

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI
O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (ESHKAK ESHISH)
FANINING
O`QUV Q`OLLANMA
I – BOSQICH**

Tuzuvchi:

Korbut 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:

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

Ganiev Sh.X. - O`zbekiston Respublikasida xizmat ko`rsatgan murabbiy.

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

АННОТАЦИЯ

В учебном пособии представлены основные разделы спортивной подготовки гребцов, изложены на основе новейших данных в области теории спорта.

Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной подготовки гребцов от начинающих до высококвалифицированных спортсменов. Подробно изложены средства и методы совершенствования спортивного мастерства спортсменов в гребном спорте.

ANNOTATSIYA

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.

ANNOTATION

This manual presents the main topics of sports training for rowers set out on a basis of the latest data in field of sports theory.

Particular attention is paid to planning, building and monitoring of long-term sports training process from beginners to elite athletes in rowing. The means and methods of improving of sports skills of athletes in the rowing sport are set out here.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	
ГЛАВА I. ТЕХНИКА ГРЕБЛИ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ	
I.1. Техника гребли академической	
I.2. Техника гребли на народных лодках	
I.3. Техника гребли на байдарках	
I.4. Техника гребли на каноэ	
ГЛАВА II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Спортивные игры	
ГЛАВА III. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ГРЕБЦОВ	
3.1. Развитие силы	
3.2. Развитие ловкости	
3.3. Спортивные игры	
3.4. Развитие быстроты	
3.5. Развитие выносливости	
3.6. Развитие гибкости	
ГЛАВА IV. ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	
4.1. Этап начальной подготовки	
4.2. Этап углубленной подготовки	
4.3. Этап спортивного совершенствования	
4.4. Этап высшего спортивного мастерства	
ГЛАВА V. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ.	
5.1. Текущее планирование	
5.2. Организация тренировочного занятия	
ГЛАВА VI. ГРЕБНОЙ ИНВЕНТАРЬ	
ГЛАВА VII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ	
ГЛАВА VIII. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
8.1. Группа начальной подготовки	
8.2. Учебно-тренировочная группа	
8.3. Группа спортивного совершенствования	
8.4. Группа высшего спортивного мастерства	
Литература	

MUNDARIJA

Kirish	
I Bob. ESHKAK ESHISH SPORTI TURLARI TEXNIKASI.	
1.1 Akademik eshkak eshish texnikasi	
1.2. Xalq qayig'ida eshkak eshish	
1.3. Baydarkada eshkak eshish texnikasi	
1.4. Kanoeda eshkak eshish texnikasi	
II Bob. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK.	
2.1. Sport o`yinlari	
III Bob. ESHKAK ESHUVCHILARNING SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.	
3.1. Kuchni o`stirish	
3.2. Tezlik qobiliyati haqida tushuncha	
3.3. Umumiy jismoniy rivojlanish uchun ochiq havrdagi taxminiy sport o`yinlari	
3.4. Shaqqonlik haqida tushunsha	
3.5. Chidamlilik tushunshasi	
3.6. Egiluvshanlikni rivojlantirish	
IV Bob. KO`P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQISHLARI	
4.1. Boshlang`ish tayyorgarlik bosqishi.	
4.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqishi.	
4.3. Sport takomillashuvi bosqishi	
4.4. Yuqori sport mahorati bosqishi	
V Bob. Yillik bosqishda va ko`p yillik mashhulotjarayonida tayyorgarlik vositalarini davrlarga bo`lish va ularning nisbati.	
5.1. Havtalik mikrojarayonning tuzilishi.	
5.2. Mashhulot darsining tuzilishi.	
VI Bob. ESHKAK ESHISH ANJOMLARI	
VII Bob. MASHG`ULOTLAR XAVSIZLIGINI TA`MINLASH.	
VIII Bob. AMALIY MASHG`ULOTLAR	
8.1. Boshlang`ish tayyorgarlik guruhi	
8.2. O`quv-mashhulot guruhlari.	
8.3. Sport takomillashuvi guruhlari	
8.4. Yuqori sport mahorati guruhlari.	
Adabiyotlar	

CONTENTS

INTRODUKTION	
CHAPTER I. ROWING TECHNIQUE	
I.1. Rowing technique	
I.2. Technique comb in public boat	
I.3. Technique comb on kayak	
I.4. Technique comb on canoe	
CHAPTER II. GENERAL PHUSICAL PREPARATION	
2.1. Atheletic plays	
CHAPTER III. DEVELOPMENT PHUSICAL QUALITY BESIDE ROWER	
3.1. Development of power	
3.2. Development of dexterity	
3.3. Atheletic plays	
3.4. Development of speed	
3.5. Development of endurance	
3.6. Development of flexibility	
CHAPTER IV. THE CONTENT AND STRUCTURE OF LONG-TERM PREPARATION OF ATHLETES.	
4.1. Initial training	
4.2. Advanced sport specialization	
4.3. Sport perfection stage	
4.4. High performance stage	
ГЛАВА V. THE TRAINING LOAD.	
5.1. Current planning	
5.2. Организация тренировочного занятия	
CHAPTER VI. ROWING EQUIPMENT	
CHAPTER VII. SAFETY	
CHAPTER VIII. PRACTICAL OCCUPATIONS	
8.1. Group of initial preparatuon	
8.2. Scholastic burn-in group	
8.3. Group of the atheetic improvement	
8.4. Group high atheletic skill	
LITERATURE	

KIRISH

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

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 ma’suliyatli 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 oktyabrdagi «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.

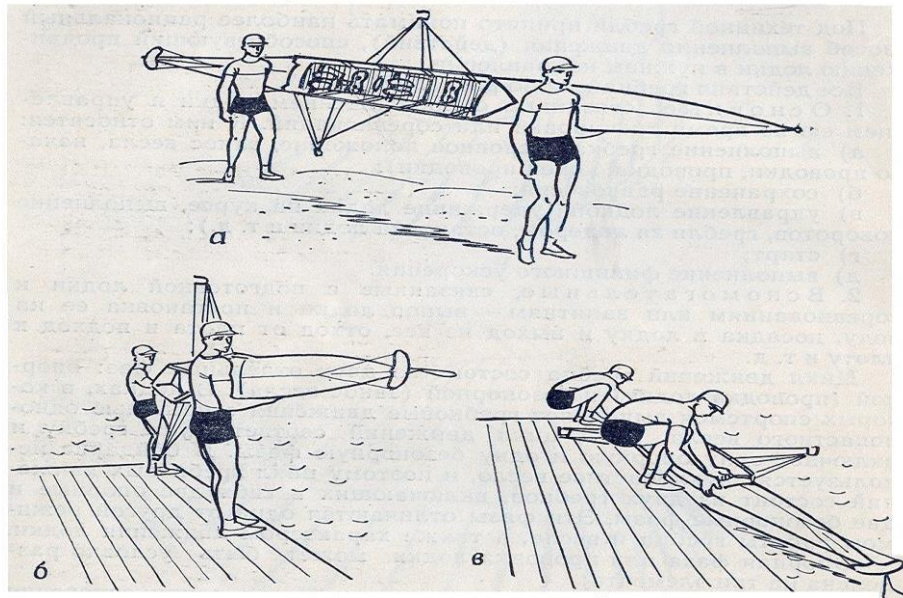
I. ESHKAK ESHISH SPORTI TURLARI TEXNIKASI.



I.1. Akademik eshkak eshish texnikasi

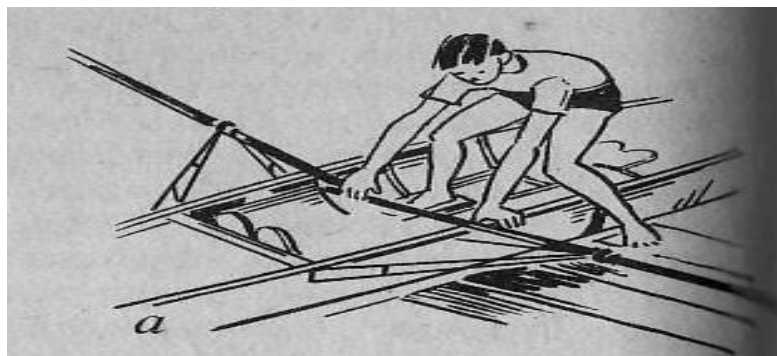
Qayiqni olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish. Birinchi bo'lib eshkaklar, eshkak yuzasi oldinda qilib olib chiqiladi. Jihozlangan qirg'oqda eshkaklar shunday qo'yiladiki, eshkak yuzalari ellig tomonga qaratilgan va qirg'oq yuzasida bo'lishi lozim.

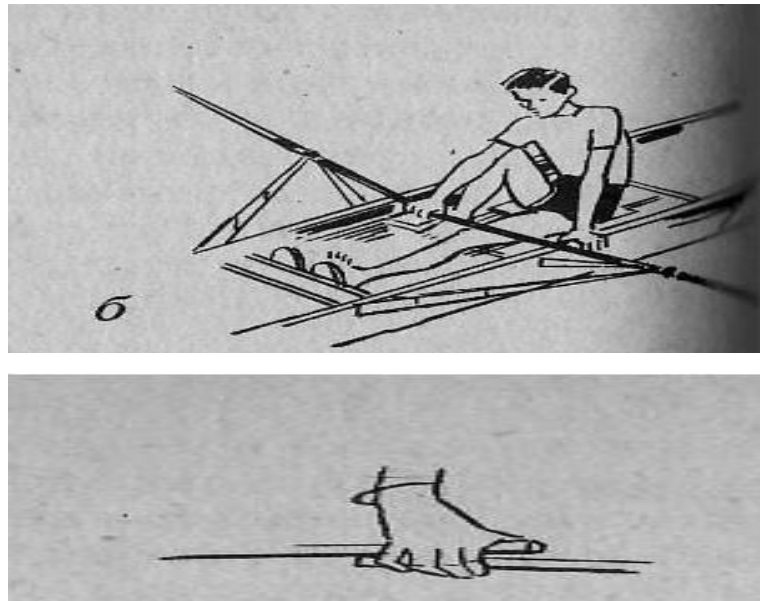
Qayiqni olib chiqishda eshkak eshuvchilar uning ikkala tomoniga teng masofada joylashadilar. Boshqaruvchi yoki murabbiy orqada yuradi va olib chiqish harakatlarini boshqaradi. Agar eshkak eshuvchilarning bo'ylari teng bo'lsa, qayiqni olib chiqishda uni yelkaga qo'yib olib chiqish mumkin. Qirg'oqqa chiqqandan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

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

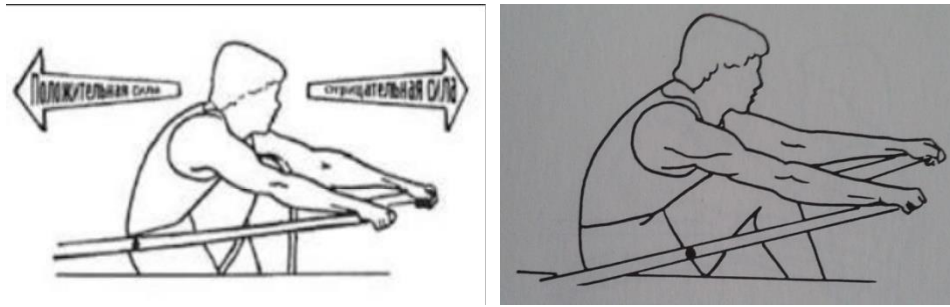
Bir eshkakli qayiqalarda eshkak yuzasiga nisbatan tashqi qo'l ushlagichdan, ichki qo'l esa undan 1,5-2 kaftga teng kenglikda bo'ladi.



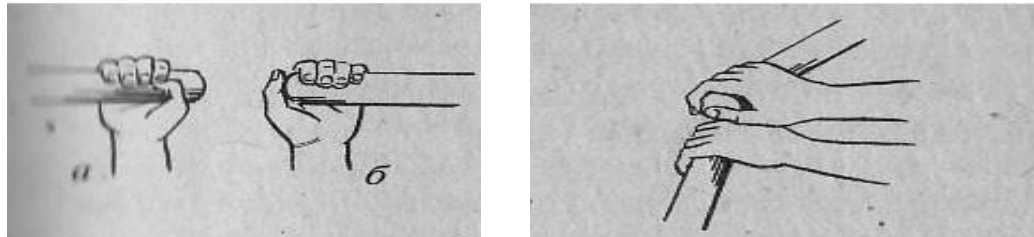
3 rasm. Bir eshkakli qayiqalarda eshkak eshuvchining asosiy holati.

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





4 rasm. Juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshuvchining asosiy holati.



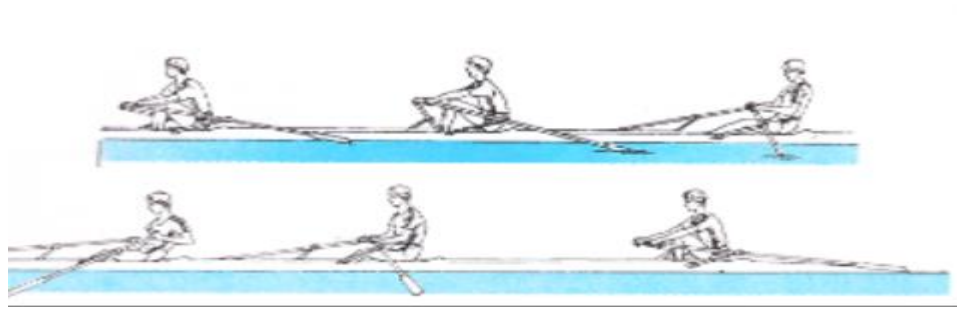
Eshkak yuzasi havoda, suvga parallel holda bo'ladi. Eshkak kabluki mahkamlagichga zich mahkamlanadi.

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.

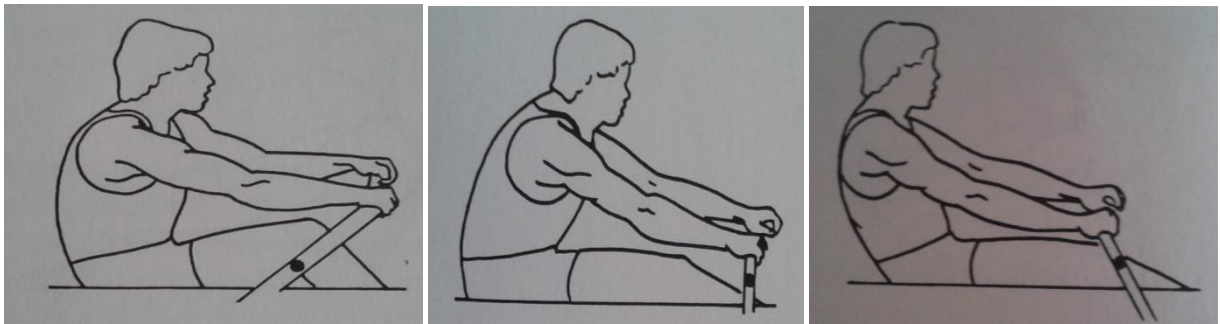
Eshkak harakatlanishini tashqaridan kuzatish jarayonida fazalar vaqtini aniqlash mumkin. Bunda eshish boshlanishi – eshkakning suvga tegish paytidan, uning suvga to'liq botgungacha bo'lgan vaqt (0,3-0,4 soniya). suvda olib o'tish – eshish yuzasining suvda bo'lgan vaqti (0,6-0,85 soniya). Eshish yakuni – 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



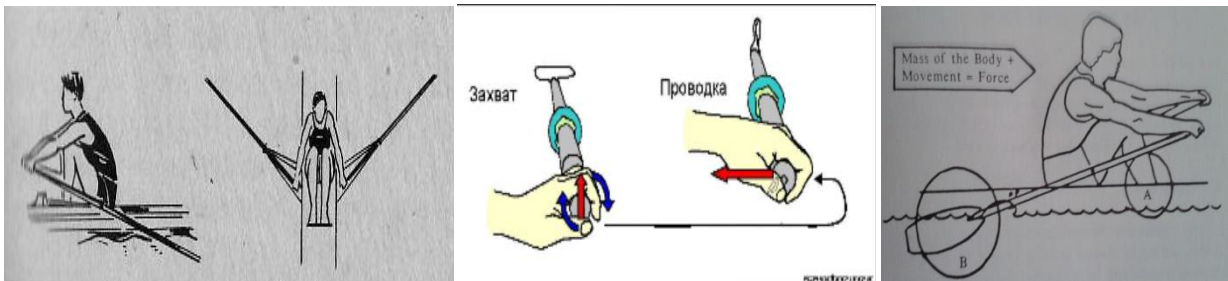
5 rasm. Eshishni bajarish texnikasi.

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'rindiqlik (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 yok 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. Chiziqning oldingi nuqtasiga yetganda eshkak eshuvchi oyoq tiragichga

tayanadi va keyin undan undan itariladi.

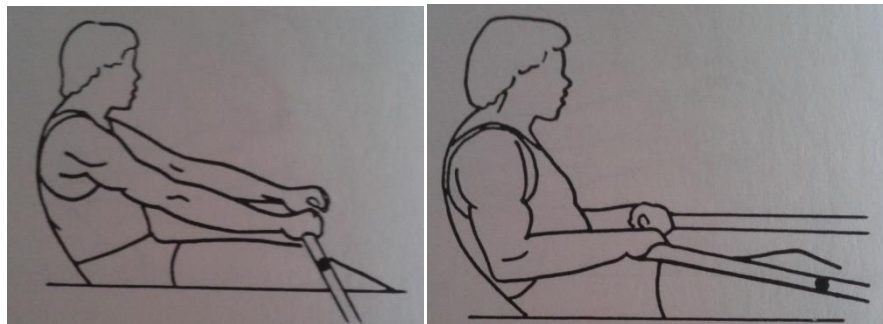
Harakat yo'nalishini o'zgartirish tezligi va eshkak yuzasini suvga tiqish tezligi olib o'tishning boshlanishi texnikasini o'zlashtirish darajasini xarakterlaydi.

