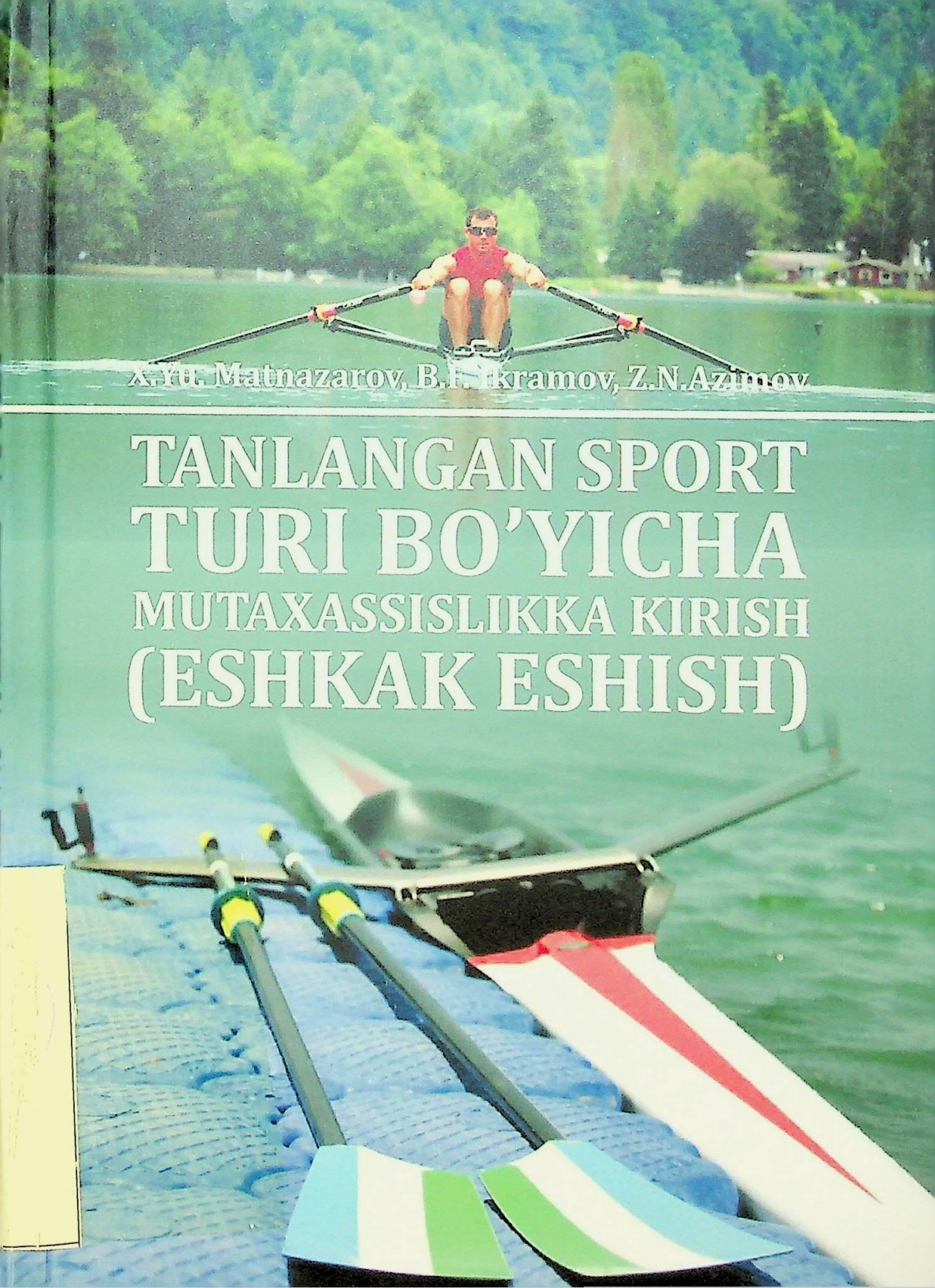


A photograph of a person in a red shirt and sunglasses rowing a boat on a calm lake. The background is a dense green forest. The text is overlaid on the image.

X.Yil. Matnazarov, B.H. Ikramov, Z.N. Azimov

TANLANGAN SPORT TURI BO'YICHA MUTAXASSISLIKKA KIRISH (ESHKAK ESHISH)

797.12/075.8/

М-31

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

"SUV SPORTI, ESHKAK ESHISH TURLARI"
NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI

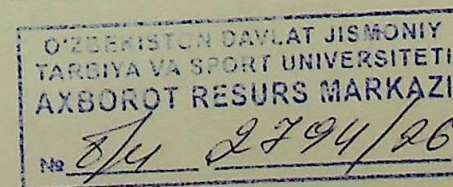
X.Yu. Matnazarov, B.F. Ikramov, Z.N.Azimov

**TANLANGAN SPORT TURI BO'YICHA
MUTAXASSISLIKKA KIRISH**
(Eshkak eshish)

Darslik

61010300 Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT
MAKON SAVDO PRINT-2024



UO'K: 77.03.03

KBK: 75.1

Muallif:

*Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası
mudiri p.f.b.f.d. (PhD), dosent X.Yu. Matnazarov*

*Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası
p.f.b.f.d. (PhD) B.F. Ikramov*

*Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası
o'qituvchisi Z.N. Azimov*

Taqrizchilar:

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

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

X.Yu. Matnazarov, B.F. Ikramov, Z.N. Azimov. **Tanlangan sport turi
bo'yicha mutaxassislikka kirish (Eshkak eshish)** / darslik. T: -
"MAKON SAVDO PRINT" 2024 - 128 bet

Ushbu darslik oliy o'quv yurtlari bakalavr va magistr'lari, bolalar va o'smirlar sport maktablari, olimpiya zahiralari sport kollejarining talabalari hamda eshkak eshish sport turi bo'yicha o'qituvchi va murabbiylarga mo'ljallangan.

Учебник предназначен для бакалавров и мастеров высших учебных заведений, детско-юношеских спортивных школ, воспитанников спортивных колледжей олимпийского резерва, преподавателей и тренеров по гребному спорту.

The textbook is intended for bachelors and masters of higher educational institutions, children's and youth sports schools, pupils of sports colleges of the Olympic reserve, teachers and coaches in rowing.

ISBN: 978-9910-766-44-2

© X.Yu. Matnazarov,
B.F. Ikramov, Z.N. Azimov, 2024
© "MAKON SAVDO PRINT", 2024

KIRISH

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

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

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

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmonida joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) ning samarali va shaffof tizimi mavjud emasligi terma jamoalar tarkibini sifatli to'ldirish uchun sport zahirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni ta'minlashga to'sqinlik qilayotganiga alohida urg'u berilgan.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

I BOB. ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH

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

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

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

Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (Eshkak eshish) **fanini o'qitishdan maqsad** – O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport sohasining barcha bo'limlarida faoliyat yurituvchi, eshkak eshish sporti turlari bo'yicha har tonlama yetuk mutaxassis kadrlarni tarbiyalashdan iborat.

Fan o'qitilishi vazifalari:

- talabalarni jismoniy tarbiya tizimida eshkak eshish sportini jismoniy tarbiya vositasi sifatidagi bilimlar va eshkak eshish sporti turlari texnikasi hamda o'qitish uslublari haqidagi bilimlar bilan qurollantirish;
- jismoniy tarbiyaning turli bo'limlarida ta'lim va boshlang'ich sport mashg'uloti vazifalarini yechishga yordam beruvchi maxsus pedagogik bilimlarni shakllantirish;
- eshkak eshish bo'yicha ommaviy sport ishlarini tashkil qilish;
- talabalarining ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish, fikrlashni va bashorat qilishni tarbiyalash;
- O'quv jarayoni – ma'ruza, seminar, amaliy va sport mahoratini oshirish mashg'ulotlaridan hamda o'quv amaliyoti va talabalarining mustaqil ishlaridan tarkib topgan.

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

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

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

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

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

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

1.2. Eshkak eshish sportiga sport faoliyatining turi sifatida tavsif

Insonning istalgan harakat faoliyati uning tashqi muhitga o'zaro faol ta'siri natijasida amalga oshadi. Tashqi muhitni tashqi muhit va tabiiy tashqi muhitga ajratish qabul qilingan. Eshkak eshish sportida sun'iy

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

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

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

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

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

Beqaror tayanchda dinamik muvozanatni saqlash – eshkak eshish sportida harakat faoliyatining o'ziga xos tarkibiy qismi hisoblanadi. Qayiqda muvozanatni saqlash holatni muntazam nazorat qilish va boshqarish hisobiga amalga oshiriladi. Texnik takomillashuv natijasida muvozanat saqlash ko'nikmasi avtomatlashadi, sportchi idroki

texnikaning muhim tarkibiy qismlarini (temp, ritm, eshish amplitudasi, kuchlanish) nazorat qilishga, bundan tashqari, taktik vazifalarni yechishga qaratiladi.

1.3. Eshkak eshish sportida xavfsizlik qoidalari

Eshkak eshuvchining asosiy faoliyati insonlar uchun nisbatan noodatiy sharoitda – suvda amalga oshadi. Qayiqni to'ntarilishi nafaqat yangi shug'ullanishni boshlagan sportchilarda balki, hamma shug'ullanuvchilarda ham salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Organizmning qattiq sovishi, tutqanoq, lat yeyish va shok shular jumlasidandir. Bular orasida hatto o'limga olib keluvchilari bor. Shuning uchun eshkak eshish sporti mashg'ulotlari va musobaqalari batafsil o'ylab chiqilgan xavfsizlik tizimi bilan ta'minlanishi zarur.

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

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

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

To'garakka saralash paytida murabbiy yangi shug'ullanuvchining suza olishini tekshirishi lozim. Suzishni bilmaydiganlarni eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishiga ruxsat berilmaydi.

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

1-jadval

Texnika xavfsizligi qoidalari bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish

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

5	Shug'ullanuvchi suvga chiqishdan oldin xavfsizlik jiletini kiyishi shart
6	Suvda harakatlanish chog'ida shug'ullanuvchi qirg'oqdagi pana joylarga borishi ta'qiqlanadi
7	Yangi shug'ullanuvchi suvda murabbiy ko'rish chegarasida harakatlanishi shart
8	Suvga qayiqni qayiq tumshug'ini oqimga qarshi tomonga qo'yishi shart
9	Shug'ullanuvchilar eshkak eshish anjomlarini ko'z qorachg'idek himoya qilishi shart
10	Shug'ullanuvchilar xavfsizlik qoidalari bilan tanishganligi haqida tanishtiruv qog'oziga qo'l qo'yib tasdiqlashlari shart

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

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

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

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

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

1.5. Murabbiy faoliyatini boshqaruvchi qoidalar

■ Mashg'ulot joyini joy xususiyatlarini hisobga olib tanlashi, trenirovka jarayonining xavfsizligini ta'minlashi;

■ Suv yo'llarida, ayniqsa, oqim kuchli bo'lgan havzalarda eshkak eshish qayiqlarida harakatlanish qoidalari o'rgatishi;

■ Suvda harakatlanish uchun eshkak eshish qayiqlarining yaroqlilaridan foydalanishi;

■ Suvda mashg'ulot o'tkazish jarayonida sportchilar xavfsizligini ta'minlashi;

■ Mashg'ulot tashkil qilish shaklini aniqlashda ob-havo sharoiti va suv havzasining holatini hisobga olib tanlashi;

■ Eshkak eshish jihozlarini shug'ullanuvchilar kontingentiga mos ravishda tayyorlashi;

Mashg'ulot o'tish jarayonida shug'ullanuvchilar xavfsizligini ta'minlash jihozlariga (kater, tross, qutqaruv jiletlari va boshqa anjomlar) ega bo'lishi lozim.

1.6. Eshkak eshishning yuzaga kelishi

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

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

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

Kanoe (kayak) qayiqlarida suvda eshkak eshishning yuzaga kelishi 3500 yildan ortiq deb hisoblanadi. Zamonaviy kanoe qayiqlarining dastlabki namunolari shimolning tub aholishi (eskimoslar, chukchalar)

tomonidan dengizda ov qilishda, yuklarni va odamlarni suv yo'llaridan o'tkazishda foydalanilgan. Kayak so'zining ma'nosi eskimoslar tilidan "qajaq", "qayaq" (qai – "qoplangan") so'zlaridan kelib chiqqan. Kayak an'anaviy tarzda tayoq sinchlarga, o'rmonlar bo'lmagan joylarda (sharqiy eskimoslar) kit qovurg'alariga morj va tyulenlarning terisini qoplash orqali tayyorlangan. Sinchlarning ulanish joylari va suv o'tkazmaydigan tikish joylari yopishda hayvon paylari, kit mo'ylovlari va yelimlardan foydalanilgan. Eng qadimgi eskimoslar madaniyati - qadimiy beringdengiz madaniyati (eramizdan avvalgi VIII asrlar) hisoblanadi. Bu madaniyat uchun dengiz sut emizuvchilarini ko'p kishilik baydarka va kanoe qayiqlarida murakkab garpunlar yordamida ovlash xos bo'lgan. Ularning asosiy ro'zg'ori dengiz ovchiligi bo'lgan (1,2-rasm).



1-rasm. Dengizda ov qilayotgan eskimos

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



2-rasm. Daryoda qayiqlar yordamida ov qilish

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

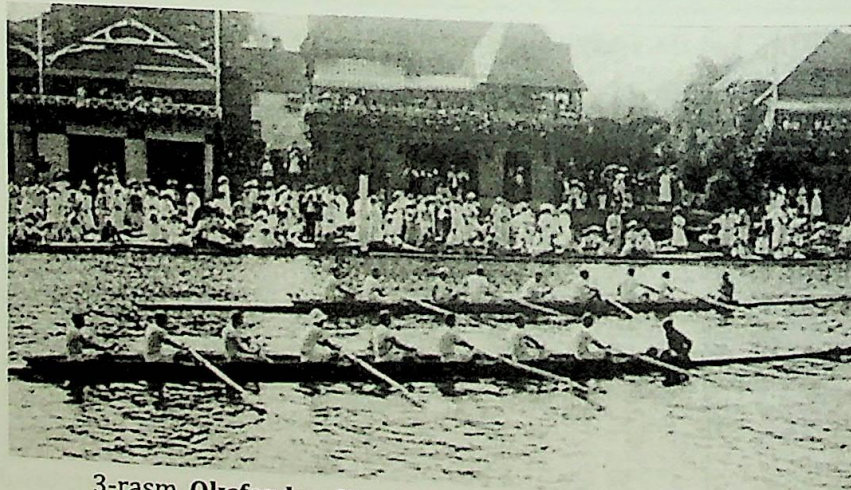
O'rta asrlar oxirlarida ayrim shaharlarda professional-olib o'tuvchi eshkak eshuvchilar faoliyati boshlandi.

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

1.7. Eshkak eshish turlarining sport turi sifatida shakllanishi

Havaskor eshkak eshish sportining rivojlanishida Oksford universiteti talabalari o'rtasida o'tkazilgan musobaqa ilk qadam bo'ldi. Bu musobaqa birinchi marta 1822 yilda o'tkazilgan.

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



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

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

1.8. Eshkak eshish sportining O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanish bosqichlari

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

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

1.9. Mustaqillik yillarida eshkak eshish sporti

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

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

2012 yil Buyuk Britaniyaning London shahrida o'tkazilgan XXX yozgi Olimpiada oyinlarida hamyurtimiz V.Menkov 1000 metrka kanoeda eshkak eshish dasturida Pekindagi natijasini takrorlab marra chizig'ini to'rtinchi bo'lib kesib o'tdi.

