish holatida yaxshi guruhlangan harakatlar kengligi;
- yotiq holatda olib o'tish va olib ketish;
- eshkak eshishning oxirida eshkakni to'liq tortish;
- eshkak va eshkak eshuvchi harakatidagi uzluksizlik, eshkak eshish boshlanishda ulanib qolmaslik;
- eshkak eshish boshida yelkalarini ortiqcha orqaga tashlamasdan olib o'tishni faol bajarish.

Sport mahoratiga o'rgatish va uni takomillashtirishning butun jarayonini uch bosqichga bo'lish mumkin.

I bosqich - harakat qilishga o'rganishning boshlanishi, harakat texnikasini aks ettirish mahoratini umumiy dag'al shaklda o'rgatish.

Bosqich vazifalari:

- harakat qilish to'g'risida umumiy taasurotga ega bo'lish (eng kuchli eshkak eshuvchilarning kinogramma va kinokolsovkalarni tomosha qilish, qo'zg'almas o'quv qurilmasi, hovuz, qayiq va eshkak eshisht renajyoridan malakali ko'rsatuv);
- harakat texnikasining qismlari va fazalarini o'rgatish,;
- umumiy maromni shakllantirish;
- keraksiz harakatlar va harakat texnikasini qo'pol buzib ko'rsatishning oldini olish yoki tuzatish.

Qo'pol xatolarga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin:

- harakat vazifasini yetarlicha bilmaslik;
- jismoniy tayyorgarlikning yetarli emasligi;
- o'z harakatlarini nazorat qilishning yetali emasligi;
- harakatning bundan oldingi qism(faza)larini bajarishdagi nuqson;
- harakatni bajarishdagi noqulay sharoitlar (anjomlarning nosozligi yoki yomon o'rnatilish, ob-havo sharoitlari);
- qo'rquv, toliqish.

Mashg'ulotlarga kirishishdan oldin o'rganuvchi qayiq, eshkaklar

va suv bilan tanishib chiqish lozim. Suv bilan tanishib chiqish suzish mahoratini tekshirishdan boshlanadi.

Birinci mashg'ulotlar eshkak eshish trenajyorida, xalq va o'quv qayiqalarida o'tkazilishi kerak. Xalq va o'quv qayiqalari juda mustahkam bo'ladi, shuning uchun u yerda bo'ladigan mashg'ulotlar endi kirib kelganlarga qo'rquvni yengishga va anjomlarni egallab olishda darhol ishonch hosil qilishga imkon beradi; o'rganish ancha oson kechadi.

Mashqlarni vaqti-vaqti bilan takrorlab turish kerak.

Eshkak eshuvchi texnik talablar va xatolarni to'g'rilashni yaxshiroq tushinish uchun boshlang'ich mashg'ulotlarni individual ravishda o'quv apparatida, eshkak eshish hovuzida yoki eshkak eshish trenajyorida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu yerda eshkak eshuvchiga eshkak eshishning turli fazalariga mos keluvchi gavda bo'g'inlarining holati, bir fazadan ikkinchisiga o'tish, umumiy harakat yo'li va harakat maromini namoyish qiladilar va tushuntiradilar.

P - bosqich-chuqur va batafsil o'rganish; harakat mahoratini aniqlash; mahorat qisman ko'nikmaga o'tadi.

Bosqich vazifalari:

- o'rganilayotgan harakat qonuniyatlarini chuqur anglab yetish;
- harakat texnikasini uning parametrlari (harakatlar kengligi, trayektoriya, marom, nazorat) bo'yicha aniqlash;
- harakat maromini takomillashtirish, erkin, birga qo'shib bajarish;

- variantlar zaminini yaratish.

Texnik mashg'ulotlarda jarayonning ayrim elementlarini ajratuvchi mashqlar qo'llaniladi: tortish; eshkak eshishning oxiri; bir qo'l bilan qisqa eshkak eshish; kichikroq kirish bilan, bir yelka bilan; bir eshkak bilan eshkak eshishva boshqa. Bir kishilik va ikki kishilik qayiqalarda mashg'ulotlar va musobaqalarda qatnashish o'tkaziladi. Sportchi qayiqalarda ikki tomondan eshkak eshadi. Jamoada birgalikda ishlash, asosan, gavda ishi, eshkak eshishda tirsak harakati, eshkakka zo'r berish, gavdaning quyruq tomondan harakat boshlash, tortishda qo'llarni tushirish kabi barcha harakat bajarilishining bir vaqtda yuz berishini ko'rib, nazorat qilish orqali erishiladi.

Musobaqa sharoitlarida start texnikasi, sur'at va maromning almashinuvi o'rganiladi. Start quyidagicha bajariladi; "Marsh" buyrug'i berilgach, sportchi dastlabki holatdan birinchi eshkak eshishni boshlaydi, uni oxiriga 20-25 sm ga yetkazmasdan qo'llarni

tez chiqarib va deyarli bir qo'llari bilan ikkinchi juda qisqa eshkak eshishni bajaradi, so'ngra 5-6 eshkak eshishda to'liq uzunlik va poyga maromiga tushib, harakatlar kengligini sekin-asta oshiriladi.

5.6. Harakat qilishni mustahkamlash va yanada takomillashtirish, puxta ko'nikma, turli-tumanlik

Bosqich vazifalari:

- harakat texnikasini egallash ko'nikmasini mustahkamlash;
- harakat texnikasini turli sharoitlarda, shu jumladan, jismoniy sifatlarni eng yuqori darajada namoyon qilishda maqsadga muvofiq bajarish uchun hajmini kengaytirish;
- individual xususiyatlar rivojlanishining erishilgan darajasiga mos ravishda harakat texnikasini individuallashtirishni tugatish;
- zaruriyat tug'ilganda texnikani qayta qurishni va uning yanada takomillashuvini ta'minlash.

Hajmi va jadalligi bo'yicha ortib borayotgan mashg'ulot darslari muhitida mashg'ulot va musobaqalarning turli sharoitlarida butun jarayon va ayrim tarkibiy qismlarini bajarish texnikasi aniqlab olinadi.

Eshkak eshishning to'liq jarayonini bajarish asosiy mashq hisoblanadi. Musobaqalarda qatnashish sportchining texnik mahoratini mustahkamlaydi.

Texnik mashg'ulotlar bir tekis va o'zgaruvchan ish muhitida jadallikni pasaytirmasdan o'tkaziladi. Odatda, bunday mashg'ulotlar bir va ikki kishilik qayiqlarda o'tkazilishi shart, bunda oldindan qo'zg'almas o'quv qurilmasida vazifa tushuntiriladi. Ko'nikma va mashg'ulotlarning o'quv vazifalari, takomillashuvini bir-biridan ajratib bo'lmaydi, ular bir xil mashqlarni bajarishda birgalikda bir vaqtning o'zida hal qilinadi. Agar biz mashg'ulotning ayrim yetarlicha to'la mashqlarini texnik mashqlar deb atasak, sportchi boshqa mashqlarda o'z harakatlarini doimo nazorat qilib turishi kerak.

Ayrim mushak guruhlarining yetarlicha rivojlanmaganligi va og'riqni his qilishlar natijasida kelib chiqqan xatolarni to'g'rilash uchun ularning sabablarini yo'q qilish lozim.

Bunday yuklanmalarga bardosh beraolmaydigan sportchilarning mashg'ulotlar paytidagi bir xillikdan chiqish uchun ham bunday mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Sportchilarni o'qitish va mahoratini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan texnik mashqlar uch guruhga bo'linishi mumkin:

1. Eshkak eshishning to'liq jarayoni – musobaqa harakati:
 - parametrlar va sportchi sezgisini nazorat qilish bilan bo'ladigan bir tekisdagi yoki o'zgaruvchan eshkak eshish;
 - oldinda ishlayotgan malakali sportchiga o'xshatib qayiqda yoki hovuzda eshkak eshish;
 - Eshkak eshishning to'liq jarayonini malakali bajarish tasvirlangan kinokolsovka, kinogramma va videotasvirni tomosha qilish.

2. Jarayon elementlari - chuqur o'rganish lozim bo'lgan elementning takrorlanish sonini oshirish va jarayon harakat yo'lining cheti va oraliq fazalarida sportchining qulay holatlarni topish va eslab qolishi uchun qo'llaniladi:

- qisqa eshkak eshish - faqat qo'llar bilan faqat gavda bilan, gavda va qo'llar bilan;

- "chimdish" – faqatgina oyoqlar (2-4 sm) va qo'llar to'g'ri bo'lgandagi gavda bilan bajariladigan eshkak eshishning boshlanish holatidagi juda qisqa eshkak eshish (15 sm) eshkak eshishning boshlanishini va eshkakning suvga tekkandagi harakatini aniqlash va eslab qolish uchun qo'llaniladi, to'liq jarayon bilan almashinuvchi seriyalar bilan bajariladi;

- qisqa burish bilan to'liq eshkak eshish boshlanishidagi holatga yaqin bo'lgan qisqa (20-30 sm) tabankali bajaradi va, eshkakni suvdan chiqarmasdan tezlik bilan eshkak eshishning boshlanish holatini aniqlash va eslab qolish va eshkak bilan kuchli ish boshlash uchun qo'llaniladi, to'liq jarayon bilan almashinuvchi seriya bilan bajariladi.

3. Og'irlashtirilgan mashqlar yoki sekin-asta tuzatiladigan to'sqinliklar bilan bo'ladigan mashqlar:

- Hidro to'xtatgichli eshkak eshish - eshkak eshish boshida qo'llarni rostlash va kuch chidamliligini rivojlantirish uchun;

- eshkakni to'lqin bosadigan kattalashtirilgan burchak bilan eshkak eshish - eshkak eshishning oxirgi qismida dastaning pastga tortilishini tuzatish uchun;

- eshkak eshishning boshida ro'paradagi to'lqin bilan eshkak eshish - eshkak eshishning boshlanish holatini va eshkakning suvga tegish harakatini topish va eslab qolish uchun, eshkak eshishning to'liq jarayonida to'lqinni sekin – asta kamaytirish bilan bajariladi.

4. Jamoa qayiqlarida birgalikda ishlash uchun mashqlar:
 - bir qo'l bilan birgalikda eshkak eshish, qo'llar va gavda bilan, qisqartirilgan yo'l bilan, qo'llarni almashtirish bilan;

- oldinda o'tirgan sportchi bilan gavda bo'g'inlari harakatining mos tushishni ko'z bilan nazorat qilish;

- ko'z nazoratisiz (yopiq ko'zlar bilan) eshkak eshish.

5. Anjomlardan foydalanishga mashqlar (qayiqda erkin harakat qilish);

- qayiqning tebranishi, eshkaklarni qo'ldan qo'yib yuborish, eshkak eshishva navbatma-navbat bir qo'lda burish, qayiqda turish, ag'darilish va suvdan qayiqqa chiqish, yopiq ko'zlar bilan eshkak eshish.

6. Texnika turli-tumanligiga mashq:

- o'zgaruvchan sur'at, marom, eshkakning kirish balandligi va burilish burchagi bilan eshkak eshish, shamolning turli yo'nalishlarida eshkak eshish.