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.

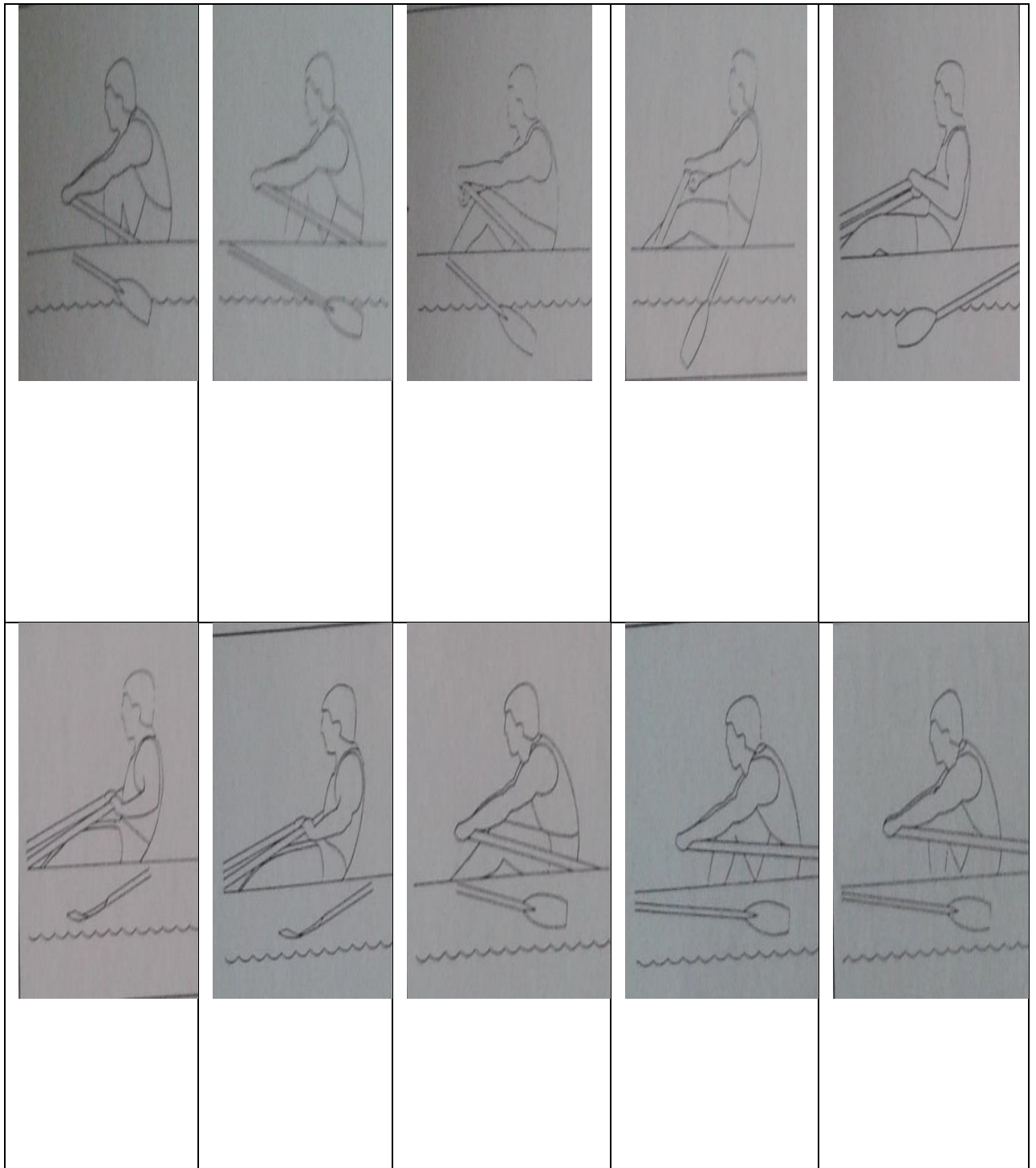
Eshkak yuzasi suvdagi harakatini to'xtatadi. Qo'llar eshkak ushlagichini pastga bosishi bilan eshkak yuzasi suvdan chiqadi.



8 rasm. Olib o'tishning oxiri.

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

katta bo'ladi. Qo'l harakatlari simmetrik bo'ladi.



9 rasm. Eshishni bajarish texnikasi.

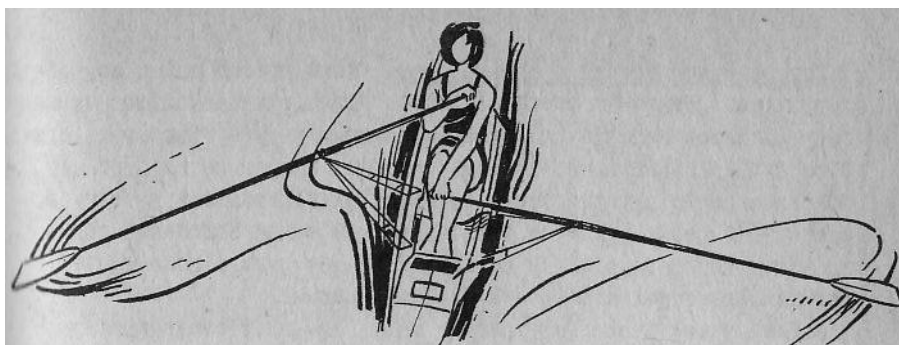
Muvozanat saqlash va akademik eshkak eshish qayig'ini boshqarish.

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

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

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

ob-havo sharoitiga bog'liq.

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

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

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

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

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

harakatini ajratish zarur. Eshkakni vertikal harakatlari amplitudasini oshirish eshkak yuzasining suvdan yaxshi tayanch olishi maqsadida foydalaniladi. Bu qo'l, oyoq va gavdaning bir-biriga mos ravishda ishlashini talab qiladi. Demak, bu eshkak eshish texnikasini egallashni takomillashtirish orqali amalga oshiriladi. Eshish ritmi vaqtni qisqartirish yo'li bilan o'zgartiriladi. Tayyorlanish vaqtini olib o'tish tezligini oshirmasdan keskin qisqartirishga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

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

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

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

I.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, tumshuqdan yoki tumshuqdan o'tirish mumkin. Dastlab qayiqqa eshkaklar qo'yiladi.

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

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

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

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

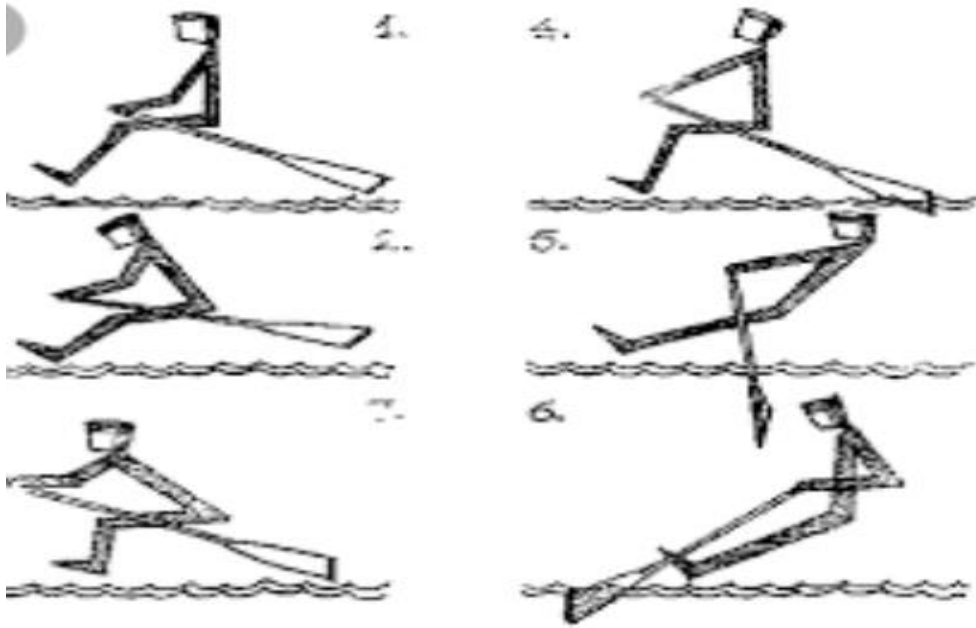
Eshkak eshuvchi oyoqlari bilan oyoq tiragichga tayanib, bukilgan oyoqlarini to'g'irlaydi va gavdani ortga siltaydi. Qo'llar eshkak ushlagichidan tortadi. Bu harakatlar natijasida eshkak yuzasi qayiq asosi yo'nalishi bo'yicha pastga yoy chizadi va suvni iladi.

Olib o'tish. Eshkak yuzasi suvni ilgandan keyin eshkak eshuvchi oyoq bilan oyoq tiragichga tayanib, o'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 gorizontal 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 turish – o'ng va chap bortlardan eshkakni bir xil o'tkazish, eshkak yuzalari bilan suvni bir vaqtda ilish va olib o'tishni bir vaqtda yakunlashga bog'liq.

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

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

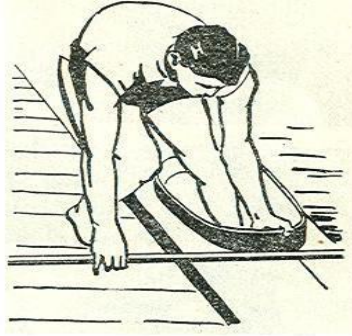
I.3. Baydarkada eshkak eshish texnikasi



Qayiqni olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish. Bittalik baydarka qayig'ini ellingdan falshborddan yelkaga qo'yib yoki falshborddan 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 bortini qirg'oqqa yaqin qilib (tumshug'ini oqimga qarshi) qo'yadi, eshkakni qayiq va qirg'oqqa ko'ndalang qilib, kokpitdan sal oldinroqda qo'yadi. Keyin falshbortning oldingi

qismidan ushlaydi, ikkinchi qo'l bilan qirg'oqqa tayanadi, bir qyog'ini o'rindiq oldiga, ikkinchi oyoqni qayiq tubiga o'tkazadi va sekin o'rindiqqa o'tiradi.

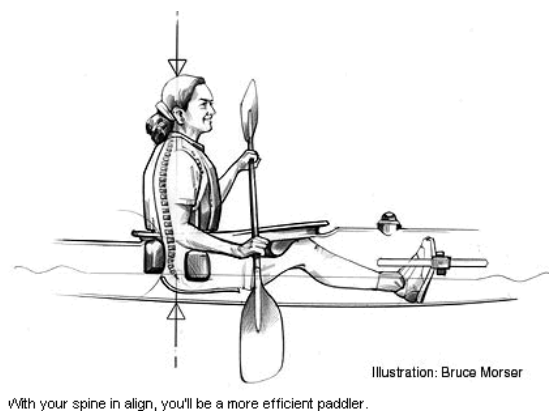
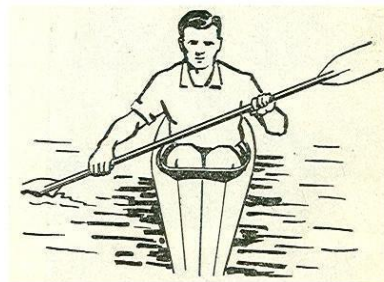


12 rasm. Baydarka qayig'iga o'tirish.

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 yelkarni erkin tushirib, gavdani oldinga biroz egib o'tiradi. Oyoqlar tizzadan bukilgan, oyoq qo'yish moslamasiga tayanadi. Oyoqlarning tizzadan bukilish burchagi shunday bo'lishi kerakki, tizza qopqog'i falshbort chetidan sal balandroqda joylashadi (6 rasm).

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.

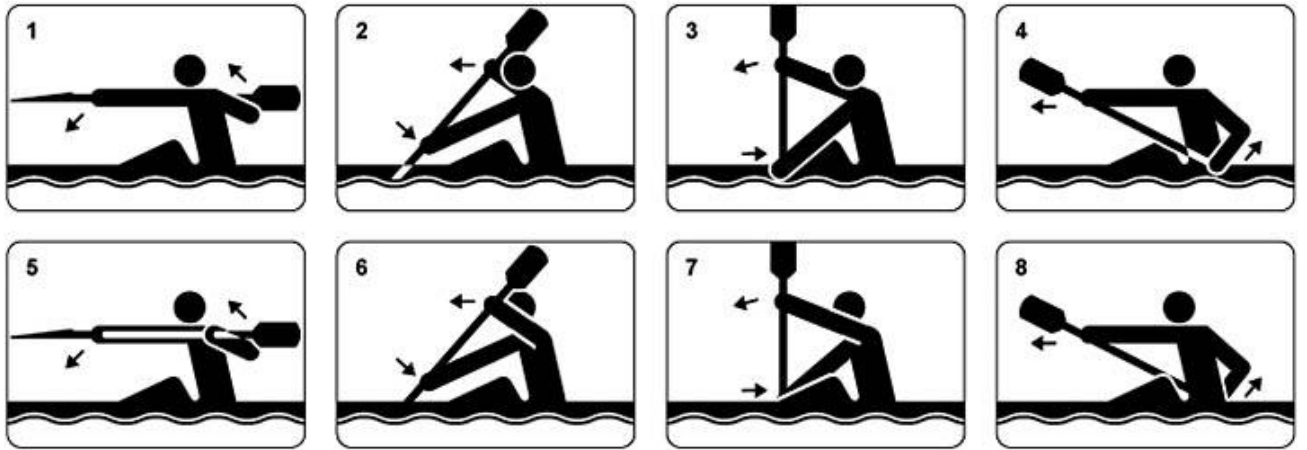


13 rasm. Baydarkada eshkak eshuvchining asosiy holati.

Eshishni bajarish texnikasi. Eshkak eshuvchi eshishni boshlashdan oldin dastlabki holatni qabul qiladi. Bunda gavda taxminan bir yelka oldinga 40-50° ga

buriladi, biroz oldinga egiladi. Tortuvchi qo'l bo'shashgan va oldinga cho'zilgan. Panja iyakdan sal pastroqda, kil chizig'i va qayiq borti o'rtasida. Itaruvchi qo'l tirsak bo'g'imidan bukilib yuqoriga ko'tarilgan va orqada shunday joylashganki, panja ko'z darajasida, tirsak esa yelka darajasida joylashadi. Eshkak panja bilan erkin ushlanadi.

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-eshkakni 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.





16 rasm. Olib o'tish

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

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

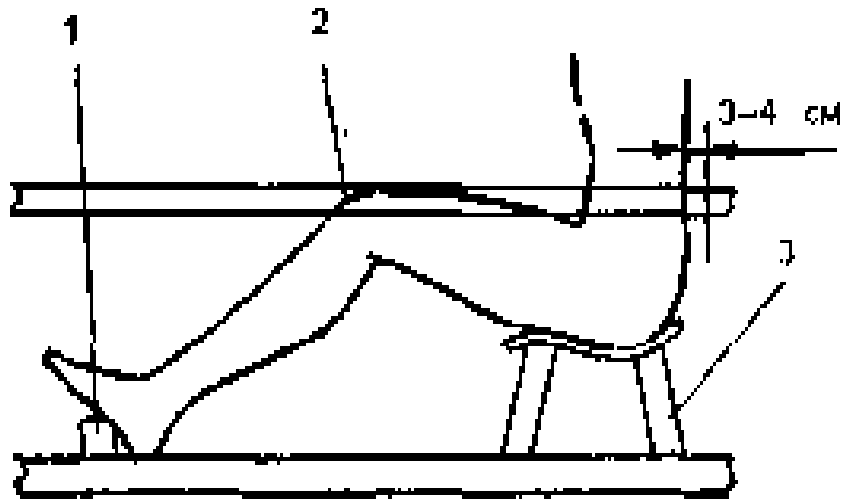
Navbatdagi olib o'tishga tayyorgarlik eshkakni bir yuzasi ko'tarilishi va ikkinchi yuzasi suvni ilish oldidan beriladigan tezlikdir.

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*).



18 rasm.

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

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.

I.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.

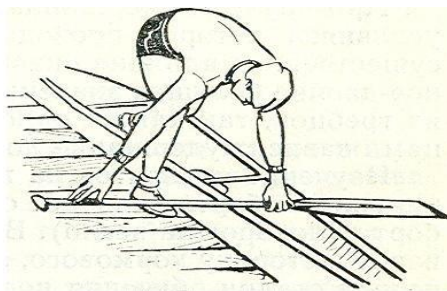
Kanoe qayig'iga o'rnavishning ikki xil usuli bor. Birinchi usulda eshkak eshuvchi qayiqni suvga qo'yib, qayiqqa yostiqchani joylashtiradi. Eshkakni qo'lga olib, bir oyog'ini qayiqqa qo'yadi. Keyin qirg'oqqa eshkak bilan tayanib, tana vaznini qayiqqa qo'yilgan oyoqqa o'tkazadi. So'ngra tayanch oyoqni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

bortidan olib o'tib, yostiqchaga tizzasini qo'yadi.