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

2-jadval

Medal turi	Qayiq turi	Masofa	Sportchi
1994 yilgi XII Osiyo o'yinlari Xirosima shahri, Yaponiya			
Oltin medal	K-1	500 m	Kireyev I.
	K-1	1000 m	Kireyev I.
	K-4	1000 m	Kazansev V. Kalganov M. Kireyev I. Tyurin A.
	C-1	1000 m	Astanin A.
Kumush medal	K-2	500 m	Kazansev V. Kalganov M.
	K-2	1000 m	Kazansev V. Kalganov M.
	K-1	500 m	Lyalina I.
	K-4	500 m	Juravlyeva I. Isakova I. Levina T. Lyalina I.
Bronza medali	K-2	500 m	Juravlyeva I. Isakova I.
	C-2	500 m	Gorelov A. Sorokin V.
1998 yilgi XIII Osiyo o'yinlari Bankok shahri, Tailand			
Oltin medal	K-4	1000 m	Kazansev V. Islamov R. Shilin A. Yashin K.
Kumush medal	K-1	500 m	Ryaxov A.
	K-2	500 m	Ryaxov A. Shapar G.
	K-4	500 m	Lyalina I. Shpiganevich O. Moskaleva A. Isakova I.
	C-1	500 m	Kovalenko D.
Bronza medali	K-1	1000 m	Shilin A

	K-2	500 m	Kazansev V. Shilin A.
	K-2	500 m	Lyalina I. Shpiganevich O.
2002 yilgi XIV Osiyo o'yinlari Pusan shahri, Koreya Respublikasi			
Oltin medal	K-1	500 m	Ryaxov A.
	K-4	500 m	Borzova Yu. Moskaleva A. Pishulina N. Levina T.
Kumush medal	K-1	500 m	Borzova Yu.
	W2-	2000 m	Ganiyeva S. Kuznetsova A.
	M4-	2000 m	Davletyarov B. Bichurin R. Tremasov B. Nazarov A.
Bronza medali	K-1	1000 m	Ryaxov A.
	K-2	500 m	Moskaleva A. Pishulina N.
	K-2	500 m	Tarasov M. Babadjanov A.
	K-4	500 m	Ryaxov A. Borzov S. Turchin D. Strijkov D.
	C-1	1000 m	Kovalenko D
	W4-	2000 m	Ganiyeva S. Kuznetsova A. Ganiyeva A. Axmerova A.
	M8+	2000 m	Davletyarov B. Bichurin R. Tremasov B. Nazarov A. Krivo D. Tixonov D. Yakubov S. Silayev D. Makshov (boshqaruvchi)

O'ZBEKISTON JAMHURIYATI
TARBIYA VA SPORT BOSHQARMASI
AXBOROT RESURSLAR MARKAZI
№ 0/4 2099/26

2006 yilgi XV Osiyo o'yinlari Doha shahri, Qatar			
Oltin medal	C-1	1000 m	Menkov V.
	LW2x	2000 m	Ganiyeva S. Ganiyeva Z.
	M2x	2000 m	Naurzaliyev R. Chernenko V.
Kumush medal	K-1	1000 m	Babadjanov A.
	K-1	500 m	Borzov S.
	K-2	1000 m	Babadjanov A. Borzov S.
	C-2	1000 m	Kochnev G. Mirbekov S.
Bronza medali	C-1	500 m	Menkov V.
	C-2	500 m	Mirzadiyarov R. Kiryanov M.
2010 yilgi XVI Osiyo o'yinlari Guandjou shahri, Xitoy Xalq Respublikasi			
Oltin medal	C-1	1000 m	Menkov V.
	C-2	1000 m	Mirbekov S. Kochnev G.
	K-4	1000 m	Borzov S. Babadjanov A. Mochalov A. Gorn V.
Kumush medal	K-4	1000 m	Shubina E. Borzova Yu. Petrishina V. Prilepskaya K.
	K-2	200 m	Borzov S. Babadjanov A.
	M2x	2000 m	Naurzaliyev R. Didrix V.
Bronza medali	K-1	200 m	Mochalov A.
	M1x	2000 m	Kudryashov A.
	W1x	2000 m	Mixaylova Z.
	M4-	2000 m	Kuznetsov E. Tyan S. Murodov B. Xamzayev Yo.
	M8+	2000 m	Naurzaliyev R. Didrix A.

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

1.10. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida eshkak eshish sportining o'rni

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

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

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

Eshkak eshish sporti turlarining tarbiyaviy ahamiyati bu sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish vosita

va uslublarini to'g'ri tanlashga bog'liq. Puxta va maqsadli tashkil qilingan mashg'ulot hamda musobaqalar yoshlarni milliy istiqloq g'oyasi va vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga hamda ularning ahloqiy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

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

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

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

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

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

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

1.11. Eshkak eshish sporti turlari bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning funksiyalari.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- O'zbekistonda Olimpiya harakatini rivojlantirish, olimpizm g'oyalarini keng targ'ib etish;

- respublika sport delegatsiyalarining Olimpiada, Osiyo, Butunjahon yoshlar o'yinlarida vakili bo'lish;

- Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi, Osiyo Olimpiya Kengashi, boshqa mamlakatlar Milliy olimpiya qo'mitalari, xalqaro sport federatsiyalari va uyushmalari bilan qalin hamkorlik qilish, Xalqaro Olimpiya qo'mitasining "Olimpiya birdamligi" dasturida ishtirok etish;

- respublika aholisini jismoniy va ma'naviy tarbiyalashga, jismoniy tarbiya va sport, ayniqsa, milliy sport turlari, nogironlar o'rtasida sportni rivojlantirishga har tomonlama ko'maklashish;

- mamlakat terma jamoalari va sport zahiralarini tayyorlashda davlat, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlariga ko'maklashish;

- yoshlarni boshqa mamlakatlar sportchilari bilan do'stlik va birodarlik aloqalarini mustahkamlash, musobaqalarda halol sport kurashi olib borish, raqibga oliyjanoblik bilan munosabatda bo'lish tamoyillari asosida tarbiyalash;

- O'zbekiston sportchilari yutuqlarini keng targ'ib qilish;

- sport kadrlari o'rtasida tajriba almashish, malaka oshirish maqsadida anjuman va seminarlar tashkil qilish.

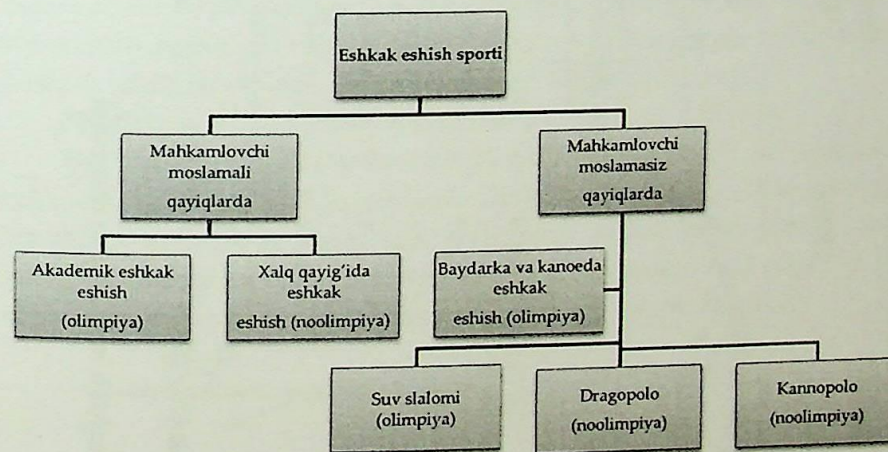
O'zbekiston ROWING&CANOE federatsiyasi – O'zbekistonda eshkak eshish sportiga oid barcha masalalarni qamrab oluvchi, xalqaro sport tashkilotlarida O'zbekiston vakili sifatida ish yurituvchi nodavlat va notijorat tashkiloti. U 1992 yilda Xalqaro eshkak eshish federatsiyasi tomonidan tan olingan.

Eshkak eshish sporti turlari bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari

Tashkilot nomi	Rasmiy sayti	Rasmiy logotipi
Xalqaro eshkak eshish federatsiyasi (FISA)	http://www.worldrowing.com	
Xalqaro kanoe federatsiyasi (ICF)	http://www.canoeicf.com	
Xalqaro Olimpiya qo'mitasi (IOC)	http://www.olympic.org	 INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE
Osiyo Olimpiya Kengashi (OCA)	http://www.ocasia.org	 OLYMPIC COUNCIL OF ASIA
O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi (NOC of UZB)	http://olympic.uz	
O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi	http://minsport.uz	
O'zbekiston ROWING&CANOE federatsiyasi	http://www.rowingcanoe.uz	

1.12. Eshkak eshish sporti turlari tasnifi

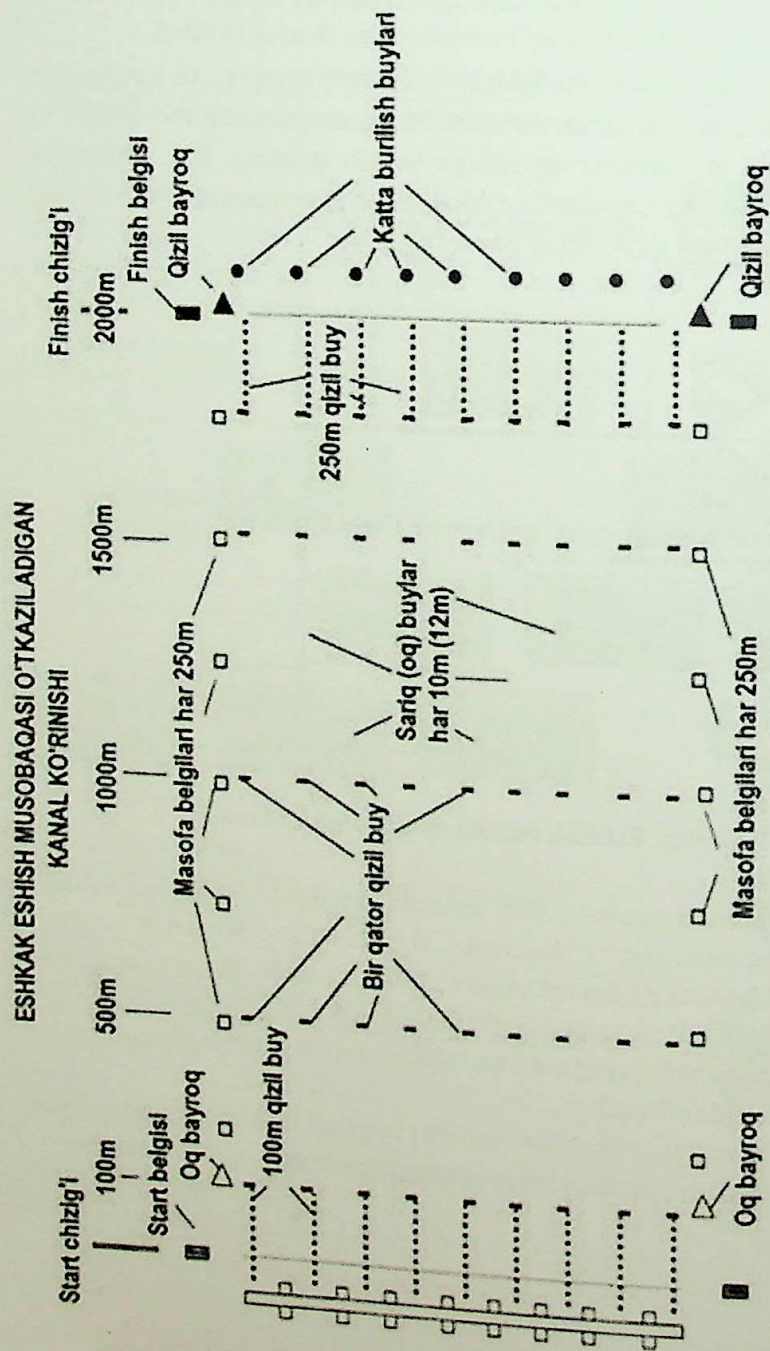
Eshkak eshish sporti bir qancha mustaqil, olimpiya va noolimpiya turlarga bo'linadi. Bu turlarni bevosita mahkamlovchi moslamali va mahkamlovchi moslamasiz qayiqlarga bo'lish mumkin. Har bitta turda yakkalik va jamoaviy qayiqlarda eshkak eshish amalga oshiriladi. Eshkak eshish sporti turlari quyidagilar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



4-rasm. Eshkak eshish sporti turlari tasnifi

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

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



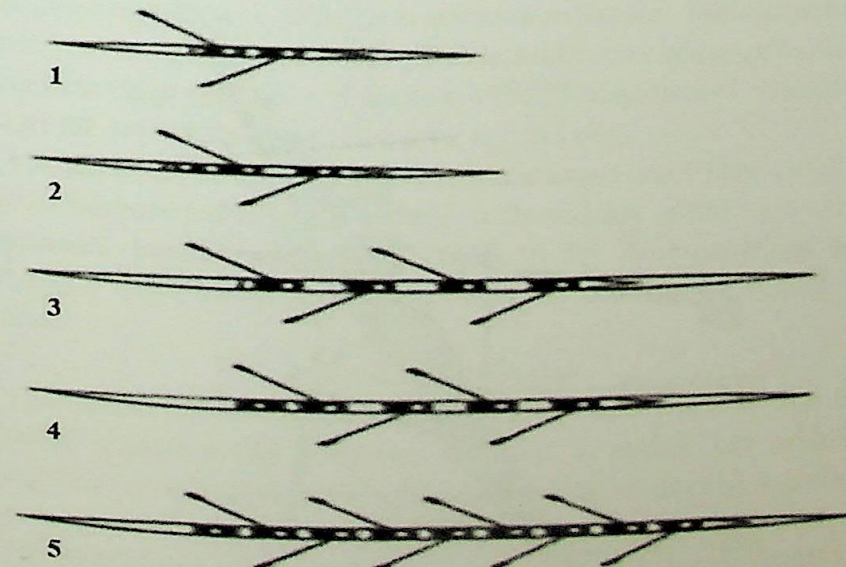
5-rasm. Eshkak eshish kanalining chizmasi

1.13. Akademik eshkak eshish.

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

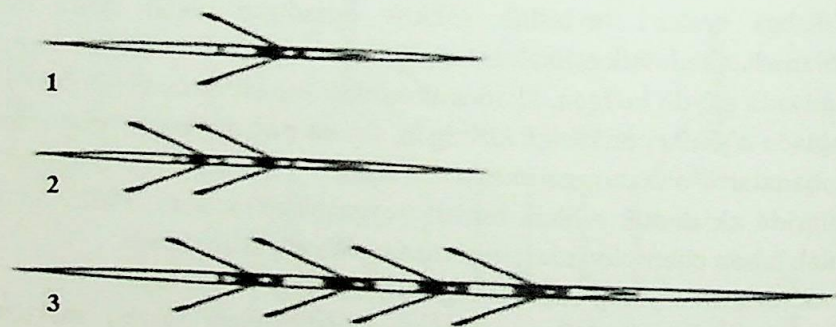
Akademik eshkak eshishning ikkita asosiy turi mavjud:

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

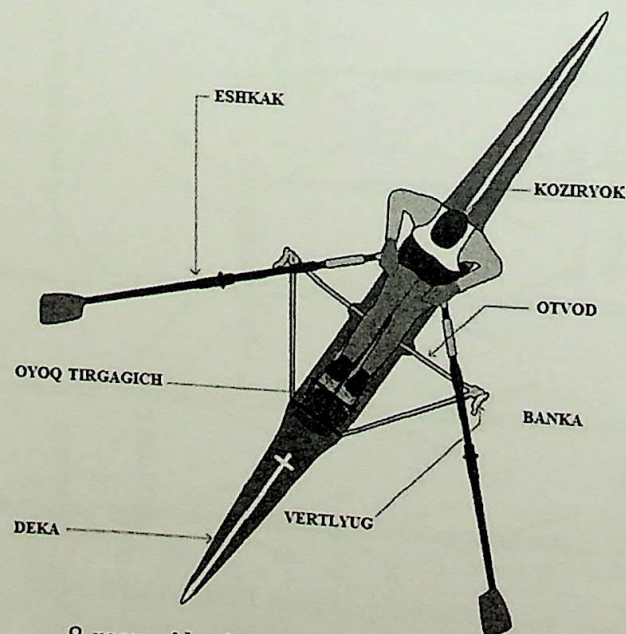


6-rasm. Toq eshkakli qayiq'lar: 1-ikki kishilik; 2-ikki kishilik boshqaruvchili; 3-to'rt kishilik; 4-to'rt kishilik boshqaruvchili; 5-sakkiz kishilik

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



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



8-rasm. Akademik eshkak eshish qayig'i

Akademik eshkak eshish jihozlari Toq eshkakli qayqlarda eshkak eshish

Bunda har bir sportchi eshkakni ikkala qo'li bilan ushlaydi. Eshkaklar qayiqning chap va o'ng bortlariga assimetrik joylashgan bo'lganligi uchun qayiq mustaxkam qurilgan, shunga ko'ra juft eshkakli qayqlarga nisbatan og'irroqdir. Toq eshkakli qayqlar boshqarish uchun maxsus rulga egadir. Sakkiz o'rinli qayqlarning barchasi boshqaruvchi bilan harakatlanadi. To'rt va ikki o'rinli qayqlarning boshqaruvchi va boshqaruvchisiz xillari mavjud. Toq eshkakli qayqlar eshkakchilar soni va boshqaruvchining bor yo'qligi qarab farqlanadi. Quyida toq eshkakli qayqlarning bir qancha turlari keltirilgan:

1. Sakkiz o'rinli(8+). Bu qayiq sakkiz o'rinli bo'lib xamisha boshqaruvchi bilan harakatlanadi. Uning uzunligi 60 fut bo'lib, og'irligi 200 paund.