Harakat yli yoki maromni qo'pol buzib ko'rsatuvchi mashqlarni ishlatmaslik kerak, ular eshkak eshishning to'liq jarayonida o'mashib olishlari mumkin: to'xtamli, plyumajli, to'xtab-to'xtab eshkak eshish.

Nazorat savollari:

1. O'qish bosqichlarini aytib bering.
2. Birinchi bosqich vazifalarini aytib bering.
3. Ikkinchi bosqich vazifalarini aytib bering.
4. Uchinchi bosqich vazifalarini aytib bering.

VI BOB. ESHKAK ESHISH ANJOMLARI

Texnik o'qitish sifati va eshkak eshuvchining sport takomillashuviga anjomlar va ularni sozlash katta ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun anjomlar doim shay holatda bo'lishi va ularni sozlash esa, juda puxta, asboblarni qo'llash bilan bajariladi. Sezgi bo'yicha, odatda, sozlashda eshkaklarning to'lqin bosadigan burchagi ancha xatoliklarga olib keladi, bu esa, ular bilan ishlashni og'irlashtiradi va sportchi texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Eshkak eshish anjomlari quyidagi talablarga javob berishi kerak:

- qayiq korpusi mustahkam bo'lishi va unda teshiklar bo'lmasligi;

- vertlyugali kronshtenlar, shpangoutlar va zinapoyalarning mustahkamligi va qattiqligi;

- chig'irlangan harakatlanuvchi o'rindiqlik prokatining yengilligi, vertlyuglarning yengil aylanishi va o'qlarda lyuftlarning yo'qligi;

- eshkak dastasining qiyshaymasligi, kuraklarning simmetrik joylashuvi, bir xil muvozanat, vazn, kattalik, o'ng va chap eshkaklar kuraklarining qiyalik burchagi (kurak bilan tayanch maydonchasi orasidagi burchak).

Eshkak eshuvchining eshkak eshish hovuzida, qo'zg'almas o'quv apparatida, eshkak eshish trenajyorida ish joyini tayyorlash xuddi qayiqni sozlash kabi bajariladi.

Nazorat savollari:

1. Akademik eshkak eshishdagi eshkak eshish anjomlarini sanab bering?
2. Baydarka va kanoeda eshkak eshishdagi eshkak eshish anjomlarini sanab bering?
3. Eshkak eshish slalomi uchun eshkak eshish anjomlarini sanab bering.

VII BOB. MASHG'ULOTLAR XAVFSIZLIGINI TA'MINLASH

O'quv – mashg'ulotlarini tashkil qilishdagi asosiy vazifalardan biri mashg'ulot darslarini o'tkazishda shug'ullanuvchilarning havfsizligini ta'minlash va mashg'ulot darslarini o'tkazishda shikastlanishlarning oldini olish hisoblanadi.

Eshkak eshish bo'yicha mashg'ulotlar xavfsizligini ta'minlash uchun quyidagi talablarni bajarish majburiydir:

Eshkak eshish bazasining ko'rinarli joyida eshkakli kemalarning suv havzasidagi harakati va musobaqa masofalarining chizmasi shuningdek, suv havzasi, shamol yo'nalishi, oqim yo'nalishi, kemalar yurishi jadalligi, dam olish zonolari mavjudligi va boshqalarni hisobga oluvchi va mashg'ulot darslarini o'tkazish xavfsizligi bo'yicha yo'riqnoma osib qo'yilgan bo'lishi lozim;

Murabbiy vazifalari:

1) yangi kelganlar bilan mashg'ulot boshlashdan oldin suvda o'zini qanday tutish qoidalari va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish to'g'risida instruktaj o'tkazish hamda ularning suzish mahoratlarini tekshirish;

2) sportchilarning mashg'ulotlarni faqat tibbiy ko'rikdan o'tganlaridan so'ng qo'yishi;

3) mashg'ulotlarni faqatgina soz qo'rilma va anjomlarda o'tkazish, ularning soz-nosozligini shaxsan tekshirish, qayiqalar albatta, zich yopiladigan tumshuq va quyruq bo'lmalarga bo'lishlari lozim;

4) xavfsizlik qoidalarini buzuvchilarga qat'iy choralar ko'rish;

5) Sportchilarning davomati, mashg'ulotlarga kelish va ketishlarini nazorat qilish;

6) momaqaldiroq, bo'ron boshlangan yoki tuman paydo bo'lgan hollarda mashg'ulotni to'xtatish choralari ko'rish;

7) hodisalar natijasida barcha suvda qolib ketganlarga yordam ko'rsatish.

Shikastlanish hollarida murabbiy zarar ko'rganlarga yordam ko'rsatishga va yuz bergan holat to'g'risida tezlik bilan tegishli joylarga xabar berishga majbur.

Talabalar vazifalari:

1) instruktajdan o'z vaqtida o'tish, suzish bo'yicha normativlar topshirish va o'quv-mashg'ulot darslarida xavfsizlik qoidalarining

barcha talablarini bajarish;

2) yiliga ikki marta chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tish;

3) mashg'ulot darslariga muntazam qatnashish, daftarga suvga tushish vaqtini, yo'nalish va qaytish vaqtini yozish;

4) har bir mashg'ulotdan oldin anjomlarning soz-nosozligi va mustahkamligini tekshirish;

5) suvda hodisida ro'y bergan taqdirda tezlik bilan mashg'ulot vazifasini bajarishni to'xtatish va jabr ko'rganlarga yordam ko'rsatish.

Umumiy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot darslarini o'tkazishda shikastlanishlar, shilinishlar, sovuq urish yoki qizib ketishdan saqlanish uchun sportchining kiyimi bo'lajak mashg'ulotlarga mos bo'lishi, anjomlar va trenajorlar esa, soz bo'lishi, zarur ehtiyot ko'rilmalar bo'lishi, ularda bajariladigan mashqlarni faqat murabbiy nazoratida bajarilishi kerak.

Nazorat savollari:

1. Ko'rinarli joyda qanday chizmalar osilib turishi kerak?
2. Murabbiyning majburiyatlarini aytib bering?
3. Sportchining majburiyatlarini aytib bering?

VIII BOB. AMALIY MASHG'ULOTLAR

8.1. Boshlang'ish tayyorgarlik guruhi

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarining asosiy vazifasi sportchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi uchun poydevor yaratish: chidamlilik, epchillik, egiluvchanlikni tarbiyalash, eshkak eshish texnikasi asoslarini egallash, zarur nazariy bilimlarga ega bo'lish.

Umumiy vazifalarga asosan, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar uchun yillik jarayonda sportchilar uchun musobaqa davri ajratilmaydi.

Quyida o'qitishning davr va bosqichlari bo'yicha umumiy tayyorgarlik (UT), maxsus tayyorgarlik (MT) va nazariy mashg'ulotlarning mashg'ulot yuklanmalari, vositalarini taqsimlash berilgan.

Kuch tayyorgarligi dasturlari va og'irlashtirish kattaliklari tayyorgarlik guruhlar bo'yicha dars modellari dan keyin berilgan.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar uchun mashg'ulot (darslari) modellari

Dars chizmasi (asosiy qism). Mashg'ulot darsining umumiy tavsifi. Mashg'ulot vositalari va umumiy davomiylik. Jadallik. Mashqlar. Uslubiy ko'rsatmalar.

Tayyorgarlik davri

1- dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Qo'zg'almas o'quv qurilmasida eshkak eshish- 20 daq. + halq qayig'ida eshkak eshish- 30 daq. Jadallik: I zona. Texnikaviy mashqlar. Umumiy harakat yo'li, qayiqdagi eshkaklarni ishlata bilish.

2- dars

Maxsus tayyorgarlik texnikaviy, bir tekisda. Bir kishilik o'quv qayig'ida eshkak eshish, 50 daq. Jadallik 1 zona. Texnikaviy mashqlar. Umumiy harakat yo'li, eshkaklari ishlata bilish. Muvozanatni uslab turish.

3- dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Bir kishilik o'quv qayig'iga eshkak eshish, 30 daq. Jadallik 1 zona, P zona - 10 daq.

texnikaviy mashqlar. Umumiy harakat yo'li, eshkak eshish boshlanishidan avval zich guruhlash, butun eshkak eshish davomida zinapoyasiga oyoqlar tayangan holda.

4- dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Bir kishilik o'quv qayig'ida eshkak eshish, 50 daq. Jadallik: 1 zona, P zona-15 daq. texnikaviy mashqlar. Umumiy harakat yo'li, eshkak eshish boshlanishidan avval zich guruhlanish va yotiq holda tortish.

5- dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Bir kishilik o'quv qayig'ida eshkak eshish, 50 daq. Jadallik: 1 zona, P zona-20 daq. texnikaviy mashqlar, tezlanish 5-10 ta eshkak eshish, 5-6 martadan. Umumiy harakat yo'li, uyumni olib o'tishda eshkakning yotiq harakati, qayiqni bir yo'nalishda olib yurish.

6-dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Hovuzda yoki qo'zg'almas o'quv qurilmasida eshkak eshish, 50 daq. Jadallik: 1 zona, P zona - 15 daq. Texnikaviy mashqlar. Umumiy harakat yo'li, eshkak eshish boshlanishidan avval zich guruhlanish va oxirida eshkakni zich tortib olib borish.

7- dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Hovuzda Eshkak eshish 50 daq. jadallik: 1 zona, P zona 20 daq. Texnikaviy mashqlar. Umumiy harakat yo'li, butun eshkak eshish davomida zinapoyaga oyoqlar tayash va eshkak dastasida kuchni ushlab turish.

8- dars

Birgalikdagi mashg'ulot, kuch chidamliligi. Xalq qayig'ida eshkak eshish- 30 daq. + trenajorlarda kuch tayyorgarligi - 20 daq. Eshkak eshish - jadallik: 1 zona, P zona - 10 daq. Kuch tayyorgarligi - 1 dastur x 1, jadallik: P zona. Mashqlar jadalligi.

9- dars

Birgalikdagi mashg'ulot, kuch chidamliligi. Xalq qayig'ida eshkak eshish- 20 daq. + trenajorlarda kuch tayyorgarligi - 30 daq.

Eshkak eshish– jadallik: 1 zona, P zona – 10 daq. kuch tayyorgarligi – 1 dastur x 2, jadallik: P zona. Erkin mashq jadalliligi.

10 - dars

Birgalikdagi mashg'ulot, kuch chidamliligi. Hovuzda Eshkak eshish– 30 daq. + trenajorlarda kuch tayyorgarligi – 30 daq. Eshkak eshish– jadallilik: 1 zona, P zona – 10 daq.. Kuch tayyorgarligi - 1 dastur x 2, jadallilik: P zona, mashqlar jadalliligi.

11 - dars

Birgalikdagi mashg'ulot, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish. Sport o'yinlari, kross, chang'i, konki, umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) – 30 daq. URM – jadallik: 1 zona, P zona – 10 daq., eshkak eshish– jadallilik: 1 zona, P zona – 15 daq. Texnikaviy mashqlar. URMning texnikaviy ko'nikmalarini egallash, qisman eshkak eshishga olib o'tish.