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

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

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

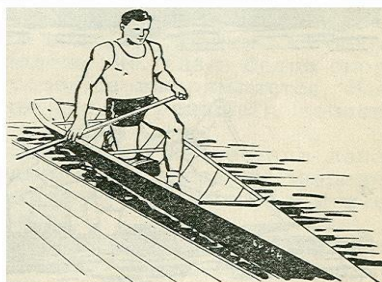


19 rasm. Kano qayig'iga o'tirish.

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

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

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



20 rasm. Kanoeda eshkak eshuvchining asosiy va dastlabki holati.

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

Eshishni bajarish texnikasi.

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

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

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

Olib o'tishning boshlanishi. Eshkak eshuvchi yuqoridagi qo'lni to'g'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 gavadan 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 bort tomonga tortiladi. Tayanch

oyoq soni biroz ortga suriladi. Ikkinchi oyoq esa qayiq harakati yo'nalishiga kuchlanish berish maqsadida panja bilan qayiq poliga mahkam tayanadi. Olib o'tish vaqtida eshkak eshuvchi boshini oldinga qaragan holda to'g'ri tutadi.

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





23 rasm. Eshkakni suvdan chiqarish.

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

Muvozanat saqlash va 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 bort tomonga kuchli og'ish eshkak yuzasi bilan suvga tayanish orqali to'g'irlanishi mumkin. Kanoe eshkak yordamida boshqariladi.

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

Ikkitalik kanoeda ikkala sportchi birgalikda kursni ushlaydi. Qayiqning

sezilarsiz og'ishida qayiq og'ayotgan tomondagi sportchi olib o'tishni qayiq bortidan uzoqroqdan bajaradi, bu vaqtda ikkinchi eshkak eshuvchi eshkak yuzasini bort yonginasidan olib o'tadi.

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

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

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

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

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

Ikkitalik kanoeda sportchilarning start holati huddi bittalik kanoedagi sportchilarniki kabi bo'ladi. Ikkitalik kanoeda ikkala eshkak eshuvchining ishi birinchi start eshishidan boshlab harakatlar mosligi maksimal darajada bo'lishi

zarur. Aks holda qayiq kursdan og'ishni boshlaydi.

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

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

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

Shamol ortdan yoki ichki bort tomondan esganda ham shunday qilinadi. Agar qarama-qarshi tomondan to'g'ri yoki ortdan, tashqi bort tomondan bo'lsa yostiqcha 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. Kanoe qayig'i qanday boshqariladi?
14. Eshkak eshish sporti turlarida muvozanat saqlash qanday amalga oshiriladi?

II. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK.

Eshkak eshish yanada to`liqrok jismoniy rivojlanishni ta`minlovchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Bu eshkak eshishni bajarishida muskullarning barcha guruhlari qatnashishi, harakatlarning keng amplitudasi, etarlicha 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`shish asosini yaratish uchun etarli emas.

MuskuL turli guruhlari rivojlanishiga tuzatishlar kiritish, eshkak eshishda etakchi 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 umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarining qo`lay nisbatlarida va eshkak eshishda texnik ko`nikma va jismoniy sifatlarni mohirona etqazish va o`zgartirish orqali erishiladi.

Eshkak eshuvchining umumiy tayyorgarligida yuqorida ko`rsatilgan masalalarni echishda 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`tqaziladi.

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`shishini ancha aniqlatib 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 masalarning hal bo`lishiga imkon berishlari kerak.

O`yinda o`smir unga xos bo`lgan barcha sifatlari bilan shaxs sifatida namoyon bo`ladi. O`yin o`smirning jismoniy va ruhiy sifatlarini uning aqlidroki, irodasi va shu kabilarni rivojlantiradi. O`yin tavsifni chiniqtiradi va shakllantiradi, qiyinchiliklarni engishga 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, mustaxkamlash va takomillashtirishga imkon beradi, shuningdek har qanday sport turida zarur bo`lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ko`mak beradi.

Ochiq havodagi sport o`yinlarining sportdagi saralash vositasi sifatida qo`llanishi.

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 kompleksini o`tqazishga

tug`ri keladi. Ma`lumki, o`smirlarda tanlangan sport turidagi harakat ko`nikmalarini muvaffaqiyatli egallab olish qobiliyatlarini aniqlash ayniqsa murakkabdir.

Ihtidorli 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`nikmalarning shakllanishi ro`y beradi, shuningdek bolalar va o`smirlar individual xususiyatlari ochiladi. O`yinlarda bolalar katta katta harakat faoligini namoyon qiladilar, bu o`z navbatida murabbiyga bo`lajak sport ixtisosligiga yaxshi harakat qobiliyat mavjudligini belgilab olishga beradi (engillik to`g`diradi).

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

Qo`llaniladigan o`yin-testlar murabbiyga o`smirda uni qiziqtiruvchi 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`tqaziladigan 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`tqazish jarayonida har bir qatnashchi muayyan ballar soniga esa bo`ladi. Test natijalarini aniqlash har bir qatnashchi to`plangan ballar yig`indisi bo`yicha o`tqaziladi, bu o`z navbatida shahsning individual xususiyatlarini tavsiflaydi. O`yinlar yakuni bo`yicha tanlangan sport turi mashg`ulotlariga shahsning yaroqligi, berilgan sportturiga 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 kUrinishida 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. ESHKAK ESHUVCHILARNING SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik eshkak eshuvchining asosiy mashhuloti xisoblanadi va u quyidagi masalalarni echadi: eshkak eshuvchini sohligini mustahkamlash, kuchini ko`paytirish va takomillashtirish, tezligini, chidamliligini va chaqqonlikni, mashiqlarni faol dam olishga qaratishga o`rgatadi.

3.1. KUCHNI O`STIRISH



Kuch ma`lum ma`noda mushaklar orqali to`siqlarni engishga yordam beradi. Sportchilarni xarakterlashda, kuchning o`rtacha darajasi olinadi. Sportchilarning kuchi umumiy jismoniy tayyorgarlik orqali tayyorlanadi va ma`lum maqsadlarga yy`onaltiriladi.

Kuch qobiliyatlari haqida tushuncha, ularning turlari.

Kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo`lishi organizmning ta`sirlashi natijasida ru`y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funksiyalar sifatlari va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining asosida yuz beradi. Bulardan kelib chiqqan holda kuch qobiliyatlari soddalashtirilgan «mushaklar kuchi» tushunchasiga bohliq bo`lmaydi, chunki bu ularning faqatgina qisqarish xususiyatlarining mexanik tavsifistikasi bo`lar edi xolos. Mushak kuchi har bir harakat rivojlanuvchi tarqibiy kismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bohliq holda sifat tavsifi ega bo`lishi mumkin.

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko`rsatqich sifatida - bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqiqarshilikni engish yoki unga qarshilik ko`rsatish qobiliyatidir.

Berilgan rejimlarga va mushak faoliyatining xususiyatiga mos ravishda insonning kuch qobiliyatlari ikki turga ajratiladi;

1. Statik va sust harakatlar sharoitlarida namoyon bo`ladigan shaxsiy kuch qobiliyatlari .
2. Enguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki ko`nuvchi ishdan enguvchi ishga tez o`tishda namoyon bo`ladigan tezlik - kuch qobiliyatlari.

Insonning shaxsiy kuch qobiliyatlari ma`lum bir vaqt davomida me`yorga etgan ohirlikni mushaklarning maksimal kuchayishi bilan ushlab turishda (ishning statik

xususiyati) yoki katta ohirlikdagi jismlarni siljitishda namoyon bo`ladi.

Oxirgi holda tezlikning deyarli ahamiyati yo`q, harakatlar esa maksimal darajaga etadi. (ishning xususiyati sport atamasologiyasi bo`yicha sust, dinamik). Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi statik va sustdinamik bo`lishi mumkin.

Tezlik-kuch qobiliyatlari kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo`lgan holatlarda namoyon bo`ladi.

Bunda, tashqi ohirlashtirish qancha yuqori bo`lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo`ladi, ohirlik qancha kam bo`lsa, harakat shuncha tez bo`ladi.

Tezlik - kuch qobiliyatlarining namoyon bo`lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bohliq. Bu xarakter har-xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo`ladi.

Tezlik - kuch qobiliyatlarining muhim turi «portlash» kuchi-dir. «Portlash» kuchi - kuchning yuqori ko`rsatqichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

U sprinter yugyrishdagi startda, otishlarda, boksdagi 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 ohirligi bilan o`lchanadi.

Nisbiy kuch mutloq kuch kattaligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya`ni jismning bir kilo ohirligiga to`hri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi.

Bu ko`rsatqich har xil vazndagi insonlarning tayyorgarligini taqqoslash uchun qulay.

Nisbiy kuch = Maksimal kuch

jism ohirligi

Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi usuliyati.

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qarshiligi yuqori bo`lgan mashiiqlardan

foydalaniladi. Qarshilik mohiyatiga nisbatan ular uch guruhga ajratiladi:

1. Tashqiqarshilik bilan bohliq bo`lgan mashqlar.
2. O`z tana ohirligini engish bilan bohliq bo`lgan mashqlar.
3. Izometrik mashqlar.

Tashqiqarshilik bilan bohliq bo`lgan mashqlarga quyidagilar kiradi:

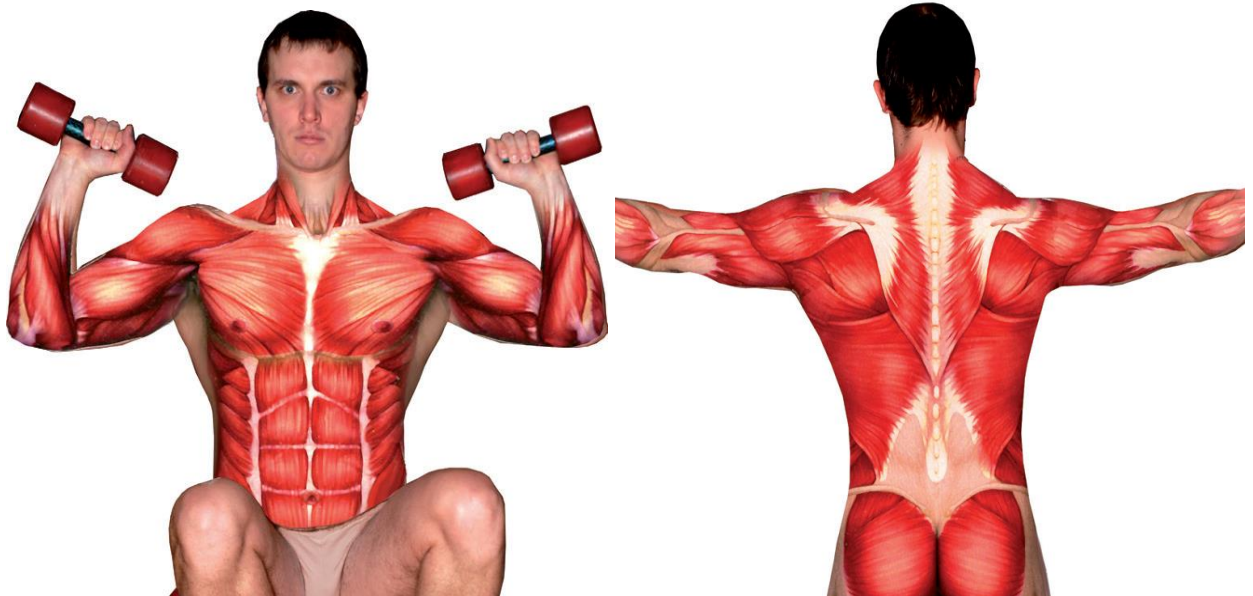
- ◆ ohirliklar bilan amalga oshiriladigan mashqlar (shtanga, gantel, to`ldirilma koptoklar, qadoqtoshlar), shu jumladan trenajorlar ham. Bu mashqlar universalligi va tanlanishi bilan qulay;
- ◆ qayishqoq jismlar qashiligi bilan bajariladigan mashqlar (rezina amartizatorlari, jgytlar, espanderlar, blok qurilmalari va h.k.)
- ◆ tashqi muhit qarshiligini engish mashqlari (toqqa yugurib chiqish, qumda, qorda, suvda, shamolga qarshi yugyirish va h.k.)

Tashqiqarshilik mashqlari kuchni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biridir. Ularni tanlab, yuklamani to`hri 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 sustharakatidagi mashqlar (qo`llarda, elkalarda, belda ohirlikni ushlab turish) ;
- ◆ ma`lum vaqt davomidava ma`lum holatda mushaklarning faol kuchayishidagi mashqlar(yarim bukilgan oyoqlarni to`hrilash.)

MUSHAKLAR HAQIDA QISQACHA MA'LUMOTLAR.





Mushak - anatomik to`qima bo`lib, asab impulslari ta`sirida qisqaradigan, ko`ndalang - chiqish yoki silliq mushak to`qimasidan iborat bo`lganinson tanasining organi.

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

Trener, jismoniy tarbiya o`qituvchisi yoki sportchi alohida mushak guruhlarining joylanishi va ular yordamida bajariladigan harakatlarni yaxshi biladilar. Shuning uchun ular mashq dasturlarining mohiyatini va mazmunini yaxshiroq tushunadilar, mustaqil ravishda mashqlar majmuasiga zarur bo`lganmashqlarni tanlab oladilar yoki bu mashhulotlarning dasturlarini mustaqil ravishda ishlab chiqa oladilar.

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

Tezlik kuchini rivojlantirish uchun dinamik urinishlar usulidan foydalaniladi. Bu usul mashhulot mashglarini maksimal tezlikda, nisbatan katta bo`lmagan-

30%gacha ohirlik bilan bajarishga asoslangan. Bunday usul tezlik - kuch qobiliyatlarini, tez va portlash kuchini rivojlantirish uchun qo`llaniladi.

Asosiy shartlardan biri - ohirlik harakat amallari texnikasiga halakit 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 mashhulotda ham vegetativ funksiyalarga, ham kuchni takomillashtirishga yo`naltirilgan ta`sir vositalarini qo`llashda ko`zga tashlanadi. Ta`sir vositalari va usullarishunday tanlanadiki,ular bir-biriga qarshi bo`lmasdan, chidamlilikning rivojlanishi va namoyon bo`lishiga ko`mak bermohi, mashhulotdan mashhulotga natijalarning yaxshilanishiga olib kelishi kerak. Kuch chidamliligini rivojlantirish uchun takroriy chegaraviy bo`lmaganurinishlar usuli qo`llaniladi. Kuch chidamliligini rivojlantirishning bir necha yo`llari mavjud.