2. To'rt o'rinli boshqaruvchi (4+) va boshqaruvchisiz(4-). Bu qayqlarda to'rt eshkakchi harakatlanadi. To'rt o'rinli boshqaruvchisiz qayiq ko'p hollarda to'rt o'rinli deb ham aytiladi va yengil vazn kategoriyasiga mansub ekipajlar tomonidan qo'llaniladi. Boshqaruvchiga ega to'rt o'rinli qayqlar maktab va klub jamoalari tomonidan qo'llaniladi. Boshqaruvchiga ega to'rt o'rinli qayiq 45 fut, boshqaruvchisi bo'lmagani esa 44 fut. Har ikkala qayiq 110 paund og'irlikka ega.

3. Ikki o'rinli boshqaruvchi(2+) va boshqaruvchisiz(2-) qayqlar. Ikki o'rinli boshqaruvchisiz qayiq ko'p hollarda ikki o'rinli deb ham nomlanadi. Boshqaruvchiga ega qayiq 35 fut, boshqaruvchiga ega bo'lmagan qayiq 34 fut uzunlikda bo'ladi. Har ikkala qayiq og'irligi 58 paund.

Juft eshkakli qayqlar

Eshkakchi har bir qo'lida alohida eshkakni ushlaydi. Eshkaklar toq eshkakli qayqlarnikiga nisbatan kaltaroq. Ko'pchilik juft eshkakli qayqlarda rul bo'lmaydi, qayiq eshkaklar harakati xisobiga boshqariladi. Quyida juft eshkakli qayiq turlari keltirib o'tilgan:

1. To'rt o'rinli(4x). Qayiqda to'rt eshkakchi harakatlanadi. Qayiqning uzunligi 42 fut, og'irligi esa 110 paund.

2. Ikki o'rinli(2x). Qayiqda ikki eshkakchi harakatlanadi. Qayiq uzunligi 34 fut, og'irligi 58 paund

3. Bir o'rinli(1x). Qayiqda yagona eshkakchi harakatlanadi. Qayiqning uzunligi 27 fut, og'irligi 30 paund.

O'rindiqlar

Qayiq harakatlanuvchi o'rindiqqa ega bo'lib, o'rindiq to'rtta g'ildirakka birlashtirilib, ular o'z o'rnida qayiqqa maxkamlangan y'lakda harakatlanadilar.

O'rindiqlarning raqamlanishi

O'rindiqlar qayiq burnidan to korma tomon birdan to sakkizgacha raqamlanadi.

Eshkaklar

Eshkak yog'och yoki karbon tolasidan yasaladi Eshkak quyidagi qismlardan iborat: eshish yuzasi, eshkak o'qi va ushlagich. Hozirgi kunda 1992 yilda Piter va Dik Drissigaker tomonidan kashf etilgan bolta shaklidagi eshish yuzasiga ega eshkaklar keng qo'llanilmoqda. Assimetrik bolta shaklidagi eshish yuzasiga ega eshkaklar 1959yildan beri qo'llanilib kelingan Makon(Lola shakliga ega) eshkaklaridan ustunroq ekanligi aniqlandi. Bolta shaklidagi eshkaklar Makon eshkaklariga nisbatan kaltaroq bo'lsada, eshish yuzalari biroz kattaroq. Toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda foydalaniladigan eshkaklar uzunligi 3,7m ga teng, juft eshkakli qayiqlardagi eshkaklar esa 2,8m ni tashkil etadi.

Boshqaruv

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

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

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

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

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

Eshkakchi ushlagichni barmoq falangalari bilan kaftiga siqmagan holda ushlaydi.

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

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

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

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

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

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

Eshkakchining tana og'irligi yo'nalishi to'liq o'zgarmaguncha, eshish yuzasining suvdagi tayanchi ushlab turiladi. Eshkak ushlagichi o'zining gorizontal yo'nalish harakatini saqlab qoladi. Eshkakchi tanasi tos-son qismida rostlanishda davom etadi. Qo'llar, aniqrog'i tirsaklar va yelka bel orqasiga o'tadi. Bevosita ushlagich gorizontal harakatdan duga bo'ylab harakatga o'tish oldidan eshkakchining dumba muskullari bo'shashishi lozim, bunda tana tormozlanib boradi. Kaftlar harakati evaziga ushlagich yarim aylana shaklini oladi. Eshkakchi ushlagichni kaftiga siqmagan holda barmoqlar yordamida tepadan pastga bosadi. Eshish yuzasi suvdan tezlik bilan chiqadi va faqatgina shundan so'ng eshkakchi eshkak harakatini to'xtatmagan holda ichki qo'l barmoqlari yordamida eshish yuzasini gorizontal holatga buradi.

Maxkamlovchi moslama

Maxkamlovchi moslamalar qayiqning chap va o'ng bortlariga o'rnatiladi. Maxkamlovchi moslama quyidagi qismlardan iborat: rom va eshkak uchun quliflardan iborat. Maxkamlovchi moslamaning romlari qayiq bortlariga boltlar tordamida qotiriladi. Bir qancha turdagi maxkamlovchi moslamalar mavjud.

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

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

Moslamaning joylashuvi

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

Oyoq tirgagich

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

Boshqarish ruli

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

Eshkak eshish trenajerlari

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

Qayiq bilan muomala qilish

Asosiy holatdan eshkakchi bankaga, o'z og'irligini qayiq kiliga simmetrik joylashtirgan holda o'tiradi. Tana va qo'l mushaklari bo'shashgan. Oyoqlar tizza qismida bir qancha bukilgan, eshkaklar ushlagichlari oyoq balandligida, ularning eshish yuzalari suvga gorizontal holda tushirilgan. Juft eshkakli qayiqlarda katta barmoq ushlagich uchida, chap kaft o'ng kaft ustida va biroz oldinroqda joylashadi. Ushlagichlar bir-biriga 10-12sm kirib turadi. Toq eshkakli qayiqda eshkak ikki qo'llab ushlanadi. Bunda maxkamlovchi moslamadan uzoqroqda joylashgan (

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

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

Qayiqni olib yurish

Sakkiz o'rinli qayiqning og'irligi 200 paund atrofida bo'ladi, shuning uchun qayiqni yakka holda eshkakchilar ko'tara olmaydilar. Boshqaruvchi bunday vaziyatda barcha ekipaj azolarining mavjudligini nazorat qilishi va qayiqning korma qismida turib ekipaj azolariga qayiqni ko'tarish tog'risida buyruq berishi lozim. Boshqaruvchi qayiqni ellingdan to suv xavzasiga olib borilguncha kuzatib borishi va qayiqqa shikast yetmasligini nazorat qilishi shart. Bu jarayon quyidagi tartibda bajariladi:

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

Toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshish texnikasi

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

Eshkaklarni ushlash

Asosiy holatdan eshkakchi bankaga, o'z og'irligini qayiq kiliga simmetrik joylashtirgan holda o'tiradi. Tana va qo'l mushaklari bo'shashgan. Oyoqlar tizza qismida bir qancha bukilgan, eshkaklar ushlagichlari oyoq balandligida, ularning eshish yuzalari suvga gorizontal holda tushirilgan. Toq eshkakli qayiqda eshkak ikki qo'llab ushlanadi. Bunda maxkamlovchi moslamadan uzoqroqda joylashgan (tashqi)qo'lning jimjilog'i ushlagich uchi bilan bir chiziqda, maxkamlovchi moslamaga yaqin (ichki) qo'l tashqi qo'ldan 1,5-2 kaft oralig'ida joylashgan.

Eshish jarayoni

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

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

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

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

Suvni ushlash

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

Suvda olib o'tish

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

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

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

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

Eshkakchining tana og'irligi yo'nalishi to'liq o'zgarmaguncha, eshish yuzasining suvdagi tayanchi ushlab turiladi. Eshkak ushlagichi o'zining gorizontal yo'nalish harakatini saqlab qoladi. Eshkakchi tanasi tos-son qismida rostlanishda davom etadi. Qo'llar, aniqrog'i tirsaklar va yelka bel orqasiga o'tadi. Bevosita ushlagich gorizontal harakatdan duga bo'ylab harakatga o'tish oldidan eshkakchining dumba muskullari bo'shashishi lozim, bunda tana tormozlanib boradi. Kaftlar harakati evaziga ushlagich yarim aylana shaklini oladi. Eshkakchi ushlagichni kaftiga siqmagan holda barmoqlar yordamida tepadan pastga bosadi. Eshish yuzasi suvdan tezlik bilan chiqadi va faqatgina shundan so'ng eshkakchi eshkak harakatini to'xtatmagan holda ichki qo'l barmoqlari yordamida eshish yuzasini gorizontal holatga buradi.

Eshishga tayorgarlik

Asosiy holatdan eshkakchi bankada oyoqlarining tizza qismida bukilishi hisobiga qayiqning karma qismi tomon yo'naladi va bir vaqtning o'zida tananing tos-son qismida, qo'llarning tirsak qismida bukilishi evaziga eshkak ushlagichini karma tomon harakatlantiradi.

Eshkakchi ushlagichni barmoq falangalari bilan kaftiga siqmagan holda ushlaydi.

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

Eshish chog'idagi xatoliklar

Xatolarni analiz qilish, ularning kelib chiqish sabablarini aniqlashga imkon beradi. Ularga: 1. Eshish anjomlarining tayyormasligi. 2. Shug'ullanuvchi oldiga qo'yilgan vazifani to'g'ri tushunmasligi, asosiyni ikkilamchidan farqlay olish bilimiga ega emasligi. 3. Mushak sezgilari va harakat faoliyati haqida mavjud tasavvurlarning mos kelmasligi. 4. Yetarlicha umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega emasligi yoki aniq bir jismoniy sifat rivojlanishining orqada qolishi. 5. O'z kuchiga ishonmaslik.

Butun eshish harakati davomida uchraydigan xatolar: 1. Ish va dam olish ritmining ratsional emasligi. 2. Eshish harakatining keragidan ortiq uzun yoki qisqa bo'lishi. 3. Eshkakchi tana qismlarining nomutanosib harakati. 4. Eshishda berilayotgan kuchlanishning ratsional taqsimlanmasligi. 5. Eshish yuzasini har xil balandlikda olib o'tish. 6. Butun yo'lak bo'ylab harakatlanmaslik. 7. Yo'lakda haddan tashqari tez yoki sekin harakatlanish.

Juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshish texnikasi

Eshish jarayoni toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshishdagidek bo'lsada, eshkaklarni nazorat qilishda farq ko'zga tashlanadi.

Juft eshkakli qayiqlarda eshkakchining holati

Asosiy holatdan eshkakchi bankaga, o'z og'irligini qayiq kiliga simmetrik joylashtirgan holda o'tiradi. Tana va qo'l mushaklari bo'shashgan. Oyoqlar tizza qismida bir qancha bukilgan, eshkaklar ushlagichlari oyoq balandligida, ularning eshish yuzalari suvga gorizontal holda tushirilgan. Juft eshkakli qayiqlarda katta barmoq ushlagich uchida, chap kaft o'ng kaft ustida va biroz oldinroqda joylashadi. Ushlagichlar bir-biriga 10-12sm kirib turadi.

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

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

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

eshish harakatiga tayyorgarlik – eshish yuzasining havoda bo'lgan vaqti (0,8-1,2s)

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

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

Suvni ushlash

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

Suvda olib o'tish

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

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

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

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

Eshkakchining tana og'irligi yo'nalishi to'liq o'zgarmaguncha, eshish yuzasining suvdagi tayanchi ushlab turiladi. Eshkak ushlagichi o'zining gorizontal yo'nalish harakatini saqlab qoladi. Eshkakchi tanasi tos-son qismida rostlanishda davom etadi. Qo'llar, aniqrog'i tirsaklar va yelka bel orqasiga o'tadi. Bevosita ushlagich gorizontal harakatdan duga bo'ylab harakatga o'tish oldidan eshkakchining dumba muskullari bo'shashishi lozim, bunda tana tormozlanib boradi. Kaftlar harakati evaziga ushlagich yarim aylana shaklini oladi. Eshkakchi ushlagichni kaftiga siqmagan holda barmoqlar yordamida tepadan pastga bosadi. Eshish yuzasi suvdan tezlik bilan chiqadi va faqatgina shundan so'ng eshkakchi eshkak harakatini to'xtatmagan holda ichki qo'l barmoqlari yordamida eshish yuzasini gorizontal holatga buradi.

Eshishga tayorgarlik

Asosiy holatdan eshkakchi bankada oyoqlarining tizza qismida bukilishi hisobiga qayiqning karma qismi tomon yo'naladi va bir vaqtning o'zida tananing tos-son qismida, qo'llarning tirsak qismida bukilishi evaziga eshkak ushlagichini karma tomon harakatlantiradi.

Eshkakchi ushlagichni barmoq falangalari bilan kaftiga siqmagan holda ushlaydi.

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

Eshish chog'idagi xatoliklar

Xatolarni analiz qilish, ularning kelib chiqish sabablarini aniqlashga imkon beradi. Ularga: 1. Eshish anjomlarining tayyormasligi. 2. Shug'ullanuvchi oldiga qo'yilgan vazifani to'g'ri tushunmasligi, asosiyni ikkilamchidan farqlay olish bilimiga ega emasligi. 3. Mushak sezgilari va harakat faoliyati haqida mavjud tasavvurlarning mos kelmasligi. 4. Yetarlicha umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega emasligi yoki aniq bir jismoniy sifat rivojlanishining orqada qolishi. 5. O'z kuchiga ishonmaslik.