12 - dars

Umumiy tayyorgarlik, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, suzish mahoratini tekshirish. Sport o'yinlari, URM – 30 daq. + suzish – 20 daq. URM – jadallilik: 1 zona, P zona – 10 daq. suzish – jadallilik: 1 zona, P zona – 10 daq. 25 m. ga to'xtamasdan suzish. Suzish bo'yicha nazorat me'yorini bajarish.

13 - dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch chidamliligi. Kross, URM – 20 daq. + trenajorlarda kuch tayyorgarligi – 30 daq. URM – jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi – 1-P dasturlar x 2 jadallilik: P zona. Mashqlar jadalliligi. 10 daq.

14 dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch chidamliligi. Kross, URM – 20 daq. + trenajorlardagi kuch tayyorgarligi – 30 daq. URM – jadallilik: 1 zona, P zona – 10 daq. kuch tayyorgarligi – P – SH dasturlar x 2 jadallilik: P zona. Mashqlar jadalliligi. 10 daq.

15 - dars

Umumiy tayyorgarlik, chidamlilik. Jadallilik: 1 zona, P zona – 20 daq. kross tayyorgarligi.

16 - dars

Umumiy tayyorgarlik, chidamlilik. Yengil atletika – 50 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 30 daq.

17 - dars

Umumiy tayyorgarlik, chidamlilik. Yengil atletika tayyorgarligi – 70 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 30 daq. mashqlar jadalliligi, butun mashg'ulotga kuchlarni taqsimlash mahorati.

18 - dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch chidamliligi. Kuch tayyorgarligi – 30 daq. + yugurish– 20 daq. Yugurish - jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi – P – SH dasturlar x 2 jadallilik: P zona mashqlar jadalliligi. 10 daq.

19 - dars

Umumiy tayyorgarlik, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish. Sport o'yinlari – 50 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 30 daq. O'yinlar majmui. O'yin qoidalari, shikastlanishlarni oldini olish.

Maxsus tayyorgarlik davri

1 - dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Qo'zg'almas o'quv qurilmasida eshkak eshish– 30 daq. + Xalq qayig'ida eshkak eshish– 30 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 20 daq. texnikaviy mashqlar. Harakatning umumiy yo'li.

2 - dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Bir kishilik o'quv qayig'ida eshkak eshish– 60 daq. Jadalliligi: 1 zona, P zona – 20 daq. texnikaviy mashqlar. Harakatning umumiy yo'li va maromi, butun mashg'ulotga kuchlarni taqsimlash mahorati.

3 - dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Qo'zg'almas o'quv qurilmasida eshkak eshish– 20 daq. + bir kishilik o'quv qayig'ida eshkak eshish– 40 daq. Jadalliligi: 1 zona, P zona – 20 daq. texnikaviy mashqlar, tezlanish 5 – 10 ta eshkak eshish x 5-6 martadan.

Harakatning umumiy yo'li va maromi, qayiqni bir yo'nalishda ushlab ketish.

4 – dars

Maxsus tayyorgarlik, chidamlilik, o'zgaruvchan. Bir kishilik o'quv kemasida eshkak eshish – 60 daq. Jadallilik: 1 zona. O'zgaruvchan: 10 daq x 3 jadallilik: P zona, sur'at 20-24 esh/daq. o'zgaruvchan usulni 10 daq. qo'llashdan ko'nikmalar olish.

5 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Ikki kishilik yoki to'rt kishilik o'quv qayig'ida eshkak eshish – 70 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 30 daq. birgalikdagi texnikaviy mashqlar. Jamoaviy eshkak eshish ko'nikmalari.

6 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, anjomlardan foydalanish. Xalq qayig'ida eshkak eshish – 50 daq. Jadalliligi: 1 zona. Texnikaviy mashqlar, qayiqni suzib shatakka olish, suvdan qayiqqa tushib olib, qayiq orqasidan suzayotgan odamni shatakka olish. Anjomlar bilan muomala qilish erkinligi va suvda o'zini tutish.

7 – dars

Maxsus tayyorgarlik, chidamlilik, sayohat. O'quv qayiqlarida eshkak eshish – 90 daq. Bir tekisda 45 daq x 2 jadallilik: 1 zona. Joylarni almashtirish 15-20 daq.

Harakatlarning jamoaviyligi, o'zaro yordam, texnikaviy ko'nikmalarining turg'unligi.

8 – dars

Birgalikdagi mashg'ulot, kuch chidamliligi. Xalq qayig'ida yoki bir kishilik o'quv qayig'ida eshkak eshish – 30 daq. + kuch tayyorgarligi – 30 daq. Eshkak eshish – bir tekisda – jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi – P – SH dasturlar x 2, jadallilik: P zona. Yuklanma jadalligi 10 daq.

9 – dars

Birgalikdagi mashg'ulot, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish. Sport o'yinlari, URM – 40 daq. + ikki yoki to'rt kishilik o'quv qayig'ida eshkak eshish – 30 daq. URM – jadalliligi: 1 zona, P zona – 20 daq. Eshkak eshishlar – jadallilik: 1 zona, P zona – 10 daq.

texnikaviy mashqlar. Sport o'yinlari va URMning texnikaviy ko'nikmalarini egallab olish, qisman eshkak eshishga olib o'tish.

10 – dars

Umumiy tayyorgarlik, chidamlilik, harakat ko'nikmalari. Kross, suzish, URM – 30 daq. + sport o'yinlari – 30 daq. URM – jadallilik: 1 zona, P zona – 10 daq., sport o'yinlari – jadalliligi: 1 zona, P zona – 10 daq. o'yinlar majmui. O'yin qoidalari, shikastlanishlarning oldini olish.

11 – dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch chidamliligi. Kross, sport o'yinlari, URM – 30 daq. + kuch tayyorgarligi – 30 daq. URM – jadalliligi: 1 zona. Kuch tayyorgarligi – P – SH dasturlar x 2 jadallilik: P zona. Mashqlar jadalliligi. 10 daq.

12 – dars

Umumiy tayyorgarlik, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish. Sport o'yinlari, URM – 70 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 30 daq. o'yinlar majmui. Musobaqa qoidalari, xushmuomalalik, shikastlanishlarning oldini olish.

13 – dars

Umumiy tayyorgarlik, chidamlilik, sayohat. Aralash siljishlari, URM – 90 daq. – 100 daq. Aralash siljishlar – 45 daq. x 2 jadallilik: 1 zona, P zona – 20 daq. URM. 15-20 daq.

8.2. O'quv-mashg'ulot guruhleri

O'quv mashg'ulot guruhlarining asosiy vazifasi-mashg'ulot yuklanmalari hajmining rejali oshishi asosida endi kirib kelgan eshkak eshuvchining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi va bu tayyorgarlikni maqsadga muvofiq, akademik eshkak eshishning o'ziga xosligini hisobga olgan holda amalga oshirishga imkon beruvchi mashg'ulot vositalari va usullarini ta'minlash.

Ishdagi asosiy yo'nalishi – umumiy chidamlilik, epchillik, egiluvchanlikni rivojlantirish, kuch chidamliligini tarbiyalash, eshkak eshish asoslarini o'rganish va mustahkamlash, taktik tajribani Egallash. O'quv – mashg'ulot guruhlarini tayyorlash yillik jarayoni tayyorlov, musobaqa va davrlariga bo'linadi.

O'quv mashg'ulot guruhlarining mashg'ulot darslari modeli. Tayyorgarlik davri

1 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Qo'zg'almas o'quv qurilmasida eshkak eshish– 30 daq. + o'quv yoki bir kishilik xalq qayig'ida eshkak eshish– 40 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 20 daq. texnik mashqlar. Umumiy harakat trayektoriyasi, eshkak eshishni boshlashdan zich guruhlanish.

2 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Bir kishilik o'quv qayig'ida eshkak eshish– 70 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 10 - 20 daq. Texnikaviy mashqlar. Umumiy harakat yo'li va harakat maromi eshkakni yotiq holda tortish va olib kirish, harakatlar amplitudasi.

3 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Bir kishilik o'quv qayig'ida eshkak eshish– 80 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 20-30 daq., to'xtam – ixtiyoriy. Texnikaviy mashqlar. Umumiy harakat yo'li va harakat maromi, qayiqni bir yo'nalishda ushlab turish.

4 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda ikki yoki to'rt kishilik o'quv qayig'ida eshkak eshish– 80 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 20-30 daq., to'xtam-ixtiyoriy. Texnikaviy mashqlar. Umumiy harakat yo'li va harakatlar maromi, jamoaviy eshkak eshish ko'nikmalari, moslikni ko'rib nazorat qilish.

5 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, tezlik, o'zgaruvchan. Bir kishilik poyga qayig'ida eshkak eshish– 90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 20-30 daq., to'xtam-ixtiyoriy. Texnikaviy mashqlar, tezlantishlar -6 - 8 esh.eshish x 5 - 8 chegaragacha bo'lgan sur'at, erkin. Umumiy harakat yo'li va harakat maromi, eshkak eshish boshlanishidan oldingi erkin zich guruhlanish, butun eshkak eshish davomida zinaga oyoqlarni tirash.

6 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, tezlik, o'zgaruvchan. Ikki yoki to'rt kishilik eshkak eshish– 90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 10-30

daq. texnikaviy mashqlar, tezlantishlar – 6 -10 esh.eshish x 5 - 8 chegaraviygacha bo'lgan sur'at.

Umumiy harakat yo'li va harakat maromi, jamoaviy eshkak eshish ko'nikmalari, ko'z nazoratisiz eshkak eshish.

7- dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, o'zgaruvchan. Hovuzda yoki qo'zg'almas o'quv qurilmasida eshkak eshish– 70-90 daq.

Jadallilik: 1 zona, P zona – 10-20 daq., to'xtam – ixtiyoriy. Texnikaviy mashqlar umumiy harakat yo'li va harakat maromi, harakat ko'nikmasining turg'unligi.

8 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Hovuzda, qo'zg'almas o'quv qurilmasida, xalq yoki o'quv qayig'ida eshkak eshish – 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda – 30 – 40 dak. Jadallilik: P zona, sur'at 20-24 esh.esh/daq. jadalliligi, turg'unligi.

9 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Hovuzda, qo'zg'almas o'quv qurilmasida, xalq yoki o'quv qayig'ida – 80-90 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda 40-60 daq. Jadallilik: P zona, sur'at 20-24 esh./daq. harakat ko'nikmasining jadalliligi, turg'unligi, butun mashg'ulotga kuchlarni taqsimlash.

10 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'ida eshkak eshish– 80-90 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda – 70-80 daq., yoki 40 daq. x 2 jadallilik: P zona, sur'at 22-24 esh.esh/daq. 10 daq.

11 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish– 70 – 80 daq. Jadallilik: 1 zona. O'zgaruvchan 10 daq. x 4-6 jadallilik: P zona, sur'at 23-25 esh.esh./daq. 5 daq. Jadalliligi: jadal va tinch ishning almashinuvi.