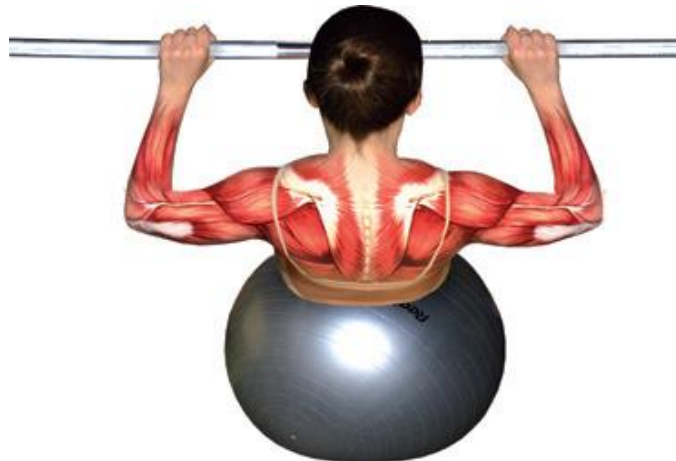


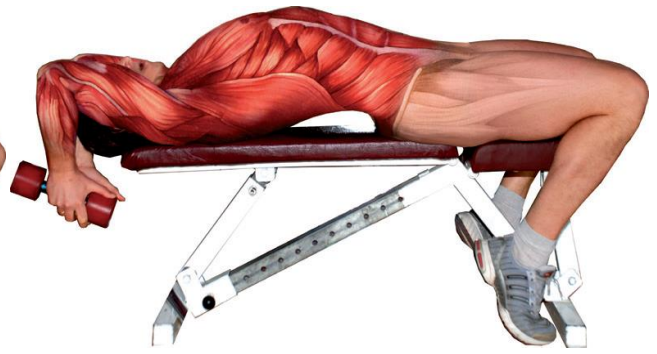


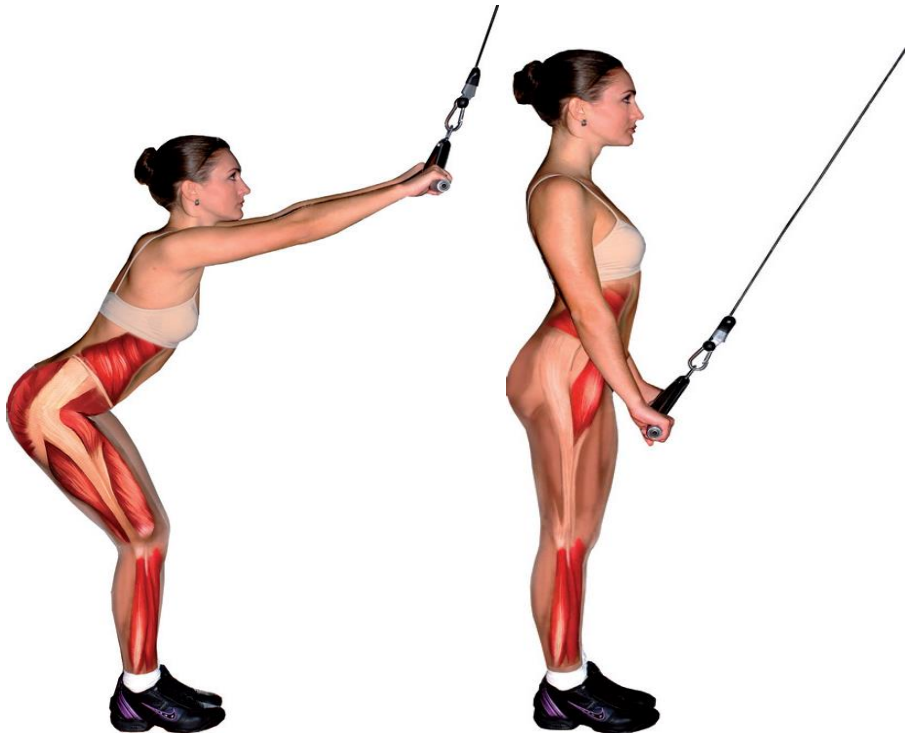


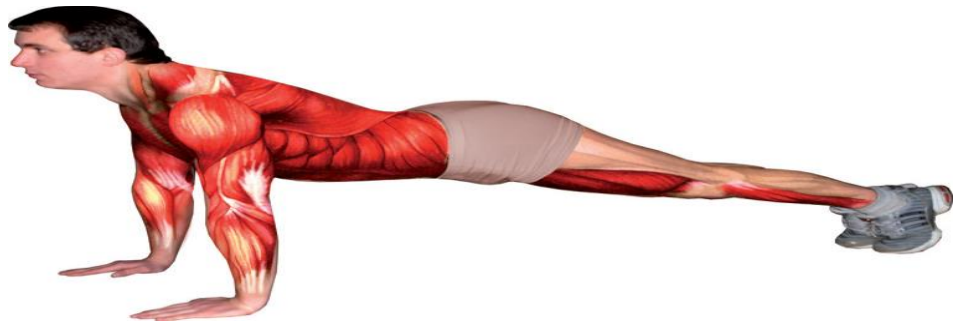




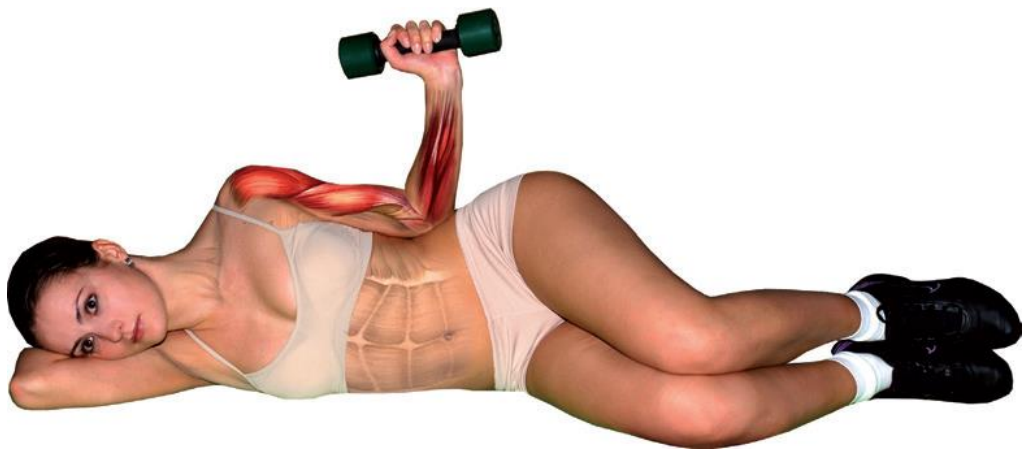




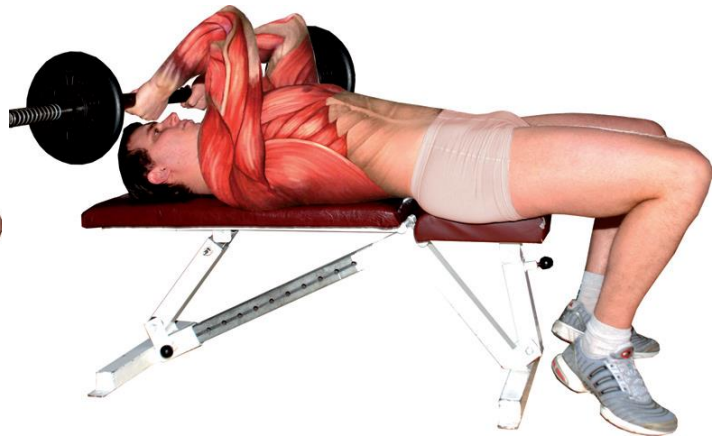
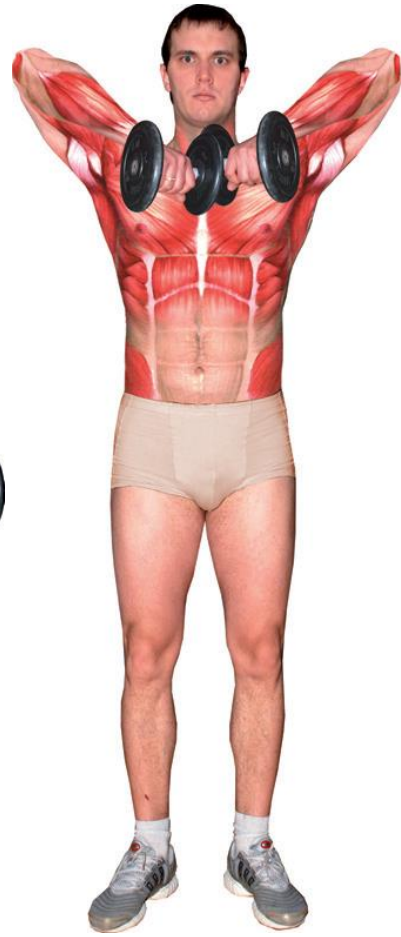


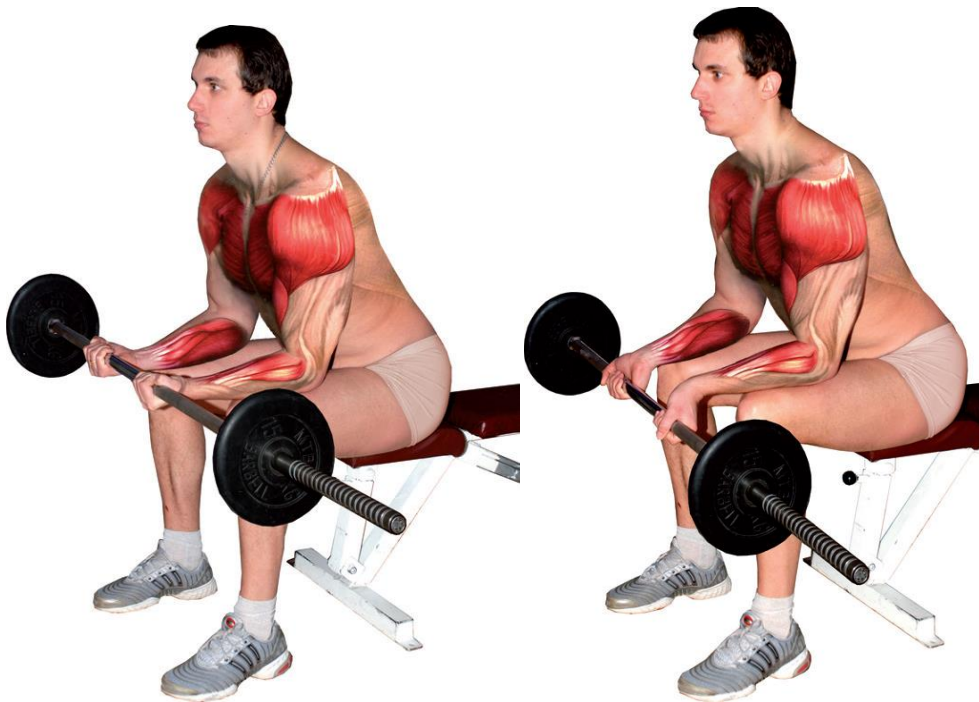
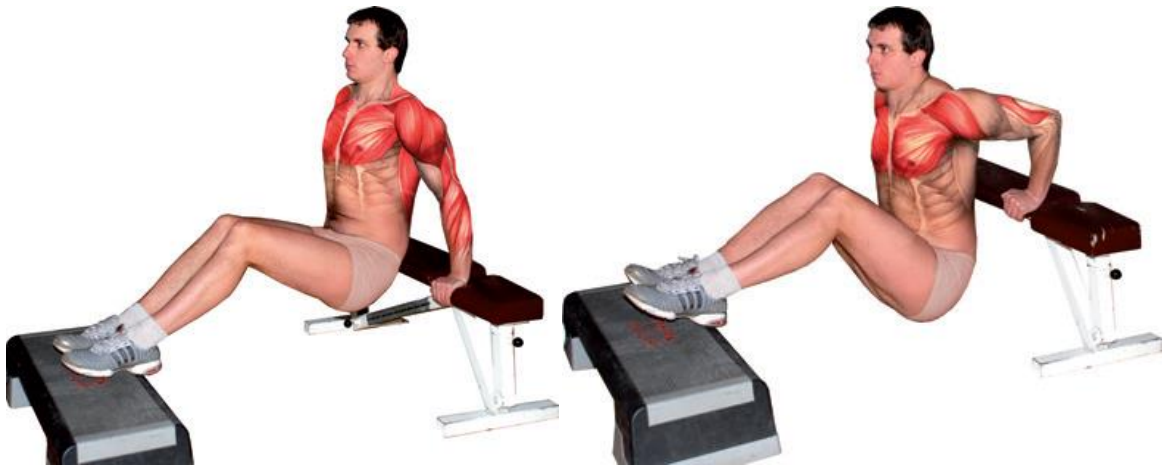
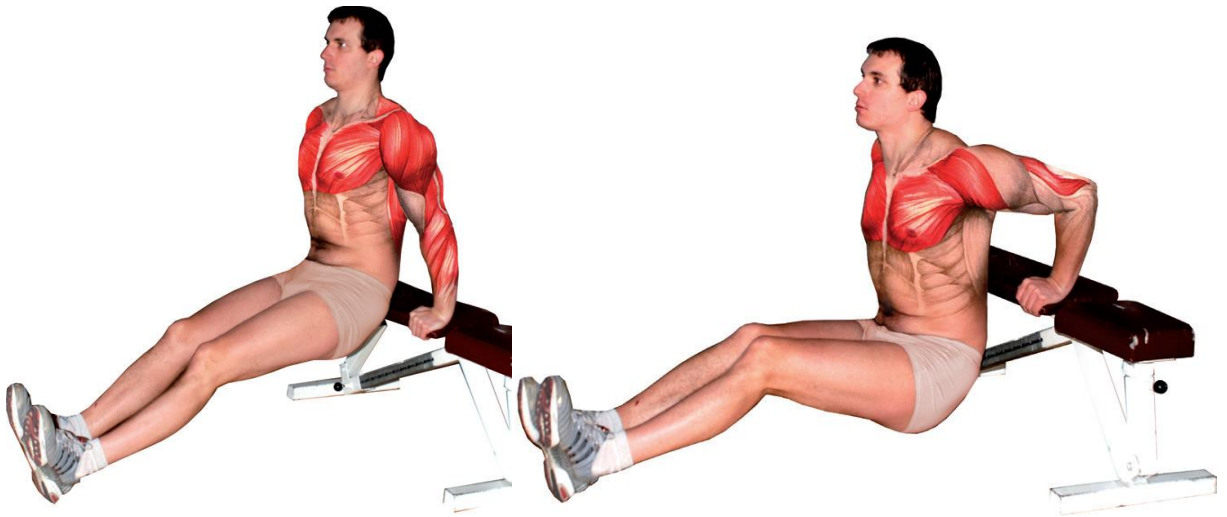




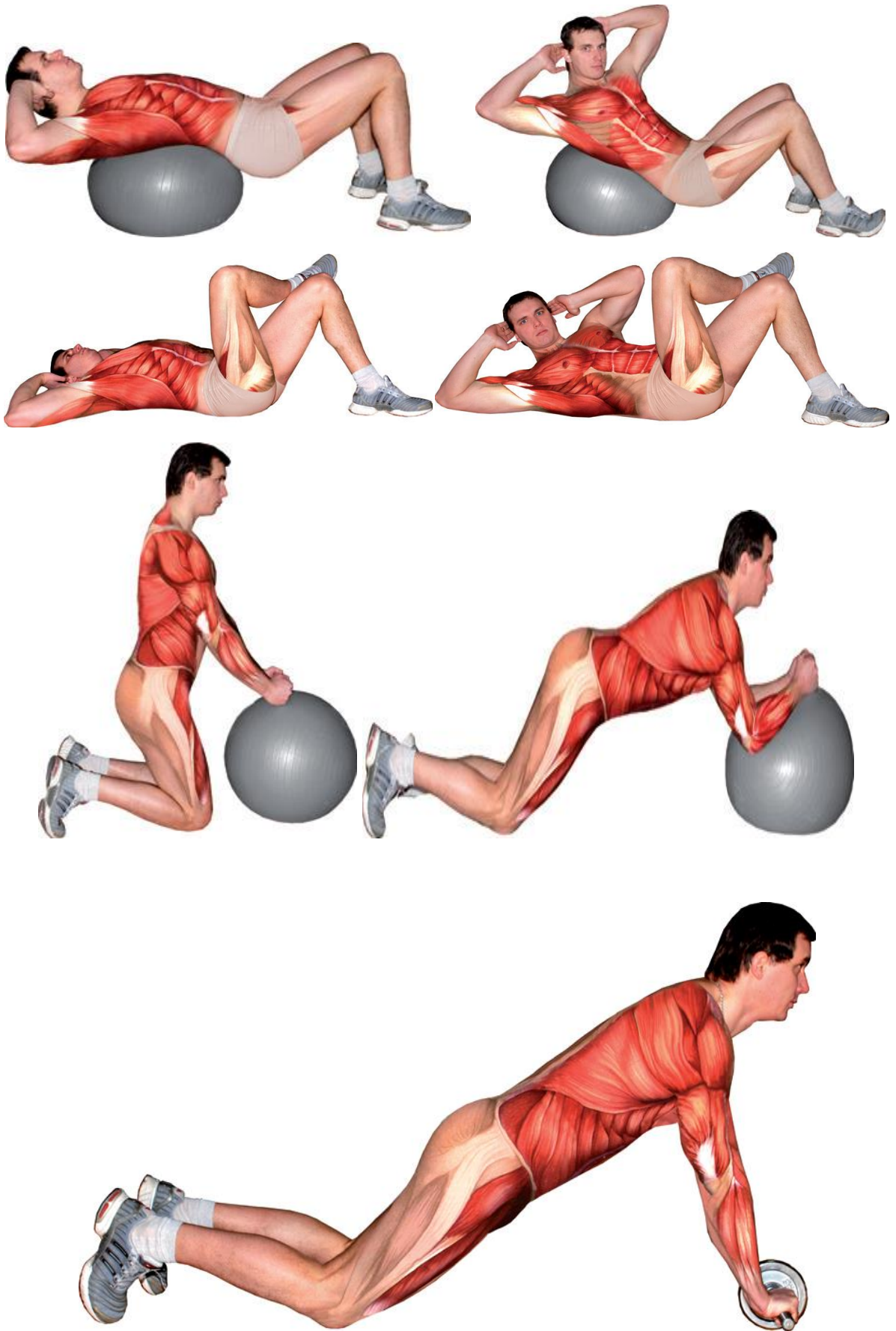








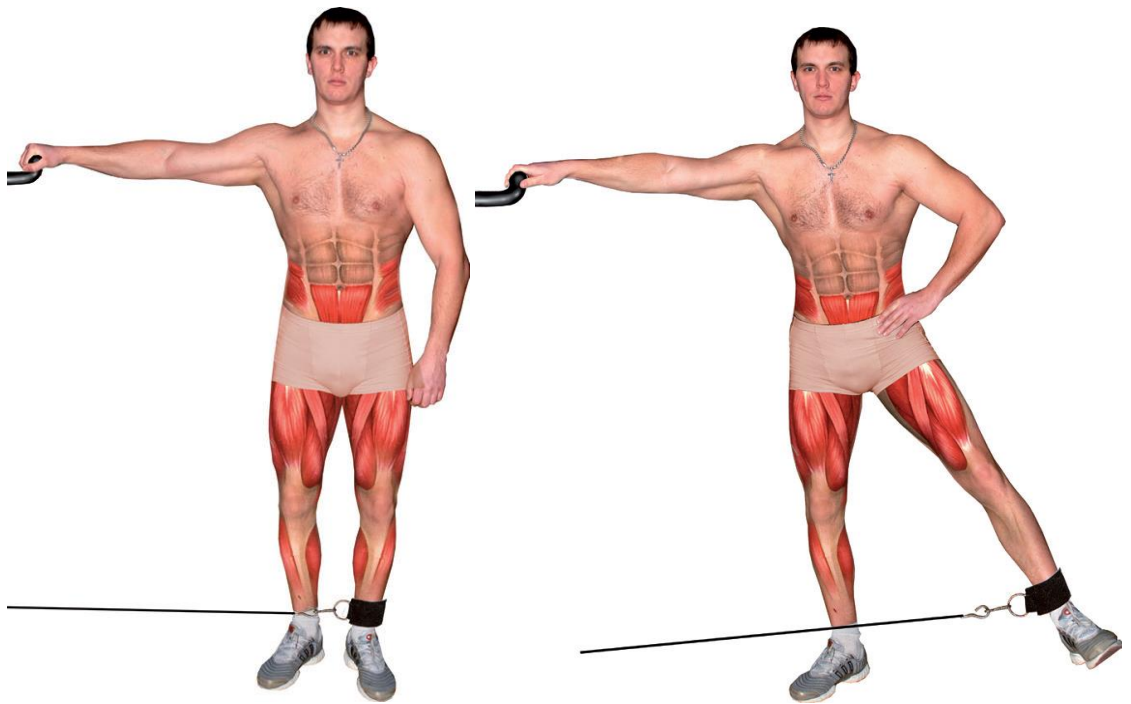














Tekshirish uchun savollar.