Butun eshish harakati davomida uchraydigan xatolar: 1. Ish va dam olish ritmining ratsional emasligi. 2. Eshish harakatining keragidan ortiq uzun yoki qisqa bo'lishi. 3. Eshkakchi tana qismlarining nomutanosib harakati. 4. Eshishda berilayotgan kuchlanishning ratsional taqsimlanmasligi. 5. Eshish yuzasini har xil balandlikda olib o'tish. 6. Butun yo'lak bo'ylab harakatlanmaslik. 7. Yo'lakda haddan tashqari tez yoki sekin harakatlanish.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

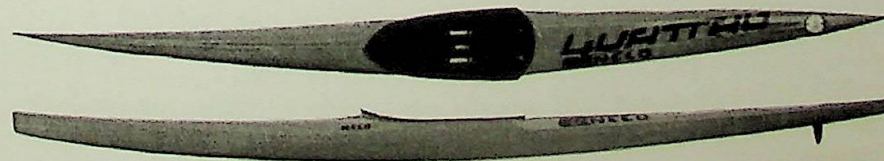
Kabluk — eshkak dastagi uzunligini cheklovchi plastik.

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

1.14. Baydarkada eshkak eshish.

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

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



9-rasm. Bir kishilik baydarka qayig'i

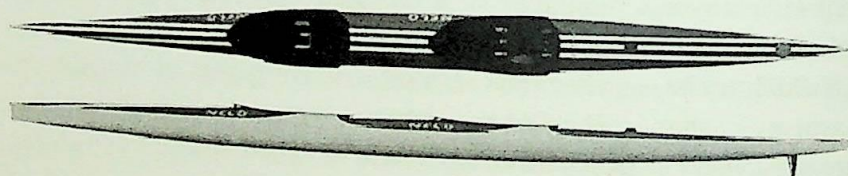
Shartli belgisi: K-1

Qayiqdagi sportchi vazni: 70 kg atrofida

Qayiq uzunligi: 520 sm

Qayiq vazni: 12 kg

Qayiq eni: 41 sm



10-rasm. Ikki kishilik baydarka qayig'i

Shartli belgisi: K-2

Qayiqdagi sportchi vazni: 140 kg atrofida

Qayiq uzunligi: 650 sm

Qayiq vazni: 18 kg

Qayiq eni: 41 sm



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

Shartli belgisi: K-4

Qayiqdagi sportchi vazni: 300 kg atrofida

Qayiq uzunligi: 1100 sm

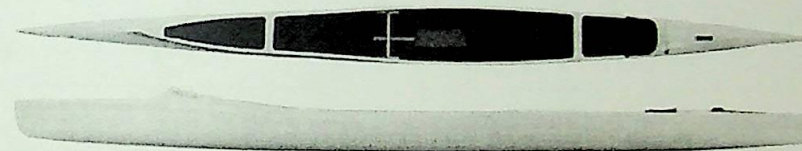
Qayiq vazni: 30 kg

Qayiq eni: 41 sm

1.15. Kanoeda eshkak eshish.

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

Kanoeda eshkak eshish sportida yakka, juftlik qayiqalarda musobaqalar o'tkaziladi.



12-rasm. Bir kishilik kano qayig'i

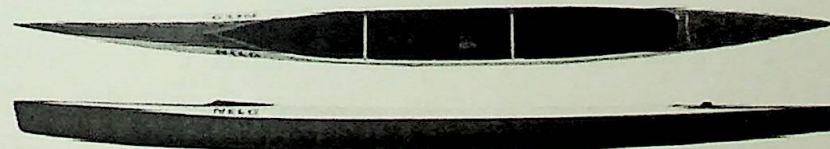
Shartli belgisi: C-1

Qayiqdagi sportchi vazni: 80 kg atrofida

Qayiq uzunligi: 520 sm

Qayiq vazni: 16 kg

Qayiq eni: 44 sm



13-rasm. Ikki kishilik kano qayig'i

Shartli belgisi: C-2

Qayiqdagi sportchi vazni: 150 kg atrofida

Qayiq uzunligi: 650 sm

Qayiq vazni: 20 kg

Qayiq eni: 33 sm

4-jadval

Baydarka va kano qayiqalariga qo'yiladigan talablar

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

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

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

Erkaklar		Ayollar	
K1	200m	K1	200m
K2	200m	K1	500m
K1	1000m	K2	500m
K2	1000m	K4	500m
K4	1000m		
C1	200m		
C1	1000m		
C2	1000m		

1.16. Suv slalolimida eshkak eshish.

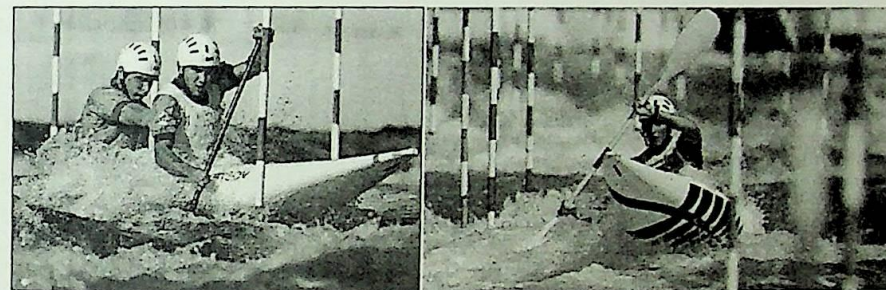
Suv slalomda eshkak eshish - bu belgilangan darvozalar orqali masofani bosib o'tishni talab qiladigan sport turidir. Suv havzasi daryoning bir qismi yoki su'niy trassa bo'lishi mumkin. Musobaqalar o'tkazish uchun suv oqimining tezligi sekundiga 2 martadan kam bo'lmasligi lozim.

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

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

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

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



14-rasm. Suv slalolimida eshkak eshish.

1.17. Eshkak eshish sportida atamashunoslik

To'g'ri atama harakat tavsifini qisqartirish yoki to'liq almashtirish, bu harakat haqida aniq tasavvur hosil qilish imkonini beradi.

Qisqa va qulay atamani eslab qolish oson. Eshkak eshish sportida ikki turdagi atamalar qo'llaniladi - *umumiy* va *maxsus*.

Umumiy atama, qoida tariqasida, yaxlit harakatni yoki harakatlar to'plamini (eshish), *maxsus* - alohida harakat yoki eshkak eshuvchining pozitsiyasini (olib otish, tayyorgarlik, suvni ilish) bildiradi. Eshkak eshishda quyidagi terminologiyaga amal qilishni taklif qilamiz:

Atamalar

Terminology	Termin	O'zbek tilidagi sharhi
K1	K1	Bir o'rinli baydarka bo'lib, uning ikki, va to'rt o'rinli turlari mavjud. Bir o'rinli baydarkada bitta sportchi harakatlanadi. Qayiqda bitta o'rindi, bitta oyoq turgagich, bitta kil va rul bo'ladi
K2	K2	Ikki o'rinli baydarka. Bunday qayiqda ikkita sportchi harakatlanadi. Qayiqda ikkita o'rindi, ikkita oyoq turgagichturgagich, bitta rul va kil bo'ladi
K4	K4	To'rt o'rinli baydarka. Bunday qayiqda to'rtta sportchi harakatlanadi. Ular o'zaro sinxron harakatlanadilar. Qayiqda to'rtta o'rindi, to'rtta oyoq turgagich, bitta kil va va rul bo'ladi
Байдарка	Baydarka	Baydarka. Baydarka so'zining lug'aviy ma'nosi "Eskimoslar qayig'i" deb tarjima qilinadi. Shimoliy Amerikaning shimolida yashovchi

		xalqlar, eskimoslar suvda ov qilishda shunday qayiqlardan foydalanganlar
Каное	Каное	Kanoe. Kanoe so'zining lug'aviy ma'nosi moki ma'nosini anglatadi, Qadimda Amerika xindulari birinchi bo'lib bunday qayiqlardan foydalanganlar. Qadimda qayiqlar yog'ochdan o'yilib ishlangan. Hozirda bu qayiqlar plastikdan yasaladi va uning 1,2, va 4 o'rinli turlari mavjud.
Академическая гребля	Akadem eshkak eshish	Eshkak eshishning bu turi maxkamlovchi moslamali qayiqlarda eshiladi. Akadem eshkak eshishning ikki turi mavjud, toq va juft eshkakli qayiqlar. Qayiqlarda sportchilar yo'lakda harakatlanadigan o'rindiqlarda harakatlanadilar. Sportchilar qayiq turiga qarab esturlicha ushlaydilarhakkalarni
Весло	Eshkak	Bu shunday moslamaki, eshkakchilar ushbu moslama yordamida eshkak eshadilar. Eshkak eshishning barcha tur qayiqlarida eshkaklar turlicha bo'ladi. Eshkaklar eshish yuzasi, o'qi va ushlagichlardan iborat
Распашная гребля	Toq eshkakli qayiq	Toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshish. Bu akadem eshkak eshish turi xisoblanadi. Toq eshkakli qayiqlarda sportchilar eshkaklarni ikkala qo'l bilan ushlagan xolda harakatlantiradilar. Toq eshkakli qayiqning 2,4 va 8 o'rinli turlari mavjud.
Парная гребля	Juft eshkakli qayiq	Juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshish. Akadem eshkak eshishning bu turida sportchilar har bir qo'lida bittadan eshkaklarni xarakatlantiradilar. Juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshishning 1,2 va 4 to'rt o'rinli turlari mavjud
Фаза	Faza	Eshkak eshish fazasi eshkakning ma'lum bir harakatlanish jarayonidir. Bularga suvni ushlash, suvda olib o'tish, suvdan olish va tayorgarlik fazalari kiradi.
Гребной тренажер	Eshkak eshish trenajori	Eshkak eshish trenajeri. Bu shunday moslamalarki, sportchilar ularda eshkak eshish immitasiyalarini bjaradilar, shu bilan bir qatorda ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantiradilar.
Сидений	O'rindiq	O'rindiqlar. O'rindiqlar qayiqqa o'rnatilgan moslama bo'lib, unda eshkakchilar o'tiradilar. Har xil tur qayiqlarda o'rindiqlar turlicha.
Мерки	O'lchamlar	Eshkak eshishning barcha tur qayiqdari xozirgi kunda FISA va ICF tomonidan belgilangan o'lchamlarga ega va rasmiy musobaqalarda ishtirok etish uchun standattga javob beruvchi o'lchamlarga ega qayiqdarga ega bo'lishlari lozim.

Баланс	Muvozanat	Bu shunday tushunchaki muvozanat holatida qayiqning og'irlik kuchi suvdan siqib chiqarish kuchi bilan bir o'qda joylashishi lozim
Руление	Boshqaruv	Qayiq harakatlanayotganda uni suv yo'llari bo'ylab yo'naltirish uchun eshkakchi tomonidan boshqaruv amalga oshiriladi. Qayiq turiga qarab boshqaruv rul, eshkak yoki kren orqali amalga oshiriladi.
Техника	Texnika	Qayiqni oldinga siljitish va to'g'ri yo'nalishda ushlab turishni ta'minlovchi eshkakchining maqsadga yo'naltirilgan harakatlar majmuidir.
Гребок	Eshish	Eshkakning suvda harakatlanish jarayonidir. Har xil tur qayiqlarda eshish kuchi va amplitudasi turlicha.
Ошибка	Xato	Eshkak eshish jarayonida texnik harakatlarni noto'g'ri bajarish evaziga yuzaga keladi.
Мускул	Mushaklar	Jismoniy ishlarni bajaruvchi to'qima xisoblanadi.
Рулевой	Boshqaruvchi	Toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda eshkakchilardan tashqari qayiqda boshqaruvchi o'rin oladi, uning vazifasiga qayiqni to'g'ri yo'nalishda ushlab turish kiradi.
Экипаж	Ekipaj	Akadem eshkak eshishning ko'p o'rinli qayiqdarida eshkak eshuvchilar jamoasi ekipaj deb nomlanadi
Позиция	Xolat	Eshkakchi, eshkak, qayiqning harakatlanish jarayonida turli xolatlariga tushadi.
Команды	Buyruqlar	Buyruqlar Eshkak eshishning mashg'ulotlar jarayonida yoki musobaqa vaqtida trenerlar, xakamlar va sportchilar tomonidan qo'llaniladigan buruqlar
Спринтерский заезд	Tezkor poyga.	Tezkor poyga. Yuqori tezlikda olib boriladigan poygalardir. Bu poygalar asosan qisqa masofalarda olib boriladi.
Старт команды	Start buyruqlari	Poyga boshlanishidan oldin beriladigan buruqlar. Ularga "ready", "set", "go" buyruqlari kiradi.
Регатты	Regattalar	Akadem eshkak eshish bo'yicha zalqaro musobaqalar regattalar deb nomlanadi
Ассоциации	Tashkilotlar	Musobaqalarni tashkil etishda asosiy tashkilotchi xisoblangan birlashma.
Главный заезд	Asosiy poyga.	Asosiy poyga. Boshqa poygalarga nisbatan muxim xisoblangan poygalar.
Термины заезда	Poyga atamallari	Poyga atamallari. Poygada qo'llaniladigan o'ziga xos so'zlar va buyruqlar.
Олимпийские заезды	Olimpiyada poygalari.	Olimpiyada poygalari. Olimpiyada o'yinlarida eshkak eshish bo'yicha tashkil etilgan poygalar.
Клубы	Klublar	Klublar. Ma'lum bir sport yoki bir qancha sport turlarini birlashtiruvchi birlashma, tashkilot.

Начало	Boshlanish	Boshlanish..Bir bir faoliyatning ilk onlari
Современная эра	Zamonaviy davr	Zamonaviy davr. Xozirgi innavasion, informasion texnologiyalar bilan chambarchas bog'liq davr
Инвентар	Jixozlar	Har bir sport turi o'ziga xos va kerakli moslamalariga ega , anu shu moslamalar jixozlar deb nomlanadi.
Номера сидений	O'rindiq sonlari	O'rindiq sonlari. Eshkak eshishda har bir eshkakchi o'rin olgan o'rindiq o'zining raqamiga ega va har bir raqam ostida harakatlanuvchi sportichi ma'lum bir vazifa bajariladi.
Упор для ног	Oyoq tirgagich	Qayiqqa o'rnatilgan moslama bo'lib, eshkakchi shu moslamaga oyoqlarini tiragan holda eshkak eshadi.
Гибкость	Egiluvchanlik.	Sportchining texnik harakatlarni maksimal amplitude bajara olish qobiliyati
Выносливость	Chidamkorlik	Uzoq vaqt davomida ish qobiliyatini tushurmagan xolda chaqchoqqa tura olish qobiliyati
Мышечная сила	Mushak kuchi.	Tashqi ta'sirlarga mushak kuchi orqali tura olish qobiliyati
Развития	Rivojlanish.	O'z xolatini yanada yuqori darajaga olib chiqish
Тренировка	Mashg'ulot.	Trener va shug'ullanuvchilarni o'zaro aloqasini ta'minlovchi jarayon.
Упражнение	Mashq	Jismoniy tarbiya vositasi xisoblanadi.
4x	4x	To'rt o'rinli qayiq (juft eshkakli). Juft eshkakli qayiq bo'lib unda to'rt eshkakchidan iborat ekipaj harakatlanadi
2x	2x	Ikki o'rinli qayiq (juft eshkakli). Juft eshkakli qayiq bo'lib unda ikki eshkakchidan iborat ekipaj harakatlanadi
1x	1x	Bir o'rinli qayiq (juft eshkakli). Juft eshkakli qayiq xisoblanadi. Unda bitta eshkakchi harakatlanadi.
2-	2-	Ikki o'rinli (toq eshkakli). Toq eshkakli qayiq xisoblanadi. Unda ikki eshkakchidan iborat ekipaj harakatlanadi.
4--	4-	To'rt o'rinli (toq eshkakli). Toq eshkakli qayiq xisoblanadi. Unda to'rt eshkakchi harakatlanadi.
2+	2+	Ikki o'rinli(toq eshkakli,boshqaruvchi). Toq eshkakli qayiq xisoblanadi, biroq boshqaruvchi orqali boshqariladi
4+	4+	To'rt o'rinli(toq eshkakli,boshqaruvchi). Toq eshkakli qayiq xisoblanadi, biroq boshqaruvchi orqali boshqariladi
Акватория	Suv zonasi	Suv zonasi tabiiy yoki sun'iy joylar bilan chegaralangan suv omborining bir qismidir.
Баковая сторона лодки	Qayiqning chap tomoni	Qayiqning chap tomoni (chap tomoni)- qayiqning harakatlanish yunalishida o'ng tomonida joylashgan.