12 – dars

Maxsus tayyorgarlik, tezlikdagi chidamlilik, o'zgaruvchan.

Poyga qayig'ida eshkak eshish – 70-80 daq. Jadallilik: 1 zona. O'zgaruvchan – 10 daq. x 4-6 jadallilik: P zona – 60 daq., sur'at 22-24 esh.esh/daq. o'zgaruvchan – 8 daq. x 3-4. Jadallilik: SH zona, sur'at 24-26 esh.esh/daq. 10 daq. Jadallilik; jadal va tinchishning almashinuvi.

13 – dars

Maxsus tayyorgarlik, kuch chidamliligi, bir tekisda. Gidrotormozli poyga qayig'ida eshkak eshish – 70-90 daq. jadallilik: 1 zona. Bir tekisda 40-60 daq., jadallilik: P zona, sur'at 20-22 esh.esh/daq.

Umumiy harakat yo'li, butun eshkak eshish davomida eshkak dastasida kuchni ushlab turish.

14 – dars

Birgalikdagi mashg'ulot, kuch chidamliligi. Xalq yoki o'quv qayig'ida yoki hovuzda eshkak eshish – 40 daq. + trenajorlarda kuch tayyorgarligi – 50 daq. Eshkak eshish – jadallilik: 1 zona, P zona – 20 daq. kuch tayyorgarligi – P-SH dast. x 2-3 davra jadallilik: P zona, - 10 daq. mashqlar jadalliligi.

15 – dars

Birgalikdagi mashg'ulot, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish. Sport o'yinlari, kross, chang'i, URM – 50 daq. + hovuzda eshkak eshish – daq. URM – jadallilik: 1 zona, P zona – 20 daq., eshkak eshish – jadallilik: 1 zona – 20 daq. texnikaviy mashqlar. URMning texnikaviy ko'nikmalarini egallash, qisman eshkak eshishga olib kirish.

17 – dars

Umumiy tayyorgarlik, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish. Sport o'yinlari. URM – 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 20-30 daq., birgalikdagi o'yinlar. Sport o'yinlari texnik ko'nikmalarini egallash. O'yin qoidalari.

16 – dars

Umumiy tayyorgarlik, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish. Sport o'yinlari, URM – 50 daq., + suzish – 40 daq. URM va suzish jadallilik: 1 zona, P zona – 15 daq. Texnikaviy mashqlar. Texnikaviy ko'nikmalarini egallash.

18 – dars

Umumiy tayyorgarlik, umumiy chidamlilik. Kross, URM, suzish – 70-90 daq., jadallilik: 1 zona. Bir tekisda – 30-60 daq., jadallilik: P zona. Jadallilik, qo'llaniluvchi mashqlar texnikasini egallash.

19 – dars

Umumiy tayyorgarlik, umumiy chidamlilik. Kross, URM, suzish – 90-120 daq. Jadallilik: P zona. 15 daq. jadallilik, qo'llaniluvchi mashqlar texnikasini takomillashtirish.

20 – dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch chidamliligi, doiraviy. Kross, URM, kuch tayyorgarligi – 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi – 1-SH dast: x 2-3 davra. Jadallilik: P zona. 10 daq. mashqlar jadalliligi.

21 – dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch chidamliligi, doiraviy mashg'ulot. Kross, URM, kuch tayyorgarligi – 90-120 daq. Jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi – P-SH dast. x 3-4 davra jadallilik: P zona. 10 daq. mashqlar jadalliligi.

Musobaqa davri

1 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Poyga qayig'ida eshkak eshish – 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 20-30 daq. texnikaviy mashqlar. Umumiy harakat yo'li va harakat maromi, anjomlar bilan muomala qilish.

2 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish – 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona 20-30 daq. sur'at va maromni almashtirish, startni o'rganib olish. Eshkak eshishning sur'at va maromni almashtirish erkinligi, startning umumiy tarkibi.

3 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Qo'zg'almas o'quv qurilmasida eshkak eshish – 30 daq. + poyga qayig'ida eshkak eshish – 40-60 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 20-30 daq. texnikaviy mashqlar. Umumiy harakat maromi, harakatlarning umumiy erkinligi.

4 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'ida eshkak eshish– 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda 40 – 60 daq., jadallilik: P zona, sur'at 22-24 Esh.esh/daq. texnikaning jadalliligi, turg'unligi.

5 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'ida eshkak eshish–80-100daq.

6 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida 80-100 daq. jadallilik: 1 zona. O'zgaruvchan – 10 daq. x 6-8 yoki 10 daq. x 4-5 x 2 x 2daq. 10 daq. Jadallilik: P zona, sur'at 22-24 esh.esh./daq. Jadallilik, jadal va tinch ishning almashinuvi.

7 – dars

Maxsus tayyorgarlik, tezlik chidamliligi, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshishi– 70-80 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 60 daq., sur'at 22-24 esh.esh/daq. o'zgaruvchan – 6-8 daq x 3-4 jadallilik: SH zona, sur'at 24-26 esh.esh./daq. texnika jadalligi va turg'unligi.

8 – dars

Maxsus tayyorgarlik, tezlik chidamliligi, takroriy. Poyga qayig'ida eshkak eshish–70-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona–60 daq., sur'at 22-24 esh.esh/daq. musobaqa masofasi bo'ylab start marra va o'rta 500 m. lik masofani 28-32 esh.esh./daq. sur'at bilan va jadal (IV zona) yurish bilan takroriy (2-4 marta) rul boshqarish. Masofalar almashinuvi, texnikaning turg'unligi, kuchlarni taqsimlash.

9 – dars

Maxsus tayyorgarlik, kuch chidamliligi, bir tekisda. Gidrotormozli yoki raqamli poyga qayig'ida eshkak eshish– 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda 30-50 daq., yoki jadallilik: P zona, sur'at 21-23 esh.esh/daq. Umumiy harakat yo'li, butun eshkak eshish davomida eshkak dastasida kuchni ushlab turish.

10 – dars

Maxsus tayyorgarlik, tezlik, o'zgaruvchan. Yanada tezroq poyga qayig'ida eshkak eshish– 60-70 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona –40-50

daq., sur'at 22-24 esh.esh./daq. 10-12 marta. Eshkak eshguncha erkin tezlanishlar (6-12 marta), sur'at chegaraviy. Tezlanishda tezlik tez oshishi, harakat umumiy yo'lining turg'unligi, qayiq tezligi.

11 – dars

Birgalikda, kuch chidamliligi. Gidrotormozli poyga qayig'ida eshkak eshish – 40 daq. + trenajorlarda kuch tayyorgarligi 40 daq.

Eshkak eshish– jadallilik: 1 zona, P zona –30 daq. kuch tayyorgarligi – P- IV dast. x 2 davra jadallilik: P zona. Mashqlar jadalliligi. 10 daq.

12 – dars

Birgalikda, texnikaviy, bir tekisda. Trenajorlarda kuch tayyorgarligi 40 daq. + poyga qayig'ida eshkak eshish– 40 daq. Eshkak eshish– jadallilik: 1 zona, P zona –30 daq. kuch tayyorgarligi 1- IV dast. x 2 davra jadallilik: P zona 10 daq. kuch sifatlarini eshkak eshish texnikasiga olib kirish.

13 – dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch chidamliligi. Trenajorlarda kuch tayyorgarligi 80-90 daq. jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi – 1 – IV dast. x 2 davra, yoki 1-P x 2-4 davra 10 daq 15 daq. 10 daq. jadallilik: P zona. Mashqlar jadalliligi.

14 – dars

Umumiy tayyorgarlik, takroriy zo'r berishlar. Yugurish, URM, trenajorlarda mashqlar 60-70 daq. Jadallilik: 1 zona. Takrorni zo'r berishlar: yotgan holatda ko'tarish, keskin oldinga intilish, tortish 5-7 harakat x 10 yond. Jadallilik: P zona. 2-4 daq. mashqlar jadalliligi.

15 – dars

Umumiy tayyorgarlik, harakat hajmini kengaytirish. Sport o'yinlari, yugurish, URM, suzish – 60-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona 30-50 daq. birgalikdagi o'yinlar. Qoidalar, o'yinlar, texnikaviy ko'nikmalari.

8.3. Sport takomillashuvi guruhlari

Sport takomillashuvi guruhlarining asosiy vazifalari – sportchilarning asosiy tayyorgarligini tugallash, navbatdagi yuqori natijalarga

erishish uchun zamin yaratish.

Ishdagi asosiy yo'nalish-umumiy va kuch tayyorgarligini, absolyut kuchni yanada rivojlantirish, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, texnik va taktik mahoratni chalg'ituvchi omillarga turg'unlikni takomillashtirish, mashg'ulot yuklanmalarining o'sib boruvchi hajmlarini egallash va ularni yuqori sport natijalariga erishish davriga xos bo'lgan kattaliklarga yetkazish.

Sport takomillashuvi guruhlarini ushuni mashg'ulot darslari modellari.

Tayyorgarlik davri

1 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda, bir kishilik poyga qayig'ida yoki hovuzda eshkak eshish - 80-100 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona - 30-40 daq., texnikaviy mashqlar. Ixtiyoriy ravishda 6-10ta Eshkak eshish tezlanishi, sur'at chegaraviy. Umumiy harakat yo'li va harakat maromi, xatolarni to'g'rilash.

2 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Jadallilik: 1 zona, P zona 30-50 daq. texnikaviy mashqlar. Umumiy harakat yo'li va harakat maromi, jamoa qayiqdarida hamkorlikdagi ish. Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 90-120 daq.

3 – dars

Maxsus tayyorgarlik texnikaviy, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 80-100 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona - 40-50 daq. texnikaviy mashqlar, start, startdan chiqishlar, tezlanishlar. Umumiy harakat yo'lini va eshkak eshish sur'atini almashtirilganda harakat maromining turg'unligi.

4 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 60-100 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona - 40-50 daq. texnikaviy mashqlar, 8-12 eshkak eshish tezlanishi x 6-8 marta, to'xtam ixtiyoriy, sur'at chegaraviy. Kuchning o'sish tezligi, umumiy harakat yo'lining va eshkak eshish sur'atini almashtirishda harakat maromining turg'unligi.

5 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'i yoki hovuzda eshkak eshish - 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda - 40-60 daq., jadallilik: P zona, sur'at 22-24 esh.esh/daq. mashqlar jadalliligi.

6 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'i yoki hovuzda eshkak eshish - 90-110 daq. Jadallilik 1 zona. Bir tekisda - 70 daq., yoki 40-45 daq., x 2, jadallilik: P zona, sur'at 22-24 esh.esh/daq. 10-15 daq. mashqlar jadalliligi, mashg'ulot to'xtamlarida va oxirida tiklanishni nazorat qilish.

7 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 110-135 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda - 50-60 daq., x 2 yoki 40-45 daq., x 3 15-20 daq., 15 daq. Jadallilik: P zona, sur'at 22-24 esh.esh/daq. mashqlar jadalliligi, mashg'ulot to'xtamlarida va oxirida tiklanishni nazorat qilish.