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`ndalang 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.

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 allmashtirildi.

Tezlik qobiliyati - bu daqimal vaqt oraligidagi saroitda harakatlarning bajarilishini ta`sdiqlovchi 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 tezboshlash qobiliyati (baʼzida amaliyotda kes-kin bajarish bilan ataladi).
4. Harakatni maksimal surʼatda bajarish qobiliyati.

Hozirgi vaqtdagi yigʻilib qolgan bir qator ilmiy omil-larning koʻrsatishicha, bu qobiliyatlar ham murakkab tizimga ega.

Elementar tezlik harakati maksimal surʼati tezlik qobiliyatining yagona shakli deyish mumkin emas. Bunga harakatning yuqori surʼat koʻrsatqichlari orasidagi dastlabki holatning bajarilishini, yukning har xil ohirligiva ortiqcha ohirliksiz harakat amplitudasi oʻzgarishlaridagi aloqaning yoʻqligi kabi omillar guvohlik qiladi.

Maksimal surʼatning yuqori koʻrsatqichlari qoʻllarni oyoqlarga nisbatan, oʻngni chapga nisbatan, distalni proksimalga nisbatan kuzatiladi.

Tezlik paydo boʻlishining elementar shakllari va boshqa qobiliyatlari yigʻindisidagi majmuaviy texnika malakasi bilan taʼdaqlanishi tezlik layoqatini jadal murakkab aklarda koʻrinishi alohida sport turlariga xosdir.

Majmuaviy shakllarga taalluqli boʻlganholatlar:

◆ startda maksimal imkoniyatlarcha boʻlgantezlikni olish qobiliyati. (start tezlik qobiliyati) sprinterga yugyrishdagi start tezligini oshirish, konʼkida yugyrishva eshkak eshish sportida, futboldagi, sakrash, tennisdagi koptokni olish;

◆ masofa tezligida yuqori darajalarga erishish qobiliyati (masofa tezlik qobiliyati) yugurishda, suzishda.

◆ bir harakatdan boshqasiga tezoʻtishi qobiliyati.

Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari:

1. Asab jarayonining harakatchanligi, yaʼni asab markazining hayajonlanish holatidan tormozlanish holatidagi oʻtish tezligi.
2. Turli mushak toʻqimalari egiluvchanligi va choʻziluvchanligining oʻzaro munosabati.
3. Ichki va oʻrta 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 tashqimuhitdagi haroratga ham bohliq. 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`lmagantezlik masofasida yaxshi start tezkorligini egallagan holda, bir harakatni boshqasiga nisbatan sekin bajarish yoki buning aksi bo`lishi mumkin. Bu bilimlarni o`rganish amaliyot uchun foydalidir. Basketbolchilar, futbolchilar, tennischilar uchun start tezligi muhim bo`lganmashiqlar tanlanadi. Asosiy diqqatni masofa bo`ylab yugurishga emas, balki turli holatlarda start tezligining harakat yo`nalishini tezo`zgarti-rishga qaratiladi.

Tezlik qobiliyatlarining alohida shakllari o`rtasidagi nis-biy erkinlik harakat vazifalari yuqori tezlikka xatosiz erisha olmasligini ko`rsatadi.

Tezlik qobiliyatining to`hridan - to`hri ko`chish harakatlari muvofiqlash - o`xshashligida kuzatiladi.

Mashg`ulotlardagi oyoqlarni bukish tezligi yadro uloqtirish-da, sprintercha yugurishda, joyidan turib sakrashda yaxshi natija-larni egallashda muhim ahamiyatga ega, lekin suzishda, boksda bu harakat ahamiyatsiz.

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

3.3. UMUMIY JISMONIY RIVOJLANISH UCHUN OCHIQ HAVRDAGI TAXMINIY SPORT O`YINLARI



1. RO`MOLCHANI TORTIB OL

O`yin tavsifi. Qtnashchilar 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: Rakibning qo`lini ushlash mumkin emas, o`yinchini itarish ta`qiqlanadi.

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;

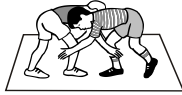


2. OYOQLAR BILAN KUVLASHMACHOQ

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

Qoidalar: maydon bo`ylab harakat qilib, rakibning oyoq tekkizishiga yo`l qo`ymaslik va qo`llarni elkalardan tUshirikmaslik.

Variantlar: faqatgina o`ng oyoqni o`ng oyoqqa yoki chap oyoqni chap oyoqqa tekkizish; hohlagan oyoqni tekkizish mumkin.

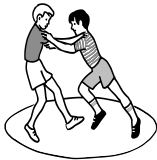


3. KARSAK O'YINI.

O'yin tavsifi: Erda aylanasi 3 m. bo'lgan doira chiziladi. Ikki o'yinchi tanlanadi, Ular doira ichiga kirib, qad rostlab tUradi. Har bir o'yinchining vazifasi, raqibdan o'zini bUrish, Uning tizzasi ostida chapak chalish va Uning chapak chalishiga yo'l qo'yilmaslik. O'yin paytida eng ko'p chapak sonini to'plangan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Qoidalar: o'yinchilar bir-birini Ushlab olishlari va doiradan chiqib ketshilari ta'qiqlanadi.

Variantlar: chapak chalish faqat oldindan belgilangan oyoq orqasida bajarishga rUxsat etiladi; chapak chalishni o'ohlagan oyoq orqasida bajarish mUmkin.



4. DOIRADAN ITARIB CHIQRISH

O'yin tavsifi: Aylanasi 3-4 m. bo'lgan doirada ikki o'yinchi turadi. Signal berilgach, bir-birlarining elkalariga 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 elka 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. Alar to'pni ikki qo'llab ushlaydilar. Signal berilgach, har bir o'yinchi to'pni olib ko'yib, boshdan yuqoriga ko'taradi.

Qoidalar: tortib olishda qo'llar holati bir xil bo'lishi lozim. Agar o'yin turgan holda o'tqazilsa, gilamga (erga) yiqilish ta'qiqlanadi.

Variantlar: o'yinni o'tirib o'tqazilish mumkin; o'yinni tizzada o'tqazish mumkin; qoringa yotgan holda o'ynash mumkin; o'yinni turib o'tqazish 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 elkasiga 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.

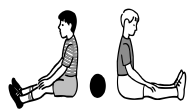


7. XO'ROZLAR JANGI

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

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



8. TO`P UCHUN KURASH.

O`yn tavsifi. Ikki qatnashchi 2 m. oraliqda erda 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`tqazish mumkin; to`pning kichikrog`ini olish mumkin, bunda o`yin murakkablashtiriladi.

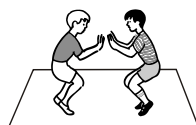


9. O`YNOQI CHUMCHUQCHALAR

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 chikadilar. Boshlovchi doiradan chiqshiga 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 yutkizadi. So`ngra o`yin yangilanadi.

Variantlar: o`yinni turib o`tqazish mumkin, cho`kka tushib o`ynash mumkin; yari cho`kcalash holatida o`ynash mumkin.



11. CHO`QQAYGAN HOLATDA ITARIB CHIQRISH

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-elka 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 engish nasib qilmasa, durang e`lon qilinadi.

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

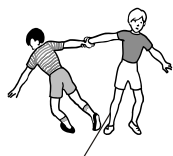


12. NIQOBLANISH

O`yin tavsifi. Ikki o`yinchi bir-biriga qarab tikka turadilar. Rahbar signali bo`yicha har bir o`yinchi raqibning gavdasini ushlab olishga harakat qilish kerak. Bu vaqtda raqib maydon bo`ylab harakatlanib, faol qarshilik qo`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`TQAZISH.

O`yin tavsifi. Ikki jamoa chizik bo`ylab bir-biriga orqasiga bilan turadi. Signal bo`yicha har bir o`yinchi raqibini chiziqdan tortib o`tqazishga 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.

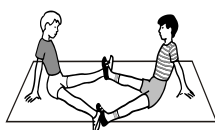


14. QAYSAR BOLALAR

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`yini murakkablashtiradi; ikkala oyoqqa tayanish kerak.



15. KUCHLI OYOQLAR

O`yin tavsifi. O`yinchilar ro`param-ro`para o`tiradilar. Bir o`yinchining oyoqlari oldinga cho`zilgan, panjalar birga. Ikkinchi o`yinchi raqibi to`g`risida o`tirib, oyoqlarini tashki tomonidan raqibi panjalari yoniga qo`yadi. Signal bo`yicha o`yinchilar o`yinni boshlaydilar. Birinchi o`yinchining vazifasi-raqibining cho`zilgan oyoqlarni 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 tayanchgan bo`lishi kerak, ularni joydan qimirlatish mumkin emas.

Variantlar: qarama-qarshi yo`nalishda o`ynash mumkin, ya`ni kerilgan oyoqlarni birlashtiri.

Tekshirish uchun savollar.

1. «Tezlik» atamasi nimani anglatadi?
2. Tezlik qobiliyatining sizga ma`lum bo`lganqanday shakllari bor?
3. Tezlik qobiliyatining qanday turlari elementar shakllarga tegishli?
4. Tezlik qobiliyatining qanday turlari majmuali shakllarga tegishli?

3.7. SHAQQONLIK HAQIDA TUSHUNSHA.



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

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

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

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

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

3.5. CHIDAMLILIK TUSHUNSHASI.



Chidamlilik – bu insonni ma`lum vaqtda faol xarakatni bajarish.

Buni 2 xil ko`rinishda belgilanadi. Vaqtdagi tezlik, vaqtda saqlangan tezlik. O`z vaqtida bu tezliklar insonning kuchiga, chaqqonligiga, egiluvchanligi tayyorgarligiga bohliq.

Hozirgi vaqtda sport mashg`ulotlarida umumiyva maxsus chidamlilika ajratiladi.

Umumiychidamlilik – eshkak eshuvchining uzoq vaqt ishonchlik xarakati bilan belgilanadi.

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

Kuch chidamliligi – kuch sarf qilinadigan mashiqlarni uzoq vaqt bajarishga qaratilgan. Bu eshkak eshuvchining kuchini ko`paytirishga qaratilgan bo`ladi. Bunday mashiqlar umumiyva maxsus tayyorgarlikda qo`llanadi.

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

Ishning davomiyligi oxir oqibat charchash bilan chegaralan-ganligi munosabati

bilan chidamlilikni organizmning charchashga bardoshberich imkoniyati deb ham ifodalash mumkin. Charchash - uzoq vaqt davomidagi og`ir faoliyat natijasida organizmning mehnat layoqati pasayishi bilan tavsiflanadigan holati. U, ish boshlan-gandan 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 urinish-lari va harakat amallarining biomexanik tuzilishini qisman o`zgartirish hisobiga avvalgi sur`atlarni saqlab turish vaqti.

2. Dekompensatsiyalangan charchash bosqichsi, insonning barcha urinishlariga qaramasdan, faoliyat samarasini saqlab qola olmas-ligi. 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 (konьkida yugurishmisolida). Kompensatsiyalangan charchash bosqichsida, qadamlar uzunligi kamaygan bo`lishigaqaramasdan, tezlik qadamlar chastotasi ortishi hisobiga saqlanib turadi. Charchash birlamchi mushaklarning qisqarish kuchi kamayishida namoyon bo`ladi, natijada muzdan itarilish kuchi va tezligining kamayishi, qadamlar uzunligining qisqarishi yuz beradi. Qadamlar chastotasi bu erda kompensator mexanizm rolini o`ynaydi va ma`lum vaqtgacha tezlikning keskin o`zgarmasligini ta`daqlaydi. Dekompensatsiyalangan charchash bosqichsida qadamlar chastotasi ortishiga qaramasdan, tezlik pasaya boshlaydi. Chidamli odamlarda bir xil sharoitlarda charchashning birinchi va ikkinchi bosqichlari kechroq yuz beradi, to`la charchash bosqichsida ham ishga layoqat sur`ati boshqalarga qaraganda sekinroq pasayadi.

Chidamlilik jismoniy faoliyatning hamma turida zarur. Jismoniy mashiqslarning bir turida u sport natijasini ta`daqlaydi (yurish, o`rta va uzoq masofalarga yugurish, chang`i sporti), boshqalarda - ma`lum taktik amallarni bajarish imkonini beradi (boks, kurash, sport o`yinlari va boshq.), uchinchilarda - qisqa muddatli ko`plab

katta yuklamalarga bardoshberich va kuchlarning tezorida qayta tiklanishini ta`daqlaydi (sprintercha yugurish, sakrash, og`ir atletika va boshq.)

Chidamlilikning rivojlanganligi darajasini ikki guruh ko`rsatqichlar asosida baholashmumkin:

1. Tashqiko`rsatqichlar charchash vaqtida inson harakat faoliyatining natijaviyligini ifodalaydi.

2. Ichki ko`rsatqichlar ma`lum faoliyat bajarilishini ta`daqlovchi organizm qismlari va tizimi faoliyatida yuz berayotgan ma`lum o`zgarishlarni aks ettiradi.

Davriy mashqlarda chidamlilikning tashqiko`rsatqichlari:

◆ belgilangan vaqtda bosib o`tilgan masofa (masalan, bir soatli yugurishyoki 12 daqiqalik Kuper testida);

◆ ancha uzoq bo`lganmasofani 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 kuyidagilar bilan ifodalanadi:

◆ ushbu mashqni takrorlay olish miqdori bilan (tortilish, bir oyoqda o`tirishning chegaraviy miqdorlari);

◆ tana holatini ko`p vaqt davomidao`zgarishsiz saqlash yoki kuch mashqlarini eng kam vaqtda bajarish (Masalan, 5 m arqonga osilib chiqish; 6 marta tortilgandan keyin va boshq.);

◆ belgilangan vaqtda eng ko`p harakatlar miqdori (masalan, 10 s da eng ko`p o`tirib turish).

Barcha jismoniy mashqlarda insonning chidamlilik belgisi bo`lib ishning boshida, o`rtasida va yakunida harakat amallari biomexanik ko`rsatqichlarining o`zgarish xususiyatlari xizmat qiladi. Turli vaqt oraliqlarida ularning ko`rsatqichlarinitaqqoslab, chidamlilik darajasi haqida xulosa beriladi. Odatda, mashq yakunida bu ko`rsatqichlar qanchalik kam o`zgarsa, chidamlilik darajasi shuncha yuqori bo`ladi.

Chidamlilikning ichki ko`rsatqichlari: insonning charchagan holatida markaziy

asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va boshqa tizimlaridagi o'zgarishlar.

Chidamlilik insonning boshqa jismoniy imkoniyatlarining rivojlanganlik darajasiga bogliq. Bulardan kelibchiqqan holda ikki tur ko'rsatqichlarni qo'llash taklif qilinadi:

1. Mutloq – kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olmasdan.
2. Nisbiy - kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olgan holda.

Amaliyotda juda ko'p chidamlilik shakllarining namoyon bo'lishi ikki turga ajratiladi I. Umumiy. II. Maxsus.

Umumiy chidamlilik – insonning odatiy bo'lmagan faoliyatni uzoq va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

Maxsus chidamlilik – faoliyatning ma'lum turi talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda ishni samarali bajara olish va charchoqqa bardoshberich 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 bogliq holda chidamlilikning bu turlarini namoyon bo'lishi mushak ishlarining energota'daqoti bilan bogliq.

Chidamlilikning namoyon bo'lishini faoliyatning xususiyat-lari, talablari va uning shiddatliligi asosida to'la ifodalash mumkin. Shundan kelibchiqqan holda chidamlilikning quyidagi asosiy shakllarini ko'rsatish mumkin.

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

Maksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi davomiyligi 2-10 daq. va undan ko'p davomiylidagi mashinlarni bajarishda namoyon bo'ladi. Mazkur bo'lak ichida vaqt chegarasi oraliqlari turli yoshdagi shaxslar uchun bir xil emas. Ayniqsa, bu farq kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarda yaqqol ko'zgatashlanadi. Bu hol bolaning o'sishi va rivojlanishi natijasida organizmda yuz beradigan morfologik, funktsional, yurak-qon tomir, asab-mushak va boshqa tizimlaridagi o'zgarishlar

bilan bohliq. Yuqori malakali sportchilardan ushbu bo`lakka 1500-5000 mga yuguruvchilar, 400-1500 mga suzuvchilar, 3000, 5000 va 10000 mga kon`kida yuguruvchilar kiradi.

O`rta quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi bellashuv faoliyatining davomiyligi 9-10 daq.dan 1-1,5 soatgacha va undan ko`p vaqt davomidabajariladigan mashlqlari uchun xos. Misol uchun yuqori malakali sportchilarda bular:

- ◆ 10 kmga yugurish;
- ◆ marafoncha yugurish;
- ◆ 1500 mga suzish;
- ◆ 10 000 mga kon`kida yugyrishva bo shq.