Баковый гребец	Chap tomon eshkakchi	qayiqta ishlash paytida eshkagi chap tomonda joylashgan eshkakchi.
Баланс	Balans	Eshkak eshish sportining texnik elementining biri bulib hisoblanadi. Balansga ega bo'lish-qayiqni barqaror holatdan chiqaradigan omillarga qarshi tura olish qobiliyati. Balansga ega bo'lish - eshkaklar va qayiqni mukammal boshqara olishdir.
Банка	Banka	Qayiqda eshkakchi o'tiradigan joy.
Барашек	Barashka	Mahkamlovchi moslamadagi maxsus konstruksiya gaykasi.
Бассейн (гребной)	Eshkak eshish basseyini	Tabiiy sharoitga uxshash bolgan, quruqlikdagi eshkak eshishni imitatsiya qilish uchun mo'ljallangan maxsus inshoot.
Безопорная фаза гребка	Kuchlanishsiz faza	Bu eshkak eshuvchi qayiqni harakatga keltirish uchun hech qanday harakat qilmaydigan eshish sikilining bir qismi.
Бимсы	Bims	Katta kemalarda va xalq qayiqlarida paluba va qanotlarga bekitilgan ko'ndalang qayiq o'rnatgichlari.
Бон	Bon	Sportchilarning qayiqqa chiqish va suvdan chiqish uchun ishlatiladigan suzuvchi tuzilma.
Борт	Bort	Qayiqning yon devor tomoni.
Ватерлиния	Suv liniyasi	Konstruktiv yuklash holatida qayiq suvga botiriladigan shartli chiziq.
Верхняя рука	Yuqori qo'l	Tayyorgarlik fazasida juft eshkaklarni siljitishda boshqa qo'lning ustida joylashgan qo'l.
Вид лодки	Qayiq turi	Qayiqning maqsadiga ko'ra tasnifi: poyga, mashg'ulot.
Внешние силы	Tashqi kuchlar	Eshkak eshuvchiga ta'sir etuvchi tashqi kuchlar: eshkak tutqichining reaksiyasi, bankaning reaksiyasi, oyoq tirgagichning reaksiyasi, havo qarshiligi kuchi, eshkakchi tanasining tortishish kuchi.
Внешние силы механическую гребную систему	Mexanik eshkak eshish tizimiga ta'sir qiluvchi tashqi kuchlar :	Mexanik eshkak eshish tizimiga ta'sir qiluvchi tashqi kuchlar (qayiq - eshkak eshuvchi - eshkak): - qayiq korpusining harakatiga suv qarshilik kuchi; - eshkak yuzasiga suv bosimining kuchi; - havo qarshilik kuchi; - tizimning tortishish kuchi.
Внешний рычаг весла	Eshkakning tashqi richagi	Eshkakning aylanish o'qidan (kabluqtan) eshkak yuzasidagi tayanchning o'rta nuqtasigacha bo'lgan masofa.

Внутренние силы	Ichki kuchlar	Eshkak eshuvchiga ta'sir qiluvchi ichki kuchlar - bu mushak kuchlari, ligamentlardagi (pay)kuchlar, bo'g'inlardagi reaksiyalar, tananing individual bo'g'inlarining inertsia kuchlari.
Внутренние силы, действующие на механическую гребную систему	Eshkak eshish tizimiga ta'sir qiluvchi mexanik ichki kuchlar	Eshkak eshish tizimiga ta'sir qiluvchi mexanik ichki kuchlar (qayiq - eshkakchi - eshkak): - eshkak eshuvchining tortish kuchi (eshkak tutqichiga beriladigan kuchlanish); - eshkak eshuvchi tanasining inertsia kuchi (eshkak tutqichiga yoki eshkak eshishga qo'llaniladi); - tizimning alohida bo'g'inlarining og'irligi kuchi.
Внутренний борт	Ichki bort	Qayiqning yon tomoni, kopincha toq eshkakli qayiqlarda ishlatiladi uchbu tomonida eshkakchining eshkagi joylashgan bu'lib eshkakchi ishlaydigan tarafi hisoblanadi.
Внутренняя рука	Ichki qo'l	Toq eshkakli qayiqta mahkamlovchi moslamaga yaqinroq joylashgan eshkak tutqichidagi qo'l.
Внешняя рука	Tashqi qo'l	eshkak tutqichidagi uzoqroq joylashgan qol.
Внутренняя нога	Ichki oyoq	Toq eshkakli qayiqta eshkakchining mahkamlovchi moslamaga yaqinroq joylashgan oyog'i.
Внешняя нога	Tashqi oyoq	Mahkamlovchi moslamaga uzoqroq joylashgan oyoq.
Водонепроницаемая переборка	Suv o'tkazmaydigan to'siq	Qayiq ichidagi suv o'tkazmaydigan parda(ko'pincha eski qayiqlarda uchrashadi)
Водяная работа весла	Eshkakning suvdagi ishi	Eshkak yuzasining suvda eshish vaqtida xarakatlanish shakli.
Водоизмещение	Suv sig'imligi	Kema uchun ruxsat etilgan yukning hisoblangan qiymati. Nazariy jihatdan kema tomonidan almashtirilgan suvning og'irligiga teng.
Волноотбойник	Tolqin kesuvchi	Suvning qayiqqa kirishidan himoya qiluvchi qurilma.
Волновое сопротивление	To'lqin qarshiligi	Suv havzasidagi tolqin yoki oqimning harakatlanuvchi qayiqqa qarshilik miqdori.
Восьмерка	Sakkiztalik	Sakkizta eshkakchi va bir boshqaruvchiga ega sport qayig'i
Вращающаяся уключина	Mahkamlovchi moslamadagi aylanuvchi oq.(vertluk)	Vertikal aylanish o'qi bo'lgan eshkak qotiriladigan moslama (hozirda umumiy qabul qilingan).
Всплеск весла	Eshkakning suvga teginishi	Tayyorgarlik fazasida eshkak yuzasining suvga teginishi.
Встречный курс	Qarama-qarshi kursi	Bir-biriga qarab harakatlanadigan qayiqlar.

Всплывание весла	Eshkakning suvdan erta chiqishi	Eshkak dastagiga qo'llaniladigan gorizontall kuchning buzilishi tufayli eshkak yuzasining suvga botirish miqdorining o'zgarishi.
Выносная уключина	Uzgaruvchan mahkamlovchi moslama	Qayiq tashqarisiga cho'zilib qotirilgan kranshteyndagi oq.
Высота уключины	Mahkamlovchi moslama va eshish balandligi	Mahkamlovchi moslamaning (vertlyuk) gorizontall tekisligidan suvgacha yoki bankaning eng past nuqtasigacha bo'lgan masofa.
Гидротормозитель	Gidrotormoz	Qayiq harakatiga qarshilikni oshirish uchun maxsus qurilma.
Глубина погружения лодки	Qayiqning suvga botish chuqurligi	Suvning yuqori tekisligidan qayiqning pastki chetiga qadar bo'lgan masofa; eshkak suvga botish chuqurligi - suvning yuqori tekisligidan eshkak yuzasining yuqori chetiga qadar bo'lgan masofa.
Гребок	Eshish	Qayiqda eshkak eshuvchi tomonidan bajariladigan va qayiqning ma'lum bir yo'nalishda harakatlanishini ta'minlaydigan harakatlar tsikli.
Гребной аппарат	Eshkak eshish apparati	Bu eshish harakatlarini imitatsiya qilish imkonini beruvchi qurilma.
Гребля народная	Xalq qayiqlari	Xar xil yoki qat'iy olchamlarga ega bo'lmagan qayiqlarda eshkak eshish.
Гребля спортивная	Sportcha eshkak eshish	Bu sportchilar maxsus qayiqlarda ma'lum masofada belashadigan sport turi.
Гребной цикл	Eshkak eshish sikli	Tayyorgarlik va olib utish bosqichlaridan iborat eshkak eshuvchi harakatlarning to'liq majmui.
Гребной эргометр	Eshkak eshish ergometri	Eshkak eshish ergometri (shuningdek, eshkak eshish mashinasi yoki yopiq eshkakchisi deb ham ataladi) quruqlikda qayiqdagi harakatlanish ketma-ketligini taqlid qilish uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan sport trenajori. Ushbu trenajordan yangi musobaqa va sport turi paydo bo'lgan - (Ergorowing yoki indoor rowing).
Двойка	Ikkilik	Ikki o'rinli akadem qayig'i. Ikkilik yoki juftlik deb nomlanuvchi qayiqlar M2x (ikkilik erkaklar juft eshkakli qayiq va M2- ikkilik erkaklar toq eshkakli qayiq bo'lib bo'linadi), ushbu qayiqlarning engil vazndagi sportchilari uchun shartli belgilar oldiga "L" belgisi qoyiladi ayollar uchun esa "M" belgisi orniga "W" belgisi qoyiladi.
Двойная уключина	Ikkitalik mahkamlovchi moslama	Juft va toq eshkakta eshish uchun bir aylanish o'qiga o'rnatiladi. Mashg'ulot va eshkak eshish apparat qayiqlarida qo'llaniladi.kopincha xalq qayiqlarida ishlatiladi

Дека	Deka	Yog'och, plastmassa yoki maxsus materialdan tayyorlangan qayiqning suv o'tkazmaydigan yuzasi.
Длина гребка	Eshish uzunligi	Olib utish bosqichida qayiq bosib o'tadigan masofa.
Длина проводки	Ólib utishi uzunligi	Eshkak yuzasi qayiqqa nisbatan harakatlanadigan masofa.
Дифферент	Different	Suv ustidagi qayiq bortlarining balandligidagi farqi yoki qayiqning burin va orqa tarafi tomoni o'rtasidagi farq.
Дистанционная скорость	Masofa tezligi	Masofa tezligi - bosib o'tgan masofa uzunligining ekipaj (qayiq) bosib o'tgan vaqtga nisbati.
Дрейф лодки	Qayiqning drifti	Qayiqning shamol ta'sirida yo'nalishdan chiqib ketishi.
Жесткий старт	Qattiq start	Turgan joydan startni qabul qilishdan oldin qayiqni o'rnatish uchun foydalaniladigan qurilma.
Загребной	Yetakchi(lider)	Qayiqning orqa tomoniga eng yaqin o'tirib, butun jamoa uchun eshkak eshish tezligi va ritmini o'rnatadigan eshkakchi.
Заезд	Poyga tartibi	-startni bir vaqtning o'zida bir nechta jamoalar tomonidan qabul qilinishi; - musobaqada jamoalar tomonidan startni qabul qilishtartibi.
Заруливание	Kurstan og'ish	Qayiq yo'nalishini beixtiyor o'zgartirish.
Заднее положение гребца	Eshkak eshuvchining orqa holati	Eshkak eshuvchining eshish paytidagi oxirgi holati (bel, oyoqlar, qo'llar).
Захват	Suvni ilish	- eshkakchining suvga eshkak yuzasining kiritib suv ustida tayanch holatni egallashi va unga zarur tezlikni beradigan harakatlari ta'minlovchi hólát; - eshkak yuzasining suv bilan aloqa qilgan paytdan boshlab to'liq suvga botirilishigacha bo'lgan harakati.
Занос весла	Eshish tayyorgarlik fazasi	Tayyorgarlik fazasida eshkakchi tayyorgarlik jarayonida eshkakni qayiqning orqa tomoniga qarab harakatlantirishi.
бацелка уключины	Mahkamlovchi moslamadagi eshkakni ushlovchi qulf	Eshkak eshish paytida eshkakning joyida ushlab turilishini ta'minlaydigan mahkamlovchi moslamadagi qulfanadigan murvat.
Изгиб лопасти	Eshkak yuzasining egrilishi	Eshkakning eshish paytida berilgan ógirlikdan qiyshayishi.

Исходное положение гребца	Eshkakchining boshlang'ich pozitsiyasi	Eshkak eshishni davom ettirishi yoki yangi eshish sikilini bajarishi mumkin bo'lgan qayiqdagi eshkakchining holati.
Итальянская рассадка	Italiyancha joylashish	Akademik qayiqda kraynshteynlarni o'z xoxlagancha joylashtirish, eshkak eshuvchilarning individual korsatgichlariga va qayiqlar sinfining xususiyatlarini hisobga olgan holda joylashtirish.
Каблук весла	Eshkak bilaguzugi(kabluk)	Eshkakni mahkamlovchi moslamada ushlab turish uchun asbob.
Кантовать лодку	Qayiqni aylantirmoq	Qayiqni yon tomonga, teskari tomonga aylantirish (qirg'oqda).
Киль	Kil	Qayiqning butun uzunligi bo'ylab ulashtiruvchi qayiqning uning asosi bo'lib xizmat qiladi.
Клинкерная обшивка	Klinker qoplamasi	Bu qayiq qoplamasining tuzilishi bo'lib, unda taxtalar bir-birining chetiga o'rnatiladi.
Каретка	Karetka	Bankaning harakatlanuvchi qismi.
Килевой руль	Kildagi rul	Rul sifatida ishlatiladigan qayiqning kil.
Кильватер	Kilvater	Bu qayiq harakatdan keyin qayiqning suvda qoladigan izi.
Кильсон	Keelson	Kilni mustahkamlash uchun qo'shimcha ichki qoplama(rezinka).
Классы лодок	Qayiq toifalari	Qayiq o'rindiqdar soni va eshkak eshish usuli(toq va juft) bo'yicha bo'linadi.
Козелки	Qayiq ushlagich	Quruqlikda qayiqni har xil holatlarda o'rnatish uchun qurilma.
Команда	Jamoa	Bir qayiqda eshkak eshuvchi sportchilar guruhi
Конституция гребца	Eshkak eshuvchining Konstitutsiyasi	Irsiy yoki jismoniy mashqlar natijasida olingan jismoniy xususiyatlar.
Конец гребка	Eshish oxiri	Eshish oxiri olib utishning yakuniy qismi. eshkak yuzasi suvdan to'liq chiqarilgunga qadar bólган eshish.
Конец проводки	Olib utishning oxiri	Eshkakchilarning harakatlari to'plami bo'lib, u eshkak eshish pichog'i suvdan chiqarilgunga qadar suv bilan aloqada tayanch holatta bolishni ta'minlaydi.
Коренной шпангоут	Asosiy shpangaut	Qayiqdagi mustahkamlangan shpangaut bo'lib, uning ustidagi mahkamlovchi moslamani mustahkamlash uchun mo'ljallangan.
Корпус лодки	Qayiqning korpusi	Bu eshkak eshuvchilarni va unga harakat qilish uchun zarur bo'lgan jihozlar joylashtirish uchun mo'ljallangan tuzilma.
Корма	Korma	Qayiqning orqa tomoni.
Кормовой руль	Orqa rul	Qayiqning orqa tomonida joylashgan rul.