8 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 80-120 daq. Jadallilik: 1 zona. O'zgaruvchan - 15-20 daq., x 3-5, jadallilik: SH zona, sur'at 26-28 esh.esh/daq. 10-12 daq. Mashqlar jadalliligi.

9 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida yoki hovuzda eshkak eshish - 80-120 daq. Jadallilik: 1 zona. O'zgaruvchan - 15-20 daq., x 3, jadallilik: SH zona, sur'at 24-26 esh.esh/daq. 10-12 daq. mashqlar jadalliligi.

10 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, o'zgaruvchan. Gidrotormozli poyga qayig'ida - 80-100 daq. Jadallilik: 1 zona. O'zgaruvchan - 8-10 daq., x 3-5, jadallilik: SH zona, sur'at 21-23 esh.esh/daq. 10 daq. Umumiy harakat yo'li, eshkakda kuchli ushlab turish.

11 – dars

Maxsus tayyorgarlik, kuch chidamliligi, tezlik, bir tekis va o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 80-100 daq. Jadallilik:

1 zona. Gidrotormozlovchi bilan bir tekisda - 40 daq., jadallilik: P zona + o'zgaruvchan (gidrotormozlovchisiz) - 8-10 esh.esh. x 6-8 2-5 daq. Sur'at chegaraviy, tezlanish vaqtida eshkak qo'yilgan kuchning oshish tezligi.

12 – dars

Maxsus tayyorgarlik, kuch chidamliligi, tezlik, bir tekis va o'zgaruvchan. Xalq yoki o'quv qayig'ida yoki hovuzda eshkak eshish - 40-50 daq. + poyga qayig'ida eshkak eshish - 40-50 daq. Jadallilik: 1 zona. Xalq qayig'ida – bir tekisda -30-40 daq., jadallilik: P zona + poyga qayig'ida – o'zgaruvchan -8-10 esh.esh/ x 4-6 sur'at 2-4 daq. gacha chegaraviy. Mashqlar jadalliligi, yo'lining turg'unligi.

13 – dars

Birgalikdagi mashg'ulot, harakat, ko'nikmalari hajmining kengayishi. Xalq yoki o'quv qayig'ida yoki hovuzda eshkak eshish - 40-50 daq + trenajorlarda kuch tayyorgarligi - 50-60 daq. Eshkak eshish – jadallilik: 1 zona, P zona – 30 daq. Kuch tayyorgarligi -1- V dastur x 2-3 10 daq. Jadallilik: P zona. Mashqlar jadalliligi.

14 – dars

Birgalikdagi mashg'ulot, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish. Sport o'yinlari, kross, URM -60 daq. + hovuzda, xalq, o'quv yoki poyga qayig'ida eshkak eshish - 50 daq. URM – jadallilik: 1 zona, P zona - 30 daq., eshkak eshish – jadallilik: 1 zona, P zona – 30 daq. Texnikaviy mashqlar. Texnikaviy ko'nikmalarni takomillashtirish.

15 – dars

Umumiy tayyorgarlik, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, umumiy chidamlilik, Sport o'yinlari. URM -60 daq. + suzish – 40 daq. URM va suzish - jadallilik: 1 zona, P zona - 20-30 daq. o'yin birikmalari. Texnikaviy ko'nikmalarni takomillashtirish. Mashqlar jadalliligi.

16 – dars

Umumiy tayyorgarlik, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish. Sport o'yinlari, URM – 80-100 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona - 30-50 daq. o'yin birikmalari. Texnikaviy ko'nikmalarni o'yin qoidalarni, takomillashtirish.

17 – dars

Umumiy tayyorgarlik, umumiy chidamlilik. Kross, URM, suzish 80-100 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda – 40-60 daq., jadallilik: P zona. Mashqlar jadalliligi, texnikaviy ko'nikmalar.

18 – dars

Umumiy tayyorgarlik, umumiy chidamlilik. Kross, URM, suzish 100-130 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda – 45-60 daq. x 3 15 daq. Jadallilik: P zona. Jadallilik, texnikaviy ko'nikmalarni takomillashtirish.

19 – dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch chidamliligi, doiraviy. Kross, URM, trenajorlardagi kuch tayyorgarligi – 80 -120 daq. Jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi: 1 - V dastur x 3-4, jadallilik: P zona 10 daq. mashqlar jadalliligi.

20 – dars

Umumiy tayyorgarlik, eng yuqori kuch. Trenajorlardagi kuch tayyorgarligi - 80-100 daq. Jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi – 1 - P dast. SU x 2-3 davra. 10 daq. Mashqlar jadalliligi.

Maxsus tayyorgarlik bosqishi.

21 – dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch chidamliligi, doiraviy. Kross, URM, trenajorlardagi kuch tayyorgarligi -90-130 daq. Jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi – SH- V dast. x 3-5 jadallilik: P zona 10 daq. mashqlar jadalliligi.

22 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish -80-120 daq. Jadallilik: 1 zona. O'zgaruvchan -5-7 daq. x 3-5 jadallilik: SH zona sur'at 26-28 esh.esh./daq. 8-10 daq. Mashqlar jadalliligi.

Musobaqa davri

1 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, tezlik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish – 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona -30-50

daq. Texnikaviy mashqlar, tezlanish 10-12 esh.esh. x 6-8 marta, sur'at chegaraviygacha. Umumiy harakat yo'li va harakat maromi, ko'nikmalar turg'unligi.

2 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona 30-50 daq. Texnikaviy mashqlar, eshkak eshish sur'ati va maromini almashtirish, start va startdan chiqishning umumiy tarkibi.

3 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 80-90 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda 40-60 daq., jadallilik: P zona, sur'at 22-24 esh.esh/daq. Texnikaning jadalliligi va turg'unligi.

4 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'ada eshkak eshish - 90-110 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda - 70-80 daq., yoki 40-50 daq. x 2. Jadallilik: P zona, sur'at 22-24 esh.esh./daq. 10 daq.

Jadallilik, texnika turg'unligi, to'xtamlarda va mashg'ulot tugagandan keyingi tiklanishni nazorat qilish

5 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 135-160 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda - 60 daq. x 2 yoki 40-45 daq. x 2 + 40-45 daq. 30 daq 15 daq. 30 daq. Jadallilik: P zona, sur'at 22-24 esh.esh/daq. Jadallilik, texnikaning turg'unligi to'xtamlarda va mashg'ulot tugagandan keyin tiklanishni nazorat qilish.

6 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 80-100 daq.

Jadallilik: 1 zona, P zona, sur'at 22-25 esh.esh/daq. o'zgaruvchan - 10 daq. x 6-8 yoki 10 daq. x 4-5 x 2 daq. 10 daq. Jadallilik; jadal va tinch ishning almashinuvi.

7 - dars

Maxsus tayyorgarlik, maxsus chidamlilik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona - 60 daq., sur'at 22-24 esh.esh/daq. o'zgaruvchan SH zona formularidan biri, jadallilik: SH zona. Texnikaning jadalliligi, turg'unligi.

8 – dars

Maxsus tayyorgarlik, tezlikka chidamlilik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona - 60 daq., sur'at 22-24 esh.esh/daq. o'zgaruvchan - IV zona formularidan biri, jadallilik: IV zona. Texnikaning jadalliligi, turg'unligi.

9 – dars

Maxsus tayyorgarlik, maxsus chidamlilik, takroriy. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona. 30-34 esh.esh/daq., sur'at bilin navbatma-navbat start, marra va o'rta 500 m. li masofalardan suzib kelib, musobaqa masofalari bo'ylab jadal (IV zona) o'tish bilan takroriy rul boshqarish. Masofa bo'laklarini almashtirish, texnika turg'unligi, kuchlarni taqsimlash.

10 – dars

Maxsus tayyorgarlik, kuch chidamliligi, o'zgaruvchan. Gidro to'xtatgichi bo'lgan poyga qayig'ida yoki raqamlar bo'yicha eshkak eshish - 80-100 daq. Jadallilik: 1 zona. O'zgaruvchan (gidro to'xtatgich bilan) - K - 10 daq. x 3 - 4 jadallilik: P zona, sur'at 22-24 esh.esh/daq. 8 daq. Umumiy harakat yo'li va harakat maromi, butun eshkak eshish davomida eshkak dastasida kuchni ushlab turish.

11 – dars

Maxsus tayyorgarlik, kuch chidamliligi, tezlik, bir tekisda va o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 80-100 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda (gidro to'xtatgich bilan) - 40 daq., jadallilik: P zona + o'zgaruvchan (gidro to'xtatgich siz) - 10 esh.esh. x 6-8 sur'at chegaraviygacha 2-4 daq. Mashqlar jadalliligi, tezlanish paytida eshkakda kuchning ortish tezligi.

12 – dars

Maxsus tayyorgarlik, tezlik, o'zgaruvchan. Yanada tezkor poyga qayig'ida eshkak eshish - 60-70 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona - 50-60 daq., sur'at - 22-25 esh.esh/daq. Tezlanishlar - 10-12 esh.esh. x

8-10 sur'at chegaraviy 3 daq.

Tezlanish paytida eshkakda kushning ortish tezligi

13 – dars

Birgalikdagi mashg'ulot, kuch chidamliligi. Hidroto'xtatgichi bo'lgan poyga qayig'ida eshkak eshish - 40 daq. + trenajorlarda kuch tayyorgarligi - 40 daq. Eshkak eshish jadallilik: 1 zona, P zona - 30 daq. kuch tayyorgarligi - IV - V dast. x 2 jadallilik: P zona 10 daq. Mashqlar jadalliligi.

14 – dars

Birgalikda, texnikaviy, tezlik, o'zgaruvchan. Trenajorlarda kuch tayyorgarlik - 40 daq. + poyga qayig'ida eshkak eshish - 40 daq. Eshkak eshish jadallilik: 1 zona, P zona - 30 daq. Kuch tayyorgarligi - IV - V dast. x 2 jadallilik: P zona, eshkak eshish - tezlanishlar 10 esh.esh/daq. Sur'at chegaraviygacha. Mashqlar jadalliligi, kuch tarkabiy qismlarini eshkak eshish texnikasiga olib o'tish.

15 – dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch chidamliligi, doiraviy. Trenajorlarda kuch tayyorgarligi - 90-120 daq. Kross, URM - jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi - IV - V dast. x 3 jadallilik: P zona 10 daq. Mashqlar jadalliligi.

16 – dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch, takroriy yoki yuqori kuchlanishlar. Kross, URM, trenajorlardagi mashqlar - 60 – daq. Kuch tayyorgarligi - SU ning 1 yoki P dasturlari, jadallilik: P zona. Og'irlashtirish kattaligi shikastlanishlarning oldini olish.

17 – dars

Umumiy tayyorgarlik, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish. Sport o'yinlari, kross, URM, suzish - 60-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona - 50-70 daq. O'yin birikmalari. O'yin qoidalari, texnikaviy, ko'nikmalar, to'g'rilik.