SUZISH

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

Har bir eshkak eshuvchi yonboshlabcha suzish, brass usulida suzish, chalqanchasiga suzish va quloch otib suzish usullarini egallashi, suzish bo`yicha nazorat normativlarini bajarishi, suvda zarar ko`rganlarga yordam ko`rsatish qondalarini bilishi va qo`llashi shart.

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

Sportchilar mashg`ulotlar jarayonida musobaqalarda qatnashadilar.

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 ko`lda yuk bilan yugurish kiritiladi.

Mashg`ulotlar jadalligi darslar modelida berilgan.

Sportchilar mashg`ulotlar jarayonida musobaqalarda qatnashadilar.

Tekshirish uchun savollar.

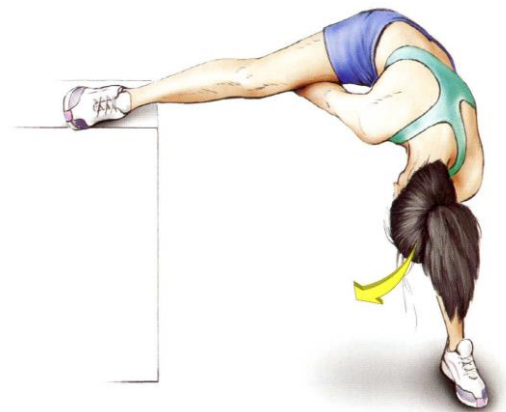
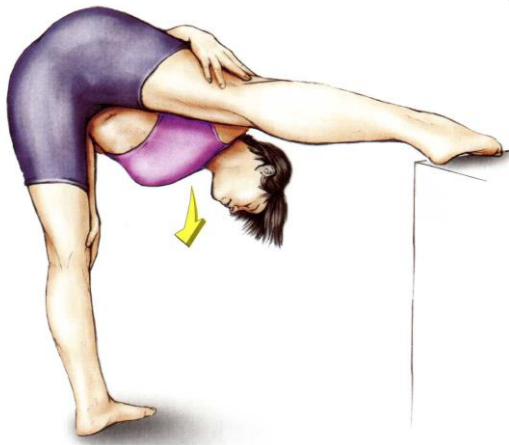
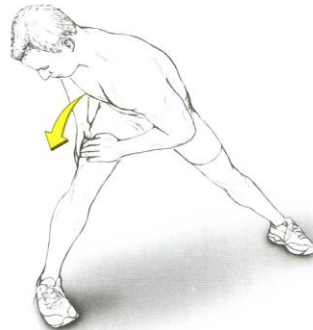
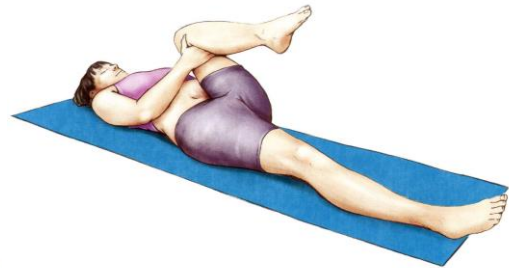
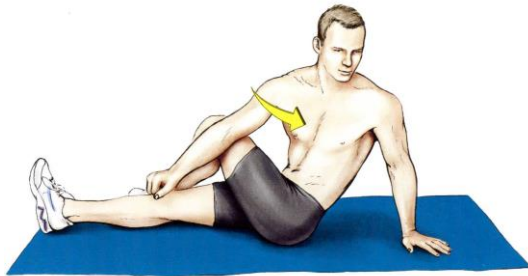
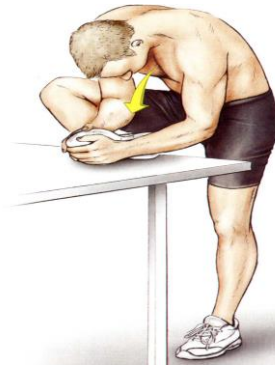
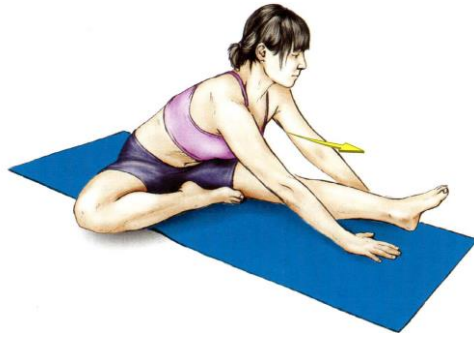
- 1.«Chidamlilik» atamasini ta`riflang?
2. «Charchoq» tushunchasiga ta`rif bering?
3. Charchoqni paydo bo`lishini 3 ta bosqichsini ayting?
4. Chidamlilikni rivojlanish darajasini qanday guruhlar asosida ko`rib chiqish mumkin?
5. Chidamlilik tashqitomonlarini tavsiflovchi mashiqlardanmisollar keltiring?
6. Chidamlilikni rivojlanish va namoyon bo`lish darajasi qanday omillarga bohliq?
7. Chidamlilikni qanday belgilariga qarab guruhlash mumkin?
8. Chidamlilikni qanday turlari ma`lum?
9. Umumiychidamlilikka ta`rif bering?
10. Maxsus chidamlilikka ta`rif bering?
11. Tezlik chidamliligini rivojlantirish haqida sizga nimalar ma`lum?

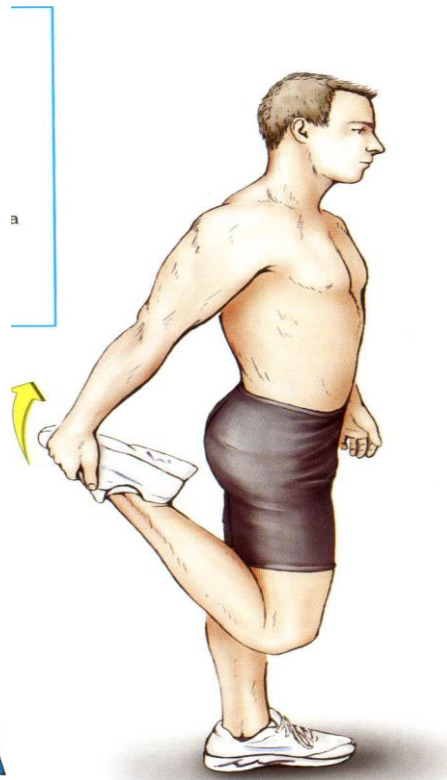
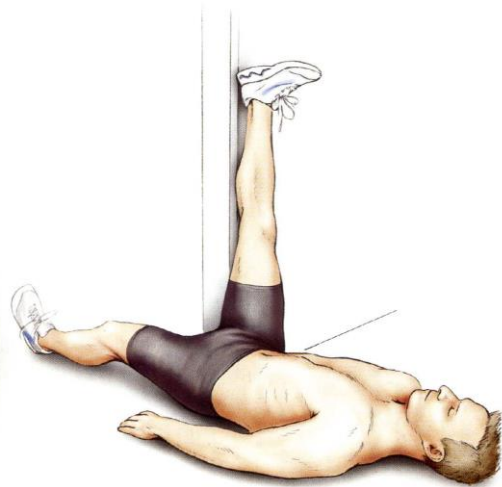
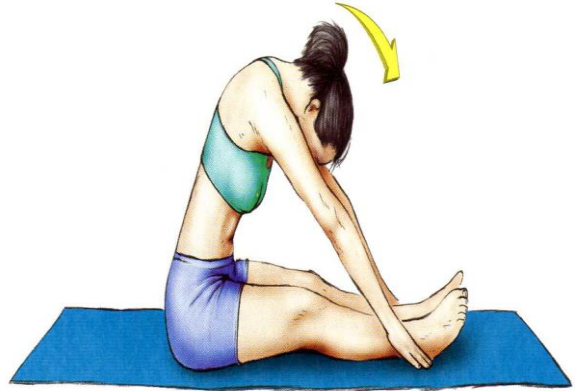
3.6. EGILUVSHANLIKNI RIVOJLANTIRISH

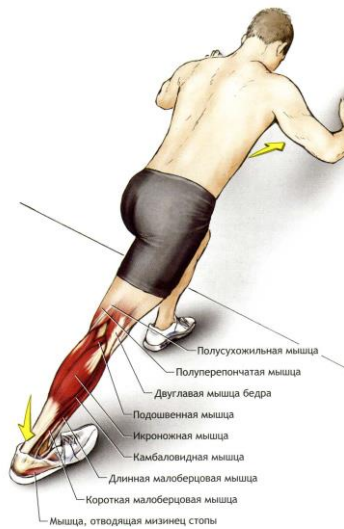


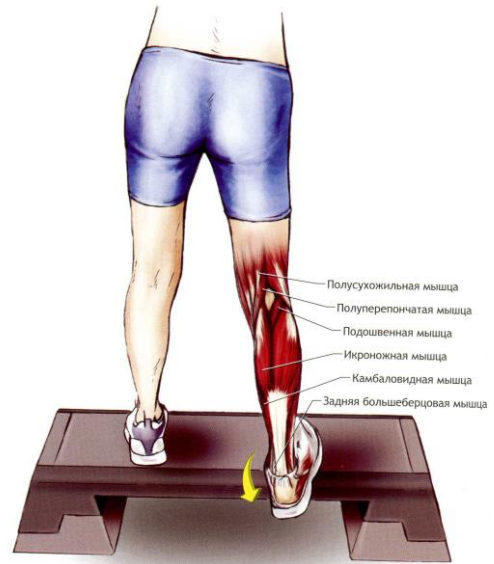
Egiluvchanlik eshkak eshuvchiga mashiqnlarni maksimal aylanishlar bilan bajarishga imkon beradi. Bu mushaklar xarakat egiluvchanlik paylarning cho`zuvchanligiga bohliq. Buning uchun umumiyjismoniy tayyorgarlik eshkak eshuvchiga qo`llarni, tanani tezharakat qilishga o`rgatish kerak. Bu harakatlar suvdagi harakatlariga xos tushushi kerak.

Yaxshi natijalarga erishish uchun mashiqnlarni mumtazam bajarib borishi kerak.









IV. KO`P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQISHLARI

Ko`p yillik mashhulotjarayonini 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 bohliq 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.

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

4.1. Boshlang`ish tayyorgarlik bosqishi.

Bu bosqichning asosiy vazifalari qo`yidagilar hisoblanadi: yosh sportchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog`liqni mustahkamlash va chiniqish, shuningdek sport turi texnika asoslari va boshqa jismoniy mashqlari egallab olish; turli tomonlama tayyorgarlik asosida funktsional 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.

Mashhulotvositalari: ochiq havodagi sport o`yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurishi, maxsus mashqlar, o`quv-mashhulotmusobaqalari.

Ushbu bosqichda sportchilar texnik usullarning asosiy guruhlarini va taktik tayyorgarlik yo`llarini o`rganishlari lozim. Bu davrda sportchilar harakat

texnikasini birdek tutib turishga emas, balki taktik harakatlarning yanada takomillashuvicha 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 egallab olish zarur. O`zlashtirilgan texnik harakatlarni yana yaxshirok mustahkamlab olish uchun bolalarga harakatni namoyish qilib berish yoki uni bajarish ikir-chikirlarini so`zlab berishni taklif qilish maqsadga muvofik bo`ladi.

Tayrgarlikning boshlang`ich bosqichida yangi texnik usularga 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 texni-taktik harakatlarni muvoffaqiyatli Egallash ga asos yaratadi. Yosh sportchilarning gavda o`lchamlari va massasi odatda kuchning o`sisidan ilgarib ketadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo`riktirish va uzoq muddatli zo`rikishni mustano qiluvchi mashlqlari 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 mashlqlar, sherik bilan, snaryadlar bilan va ularsiz mashlqlardan foydalaniladi.

Ushbu bosqichda mashhulotjarayonini tashkil qilishda tiklovchi tadbirlarni ko`zda tutish zarur. Ularga mashhulotdarslaridan keyingi suv muolajalari, chiqish, suzish, xammom va darslarni toza havoda o`tqazish kiradi.

4.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqishi.

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

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

Mashhulotvositalari: sport o`yinlari, kross, maxsus mashqlar, akrobatik mashqlar, uncha katta bo`lmaganyuk bilan bo`ladigan mashqlar, o`quv-mashhulotmusobaqalari.

Ko`pchilik mutaxassislarning isbotlashiga, chuqurlashtirilgan sport mutaxassisligi bosqichda har tomonlama mashhulotkatta natija beradi.

Mashhulotjarayonini 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`hri biodinamik tuzilishiga o`rgatish zarur.

Lekin texnik tayyorgarlikdagi muvoffaqiyat ko`p darajada sportchi jismoniy sifatlari rivojlanishining qulay nisbatlariga bohliqdir. Bu davrda ushbu sport turida muhim ahamiyatga ega bo`lganjismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo`naltirilgan maxsus mashqlar, shuningdek ochiq havodagi sport o`yinlarini mashhulotjarayonlariga 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 sportchilarningegiluvchanligini tarbiyalashini davom ettirish zarur. egiluvchanlikni tarbiyalashdagi asosiy vositalar bo`lib, harakatlar kengligining oshishiga imkon beruvchi cho`zilish mashqlari hisoblanadi.

Mutaxassislarning fikriga, mashg`ulotning bu davrida chidamlilikni tarbiyalashga e`tibor berich zarur. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga quyidagilar kiradi: 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 takomillashtirishga ahamiyatli o`rin ajratilishi shart. Shuning uchun epchillikni moslashtirishdagi murakkab harakatlarini o`zlashtirish va tusatdan o`zgarib qoluvchi sharoit talablariga mos harakat faoliyatini yangidan tuzish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko`zda tutadi.

Tiklovchi tadbirlar o`smirlarning kundalik faoliyatlarida mashhulotdarslari va dam olishning qo`lay tartibiga erishishga yo`naltirilgan. Bu uqalash, hovuzda suzish, bug`li hammom (haftasiga bir marta maqsadga muvofiq). Oqsil va darmondorilarga boy bo`lgansifatli ovqatlanish.

4.3. Sport takomillashuvi bosqishi

Bu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar hisoblanadi: mashhulotyuklanmalari hajmi va jadalligining oshishi, texnik-taktik harakatlarning takomillashuvi, etakchi jismoniy sifatlar rivojlanishining Eng yuqori darajasiga erishish, musobaqa tayyorgarligining takomillashuvi, masobaqa va mashg`ulotlarda qiyinchiliklarni engish jarayonida ahloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

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

Mashhulotvositalari: o`quv-mashg`ulotlari, maxsus mashiqlar, UJT va MJT vositalari, shtangali mashiqlar, rezina amartizatorli mashiqlar akrobatika va gimnastika mashiqlari. 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-mashhulotjarayonida Ularni samarali bajarishga erishish kerak. Shuning uchun ushbu bosqichda o`quv mashhulotjarayonini maxsus vazifalar bo`yicharejalashtirish mumkin. Sportchilarga musobaqa faoliyati taktikasi variantlari hakida ancha to`lik 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 bohliqdir. 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. Mashhulot birgalikdagi 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 mashhulot jarayonining bosh tarqibiy qismlari hisoblanadi. Sportchining umumiy chidamliligi asosiy vositalari kross yugurishi, sport o'yinlari, suzish va boshqalar. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlari bajarishda yuklanmaning besh tarqibiy qismiga qarab ish tutish kerak:

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

Tiklovchi tadbirlar: o'qish mashhulotdarslari va dam olishning qulay tartibiga rioya qilish; shahsiy gigiena qoidalariga rioya qilish, chiniqish; uqalash, hovuzda suzish, bug'li hammom, sifatli ovqatlanish, darmondoriga boyshi.

4.4. Yuqori sport mahorati bosqishi

Bu bosqichning asosiy vazifasi-moslashuv jarayonlarining juda tezkechishini yuzaga keltirishga imkon beruvchi mashhulot vositalaridan yuqori darajada foydalanish. Mashhulotishlarining hajmi va jadallik umumiy kattalari Eng yuqori darajagaboradi, katta yuklanmali mashg'ulotlar keng rejalashtiriladi. Mashg'ulotning bu bosqichi mashhulot jarayonining tuzish aloqida o'zicha xos xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchi tayyorgarligining katta mashhulot tajribasi unga xos bo'lgan xususiyatlar, tayyorgarlikning kuchli va bo'sh tomonlarini har tomonlama o'rganishga, tayyorgarlikning Eng samarali usullari va vositalari, mashhulot yuklamalarini rejalashtirish variantlarini namoyon qilishga yordam beradi, bu esa, mashhulot jarayonining, binobarin, sport yutuqlari darajasining samaradorligi va sifatining oshishga imkon beradi.

Sportchilar tayyorgarligi ko`p yillik jarayonini samarali boshqarishda ko`p yillik rejani ishlab chiqish katta ahamiyatga ega. 2.2. jadvalda sportchilarning ko`p yillik tayyorgarlik dasturi Eng yangi ilmiy ma`lumotlarni hisobga olgan holda berilgan. Dasturning ko`p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda tuzilgan ayrim tarqibiy qismlari o`quv mashhulot jarayonining ustivor yo`nalganligini yanada to`hri aniqlash, sportchi tayyorgarligining borishida yo`naltiruvchi aniq ko`rsatqichlarni belgilash imkonini beradi.

Nazorat savollari

1. Eshkak Eshuvchilarda yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar qanday bo`lish lozim?
2. Ko`p yillik tayyorgarlik bosqichlarini sanab bering?
3. Boshlang`ich tayyorgarlik bosqichi hakida 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 hakida so`zlab bering?
7. Sportchilarning ko`p yillik mashg`ulotlarini tuzish modeli haqida so`zlab bering?