Кронштейн в лодке	Qayiq kranshteyni	Qayiq kranshteyni - qayiqning yon tomoniga o'tkaziladigan mahkamlovchi moslamani o'rnatish uchun foydalaniladigan metall konstruktsiya.
Кронштейн	Kronshteyn	Qayiqni kilini tepaga qarab turgan holatda o'rnatish va ushlab turish uchun foydalaniladigan qayiqxonadagi qurilma.
Кроссинг	Krossing	Qayiq oldini tosish orqadagi qayiqqa negativ tolqin qilish) musobaqa paytida qayiqlardan biri boshqa qayiqning masofani bosib o'tishiga xalaqit berish holati. Agar bunday holat ataylab yaratilgan bo'lsa, aybdor jamoa diskvalifikatsiya qilinadi.
Критическая глубина	Kritik chuqurlik	Bu suv omborining qayiq harakatiga qarshiligi maksimal qiymatiga etgan chuqurligi.
Курс судна	Qayiqning yonalishi	Qayiqning harakatlanish yo'nalishi.
Левый борт	Chap tomoni(bort)	Qayiqning harakat yo'nalishi bo'yicha o'ng tomoni (yon bort).
Лопасть весла	Eshkak yuzasi	Eshkak uchidagi cho'zilgan qismi. Eshkak eshish paytida u suvga kiradi (eshkakning ishchi qismi). Eshkak pichog'i quyidagi o'lchamlarga ega: kengligi, uzunligi, shakli, egriligi, shuningdek pichoqning uchi va tashqi cheti.
Манжета	Manjet	Eshkakning mahkamlovchi moslamada joylashgan qismi va eshkakning charm yoki sun'iy qoplamasi. Hozirgi kunda zamonaviy eshaklarda qattiq plastmassadan tayyorlanadi.
Мерные отрезки дистанции	O'lchangan masofalar	Mashg'ulot uchun ishlatiladigan distansiyaning o'lchangan qismlari.
Место гребца в лодке	Eshkakchining qayiqdagi o'rni	Eshkak eshish uchun jihozlangan qayiqdagi eshakchining ish joyi.
Механическая гребная система	Mexanik eshak eshish tizimi	O'zaro bog'langan va atrof-muhit - suv va havo bilan o'zaro ta'sir qiluvchi moddiy jismlar (eshkaklar, eshakchilar, qayiq) majmui.
Мореходность судна	Kemaning dengizga yuruvchanligi	Kemaning haydash ko'rsatkichi qayiqning og'ir transport sharoitida o'z yo'nalishini saqlab turish, muvozanatni saqlash va boshqarish qobiliyatidir.
Накрытие лопасти	Eshkak yuzasining qoplamasi	Eshish paytida eshak yuzasi burchagining suv tekisligiga nisbatan qiymati. Eshkakni yopish - burchakni oshirish; eshakni ochish - qoplama burchagini kamaytirish.
Начало проводки	Olib utishning boshlanishi	Eshish sikilining bir qismi olib utish boshlanishi eshak yuzasining to'liq suvga kirgan paytdan boshlab eshakchi suvda eshish ogirligini his qilgan holat.

Неподвижная уключина	Harakatsiz mahkamlovchi moslama	Harakatlanuvchi qismlari bo'lmagan mahkamlovchi moslam (xalq qayiqlarida eshak eshishda uchraydi).
Неподвижное сиденье (банка)	Harakatsiz o'rindiq (banka)	Qayiqda eshak eshuvchining joylashish orni (shlyupka, yal) qayiqlarida uchraydi.
Непотопляемость лодки	Qayiqning cho'kmasligi	Bu qayiqning qalqip chiqishi va uni ag'dargandan keyin suv yuzasida qolish qobiliyati.
Нижняя рука	Pastki qo'l	Eshish sikilining tayyorgarlik bosqichida juft eshaklarni siljitishda boshqa qo'l ostida joylashgan qo'l.
Ножной руль	Oyoq ruli	Boshqaruvchisiz qayiqdagi qayiqning harakat yo'nalishini o'zgartirish mumkin bo'lgan harakatlanuvchi oyoq taxtasi.
Нос лодки	Qayiqning burni	Qayiqning burin tarafi harakatlanadigan taraf oldi qismi.
Носовая волна	Burin to'lqini	Qayiqning burnida paydo bo'ladigan va yon tomondan diagonal ravishda tarqaladigan to'lqin
Нырок лодки	Qayiqning sho'ng'ishi (tebranishi)	Bu harakat paytida qayiqning vertikal tebranishlari.
Обувь гребца	Eshkakchining oyoq kiyimlari	Eshkakchining oyoqlarini bog'lash uchun oyoq tayanchlariga o'rnatilgan krassofkalar.
Одиночка	Yakkalik	Bu bir eshak eshuvchisi bo'lgan akademik sport qayig'i.
Опорная площадка	Tirgag platformasi	Eshkakchilarning qayiqqa chiqishda oyoqlarni qoyish uchun platforma. Yolaklar orasida joylashgan.
Опорная стойка	Tayanch tirgagi	Qayiq omboridagi kranshteynlarni biriktirish uchun va asos asosiy yukni ko'taruvchi moslama.
Ортодоксальная гребля	Ortodoksali eshak eshish	Bu suvdagi eshak eshish sifati bilan emas, balki bel va qo'llarning harakatlanish shakli bilan belgilanadigan eshak eshish texnikasi. U tabiiy eshak eshish sporti paydo bo'lishidan oldin mavjud edi.
Оснащение лодки	Qayiq jihozlanishi	Qayiq harakatini kuchaytirish uchun eshakchi tomonidan qayiqqa o'rnatilgan asbob-uskunalar va qurilmalar to'plami.
Остойчивость	Barqarorlik	Qayiqning barqaror muvozanatni saqlash va qayiqni ushbu holatdan olib chiqishga intilayotgan kuchlar harakati to'xtatilgandan keyin unga qaytish qobiliyati.
Основное положение гребца	Eshkakchining asosiy holati	Eshkakchining qayiqdagi holati bo'lib, uning qayiqda eshak bilan eshish harakati bo'lmaganda bo'shashgan holatda bo'lish bilan belgilanadi.

Отвал туловища	Bel harakati normadan kóp ishlashi	Eshkak eshuvchi tanasining eshish paytida, tananing yuqori qismi perpendikulyardan ancha uzoqroqda qayiqning burin tarafiga og'ib ketgandagi oxirgi holat.
Палуба	Paluba	Qayiqning yuqori palubasi-qismi (kema va xalq qayiqlarida uchraydi)
Парная лодка	Juft eshkakli qayiq	Juft eshkak bilan jihozlangan qayiq toifasi.
Парное весло	Juft eshkak	Juft eshkakli qayiqlarda har bir qo'lda bitta eshkak bilan eshishda foydalaniladigan eshkak.
Передача на весле	Eshkak richagi	Bu eshkakning ichki va tashqi tutqichlari orasidagi masofaga nisbati.
Первый номер	Birinchi raqamli eshkakchi	Qayiqdagi birinchi ish joyini egallagan eshkakchi (harakat yo'nalishi bo'yicha). Xalqaro qoidalarga ko'ra, "Bow" deb aytiladi.
Плавник	Suzuvchi	Qayiq kilining harakatlanuvchi qismi
Площадка уключины	Mahkomlovchi moslama maydonchasi	Bu qayiq kranshteynida joylashgan eshkak yuzasining ishlash burchagini o'zgartirish uchun ishlatiladigan maxsus maydonchasi.
Плюмаж	Plyumaj	Tayyorgarli fazasida eshkak yuzasining suvga tegip harakatlanishi
Подвижный старт	Harakatlanuvchi start	(Siljish start) – start zonasida qat'iy start appartiga turmasdan star olish.
Подворот лопасти	Eshkak yuzasining erta aylantirish	Eshish oxirida eshkak yuzasining suvdan toliq chiqmasdan erta aylantirganda yuzaga keladigan xato
Подножка	Oyoq tirgagich	Qayiqda oyoqlarni o'rnatish va tayanch holatta bolishi uchun foydalaniladigan qurilma(oyoq kiyim).
Подготовка	Tayyorgarlik	Tayanchsiz eshish bosqichi. Eshkakchi va eshkaktutqichining qayiqning burin tomonidan qayiqning orqa(karma) tomoniga siljituvchi sportchi tomonidan bajariladigan harakat.
Подгонка лодки	Qayiqni sozlash	Qayiq jihozlarni eshkakchilarning individual kórsatgichlariga qarab moslashtirish (sózlash).
Подвижное сиденье(банка)	Harakatlanuvchi o'rindiq (banka)	akademik qayiqdagi eshkak eshuvchining ish joyi.
Подпятник	Oyoq yostig'i	Oyoqni ushlab turish uchun mo'ljallangan oyoq tirgagichidagi qurilma.
Подъезд	Qaytish(tayyorgarlik fazasi)	Eshishga tayyorgarlik bosqichida eshkak eshuvchiningqayiq burnidan orqa(korma) tomonga harakatlanishi.
Полики	Poliklar	Qayiqning pastki qismini shikastlanishdan himoya qilish uchun yog'och taxta.
Полозки	Yolakcha	Metall, plastmassa yoki yog'ochdan yasalgan, bankanii harakatlantirishga moslashtirilgan yolak konstruksiya.

Полозья	Polozka	Yolakchalarni mustahkamlash uchun metal qurilma.
Полое весло	Truba eshkak	Eshkak o'qining metal quvurli tuzilishi.
Понтон	Ponton	Qayiqning pastki qismi va qayiqning ishchi bo'limi o'rtasidagi qayiq polining yog'och qismi. Burin taraf tolqin keskichining birlashtirilish joyi.
Поперечное сечение лодки	Qayiqning ko'ndalang kesimi	Qayiqning shartli qismi.
Правый борт	Óng bort	Qayiqning harakat yo'nalishi bo'yicha chap tomoni (lider taraf)
Предохранительный шарик	Xavfsizlik to'pi	mumkin bo'lgan to'qnashuvda zarbani yumshatuvchi qayiqning burin tarafidagi rezina to'p.
Прострел банки	Bankani siljitishi	sportchining kuchini eshkakka o'tkazmasdan, suvni ilish vaqtida bankani erta siljitish.
Протяжка лодки	Qayiqni shatakka olish	Harakatlanuvchi qayiqning qarshilik qiymatining maxsus o'lchovuvi, motorli qayiq orqasidagi tortish trossi yordamida amalga oshiriladi.
Привальный брус	Qayiq brusi	Qayiq falshbortidagi qoplama va ko'ndalang tayanchlarni mustahkamlash uchun brus.
Причаливание	Suvdan chiqich	Qayiqning plotga yaqinlashishi.
Проводка	Olib utish	- eshkak eshish siklining ish bosqichi; - eshkak suvga kirgan paytdan boshlab suvdan chiqarilgunga qadar eshishning bir qismi; - suv ustida eshkak yuzasining tayanchli va qayiqning kerakli yo'nalishda harakatlanishini ta'minlaydigan eshkakchi tomonidan bajariladigan harakat.
Разворот на свой борт (разворот туловища)	Yon tomonga burilish (belning burilishi)	Tayyorgarlik bosqichida eshkak eshuvchining tanasini eshkak (toq eshkakli qayiqta) tomon burishi.
Разворот лопасти	Eshkak yuzasini aylantirish	Sportchining eshkakni suvni ilish va suvdan chiqarish paytida eshkak yuzasini gorizontaldan vertikal holatga va vertikaldan gorizontol holatga aylantirishi.
Размах уключины	Mahkamlovchi moslamalar oralig'i	Mahkomlovchi moslama o'qidan qayiqning vertikal tekisligining o'rtasigacha bo'lgan masofa. Juft eshkakli qayiqlar uchun qayiqning turli tomonlaridagi qayiq o'qlari orasidagi masofa ikki barobarga teng.
Распорка	Tirgagich	Kranshteyning qattiqligini, mahkamligini oshirish uchun ishlatiladigan oraliq tayanch temir.
Распашное весло	Toq eshkak	(Toq eshkakli qayiq) - qayiqning bir tomonidan eshkak eshuvchi (ong yoki chap) tomonidan boshqariladigan eshkak.

Регулировочная прокладка	Sozlovchi qistirma	Kraynshteyning balandligini o'rnatish, sózlash uchun ishlatiladigan maxsus shayba.
Регулируемая уключина	Sozlanuvchi mumkin bo'lgan mahkamlovchi moslama	Mahkamlovchi moslama ustidagi qurilma, bu sizga eshkak yuzasining qoplama miqdorini o'zgartirish imkonini beradi.
Ремень подножки	Oyoq tasmachasi	Oyoq kiyimlarni oyoq ostidagi ustunchaga mahkamlash uchun ishlatiladigan tasma.
Ритм гребли	Eshkak eshish ritmi	Eshkak eshish siklining alohida qismlarining vaqt nisbatlari.
Ритм гребка	Eshish ritimi	Eshkak eshish sikildagii olib utish va tayyorgarlik bosqichlarining vaqt nisbati.
Рулевой	Rulch (cox)	Eshkak eshish ekipajining a'zosi, uning vazifalari qayiqni rul bilan boshqarishni va sakkiz kishilik qayiqalarda eshish ritimini berishni o'z ichiga oladi.
Руль	Rul	Qayiqning harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun qurilma.
Румпель	Rumpel	Rul simini ulash uchun rulning ko'ndalang qismi.
Рывок весла	Eshkakni tez tortish	Olib utish bosqichining boshlang'ich fazasini ortiqcha kuch bilan bajarilishi.
Рукоятка весла	Eshkak tutqichi(dastagi)	Eshkakni qo'llar bilan ushlab turadigan joy.
Рулевая подножка	Rulli oyoq tirgagich	Asosiy rulga sim orqali oyoq tirgagichi ulangan rul. Oyoq tirgagichi tagida burilish xususiyatiga ega bo'lgan oyoq taxtasi orqali bajariladi.
Рулевой трос	Rul simi	Rul moslamasining rul bilan yumshoq harakatlanuvchi sim bilan ulanishi.
Сениор	Senior	19 yoshdan oshgan, xalqaro qoidalarga muvofiq kattalar toifasida ishtirok etuvchi eshkak eshuvchi.
Сerp	Serp	Bu kranshteyndagi mahkamlovchi moslamani ushlab turish uchun foydalaniladigan qurilma.
Сиденье в лодке	Qayiqdagi o'rindiq	Eshkakchining qayiqdagi joylashuvi orni (rulchi o'rindig'i "cox").
Система Альбано	Albano tizimi	Musobaqa davomida har bir qayiq uchun yo'laklarni taqsimlash.
Скиф	Skif	Yakkalik poyga qayig'i.
Скольжение лодки	Qayiqning sirpanishi	Olib otish harakati eshkakchi tomonidan bajarilgan keyn qayiqning harakatlanishi (eshishning tayanchsiz fazasi).
Сплывание лопасти весла	Eshkak yuzasining suzishi	Olib utish vaqtida suv ustidagi tayanch holatning yo'qolishi tufayli eshkak yuzasining suvda siljishi(qolib ketishi yoki harakat traektoriyasi buzilish).
Средняя скорость лодки	Qayiqning o'rtacha tezligi	Qayiqning masofa bo'ylab bosib o'tgan masofasining o'tish vaqtiga nisbati