8.4. Yuqori sport mahorati guruhleri

Yuqori sport mahorati guruhlarining asosiy vazifasi o'quvchilar orasidan sport ustalari, xalqaro toifali sport ustalari, O'zbekiston terma

jamoalariga nomzodlar tayyorlash.

Ishtdagi asosiy yo'nalish - mashg'ulot yuklanmalar hajmini nisbatan birmuncha oshirish bilan ularni jadallashtirish, umumiy va maxsus tayyorgarlik foydasiga o'zgartirish, texnik va taktik mahoratni takomillashuv darajasiga yetkazish.

Yuqori sport mahorati guruhleri ushun mashg'ulot darslari modellari. Tayyorgarlik davri

1 – dars

Maxsus poyga qayig'ida yoki hovuzda eshkak eshish - 90-120 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona - 30-40 daq. Texnikaviy mashqlar, tezlanish 8-12 tadan eshkak eshish 6-8 martgacha, ixtiyoriy, sur'at chegaraviygacha. Umumiy harakat yo'li va harakat maromi, xatolarni to'g'rilash, kuchning oshish tezligi.

2 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 90-120 daq. Jadallilik: 1 zona. O'zgaruvchan - 40-60 daq., jadallilik: P zona. Texnikaviy mashqlar. Umumiy harakat yo'li va harakat maromi, jamoa qayiqdarida birgalikdagi ish.

3 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida - 80-100 daq. Jadallilik: 1 zona, SH zona - 30-40 daq. O'zgaruvchan - 15 daq. x 3 jadallilik: SH zona, sur'at 25-26 esh.esh./daq., 8 daq. Texnikaviy mashqlar, start, startdan chiqish, tezlanishlar. Umumiy harakat yo'li turg'unligi va sur'at maromi o'zgartirgandagi harakat maromi.

4 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'ida yoki hovuzda eshkak eshish - 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda - 40-60 daq. Jadallilik: P zona, sur'at 22-24 esh.esh./daq., tezlanish 8-10 tadan eshkak eshish, sur'at chegaraviygacha, 3-4 marta. Mashqlar jadalliligi. Texnikaviy sur'atlar turg'unligi.

5 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'ida yoki hovuzda eshkak eshish - 90-110 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda - 70 daq., yoki 40-45 daq. x 2 jadallilik: P zona, 10-15 daq. Sur'at 22-24 esh.esh/daq., tezlanishlar 8-10 tadan eshkak eshish, sur'at chegaraviy, 3-4 marta. Mashqlar jadalliligi, mashg'ulot to'xtamli va oxirida tiklinishini nazorat qilish.

6 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 110-135 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona, sur'at 22-24 esh.esh/daq. Bir tekisda - 50-60 daq. x 2 yoki 40-45 daq. x 3 jadallilik: 15 daq. 15 daq.

Mashqlar jadalliligi, mashg'ulot to'xtami va oxirida tiklanishni nazorat qilish.

7 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 90-120 daq. Jadallilik: 1 zona. O'zgaruvchan. 8-10 daq. x 4-6 jadallilik: SH zona, sur'at 26-28 esh.esh/daq. 10-12 daq. Mashqlar jadalliligi.

8 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida va hovuzda eshkak eshish - 90-120 daq. Jadallilik: 1 zona. O'zgaruvchan 15-20 daq. x 3-4. Jadallilik: SH zona, sur'at 24-26 esh.esh/daq. 10-15 daq. Mashqlar jadalliligi.

9 – dars

Maxsus tayyorgarlik, kuch chidamliligi, o'zgaruvchan. Hidro to'xtatgichli poyga qayig'ida eshkak eshish - 90-110 daq. Jadallilik 1 zona. O'zgaruvchan - 8-10 daq. x 4-6. Jadallilik: SH zona, sur'at 21-23 esh.esh/daq. 10-15 daq. Umumiy harakat yo'li va harakat maromi, eshkakda kuchni ushlab turish.

14 – dars

Umumiy tayyorgarlik, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, umumiy chidamlilik. Sport o'yinlari, URM - 60 daq. + suzish - 40 daq. URM va suzish - jadallilik: 1 zona, P zona 20-30 daq. O'yinlar birikmasi. Texnikaviy ko'nikmalarni takomillashtirish. Mashqlar jadalliligi.

15 – dars

Umumiy tayyorgarlik, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish. Sport o'yinlari, URM - 90-110 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona - 40 – 50 daq. o'yin birikmalari. Texnikaviy ko'nikmalarni takomillashtirish, o'yin qoidalari, to'g'rilik.

16 – dars

Umumiy tayyorgarlik, umumiy chidamlilik. Kross, URM, suzish - 100 – 130 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda - 40-60 daq., jadallilik: P zona. Mashqlar jadalliligi, texnikaviy ko'nikmalar.

17 – dars

Umumiy tayyorgarlik, umumiy chidamlilik. Kross, URM, suzish - 100 – 130 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda - 45-60 daq. x 2 15 daq. Jadallilik, texnikaviy ko'nikmalarni takomillashtirish.

18 – dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch chidamliligi, doiraviy. Kross, URM, trenajorlarda kuch tayyorgarligi - 90-110 daq. Jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi - 1 – V dast. x 3-5 jadallilik: P zona. 10 daq. Mashqlar jadalliligi.

19 – dars

Umumiy tayyorgarlik, eng yuqori kuch. Trenajorlarda kuch tayyorgarligi - 90-110 daq. Jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi - 1 – P dast. SU x 2-3 yoki 1 – P dast. SU x 2 jadallilik: P zona. 10 daq. 10 daq. 15 daq.

Maxsus tayyorgarlik bosqishi.

20 – dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch chidamliligi, doiraviy. Kross, URM. Trenajorlarda kuch tayyorgarligi - 90-130 daq. Jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi - SH - V dast. x 3-5 jadallilik 10 daq. Mashqlar jadalliligi.

21 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish - 80-120 daq. Jadallilik: zona, sur'at 26-28 esh.esh/daq. 8-10 daq. Mashqlar jadalliligi.

Musobaqa davri

1 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, tezlik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida Eshkak eshish – 80-100 daq. Jadallilik: P zona – 40-60 daq. Texnikaviy mashqlar, tezlanishlar 10-12 Esh.esh. x 6-8 marta, sur'at chegaraviygacha. Umumiyharakat yo'li va harakat maromi, ko'nikmalar turg'unligi

2 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish – 80-100 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 40-60 daq. Texnikaviy mashqlar. Eshkak eshishsur'ati va maromini almashtirish, startni o'rganib olish, startdan chiqish, harakatdagi start. Eshkak eshishda sur'at va maromni almashtirishning ixtiyoriyligi. Start va startdan chiqishning umumiy tarkibi.

3 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'ida eshkak eshish – 80-90 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda – 40-60 daq., jadallilik: P zona, sur'at 22-24 esh.esh/daq. texnikaning jadalliligi va turg'unligi.

4 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'ida eshkak eshish – 90-110 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda – 70-80 daq. yoki 40-50 daq., x 2 jadallilik: zona, sur'at 22-24 esh.esh/daq. 10 daq Texnikaning jadalliligi, turg'unligi, musobaqa to'xtamida va tugagandan keyingi tiklanishni nazorat qilish.

5 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asrsiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig'ida eshkak eshish – 135-160 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda – 60 daq. x 2 yoki 40-45 daq. x 2 + 40-45 daq. 30 daq. 15 daq. 30 daq. Jadallilik: P zona, sur'at 22-24 esh.esh/daq. Texnikaning jadalliligi va turg'unligi, musobaqa to'xtamlarida va tugagandan keyingi tiklanishni nazorat qilish.

6 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida 90-100 daq. Jadallilik: 1 zona. O'zgaruvchan – 10 daq. 4-6 x 2 jadallilik: P zona, sur'at 22-25 esh.esh/daq. 2 daq. 10 daq. Jadallilik, jadal va tinch ishning almashinuvi.

7 – dars

Maxsus tayyorgarlik maxsus chidamlilik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish – 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 60 daq., sur'at 22-24 esh.esh/daq. O'zgaruvchan – SH zona formularidan biri, jadallilik: SH zona. Texnikaning jadalliligi, turg'unligi.

8 – dars

Maxsus tayyorgarlik, tezlikka chidamlilik, o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish – 70 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 60 daq. Sur'at 22-24 esh.esh/daq. O'zgaruvchan - IV zona formularidan biri, jadallilik: IV zona. Mashqlar jadalliligi, texnika turg'unligi.

9 – dars

Maxsus tayyorgarlik, maxsus chidamlilik, takroriy. Poyga qayig'ida eshkak eshish – 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona. Musobaqa masofasi bo'ylab, 500 m.li start, marra va o'rta bo'laklardan navbatma – navbat jadal (IV zona) o'tish bilan takroriy (3-5 marta) rulni boshqarish, sur'at 30-34 esh.esh/daq. Bo'laklarni almashtirish, texnika turg'unligi, kuchlarni taqsimlash.

10 – dars

Maxsus tayyorgarlik, maxsus chidamlilik, takroriy. Poyga qayig'ida eshkak eshish – 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona. Takroriy 1 poyga masofasi, jadallilik: SH zona + poyga masofani S, jadallilik: SH – IV + poyga masofasining $\frac{1}{4}$ qismi marta, jadallilik: IV- V zona, sur'at chegaraviy. Mashqlar jadalliligi, texnikaviy ko'nikmalar turg'unligi.

11 – dars

Maxsus tayyorgarlik, kuch chidamliligi, o'zgaruvchan. Gidro to'xtatgichli poyga qayig'ida yoki raqamlar bo'yicha eshkak eshish – 80-100 daq. Jadallilik: 1 zona. O'zgaruvchan (gidroto'xtatgich bilan) – 8-10 daq. x 4-6 jadallilik: P zona, sur'at 22-24 esh.esh/daq. 8 daq.

Umumiy harakat yo'li va harakat maromi, butun eshkak eshish davomida eshkak dastasida kuchni ushlab turish.

12 – dars

Maxsus tayyorgarlik, kuch chidamliligi, tezlik, bir tekisda va o'zgaruvchan. Poyga qayig'ida eshkak eshish 90-110 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda (gidroto'xtatgich bilan) – 40 daq., jadallilik P zona + o'zgaruvchan (gidroto'xtatgichsiz) – 10 esh.esh x 6-8 2-4 daq. yoki 10-12 esh.esh. x 4 – 6 x 2 sur'at chegaraviygacha. 2 daq. 10 daq. Mashqlar jadalliligi, tezlanish paytida eshkakda kuchni oshirish tezligi.

13 – dars

Maxsus tayyorgarlik, tezlik, o'zgaruvchan. Gidroto'xtatgichli poyga qayig'ida eshkak eshish 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 50-60 daq. sur'at 22-25 gr. esh.esh/daq., sur'at chegaraviygacha. Tezlanishlar – 10-12 esh.esh. 8 – 10 yoki 10 – 12 esh.esh. x 4 – 6 x 2 z daq. 2 daq. 10 daq. Tezlanishi vaqtida eshkakda kuchni oshirish tezligi.