V . Yillik bosqishda va ko`p yillik mashhulotjarayonida 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 tuplanadi, sportchining intellekti rivojlanadi. Sportchi sport turi bilan tanishadi.

Bu davrda maxsus tayyorgarlik hajmi mashhulotdarslari umumiyhajmining 25-30%idan oshmaydi.

Mashg`ulotlar asosan birga qo`shilgan, katta bo`lmaganjadallikda va 1,5 dan 2 soatgacha bo`lgandavomiylikda o`tqaziladi. Umumiytayyorgarlik bo`yichamashhulotga qo`yidagilar kiradi: yugurish, chang`ida siljish, suzish, o`yinlar, umumiyrivojlantiruvchi predmetsiz mashiqlar, juftlikda o`z ohirligibilan va uncha katta bo`lmaganyuk bilan.

Eshkak eshuvchining suzishni bilish majburiy hisoblanadi, chunki bu mashhulotdarslarining xavsizligi bilan bohliqdir.

Uncha katta bo`lmaganjadallikdagi maxsus tayyorgarlik bo`yichamashg`ulotlar, asosan, bir kishilik va ikki kishilik qayiqlarda o`tqazilib, 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 erda sportchi o`zining texnik va taktik mahoratini takomillashtiradi, chalg`ituvchi omillarga turg`unlikni shakllantiradi.

eshkak eshishda biroz mustanoslik bilan 21-24 yoshlardan boshlanadigan eng yuqori sport natijalari davri hajmi nisbatan kamroq oshirilgan mashhulotyuklanmalarining jadallashuvi, umumiyva maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari nisbatanining maxsuslik foydasiga o`zgarish, texnik va taktik mahoratni takomillashuv darajasiga etkazish bilan tavsiflanadi.

Yuqori sport mahorati guruhlar uchun maxsus tayyorgarlik 70%ni, ba`dan esa, mashhulotyuklanmalari umumiyhajmidan kattarok hajmi tashkil qiladi.

Mashhulotyuklanmalarini va umumiyva maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatlarini rejalashtirishda va mashhulotdarlarini o`tqazishda quyidagilarni hisobga olish zarur:

- agarda birinchi navbatda mashhulot hajmlari qo`laytirilsa, jadallik esa, nisbatan ehtiyotkorlik bilan oshirilsa yutuqlarining yanada yuqoriroq va ishinchliroq o`shishiga 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`likdir;

- musobaqa davrida umumiytayyorgarlikdan vozkechish kerak emas, chunki eshkak eshuvchi uchun zarur bo`lgan tayyorgarlik davrida shakllantirilgan jismoniy sifatlar bu holda qismdan yo`qoladi;

- usmirlik yoshida endi kirib kelgan sportchilarda hatoki maxsuslashtirilmagan yuklanmalar ham sport natijalarining o`shishiga olib keladi;

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

5.1. Havtaliq mikrojarayonning tuzilishi.

O`quv mashhulotuchun to`planishi va yozgi oromgohlar sharoitlarida haftasiga 15 va undan ko`proq soat davom etadigan mashhulotyuklanmalarida (2 yil-o`qitilayotgan va undan katta guruhlarda) kuniga 2-3 marta dars o`tqazish zaruriyati tug`iladi, yuqori sport mahorati guruhlarida esa uchta darsdan biri hatto qo`shilgan bo`lishi mumkin, ya`ni ikki mashhulotovqatlanish 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 mashhulotyuklanmalari 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 mashhulotdarslarni taqsimlashning iloji bo`lmagantaqdirda ham mashhulotyuklanmalarining rejalashtirilgan hajmi bajarilishi shart.

5.2. Mashhulot darsining tuzilishi.

Har bir mashhulotdarsi tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlaridan iborat.

I- qism-tayyorgarlik qismi bo`lib, 15-25 daq. davom etadi va dars vazifalarini tushuntirishi, anjomlar va yurish, yugyrishyoki boshqa past jadallikdagi ııklik mashiqlar va umumrivojlantiruvchi mashiqlar (URM) yoki past sur`atli eshkash eshish va texnik mashiqlardaniborat chigil yozishni tayyorlashni o`z ichiga oladi.

P- qism- asosiy qism bo`lib, yo`nalish, vositalar, davomiylik va jadallik mashhulotdarslari masalalari bilan belgilanadi.

SH- qism- 10-20 daq.davom etuvchi yakuniy qism chigil yozuvchi yurish, yugurish va past jadallikdagi boshqa ciklik mashqlar va URM yoki past jadallikdagi eshkak eshishni, anjomlar va mashhulotjoylariniyig`ish, mashg`ulotlarga yakun yassashni o`z ichiga oladi.

Keyinchalik mashhulotdarsi rejasini soddalashtirib yozishda har bir darsning doimiy va majburiy tarqibiy qismlari hisoblangan I va P qismlar tushirib qoldiriladi.

P –mashhulotdarsining asosiy qismi kuyidagi parametrlar bilan tavsiflanadi:

1. Mashhulotdarsining umumiytavsifi:

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.

Mashhulotvositalari: Eshkak eshish, yugurish, suzish, trenajerlar, kuch trenajorlari, sport o`yinlari, darsning umumiydavomiyligi.

5. Sportchiga nazorat vazifasi.

Mashhulot darslari jadalligi.

Mashhulotmashqlari jadalligi aerob, anaerob va aralash energiya almashinuvi zonalari bilan tavsiflanib, ular muayyan mashhulotyonalishi va bioenergetik ko`rsatqichlarga 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 mashhulotjarayonida 70 ta/daq.gacha etish mumkin. Yuqori chegara qondagi sut kislotasi (laktat) darajasi bilan aniqlanib, u $0,05 \text{ mmol/l}$ dan oshmasligi kerak.

Aerob yonalishdagi 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`lmaganvaqtda 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 tarqibiy qism hisoblanadi. Mashqlar kichik sur`adagi (I-zona) (5 dan 15 daq.gacha) intervallari bo`lganjadal ishning vaqt bo`laqlari (3 dan 20 daq.gacha) seriyalari ko`rinishida bajariladi. Mashqlar kombinatsiyalarini yozishda quyidagi formuladan foydalaniladi:

Jadal ish bo`lagi (daq.) • takrolash 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 qo`yidagi mashqlar kombinatsiyalari qo`llaniladi:

15 - 20 daq. x 3 – 4, sur`at 2- 26 e.e/daq.

10 -15 daq.

8 – 10 daq. x 4 – 6, sur`at 26 – 28 e.e./daq.

8 – 10 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.eE/daq.

5 – 6 daq.

IV – tomir urish 180-190 ta/daq. – aralash anaerob – aerob ish, zonaning qo`yi chegarasi kislorod iste`molining eng yuqori darajasiga, yuqori chegarasi esa, eng yuqori kislorod qarzi chegarasiga mos keladi. Qoidagi laktat darajasi 8,0 dan 12,0 mmol/l.gacha. IV zona mashqlarida energiya iste`molining anaerob tarqibiy 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.

Umumiyva maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yo`naltirilgan mashqlar mazmuni tipovoy darslar rejasining 4- bandida bevosita berilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

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

guruhlari qatnashishi, harakatlarning keng amplitudasi, etarlicha yuqori kuch, sport mashglarining davomiyligi va ulardagi his hayajon bilan bohliqdir. Lekin faqatgina tayyorgarlikning maxsus vositalari, ayniqsa boshlang`ich bosqichlarda, sportchining barkamol rivojlanishi va uning sport mahorati o`shish asosini yaratish uchun etarli emas.

Muskul turli guruhlari rivojlanishiga tuzatishlar kiritish, eshkak eshishda etakchi 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 qo`lay nisbatlarida va eshkak eshishda texnik ko`nikma va jismoniy sifatlarni mohirona etqazish va o`zgartirish orqali erishiladi.

Eshkak eshuvchining umumiy tayyorgarligida yuqorida ko`rsatilgan masalalarni echishda yordam beruvchi sport va mashiqslarning bir qator turlari qo`llaniladi.

Texnik mahoratga o`rgatish va uni oshirish.

Eshkak eshish siklik 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 yopik jarayoninp yuzaga keltiradi, eng yuqori tezlikka erishish uchun ichki va tashqikuchlarning o`zaro ta`sirini oqilona tashkil qiladi, ulardan yanada samarali foydalanish maqsadiga yo`naltirilgan bo`lib, bu eshkak eshish texnikai hisoblanadi.

Sportning siklik 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 kelibchiqadi.

O`rgatishning vazifasi eshkak eshuvchida harakat ko`nikmasini yaratish, ya`ni eshkak eshishningshundaytexnikasi egallanadiki, bunda harakatlarni boshqarish avtomatlashtirilgan bo`ladi va ularning etarlicha turli tumanligi va yuqori ishonchligi

ta`minlanadi.

Eshkak eshish texnikasiga individual tarzda o`rgatiladi va qo`yidagilarni 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 texnikasmi qo`yidagi 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 elkalarni 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 boshlanish, harakat texnikasini aks ettirish mahoratini umumiydag`al shaklda o`rgatish.

Bosqish vazifalari:

- harakat qilish tug`risida umumiy taasurotga Ega bo`lish (Eng kuchli Eshkak Eshuvchilarning kinogramma va kinokolysonkalarni tomosha qilish, qo`zg`almas o`quv qurilmasi, hovuz, qayiq va Eshkak eshish trenajyoridan 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 hatolarga, quyidagilar sabab bo`lishi mumkin:

- harakat vazifasini etarlicha bilmaslik;
- jismoniy tayyorgarlikning etarli Emasligi;
- o`z harakatlarini nazorat qilishning etali 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.

Birinchi mashg`ulotlar Eshkak eshishtrenajyorida, halq va o`quv qayiqdarida o`tqazilishi kerak. Halk va o`quv qayiqdar juda mustahkam bo`ladi, shuning uchun u erda bo`ladigan mashg`ulotlar Endi kirib kelganlarga qo`rquvni engishga va anjomlari Egallab olishda darhol ishonch hosil qilishga imkon beradi; o`rganish ancha oson kechadi.

Mashiqlarni vaqti-vaqti bilan takrorlab turish kerak.

Eshkak eshuvchi texnik talablar va xatolarni to`hriylashni yaxshiroq tushinish uchun boshlang`ich mashg`ulotlarni individual ravishda o`quv apparatidi, Eshkak eshishhovuzida yoki Eshkak eshishtrenajyorida o`tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu erda Eshkak eshuvchiga Eshkak eshishning turli fazalariga mos keluvchi gavda bo`g`inlarining holati, bir fazadan ikkinchisiga o`tish, umumiyharakat 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 etish;
- harakat texnikasini uning parametlari (harakatlar kengligi, traektoriya, marom, nazorat) bo`yichaaniqlash;
- 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 elka bilan; bir eshkak bilan eshkak eshish va boshqa. Bir kishilik va ikki kishilik qayiqlarda mashg'ulotlar va musobaqalarda qatnashish o'tqaziladi. Sportchi qayiqlarda ikki tomondan eshkak eshadi. Jamoada birgalikda ishlash asosan gavda ishi, eshkak eshishda tirsak harakati, eshkakka zo'r berish, gavdaning qo'yruq tomondan harakat boshlash, tortishda qo'llarni tushirish kabi barcha harakat bajarilishining bir vaqtda yuz berichini ko'rib nazorat qilish orqali erishiladi.

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

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

Bosqish vazifalari:

- harakat texnikasini egallash kunlikmasini 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 mashhulotdarslari muhitida mashhulot va musobaqalarning turli sharoitlarida butun jarayon va ayrim tarqibiy qismlarini bajarish texnikasini 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'tqaziladi. Odatda, bunday mashg'ulotlar bir va ikki kishilik qayiqlarda o'tqazilishi shart, bunda oldindan qo'zg'almas o'quv qurilmasida vazifa tushuntiriladi. Ko'nikma va mashhulotlarning o'qituv vazifalari, takomillashuvini bir-biridan ajratib bo'lmaydi, ular bir xil mashiquklarni bajarishda birgalikda bir vaqtning o'zida hal qilinadi. Agar biz mashg'ulotning ayrim etarlicha to'la mashqlarini texnik mashiquklari deb atasak, sportchi boshqa mashiquklarda o'z harakatlarini doimo nazorat qilib turishi kerak.

Ayrim muskul guruhlarining etarlicha rivojlanmaganligi va og'irliqni his qilishlar natijasida kelibchiqqan xatolarni to'hrilash uchun ularning sabablarini yo'q qilish lozim.

Bunday yuklanmalarga bardoshberaolmaydigan sportchilarning mashg'ulotlar paytidagi birxillikdan chiqish uchun ham bunday mashiquklarni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Sportchilarni o'qitish va mahoratini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan texnik mashiquklari 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 kinokolysovkalar, kinogramma va videotasvirni tamosha qilish.
2. Jarayon elementlari-chuqur o'rganish lozim bo'lgan Elementning takrorlanish sonini oshirish va jarayon harakat yo'lining chetki 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`hritbo`lgandagi gavda bilan bajariladigan Eshkak eshishning boshlanish holatidagi juda qisqa Eshkak eshish(15 sm) Eshkak eshishning boshlanishini va eshkakning suvga tekandagi harakatini aniqlash va Eslab qolish uchun qo`llaniladi, to`liq jarayon bilan almashinuvchi seriyalar bilan bajariladi;
 - qisqa burish bilan to`liq Eshkak eshishboshlanishidagi holatga yaqin bo`lganqisqa (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 mashiiqlar yoki sekin-asta tuzatiladigan to`squinliklar bilan bo`ladigan mashiiqlar:
- gidroto`xtatgichli eEshkak eshish - eshkak eshishboshida qo`llarni rostlash va kuch chidamligini 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 qayiiqlarida birgalikda ishlash uchun mashiiqlar:
- bir qo`l bilan birgalikdan 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 mashiiqlar (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 mashiq'larni ishlatmaslik kerak, ular eshkak eshishning to`liq jarayonida o`rnashib olishlari mumkin: to`xtamli, plyumajli, to`xtab-to`xtab eshkak eshish.

Tekshiruv 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 . 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 xolatda 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 eshishanjomlari qo`yidagi 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 engilligi, vertlyuglarning engil 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 eshishhovuzida, qo`zg`almas o`quv apparatida, Eshkak eshishtrenajyorida ish joyni tayyorlash xuddi qayiqni sozlash kabi bajariladi.

Tekshiruv savollari

1. Akademik Eshkak eshishdagi Eshkak eshishanjomlarini sanab bering?
2. Baydarka va kanoeda Eshkak eshishdagi Eshkak eshishanjomlarini sanab bering?
3. Eshkak eshishslalomi uchun Eshkak eshishanjomlarini sanab bering.

VII. MASHG`ULOTLAR XAVSIZLIGINI TA`MINLASH.

O`quv – mashhulotishlarini tashkil qilishdagi asosiy vazifalardan biri mashhulotdarslarini o`tzazishda shug`ullanuvchilarning havsizligini tahminlash va mashhulotdarslarini o`tzazishda shikastlanishlarning oldini olish hisoblanadi.

Eshkak eshishbo`yichamashg`ulotlar xavsizligini ta`minlash uchun qo`yidagi talablarni bajarish majburiydir:

Eshkak eshishbazasinig 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 mashhulotdarslarini o`tzazish xavsizligi bo`yichayo`riknoma osib qo`yilgan bo`lishi lozim;

Murabbiy vazifalari:

1) yangi kelganlab bilan mashhulotboshlashdan oldin suvda o`zini qanday tutish qoidalari va birinchi tibbiy yordam ko`rsatish to`hrisida instruktaj o`tzazish hamda ularning suzish mahoratlarini tekshirish;

2) sportchilarni mashg`ulotlarni faqat tibbiy ko`rikdan o`tganlaridan so`ng qo`yishi;

3) mashg`ulotlarni faqatgina soz qo`rilma va anjomlarda o`tzazish, ularning soz-nosozligini shaxsan tekshirish, qayiqlar albatta zich yopiladigan tumshuq va quyruq bo`lmalarga ebo`lishlari lozim;

4) xavsizlik qoidalari buzuvchilarga qat`iy choralar ko`rish;

5) sportchilarningdavomati, mashg`ulotlarga kelish va ketishlarini nazorat qilish;

6) momaqoldiroq, bo`ron boshlangan yoki tuman paydo bo`lganhollarda mashg`ulotni to`xtatish choralarini ko`rish;

7) xodisalar natijasida barcha suvda qolib ketganlarga yordam ko`rsatish.

SHikostlanish hollarida murabbiy zarar ko`rganlarga yordam ko`rsatishga va yuz bergan holat to`hrisida tezlik bilan tegishli joylarga xabar berishga majbur.

Talabalar vazifalari

1) instruktajdan o`z vaqtida o`tish, suzish bo`yichanormativlar topshirish va o`quv-mashhulotdarslarida xavsizlik qoidalarning barcha talablarini bajarish;

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

3) mashhulotdarslariga muntazam qatnashish, daftarga suvga tushish vaqtini, yo`nalish va qaytish vaqtini yozish;

4) har bir mashhulotdanoldin anjomlarning soz-nosozligi va mustahkamligini tekshirish;

5) suvda xodisida ru`y bergan taqdirda tezlik bilan mashhulotvazifasini bajarishni to`xtatish va jabr ko`rganlarga yordam ko`rsatish.

Umumiytayyorgarlik bo`yichamashhulotdarslarini o`tqazishda 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 mashiqlarni faqat murabbiy nazoratida bajarilishi kerak.