Средняя скорость в цикле гребка	Eshish sikilining o'rtacha tezligi	Bu siklda qayiq bosib o'tgan masofaning tsiklning davomiyligiga nisbati.
Старт	Start	- qayiqda eshkak eshuvchi tomonidan bajariladigan, qayiqni bir joydan siljitishga va unga kerakli tezlikni berishga qaratilgan maxsus harakatlar majmuasi; - poyga boshlanishi; - poyganing boshlang'ich nuqtasi.
Стартер	Start beruvchi hakam	startda poyga boshlanishiga ishora beruvchi hakam.
Стрингер	Stringer	Йанот yoki romga biriktirilgan va qayiq yolakchalari biriktiriladigan qayiqning ko'ndalang qismi.
Стык	Qo'shma	Qayiqdagi yog'och konstruksiyalarning bo'g'inlari joyi; qayiqning ikki qismini ulash.(eski qayiqlarda).
Стержень весла	Eshkak sterjeni	Eshkakning yuzasi va valek o'rtasida joylashgan qismi.
Стиль гребли	Eshkak eshish uslubi	Eshish texnikasining individual xususiyatlari.
Табанить	Taban	Qayiqni to'xtatish uchun bajariladigan harakat (eshkak yuzasining orqa tomoni bilan bajariladi).
Темп гребли	Eshkak eshish shidati	Ma'lum bir vaqt ichida bajarilgan eshishlar soni (ko'pincha 1 daqiqa ichida).
Угол накрытия весла	Eshkakning yopish burchagi	Eshkak yuzasi eshish tekisligining suv yuzasi bilan xosil bulgan burchak.
Уключина	Mahkamlovchi moslama	Eshkakni joylashtirish va kuchlarni qayiqqa o'tkazish uchun qurilma.
Усики на банке	Banka ustidagi ilagachalar	Maxsus shakldagi burmalar bo'lib, qayiq ag'darilib ketganda qayiqdan banka tushib ketishidan saqlaydi.
Фаза гребка	Eshish fazasi	Vaqt bo'yicha ajratilgan eshishning bir qismi.
Фартшпиль	Fartlek	Qayiqlarda mashg'ulot qilish shakli bo'lib, unda shidda tezligi va soni ma'lum bir vaqtda almashinadi.
Фальшборт	Falshbort	Kranshteynlarni biriktirish uchun ishlatiladigan qayiqning tepa bo'ylama qismi.
Финиш	Finish	Poyganing oxiri.
Форма лопасти	Eshkak yuzasining shakli	eshkak yuza sining belgilangan o'lchamlari: kenglik, uzunlik.
Хват весла	Eshkak ushlash usuli	Eshkakni ushlab turish usuli(eshish vaqtida har bir sportchi individual tarzda eshkakni ushlaydi).
Ходкость лодки	Qayiqning harakatchanligi	Qayiqning sifati, uning haraktlanish qobiliyati.
Шейка весла		

Регулировочная прокладка	Sozlovchi qistirma	Kraynshteyning balandligini o'rnatish, sozlash uchun ishlatiladigan maxsus shayba.
Регулируемая уключина	Sozlanuvchi mumkin bo'lgan mahkamlovchi moslama	Mahkamlovchi moslama ustidagi qurilma, bu sizga eshkak yuzasining qoplama miqdorini o'zgartirish imkonini beradi.
Ремень подножки	Oyoq tasmachasi	Oyoq kiyimlarni oyoq ostidagi ustunchaga mahkamlash uchun ishlatiladigan tasma.
Ритм гребли	Eshkak eshish ritmi	Eshkak eshish siklining alohida qismlarining vaqt nisbatlari.
Ритм гребка	Eshish ritimi	Eshkak eshish sikildagii olib utish va tayyorgarlik bosqichlarining vaqt nisbati.
Рулевой	Rulch (cox)	Eshkak eshish ekipajining a'zosi, uning vazifalari qayiqni rul bilan boshqarishni va sakkiz kishilik qayiqalarda eshish ritimini berishni o'z ichiga oladi.
Руль	Rul	Qayiqning harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun qurilma.
Румпель	Rumpel	Rul simini ulash uchun rulning ko'ndalang qismi.
Рывок весла	Eshkakni tez tortish	Olib utish bosqichining boshlang'ich fazasini ortiqcha kuch bilan bajarilishi.
Рукоятка весла	Eshkak tutqichi (dastagi)	Eshkakni qo'llar bilan ushlab turadigan joy.
Рулевая подножка	Rulli oyoq tirgagich	Asosiy rulga sim orqali oyoq tirgagichi ulangan rul. Oyoq tirgagichi tagida burilish xususiyatiga ega bo'lgan oyoq taxtasi orqali bajariladi.
Рулевой трос	Rul simi	Rul moslamasining rul bilan yumshoq harakatlanuvchi sim bilan ulanishi.
Сениор	Senior	19 yoshdan oshgan, xalqaro qoidalarga muvofiq kattalar toifasida ishtirok etuvchi eshkak eshuvchi.
Серп	Serp	Bu kranshteyndagi mahkamlovchi moslamani ushlab turish uchun foydalaniladigan qurilma.
Сиденье в лодке	Qayiqdagi o'rindiqli	Eshkakchining qayiqdagi joylashuvi orni (rulchi o'rindig'i "cox").
Система Альбано	Albano tizimi	Musobaqa davomida har bir qayiq uchun yo'laklarni taqsimlash.
Скиф	Skif	Yakkalik poyga qayig'i.
Скольжение лодки	Qayiqning sirpanishi	Olib otish harakati eshkakchi tomonidan bajarilgan keyn qayiqning harakatlanishi (eshishning tayanchsiz fazasi).
Сплывание лопасти весла	Eshkak yuzasining suzishi	Olib utish vaqtida suv ustidagi tayanch holatning yo'qolishi tufayli eshkak yuzasining suvda siljishi (qolib ketishi yoki harakat traektoriyasi buzilish).
Средняя скорость лодки	Qayiqning o'rtacha tezligi	Qayiqning masofa bo'ylab bosib o'tgan masofasining o'tish vaqtiga nisbati

Средняя скорость в цикле гребка	Eshish sikilining o'rtacha tezligi	Bu siklda qayiq bosib o'tgan masofaning tsiklning davomiyligiga nisbati.
Старт	Start	- qayiqda eshkak eshuvchi tomonidan bajariladigan, qayiqni bir joydan siljitishga va unga kerakli tezlikni berishga qaratilgan maxsus harakatlar majmuasi; - poyga boshlanishi; - poyganing boshlang'ich nuqtasi.
Стартер	Start beruvchi hakam	startda poyga boshlanishiga ishora beruvchi hakam.
Стрингер	Stringer	Йанот yoki romga biriktirilgan va qayiq yolakchalari biriktiriladigan qayiqning ko'ndalang qismi.
Стык	Qo'shma	Qayiqdagi yog'och konstruksiyalarning bo'g'inlari joyi; qayiqning ikki qismini ulash. (eski qayiqalarda).
Стержень весла	Eshkak sterjeni	Eshkakning yuzasi va valek o'rtasida joylashgan qismi.
Стиль гребли	Eshkak eshish uslubi	Eshish texnikasining individual xususiyatlari.
Табанить	Taban	Qayiqni to'xtatish uchun bajariladigan harakat (eshkak yuzasining orqa tomoni bilan bajariladi).
Темп гребли	Eshkak eshish shidati	Ma'lum bir vaqt ichida bajarilgan eshishlar soni (ko'pincha 1 daqiqa ichida).
Угол накрытия весла	Eshkakning yopish burchagi	Eshkak yuzasi eshish tekisligining suv yuzasi bilan xosil bulgan burchak.
Уключина	Mahkamlovchi moslama	Eshkakni joylashtirish va kuchlarni qayiqqa o'tkazish uchun qurilma.
Усики на банке	Banka ustidagi ilgagchalar	Maxsus shakldagi burmalar bo'lib, qayiq ag'darilib ketganda qayiqdan banka tushib ketishidan saqlaydi.
Фаза гребка	Eshish fazasi	Vaqt bo'yicha ajratilgan eshishning bir qismi.
Фартшпиль	Fartlek	Qayiqlarda mashg'ulot qilish shakli bo'lib, unda shidda tezligi va soni ma'lum bir vaqtda almashinadi.
Фальшборт	Falshbort	Kranshteylarni biriktirish uchun ishlatiladigan qayiqning tepa bo'ylama qismi.
Финиш	Finish	Poyganing oxiri.
Форма лопасти	Eshkak yuzasining shakli	eshkak yuza sining belgilangan o'lchamlari: kenglik, uzunlik.
Хват весла	Eshkak ushlash usuli	Eshkakni ushlab turish usuli (eshish vaqtida har bir sportchi individual tarzda eshkakni ushlaydi).
Ходкость лодки	Qayiqning harakatchanligi	Qayiqning sifati, uning haraktlanish qobiliyati.
Шейка весла	Eshkak bo'yni	Eshkak o'qining eshkak yuzasiga o'tadigan joyi.

Ширина хвата	Ushlash kengligi	Eshkakchining eshkak dastagidagi qo'llari orasidagi masofa.
Шлепок	Eshkak izi	Bu suvda eshishdan keyn eshkakdan qolgan iz.
Шпангоут	Shpangaut	Qayiq konstruksiyasining ichki qismi, keelni kranshtayn turadigan qoplama.
Шпон	Shpon	likki yoki undan ortiq yopishtirilgan yog'och qatlamlardan iborat qayiq uchun maxsus qoplama.
Штевень	Shteven	Qayiqning burin va orqa(korma) tomonidagi kilining ichki qismi.
Штырь уключины	Mahkamlovchi moslama shtiri	Mahkamlovchi moslamaning vertikal aylanish o'qi.
Цикл гребка	Eshkak eshish sikli	Eshkak eshuvchining qayiqda ma'lum bir ketma-ketlikda bajaradigan va qayiqning harakatlanishini ta'minlovchi harakatlar majmui.

Bob bo'yicha nazorat savollari.

1. Eshkak eshish sportiga sport turi sifatida tavsif bering.
2. Eshkak eshish sportida sikllilik deganda nimani tushunasiz?
3. Eshkak eshish sportining har xil turlarining farqlari, umumiyli va o'ziga xosligini ayting.
4. Eshkak eshish sporti turlari bilan shug'ullanishda qanday talablar qo'yiladi?
5. Eshkak eshish bilan shug'ullanishda qanday xavfsizlik qoidalariga amal qilish zarur
6. Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda qanday kasallik va jarohatlar yuzaga keladi?
7. Jarohat va lat yeyishlarning oldini olish uchun qanday yo'l tutish lozim?
8. Eshkak eshish qaysi davrlarda yuzaga kelgan?
9. Eshkak eshish sport turi sifatida qanday shakllangan?
10. Eshkak eshish sporti O'zbekistonga qachon kirib kelgan?
11. Eshkak eshish sporti turlarining Mustaqillikdan keyin qanday rivojlangan?
12. Eshkak eshish sporti turlarida qaysi yetakchi sportchilarni bilasiz?
13. O'zbekistonlik eshkak eshuvchilarning Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va xalqaro musobaqalardagi ishtiroki haqida nimalarni bilasiz?

14. Eshkak eshish sporti O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport tizimida qanday o'rin tutadi?

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

16. Eshkak eshish sportining qanday turlarini bilasiz?

17. Eshkak eshish bilan shug'ullanish uchun qanday majburiy talablar bajarilishi zarur?

18. Akademik eshkak eshishnin o'ziga xos xususiyatlari deganda nimani tushunasiz?

19. Akademik eshkak eshish qayig'i qanday jihozlanadi?

20. Baydarkada eshkak eshishning o'ziga xos xususiyatlari deganda nimani tushunasiz?

21. Baydarka qayig'i haqida nimalarni bilasiz?

22. Kanoeda eshkak eshishning o'ziga xos xususiyatlari deganda nimani tushunasiz?

23. Kano qayig'i haqida nimalarni bilasiz?

24. Suv slalomida eshkak eshishning o'ziga xos xususiyatlari deganda nimani tushunasiz?

25. Eshkak eshish sportidagi qanday atamalarni bilasiz?

II BOB. ESHKAK ESHISH TEXNIKASI ASOSLARI

2.1. Eshkak eshuvchining texnik mahorati ko'rsatkichlari.

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

Eshkak eshish sportida eshkak eshuvchi harakat imkoniyatlarini va texnikasini baholovchi har xil uslublar, mezonlar va testlar ishlab chiqilgan bo'lib ular amaliyotda keng qo'llanilib kelinmoqda. Ulardan foydalanish natijalari pedagogik nazoratning tarkibiy qismi bo'lgan biomexanik nazoratni umumlashtiradi. Eshkak eshish bo'yicha adabiyotlarda joriy va oraliq biomexanik nazoratni tashkil qilish va uning tarkibi, uslublari hamda mezonlariga oid muammolar batafsil va yetarlicha yoritilgan. Ularda asosan, eshkakka beriladigan kuchlanish va qayiq tezligining individual va guruhli dinamikasi, eshishning dinamik tarkibini o'zgartirish, temp va ritm xarakteristikasini o'zgartirish, nazorat sinovi davomida texnika barqarorligi baholanadi.

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

2.2. Eshkak eshishda gidrodinamika elementlari va umumiy mexanika asoslari

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

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

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

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

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

Bu yerda: M – suv massasi, V – hajm.

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

Suvning siqiluvchanligi – jism siqilganda uning hajmi kichrayishi xususiyatidir.

2.3. Gidrostatikaning asosiy qonuniyatlari

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

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

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

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

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

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

2.4. To'lqin yuzaga kelishining xususiyatlari

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

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

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

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

Bob bo'yicha nazorat savollari

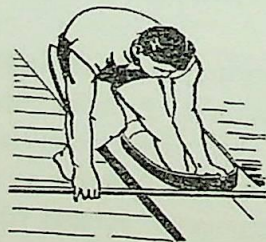
1. Suvning fizik xossasi deganda nimani tushunasiz?
2. Suvning zichligi qanday aniqlanadi?
3. Gidrotatikaning asosiy qonuniyatlari deganda nimani tushunasiz?
4. Qayiq harakatiga gidrodinamik qarshilik deganda nimani tushunasiz?
5. Suvda to'lqinlar qanday yuzaga keladi?
6. Qanday to'lqin turlari bor?

III BOB. BAYDARKADA ESHKAK ESHISH TEXNIKASI

3.1. Baydarkada eshkak eshishda qayiqni olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish.

Bir kishilik baydarka qayig'ini ellingdan falshbortdan yelkaga qo'yib yoki falshbortdan ushlab qo'lda olib chiqiladi. Ikki kishilik yoki to'rttalik baydarkani ikkita eshkak eshuvchi – bittasi qayiq tumshug'idan, ikkinchisi asosdan tutib yelkada yoki qo'lda olib chiqiladi.

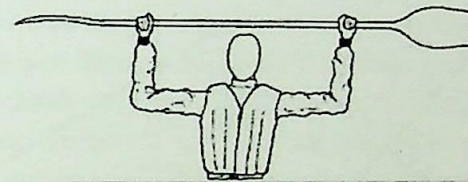
Bir kishilik baydarkaga o'tirish uchun eshkak eshuvchi qayiq bortini qirg'oqqa yaqin qilib (tumshug'ini oqimga qarshi) qo'yadi, eshkakni qayiq va qirg'oqqa ko'ndalang qilib, kokpitdan sal oldinroqda qo'yadi. Keyin falshbortning oldingi qismidan ushlaydi, ikkinchi qo'l bilan qirg'oqqa tayanadi, bir oyog'ini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



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

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

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



16-rasm. Eshkakni to'g'ri ushlash

3.2. Eshkak eshuvchining asosiy holati.

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

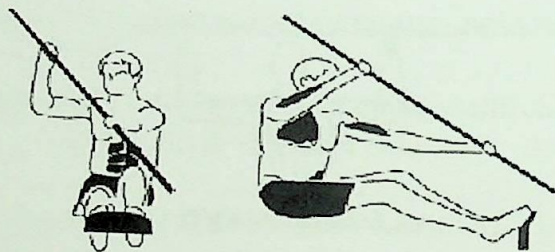
Eshkak eshuvchi eshkakni bir yuzasini suvga tayanib, ikkinchi qo'l balandda ushlaydi. Panjalar orasidagi masofa (eshkakni ushlash kengligi) qo'llar yonga yozilganda tirsaklar orasidagi masofaga teng bo'ladi.