14 – dars

Birgalikdagi mashg'ulot, kuch chidamliligi. Gidroto'xtatgichli poyga qayig'ida eshkak eshish – 40 daq. + trenajorlarda kuch tayyorgarligi – 50 daq. Eshkak eshish – jadallilik: 1 zona, P zona – 30 daq. Kuch tayyorgarligi - IV- V dast. x 2 – 3 jadallilik: P zona 10 daq. Mashqlar jadalliligi.

15 – dars

Birgalikdagi mashg'ulot, texnikaviy, tezlik, o'zgaruvchan. Trenajorlarda kuch tayyorgarligi – 50 daq. + poyga qayig'ida eshkak eshishi – 50 daq. Eshkak eshish – jadallilik: 1 zona, P zona – 30 daq. Kuch tayyorgarligi - IV- V dast. x 2 – 3 x 2 – 3. jadallilik: P zona, 10 daq. Eshkak eshish – tezlanishlar – 10 esh.esh. x 6 – 8 10 esh.esh. X 4 – 5 x 2 sur'at 3 daq. 3 daq. 10 daq. chegaraviygacha. Mashqlar jadalliligi, texnikaning kuch tarkibiy qismlarni eshkak eshishga olib kirish.

16 – dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch chidamliligi, doiraviy. Kuch tayyorgarligi - IV- V dast. x 4 6 yoki IV- V dast. x 3 x 2 10 daq. 10 daq. 20 daq. Jadallilik: P zona. Mashqlar jadalliligi.

17 – dars

Umumiy tayyorgarlik, kuch, takroriy yoki eng yuqori kuchlanishlar. Kross, URM, trenajorlardagi mashqlar – 70-90 daq. Kross, URM-jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi – 1 – P dast. SU x 2 – 3 jadallilik: P zona 10 – 15 daq. Og'irlashtirish kattaligi, shikastlanishlarning oldini olish.

18 – dars

Umumiy tayyorgarlik, harakat ko'nikmalar hajmini kengaytirish. Sport o'yinlari, kross, URM, suzish – 60-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 50-70 daq. Birgalikdagi o'yinlar. O'yin qoidalari, texnikaviy ko'nikmalar, to'g'rilik.

MUNDARIJA:

KIRISH	3
I BOB. ESHKAK ESHISH SPORTI TURLARI TEXNI-	
KASI	4
1.1 Akademik eshkak eshish texnikasi.....	4
1.2. Xalq qayig'ida eshkak eshish.....	12
1.3. Baydarkada eshkak eshish texnikasi.....	14
1.4. Kanoeda eshkak eshish texnikasi.....	21
II BOB. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK	29
2.1. Sport o'yinlari.....	29
2.2. Mashg'ulot jarayonida ochiq havodagi sport o'yinlari.....	30
III BOB. ESHKAK ESHUVCHILARNING SIFAT-	
LARINI RIVOJLANTIRISH	32
3.1. Kuchni o'stirish.....	32
3.2. Tezlik qobiliyati haqida tushuncha.....	58
3.3. Umumiy jismoniy rivojlanish uchun ochiq havodagi	
taxminiy sport o'yinlari.....	60
3.4. Chaqqonlik haqida tushuncha.....	65
3.5. Chidamlilik tushunchasi.....	65
3.6. Suzish.....	69
3.7. Kross mashg'ulotlari.....	69
3.8. Egiluvshanlikni rivojlantirish.....	70
IV BOB. KO'P YILLIK TAYYORGARLIK	
BOSQISHLARI	75
4.1. Boshlang'ish tayyorgarlik bosqishi.....	75
4.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqishi.....	76
4.3. Sport takomillashuvi bosqishi.....	77
4.4. Yuqori sport mahorati bosqishi.....	78
V BOB. YILLIK BOSQISHDA VA KO'P YILLIK MASH-	
G'ULOTJARAYONIDA TAYYORGARLIK VOSITA-	
LARINI DAVRLARGA BO'LISH VA ULARNING	
NISBATI	80
5.1. Havtalik mikrojarayonning tuzilishi.....	81

5.2. Mashg'ulot darsining tuzilishi.....	82
5.3. Mashg'ulot darslari jadalligi.....	83
5.4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	84
5.5. Texnik mahoratga o'rgatish va uni oshirish.....	85
5.6. Harakat qilishni mustahkamlash va yanada	
takomillashtirish, puxta ko'nikma, turli-tumanlik.....	88
VI BOB. ESHKAK ESHISH ANJOMLARI	91
VII BOB. MASHG'ULOTLAR XAVSIZLIGINI	
TA'MINLASH	92
VIII BOB. AMALIY MASHG'ULOTLAR	94
8.1. Boshlang'ish tayyorgarlik guruhi.....	94
8.2. O'quv-mashg'ulot guruhlari.....	99
8.3. Sport takomillashuvi guruhlari.....	105
8.4. Yuqori sport mahorati guruhlari.....	112
FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	122

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

Asosiy adabiyotlar:

1. Fourie H.L., Fourie I.W. An Introduction to Rowing UK, 2013.
2. John Chase Power to the Raddle: Exercises to Improve your Canoe and Kayak Paddling USA, 2014.
3. Korbuto V.M. Eshkak eshish sporti o'quv qo'llanma (SPMO kursi uchun). – T.: O'zDJTI, 2011.
4. Folgar M.I., Carceles F.A., Mangas J.R. Training sprint canoeing, 2015.

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. "O'zbekiston sportchilarini 2020 yili Tokio (Yaponiya) shahrida o'tkaziladigan XXXII yozgi Olimpiada va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi prezidentining Qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni.
3. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. – T.: O'zbekiston, 2017.
4. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash - yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. – T.: O'zbekiston, 2017.
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. – T.: O'zDJTI, 2005.
6. Корбут В.М., Коротков В.А. Гребля на байдарках и каноэ. Учебное пособиею –Т.: UzGIFK, 2007.
7. Корбут В.М., Ганиев Ш.Х. Гребля академическая. Учебное пособие. –Т.: UzGIFK, 2007.
8. Корбут В.М. Гребное спорт учебное пособие для курса СПС. – Т.: UzGIFK, 2011.
9. Korbuto V.M. Suzish. Darslik. –Т.: O'zDJTI, 2012.
10. Mixaylova T.V. Grebnoy sport. – M.: Akademiya, 2006.
11. Salamonov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. – T., 2005.

Internet saytlari:

1. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi hukumat portali.
2. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
3. ziyonet.uz – O'zbekiston Respublikasi ta'lim portali.
4. www.canoeicf.com – Xalqaro canoe federatsiyasi.
5. www.worldrowing.com – Xalqaro eshkak eshish federatsiyasi.

KORBUT V.M. , ISRAILOVA R.G.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (ESHKAK ESHISH) FANINING

Muharrir:
Aripjanova D.U.

Texnik muharrir:
Abdurahmonova L.M.

Dizayner:
Imomov Sh.

Kompyuterda sahifalovchi:
Dalabayeva N.I.

Nashr.lits. AIN^o 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 26.04.2018
Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturada raqamli
bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 8.
Nashriyot bosma tabog'i 7,75.
Adadi 100. Buyurtma №12

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4

O'zbekiston Respublikasi, 100017, Toshkent shahar,
Yunusobod tumani, Markaz-5, 45/4,
№ 2020800220287921001,
MFO: 00899, INN: 207198075, OKONX: 87100,
XOATIB "Turkiston bank", Yunusobod filiali
Tel./Faks (+99871) 234-98-37
(+99899) 807-72-79
E-mail: ita-press@mail.ru

Facebook: sport books
Instagram: sportbooks_shop
Telegram: sportbooks_shop



Respublika Uzbekistan, 100017, Toshkent shahar,
Yunusobod tumani, Markaz-5, 45/4,
№ 2020800220287921001,
MFO: 00899, INN: 207198075, OKONX: 87100,
XOATIB "Turkiston bank", Yunusobod filiali
Tel./Faks (+99871) 234-98-37
(+99899) 807-72-79
E-mail: ita-press@mail.ru

Facebook: sport books
Instagram: sportbooks_shop
Telegram: sportbooks_shop

“ИТА-ПРЕСС НАШРИЁТИ”

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОХАСИ БЎЙИЧА ТАЙЁРЛАНГАН ВА ЧОП ЭТИЛГАН КИТОБЛАР РЎХАТИНИ СИЗГА ТАКДИМ ЭТАДИ

1. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. – Т., 2018. – б. 300
2. Керимов Ф.А. Научные исследования в спорте. – Т., 2018. – 316 с.
3. Абдуллаев А.А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. – Т., 2018. – б. 320
4. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-жилд. – Т., 2018. – б. 296.
5. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 2-жилд. – Т., 2018. – б. 182.
6. Керимов Ф.А., Нарзуллаев Д.З. Применение статистических методов в спорте. – Т., 2018. – 268 с.
7. Керимов Ф.А., Тастанов Н.А., Қодиоров Э.И. Yunon-rim kurashi. – Т., 2018. – б. 132.
8. Керимов Ф.А. Sportda dopingga qarshi kurash. – Т., 2018. – 220 б.
9. Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Т., 2018. – 148 с.
10. Керимов Ф.А. Подвижные игры с элементами единоборств. – Т., 2018. – 78 с.
11. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т., 2018. – б. 204.
12. Безверхов В.П. Воспоминание об учителе. – Т., 2018. – б. 180.
13. Нуримов Р.И. Спорт ва миллий ўйинлар. – Т., 2018. – б. 396.
14. Нуримов Р.И. Футбол назарияси ва услубияти. – Т., 2018. – б. 460.
15. Исеев Ш.Т. Футболчиларини йиллик тайёргарлашни режалаштириш. – Т., 2018. – б. 460.
16. Гончарова О.В. Внимание: допинг. – Т., 2018. – 36 с.
17. Палибаева З.Х. Валеология асослари. – Т., 2018. – б. 224.
18. Салимов У.З., Пулатов А.А. ва б. Теннис. – Т., 2018. – б. 132.
19. Курбонов С.Н., Ганиев И.Д. ва б. Енгил атлетика. – Т., 2018. – б. 140.
20. Нуримов З.Р. ва б. Футбол. – Т., 2018. – б. 144.
21. Эштосева В.Б., Хусанова Н.Р. Бадий гимнастика. – Т., 2018. – б. 132.
22. Арслонов Ш.А. Дзюдо. – Т., 2018. – б. 132.
23. Гуфранова Р. Стол тенниси. – Т., 2018. – б. 132.
24. Корбут В.М., Исроилова В.И. Сузиш. – Т., 2018. – б. 144.
25. Қодиоров Э.И. Оғир атлетика. – Т., 2018. – б. 132.
26. Павлов Ш.К., Исроилова Р.И. Гандбол. – Т., 2018. – б. 148.

Muharrir:
Aripjanova D.U.

Texnik muharrir:
Abdurahmonova L.M.