Tekshiruv savollari

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

VIII. AMALIY MASHG`ULOTLAR

8.1. Boshlang`ish tayyorgarlik guruhi

Boshlang`ich tayyorgarlik guruhlarining asosiy vazifasi-sportchilarninghar tomonlama jismoniy rivojlanishiuchun poydevor yaratish: chidamlik, epchillik, egiluvchanlikni tarbiyalash, Eshkak eshishtexnikasi asoslarini Egallash , zarur nazariy bilimlarga ega bo`lish.

Umumiyvazifalarga asosan boshlang`ich tayyorgarlik guruhleri uchun yillik jarayonda sportchilar uchun musobaqa davri ajratilmaydi.

Qo`yida o`qitishning davr va bosqichlari bo`yichaumumiytayyorgarlik (UT), maxsus tayyorgarlik (MT) va nazariy mashhulotlarning mashhulotyuklanmalari, vositalarini taqsimlash berilgan.

Kuch tayyorgarligi dasturlari va ohirlashtirish kattaliklari tayyorgarlik guruhleri bo`yichadars modellaridan keyin berilgan.

Boshlang`ish tayyorgarlik guruhleri ushun mashhulot(darslari) modellari

Dars chizmasi (asosiy qism). Mashhulotdarsining umumiytavsifi.
Mashhulotvositalari va umumiydavomiylik. Jadallik. Mashiqlar. 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. Umumiyharakat 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. Umumiyharakat yo`li, eshkaklari ishlata bilish. Muvozanati ushab turish.

3 - dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Bir kishili o`quv qayig`iga Eshkak eshish, 30 daq. Jadallik 1 zona, P zona – 10 daq. texnikaviy mashqlar. Umumiyharakat yo`li, Eshkak eshishboshlanishidan avval zich guruhlash, butun Eshkak eshishdavomidazinapoyasiga oyoqlar tayangan holda.

4- dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Bir kishilik o`quv qayig`iga Eshkak eshish, 50 daq. jadallik: 1 zona, P zona-15 daq. texnikaviy mashqlar. Umumiyharakat yo`li, Eshkak eshishboshlanishidan avva 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. Umumiyharakat 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. Umumiyharakat yo`li, Eshkak eshishboshlanishidan 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. Umumiyharakat yo`li, butun Eshkak eshishdavomidazinapoyaga oyoqlar tayash va eshkak dastasida kuchni ushlab turish.

8 – dars

Birgalikdagi mashg`ulot, kuch chidamliligi. Halq qayig`ida Eshkak eshish– 30 daq. + trenajerlarda 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. Halq 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, коньки, 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

Umumiytayyorgarlik, 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`xtamastan suzish. Suzish bo`yichanazorat normativini bajarish.

13 – dars

Umumiytayyorgarlik, 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. Mashiqlar jadalliligi. 10 daq.

14 dars

Umumiytayyorgarlik, 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. Mashiqlar jadalliligi. 10 daq.

15 - dars

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

16 – dars

Umumiytayyorgarlik, chidamlilik. Engil atletika – 50 daq. jadallilik: 1 zona, P zona – 30 daq.

17 – dars

Umumiytayyorgarlik, chidamlilik. – Engil atletika tayyorgarligi – 70 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 30 daq. mashiqlar jadalliligi, butun mashhulotga kuchlarni taqsimlash mahorati.

18 – dars

Umumiytayyorgarlik, kuch chidamliligi. Kuch tayyorgarligi – 30 daq. + yugyrish– 20 daq. Yugyrish - jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi – P – SH dasturlar x 2 jadallilik: P zona mashiqlar jadalliligi. 10 daq.

19 – dars

Umumiytayyorgarlik, harakat ko`nikmalari hajmini kengaytirish. Sport o`yinlari – 50 daq. jadallilik: 1 zona, P zona – 30 daq. O`yinlar majmun. O`yin qoidalari, shikastlanishlarning 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 o`li.

2 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, bir tekisda. Bir kishilik o`quv qayig`ida Eshkak eshish– 60 daq. jadallilik: 1 zona, P zona – 20 daq. texnikaviy mashqlar. Harakatning umumiy o`li va maromi, butun mashhulotga kuchlarni taqsimlash mag`orati.

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. jadallilik: 1 zona, P zona – 20 daq. texnikaviy mashqlar, tezlanish 5 – 10ta Eshkak eshishx 5-6 martadan. Harakatning umumiy o`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 eshishko`nikmalari.

6 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, anjomlardan foydalanish. Xalq qayig`ida Eshkak eshish– 50 daq. jadallilik: 1 zona. Texnikaviy mashqlar, qayiqni suzib shatakka olish, suvdan qayiqqa tushib olib, qayiq orqasidan suzayotgan odamni

shatakka olish. Anjomlar bilan muomala qilish Erginligi va suvda o`zini tutish.

7 – dars

Maxsus tayyorgarlik, chidamlilik, sayoxat. O`quv qayiqdarida 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`nikmalarning 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

Umumiytayyorgarlik, 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 majmun. O`yin qoidalari, shikastlanishlarning oldini olish.

11 – dars

Umumiytayyorgarlik, 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

Umumiytayyorgarlik, harakat ko`nikmalari hajmini kengaytirish. Sport o`yinlari, URM – 70 daq. jadallilik: 1 zona, P zona – 30 daq. o`yinlar majmun. 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-mashhulot guruhlari.

O`quv mashhulotguruhlarining asosiy vazifasi-mashhulotyuklanmalari 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 mashhulotvositalari 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 – mashhulotguruhlarini tayyorlash yillik jarayoni tayyorlov, musobaqa va davrlariga bo`linadi.

O`quv mao`g`ulot guruhlarining mashhulotdarslari 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 halq qayig`ida Eshkak eshish– 40 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona – 20 daq. texnik mashiqlar. Umumiy harakat traektoriyasi, 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 mashiqlar. 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. Umumiyharakat yo`li va harakat maromi, qayiqni bir yo`nalishda ushdab 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. Umumiyharakat yo`li va harakatlar maromi, jamoaviy Eshkak eshishko`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, tezlanishlar -6 - 8 Esh.esh. x 5 - 8 chegaraviychaga bo`lgansur`at, erkin. Umumiyharakat yo`li va harakat maromi, Eshkak eshishboshlanishidan oldingi Erkin zich guruhlanish, butun Eshkak eshishdavomidazinaga 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, tezlanishlar – 6 -10 Esh.esh. x 5 - 8 chegaraviychaga bo`lgansur`at.

Umumiyharakat yo`li va harakat maromi, jamoaviy Eshkak eshishko`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 umumiyharakat 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, halq yoki o`quv qayig`ida Eshkak eshish– 70-90 daq. jadallilik: 1 zona. Bir tekisda – 30 – 40 daq. 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 mashhulotga kuchlarni taqsimlash.

10 – dars

Maxsus tayyorgarlik, asosiy chidamlilik, bir tekisda. Poyga qayig`iga 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`iga 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. Hidrotormozli 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.

Umumiyharakat yo`li, butun Eshkak eshishdavomidaeshkak dastasida kuchni

ushlab turish.

14 – dars

Birgalikdagi mashg`ulot, kuch chidamliligi. Xalq yoki o`quv qayig`iga 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. mashiqlar jadalliligi.

15 – dars

Birgalikdagi mashg`ulot, xarakt 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 mashiqlar. URMning texnikaviy ko`nikmalarini Egallash , qisman Eshkak eshishga olib kirish.

17 – dars

Umumiytayyorgarlik, 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

Umumiytayyorgarlik, 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 mashiqlar. Texnikaviy ko`nikmalarini Egallash .

18 – dars

Umumiytayyorgarlik, umumiychidamlilik. Kross, URM, suzish – 70-90 daq., jadallilik: 1 zona. Bir tekisda – 30-60daq., jadallilik: P zona. Jadallilik, qo`llaniluvchi mashiqlar texnikasini Egallash .

19 – dars

Umumiytayyorgarlik, umumiychidamlilik. Kross, URM, suzish – 90-120 daq. jadallilik: P zona. 15 daq. jadallilik, qo`llaniluvchi mashiqlar texnikasini takomillashtirish.

20 – dars

Umumiytayyorgarlik, 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. mashiqlar jadalliligi.

21 – dars

Umumiytayyorgarlik, 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. mashiqlar 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 mashiqlar. Umumiyharakat yo`li va harakat maromi, anjomlar bilan muomala qilish .

2 – dars

Maxsus tayyorgarlik, texnikaviy, o`zgaruvchan. Poyga qayi g`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 umumiytarkibi.

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 mashiqlar. Umumiyharakat maromi, harakatlarning umumiyerkinligi.

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, jadalli 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) rulb 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. umumiyharakat yo`li, butun Eshkak eshishdavomidaeshkak 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 tezoshishi, harakat umumiyyo`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 eshishtexnikasiga olib kirish.

13 – dars

Umumiytayyorgarlik, 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

Umumiytayyorgarlik, takroriy zo`r berichlar. YUgurish, URM, trenajorlarda mashqlar -60-70 daq. Jadallilik: 1 zona. Takroni zo`r berichlar: yotgan holatda ko`tarish, keskin oldinga intilish, tortish 5-7 harakat x 10 yond. Jadallilik: P zona. 2-4 daq. mashqlar jadalliligi.

15 – dars

Umumiytayyorgarlik, 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, mashhulot yuklanmalarining o`tib boruvchi hajmlarini Egallash va Ularni yuqori sport natijalariga erishish davriga xos bo`lgan kattaliklarga etqazish.

Sport takomillashuvi guruhlari ushuncha mashhulotdarslari 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`hirlash.

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 xamkorlikdagi 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 eshishtezlanishi x 6-8 marta, to`xtam ixtiyoriy, sur`at chegaraviy. Kuchning o`shish tezligi, umumiyharakat yo`lining va Eshkak eshishsur`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, mashhulotto`xtamlarida va oxirida tiklanishini 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, mashhulotto`xtamlarida va oxirida tiklanishini 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.es/daq. 10 daq. Umumiyharakat 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.es. 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 eshish40-50 daq.

Jadallilik: 1 zona. Xalq qayig`ida – bir tekisda -30-40 daq., jadallilik: P zona + poyga qayig`ida – o`zgaruvchan -8-10 esh.es/ 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

Umumiytayyorgarlik, harakat ko`nikmalari hajmini kengaytirish, umumiychidamlilik. 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

Umumiytayyorgarlik, 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, umumiychidamlilik. Kross, URM, suzish 80-100 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda – 40-60 daq., jadallilik: P zona. Mashqlar jadalliligi, texnikaviy ko`nikmalar.

18 – dars

Umumiytayyorgarlik, umumiychidamlilik. Kross, URM, suzish 100-130 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda – 45-60 daq. x 3 15 daq. Jadallilik: P zona. Jadallilik, texnikaviy kunikmalarni takomillashtirish.

19 – dars

Umumiytayyorgarlik, 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

Umumiytayyorgarlik, 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

Umumiytayyorgarlik, 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. mashiqlar 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. Mashiqlar jadalliligi.

Musobaqa davri

1 – dars

Maxsustayyorgarlik, texnikaviy, tezlik, o`zgaruvchan.

Poyga qayig`ida Eshkak eshish– 70-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona -30-50 daq. Texnikaviy mashiqlar, tezlanish 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-70-90 daq. Jadallilik: 1 zona, P zona 30-50 daq. Texnikaviy mashiqlar, Eshkak eshishsur`ati va maromini almashtirish, start va startdan chiqishning umumiytarkibi.

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 mashhulot 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 mashhulottugagandan 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 formulalaridan 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 boshkarish. Masofa bo`laklarini almashtirish, texnika turg`unligi, kuchlarni taqsimlash.

10 – dars

Maxsus tayyorgarlik, kuch chidamliligi, o`zgaruvchan. Gidroto`xtatgichi bo`lganpoyga qayig`ida yoki raqamlar bo`yicha Eshkak eshish- 80-100 daq. Jadallilik: 1 zona. O`zgaruvchan (gidroto`xtatgich bilan) – K -10 daq. x 3-4 jadallilik: P zona, sur`at 22-24 Esh.esh/daq. 8 daq.

Umumiyharakat yo`li va harakat maromi, butun Eshkak eshishdavomida Eshkak dastasida kuchni ushlabturish.

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 (gidroto`xtatgich bilan)-40 daq., jadallilik: P zona + o`zgaruvchan (gidroto`xtatgich siz) – 10 Esh.esh. x 6-8 sur`at chegaraviygacha 2-4 daq.

Mashiqlar jadalligi, tezlanish paytida Eshkakda kuchning ortish tezligi.

12 – dars

Maxsus tayyorgarlik, tezlik, o`zgaruvchan. YAnada tezkorpoyga 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. Gidroto`xtatgichisi bo`lganpoyga qayig`ida Eshkak eshish-40 daq. + trenajorlarda kuch tayyorgarligi -40 daq. Eshkak eshishjadallilik: 1 zona, P zona -30 daq. kuch tayyorgarligi – IV – V dast. x 2 jadallilik: P zona 10 daq.

Mashiqlar jadalliligi.

14 – dars

Birgalikda, texnikaviy, tezlik, o`zgaruvchan. Trenajorlarda kuch tayyorgarlik – 40 daq. + poyga qayig`ida Eshkak eshish– 40 daq.Eshkak eshishjadallilik: 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. Mashiqlar jadalliligi, kuch tarkabiy qismlarini Eshkak eshishtexnikasiga olib o`tish.

15 – dars

Umumiytayyorgarlik, 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. Mashiqlar jadalliligi.

16 – dars

Umumiytayyorgarlik, kuch, takroriy yoki yuqori kuchlanishlar. Kross, URM, trenajorlardagi mashiqlar – 60 – daq.. Kross, URM – jadallilik: 1 zona. Kuch tayyorgarligi –SU ning 1 yoki P dasturlari, jadallilik: P zona. Ohirlashtirish kattaligi shikostlanishlarning oldini olish.

17 – dars

Umumiytayyorgarlik, 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`hrilik.

8.4. Yuqori sport mahorati guruhleri.

Yuqori sport mahorati guruhlarining asosiy vazifasi o`quvchilar orasidan sport ustalari, halqaro klassli sport ustalari, O`zbekiston terma jamoalarigi nomzodlar tayyorlash.

Ishdagi asosiy yo`nalish – mashhulotyuklanmalari xajmini nisbatanbirmuncha oshirish bilan Ularni jadallashtiri, umumiyva maxsus tayyorgarlik foydasiga o`zgartirish, texnik va taktik mahoratni takomillashuv darajasiga etqazish.

Yuqori sport mahorati guruhleri ushun mashhulotdarslari 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. Umumiyharakat yo`li va harakat maromi, xatolarni to`hirlash, 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. Umumiyharakat 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. Umumiyharakat 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, mashhulotto`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.

Mashiqlar jadalliligi, mashhulotto`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. Mashiqlar 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. Mashiqlar jadalliligi.

9 – dars

Maxsus tayyorgarlik, kuch chidamliligi, o`zgaruvchan. Hidroto`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.

Umumiyharakat yo`li va harakat maromi, Eshkakda kuchni ushlab turish.

14 – dars

Umumiytayyorgarlik, harakat ko`nikmalari hajmini kengaytirish, umumiychidamlilik. 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. Mashiqlar jadalliligi.

15 – dars

Umumiytayyorgarlik, 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`hrilik.

16 – dars

Umumiytayyorgarlik, umumiychidamlilik. Kross, URM, suzish – 100 – 130 daq. Jadallilik: 1 zona. Bir tekisda – 40-60 daq., jadallilik: P zona. Mashiqlar

jadalliligi, texnikaviy ko`nikmalar.

17 – dars

Umumiytayyorgarlik, umumiychidamlilik. 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

Umumiytayyorgarlik, 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.

Mashiqlar jadalliligi.

19 – dars

Umumiytayyorgarlik, 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

Umumiytayyorgarlik, 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. Mashiqlar 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. Mashiqlar 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, harakatdagistart. Eshkak eshishda sur`at va maromni almashtirishning ixtiyorliligi. Start va startdan chiqishning umumiytarkibi.

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. Gidroto`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.

Mashiqlar 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. Mashiqlar 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. Mashiqlar

jadalliligi, texnikaning kuch tarqibiy qismlarni Eshkak eshishga olib kirish.

16 – dars

Umumiytayyorgarlik, 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

Umumiytayyorgarlik, 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. Ohirlashtirish kattaligi, ishkanistlanishlarning oldini olish.

18 – dars

Umumiytayyorgarlik, harakat ko`nikmalarni 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`hriilik.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Goncharova O.V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Oquv qo’llanma, O’zDJTI nashriyot-matbaa bo’limi, 2005 yil.
2. H.L.Fourie, I.W.Fourie “An Introduction to Rowing” UK, 2013
3. John Chase Power to the Raddle: “Exercises to Improve your Canoe and Kayak Paddling” USA, 2014
4. Kerimov F.A. “Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati” Darslik. Toshkent-2007 yil.
5. Korbut V.M., Korotkov V.A. “Greblya na baydarkax i kanoe” Dastur va o’quv qo’llanma. Toshkent, Lider Press 2007 y.
6. Korbut V.M. “Eshkak eshish sporti o’quv qo’llanma (SPMO kursi uchun)” O’zDJTI 2011 y.
7. Mixaylovoy T.V. tahriri ostida “Grebnoy sport” JTI uchun darslik, Moskva FIS, 2006 y.
8. M.I.Folgar, F.A.Carceles, J.R.Mangas “Training sprint canoeing” 2015
9. Salamov R.S. “Sport mashg’ulotining nazariy asoslari” O’quv qo’llanma. Toshkent 2005.