Dizayner:
Imomov Sh.

Kompyuterda sahifalovchi:
Dalabayeva N.I.

Nashr.lits. AIN^o 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 26.04.2018
Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturada raqamli
bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 8.
Nashriyot bosma tabog'i 7,75.
Adadi 100. Buyurtma №12

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4

O'zbekiston Respublikasi, 100017, Toshkent shahar,
Yunusobod tumani, Markaz-5, 45/4,
№ 2020800X200267921001,
MFO: 00899, INN: 207199075, OKONX: 87100,
XOATB "Turkiston bank", Yunusobod filiali
Tel./Faks (+99871) 234-98-37
(+99899) 807-72-79
E mail: ita-press@mail.ru

Facebook: sport books
Instagram: sportbooks_shop
Telegram: sportbooks_shop



Respublika Uzbekistan, 100017, Toshkent shahar,
Yunusobod rayoni, Markaz-5, 45/4,
№ 2020800X200267921001,
MFO: 00899, INN: 207199075, OKONX: 87100,
XOATB "Turkiston bank", Yunusobod filiali
Tel./Faks (+99871) 234-98-37
(+99899) 807-72-79
E mail: ita-press@mail.ru

Facebook: sport books
Instagram: sportbooks_shop
Telegram: sportbooks_shop

“ИТА-ПРЕСС НАШРИЁТИ”

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИ БЎЙИЧА ТАЙЁРЛАНГАН ВА ЧОП ЭТИЛГАН КИТОБЛАР РЎХАТИНИ СИЗГА ТАКДИМ ЭТАДИ

1. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. – Т., 2018. – б. 300
2. Керимов Ф.А. Научные исследования в спорте. – Т., 2018. – б. 320
3. Абдуллаев А.А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. – Т., 2018. – б. 320
4. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-жилд. – Т., 2018. – б. 296.
5. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 2-жилд. – Т., 2018. – б. 182.
6. Керимов Ф.А., Нарзуллаев Д.З. Применение статистических методов в спорте. – Т., 2018. – 268 с.
7. Керимов Ф.А., Тастанов Н.А., Қодилов Э.И. Yunon-rim kurashi. – Т., 2018. – б. 132.
8. Керимов Ф.А. Sportda dopingga qarshi kurash. – Т., 2018. – 220 б.
9. Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Т., 2018. – 148 с.
10. Керимов Ф.А. Подвижные игры с элементами единоборств. – Т., 2018. – 78 с.
11. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т., 2018. – б. 204.
12. Безверхов В.П. Воспоминание об учителе. – Т., 2018. – б. 180.
13. Нуримов Р.И. Спорт ва миллий ўйинлар. – Т., 2018. – б. 396.
14. Нуримов Р.И. Футбол назарияси ва услубияти. – Т., 2018. – б. 460.
15. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик тайёргарлашни режалаштириш. – Т., 2018. – б. 460.
16. Гончарова О.В. Внимание: допинг. – Т., 2018. – 36 с.
17. Палибаева З.Х. Валеология асослари. – Т., 2018. – б. 224.
18. Салимов У.З., Пулатов А.А. ва б. Теннис. – Т., 2018. – б. 132.
19. Курбонов С.Н., Ганибоев И.Д. ва б. Ёнгил атлетика. – Т., 2018. – б. 140.
20. Нуримов З.Р. ва б. Футбол. – Т., 2018. – б. 144.
21. Эштеева В.Б., Хусанова Н.Р. Бадий гимнастика. – Т., 2018. – б. 132.
22. Арслонов Ш.А. Дзюдо. – Т., 2018. – б. 132.
23. Гуфранова Р. Стол тенниси. – Т., 2018. – б. 132.
24. Корбут В.М., Исроилова В.И. Сузиш. – Т., 2018. – б. 144.
25. Қодилов Э.И. Оғир атлетика. – Т., 2018. – б. 132.
26. Павлов Ш.К., Исроилова Р.И. Гандбол. – Т., 2018. – б. 148.

27. Beak Mun Jong, Sultonbekov R.M. Qurbonov S.N. Taekvando. – Т., 2018. – 132 б.
28. Хайлиев М. Шахмат. – Т., 2018. – 6. 132.
29. Ганиева Ф.В. Баскетбол. – Т., 2018. – 6. 148.
30. Пулатов А.А., Уматов А.А., Пулатов Ф.А. Волейбол. – Т., 2018. – 6. 132.
31. Салимов У.З. ва б. Бадминтон. – Т., 2018. – 6. 132.
32. Холмухамедов Р.Д., Шин В.Н. ва б. Бокс. – Т., 2018. – 6. 132.
33. Абдуллаев Ш.А., Холмуродов Л.З. Эркин кураш. – Т., 2018. – 6. 132.
34. Усманова А.А. Спорт психологияси. – Т., 2018. – 6. 48.
35. Усманова А.А. Спортивная психология. – Т., 2018. – 6. 48.
36. Абдурахмонов М. Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт тиббиёти. – Т., 2018. – 6. 84.
37. Абдурахмонов М. Одам анатомияси ва физиология асослари. – Т., 2018. – 6. 132.
38. Пулатов Ф.А. “Ўнақай” ва “Чапақай” лар ёки амбидекстр бўлиш афзалми? – Т., 2018. – 6. 88.
39. Исеев Ш.Т. Техничко-тактическая подготовка футболистов. – Т., 2018. – 228 с.
40. Усманова А.А. Спортивная педагогика. – Т., 2018. – 84 с.
41. Усманова А.А. Спорт педагогикаси. – Т., 2018. – 6. 72.
42. Гуломов З.Т., Истомин А.А., Камилова Г.З., Набиуллин Р.Х., Маткаримов Р.М. Спорт менежменти. – Т., 2018. – 6. 372.
43. Безверхов В.П. Теннис. – Т., 2018. – 160 с.
44. Турсуналиев И.А. Греко-римская борьба. – Т., 2018. – 160 с.
45. Югай Л.П., Нурышов Д.Е. Дзюдо. – Т., 2018. – 6. 160.
46. Акрамов Ж.А. ва б. Гандбол. – Т., 2018. – 6. 160.
47. Абдурашулова Г.Б. ва б. Қиличбозлик назарияси ва услубияти. – Т., 2018. – 6. 276.
48. Радинов А.В. Практика психологии спорта. – Т., 2018. – 132 с.
49. Сафарова Д.Д. Анатомия. 1-том. – Т., 2018. – 272 с.
50. Сафарова Д.Д. Анатомия. 2-том. – Т., 2018. – 376 с.
51. Сафарова Д.Д. Спорт физиологияси. – Т., 2018. – 6. 208.
52. Сафарова Д.Д. Ёшга онд физиология. – Т., 2018. – 6. 176.
53. Олимов М.С., Шакиржанова К.Т. ва б. Енгил атлетика назарияси ва услубияти. – Т., 2018. – 362 с.
54. Халмухамедов Р.Д. ва б. Бокс назарияси ва услубияти. – Т., 2018. – 344 с.
55. Асатова Г.Р. Халқаро спорт ҳуқуқи асослари. – Т., 2018. – 6. 140.
56. Сафарова Д.Д. Одам физиологияси. – Т., 2018. – 6. 124.
57. Корбут В.М., Исламов И.С. Сузиш назарияси ва услубияти. – Т., 2018. – 6. 168.
58. Пулатов А.А., Уматов А.А. Волейбол: мусобақа ўтказиш тартиби ва қоидалари. – Т., 2018. – 6. 96.
59. Ашуркова С.Ф. Волейбол. – Т., 2018. – 108 с.
60. Умаров Д.Х., Усмонхужаев Т.С. Спорт педагогик маҳоратини ошириш. – Т., 2018. – 6. 228.
61. Сирлиев Э.Н., Мирзаев О.С. Психология тарихи. – Т., 2018. – 6. 268.
62. Арзикулов Д.Н., Гаптаров З.Г., Вахобова Д.Б. Психология ва спорт психологияси. – Т., 2018. – 6. 280.
63. Вафоев Б.Р. Спортда математика. – Т., 2018. – 6. 252.
64. Хасанова Н.Р., Фетхулова Н.Х. ва бош. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Бадий гимнастика). – Т., 2018. – 6. 172.
65. Ахмедова Г.И., Ахмедов И.И. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Синхрон сузиш). – Т., 2018. – 52 б.
66. Корбут В.М., Матназаров Х.Й. Эшкак эшиш назарияси ва услубияти. – Т., 2018. – 6. 160.
67. Черникова Й.Т. ва бошқ. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (велоспорт). – Т., 2018. – 6. 168.
68. Корбут В.М., Исроилова Р.Г. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (эшкак эшиш). – Т., 2018. – 6. 124.
69. Мирзакулов Ш.А., Мирзанов Ш.С. ва бошқ. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (белбоғли кураш). – Т., 2018. – 6. 172.
70. Ганиева Ф.В., Хусанова Д.Т. ва бошқ. Спорт ва ҳаракатли ўйинлар (баскетбол). – Т., 2018. – 6. 152.
71. Ахмедова Г.И., Ахмедов И.И. Синхрон сузиш назарияси ва услубияти. – Т., 2018. – 6. 96.
72. Корбут В.М., Зонтова Г.М. Спорт педагогик маҳорати ошириш (сузиш). – Т., 2018. – 6. 128.
73. Ходжаев А.З. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Оғир атлетика). – Т., 2018. – 6. 132.
74. Маткаримов Р.М., Ходжаев А.З. ва бошқ. Оғир атлетика назарияси ва услубияти. – Т., 2018. – 6. 248.
75. Ярашев К.Д., Умаров М.Н., Федорова С.В. Организация и проведение учебных занятий по художественной гимнастике в образовательных заведениях. – Т., 2018. – 300 с.
76. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы. – Т., 2018. – 340 с.
77. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т., 2018. – 6. 356.
78. Керимов Ф.А., Гончарова О.В. Основы физической подготовки юных спортсменов. – Т., 2018. – 188 с.
79. Керимов Ф.А., Умаров М. Прогнозирование и моделирование в спорте. – Т., 2018. – 300 с.
80. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. – Т., 2018. – 320 с.
81. Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. – Т., 2018. – 6. 160.
82. Пулатов А.А., Саватюгин О.М. ва б. Бадминтон назарияси ва услубияти. – Т., 2018. – 6. 300.
83. Павлов Ш.К. ва б. Гандбол назарияси ва услубияти. – Т., 2018. – 6. 448.
84. Таймуродов А.Р., Атажанов С.Ф. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (кураш). – Т., 2018. – 6. 272.
85. Тастанов Н., ва б. Спорт педагогик маҳорати ошириш (Юнон-рим ва эркин кураш). – Т., 2018. – 6. 264.
86. Шарипов А., Жамматов Ж. Малакавий педагогик амалиёти. – Т., 2018. – 6. 114.
87. Хайдаров Б.Т. Физиология ва спорт физиологияси. – Т., 2018. – 6. 256.
88. Абдалимов О.Х., Абдалимов А.О. Рукопашные бой. – Т., 2018. – 144 с.

199508.