17-rasm. Baydarkada eshkak eshuvchining asosiy holati.

3.3. Eshishni bajarish texnikasi.

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



18-rasm. Eshkak eshuvchining eshishga tayyorgarligi

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

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

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

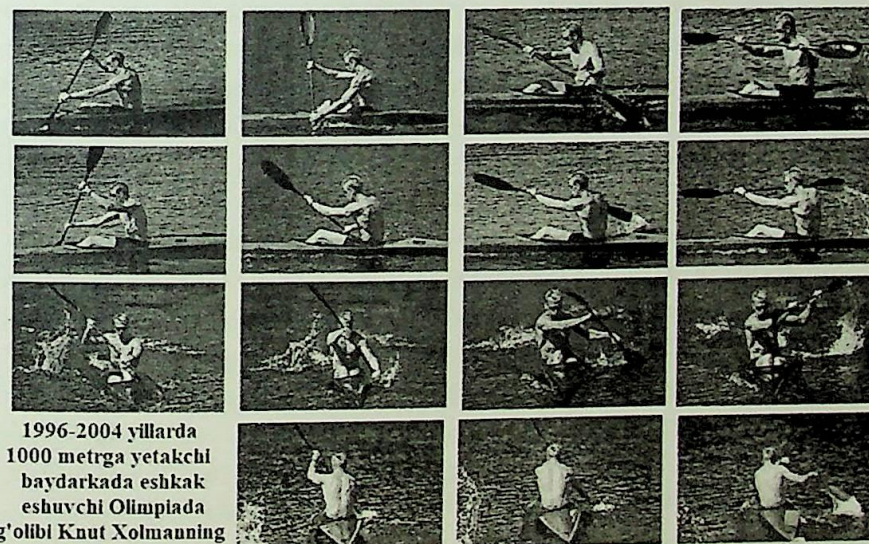
Olib o'tish – qo'l va gavdaning hamohang ishlashi orqali bajariladi. Eshkak eshuvchi gavdasi vertikal o'q atrofida aylanadi. Qo'llar gavda bilan bir vaqtda harakatlanadi.

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

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



1996-2004 yillarda
1000 metrga yetakchi
baydarkada eshkak
eshuvchi Olimpiada
g'olibi Knut Xolmannning
texnikasi

19-rasm. Olib o'tish g'olibi Knut Xolmannning texnikasi

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

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

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

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

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

3.5. Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi.

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

Baydarkada eshkak eshuvchi start vaqtida 3 ta uzun eshish harakatidan keyin 20 tagacha qisqa-kuchli eshish harakatini bajaradi. Bu harakatlar qayiqni harakatlantiradi hamda raqib qayiq va eshkagi qoldirgan to'lqinlardan himoya qiladi. Agar faqat uzun eshish harakati bajarilsa qayiqning sekin harakatlanishi yo'nalishdan og'ishiga olib kelishi

mumkin. Qisqa masofalarda baydarkada eshkak eshuvchilarning eshish chatotasi daqiqasiga 140 martagacha yetadi, uzoq masofalarda eshish tempi o'rtacha daqiqasiga 100 martaga teng.

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

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

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

Bob bo'yicha nazorat savollari

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

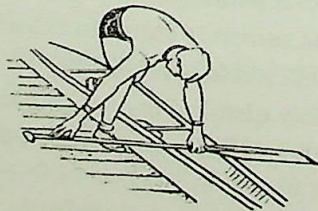
IV BOB. KANOEDA ESHKAK ESHISH TEXNIKASI

4.1. Kanoeda eshkak eshish qayig'ini olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish.

Bittalik kanoeni ellingdan qayiq tumshug'i va asosni bir xil muvozanatda, yelkaga qo'yib olib chiqiladi. Ikkitalik kanoeni ikki kishi, bittasi qayiq tumshug'idan va ikkinchisi asosdan ushlab olib chiqiladi.

Kanoe qayig'iga joylashishning ikki xil usuli bor. Birinchi usulda eshkak eshuvchi qayiqni suvga qo'yib, qayiqqa yostiqchani joylashtiradi. Eshkakni qo'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 joylashtiradi, eshkak yuzasi qirg'oqda qoladi. Keyin bir oyog'ini qayiqqa qo'yib oldinga egiladi, bir qo'li bilan eshkakka, ikkinchi qo'li bilan qirg'oqqa tayanib, tayanch oyog'i tizzasini yostiqchaga qo'yadi. So'ngra eshkak eshuvchi eshkakni qo'lga olib, u bilan qirg'oqdan itariladi va asosiy holatni qabul qiladi (20-rasm).



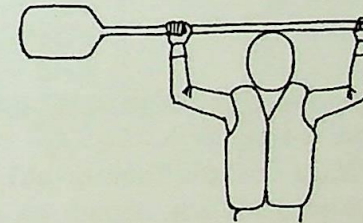
20-rasm. Kanoe qayig'iga o'tirish.

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

Kanoeda boshqa eshkak eshish qayiqclariga o'xshab sportchiga oldindan maxsus jihozlangan joylar yo'q. Eshkak eshuvchi qayiqqa shunday joylashishi kerakki, tana vazni qayiq tumshug'iga ham, asosga

ham bir xil tushishi kerak. Bittalik kanoeda yostiqcha qayiq o'rta chizig'i ustiga joylashtiriladi. Ikkitalik kanoeda esa qayiq borti yonlariga qo'yiladi. Yostiqchalar orasidagi masofa imkoni boricha yaqin bo'lishi kerak, lekin harakatlanishda bir-biriga halaqit bermasligi lozim.

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



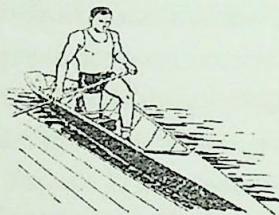
21-rasm. Kanoe eshlagini to'g'ri ushlash

4.2. Eshkak eshuvchining asosiy va dastlabki holati.

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

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

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



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

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

4.3. Eshishni bajarish texnikasi.

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

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

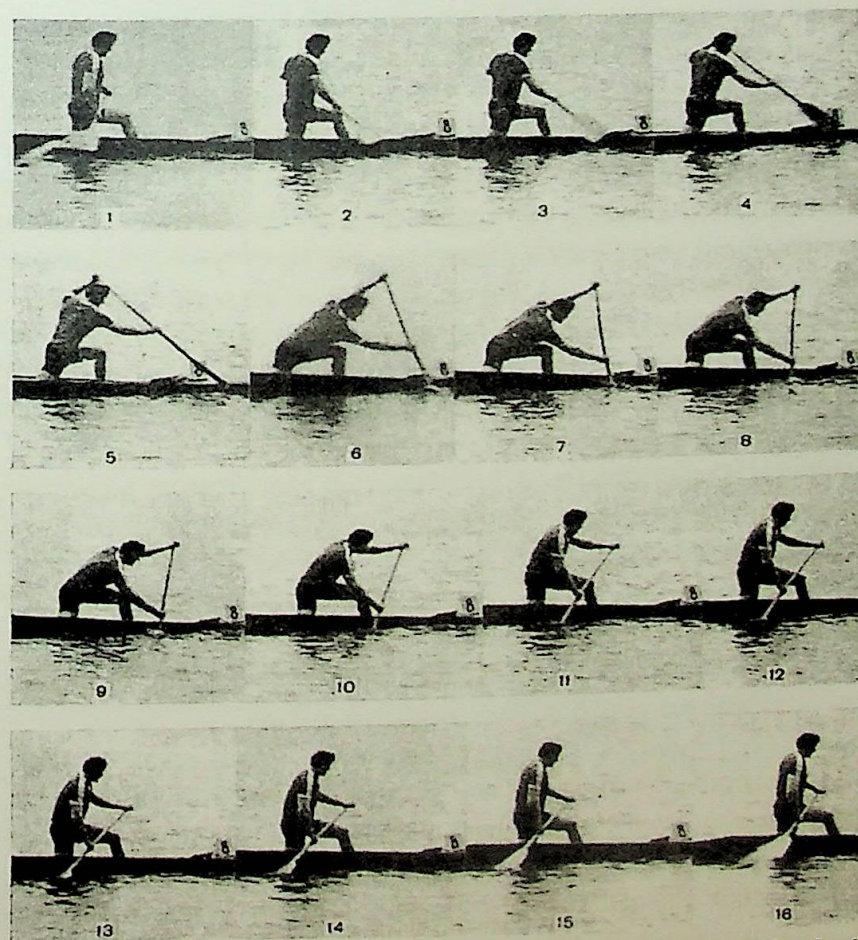
Oldinga o'tkazishning birinchi yarmida eshkak yuzasi yon bilan oldinga harakatlantiriladi. Ikkinchi yarmida yuqoridagi qo'l barmoqlari harakati yordamida eshkak yuzasi buriladi va yopish holatiga o'tadi. Pastki qo'l oldinga to'liq cho'zilib, gavda ko'krakdan qayiqning tashqi tomoniga burilganda va yuqori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

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

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

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

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



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

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

4.4. Muvozanat saqlash va qayiqni boshqarish.

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

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

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

4.5. 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.

4.6. Noqulay ob-havo sharoitida eshkak eshish texnikasi.

Kuchli shamol va to'liqda eshkak eshish qayiq va eshkakni boshqarish texnikasini yuqori darajada egallashni talab qiladi. Kuchli shamol sportchiga qayiqni boshqarishga, to'liq esa muvozanatni saqlashga halaqit qiladi.

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

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

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

Bob bo'yicha nazorat savollari

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

V BOB. SUV SLALOMIDA ESHKAK ESHISH TEXNIKASI

5.1. Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullar.

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

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

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

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

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



24-rasm. To'lqinli suvlarda suv slalomini boshqarish

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

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

Yoysimon eshish harakatining to'rtta turi farqlanadi:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Parallel tortish – qayiqni kuchli yonlama siljitish usullaridan biridir.

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

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

5.2. Darvozalardan o'tish texnikasi

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

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

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

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

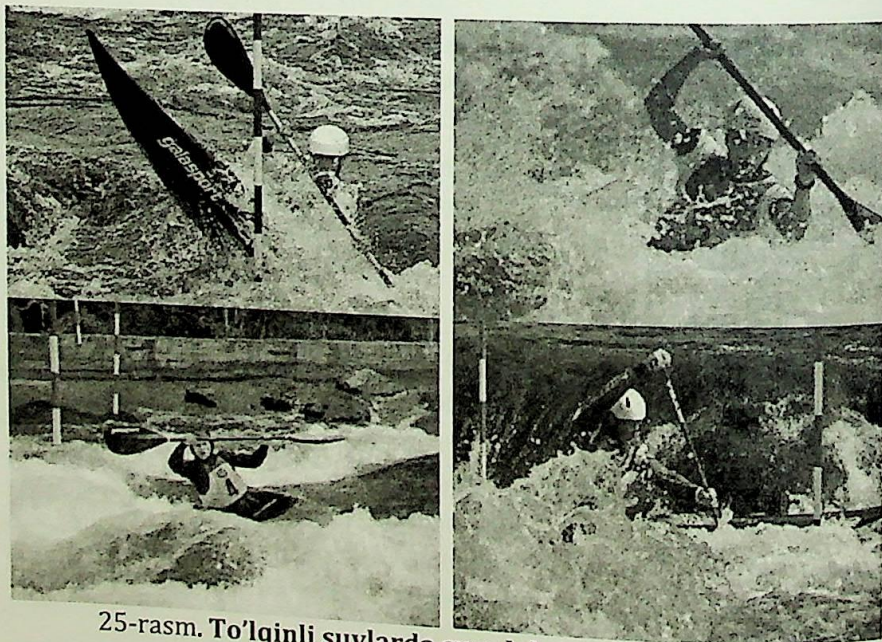
Darvozalardan o'tishda eshkak bilan ishlash texnikasi deganda darvozalardan o'tish paytida eshish harakatini darvoza ustunlariga tegmay bajarish malakasi tushuniladi.

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

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

5.3. To'liqinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi

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



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

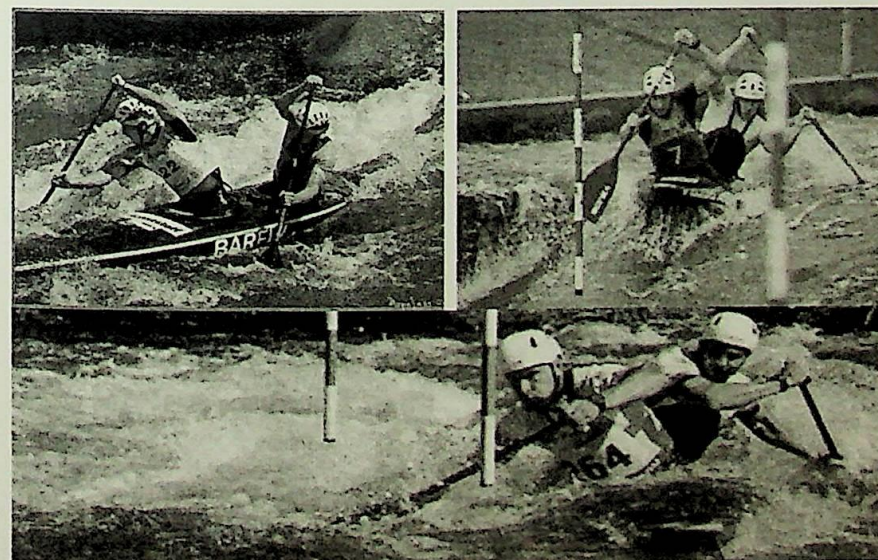
Travers – bu tezkor suv oqimini kesib o'tishda foydalaniluvchi asosiy usul hisoblanadi va u tezkor oqimni kesib o'tishda oqim yo'nalishiga nisbatan o'tkir burchak ostida qayiqning oqim tomonga og'ishi bilan amalga oshiriladi. Suv oqimining tezligi qanchalik kuchli bo'lsa, oqim yo'nalishi bilan qayiqning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

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

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

5.4. Juft o'rindiqli qayiqlarda eshkak eshish texnikasi.

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



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

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

Bob bo'yicha nazorat savollari.

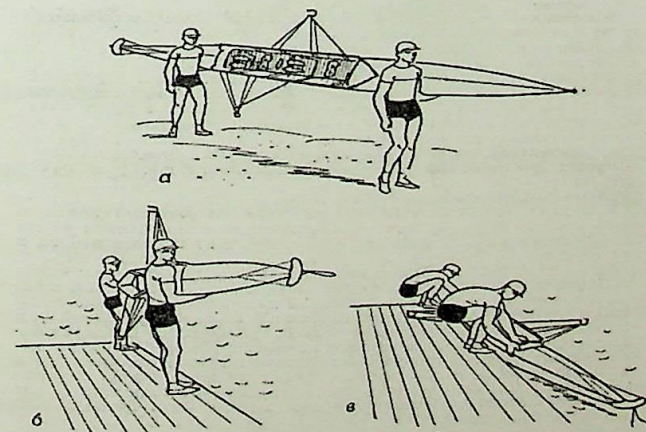
1. Suv slalomida eshkak eshish bilan shug'ullanishda xavfsizlik choralari deganda nimani tushunasiz?
2. Suv slalomi trassasi xususiyatlari deganda nimani tushunasiz?
3. Yoysimon eshish harakatining nechta turi farqlanadi?
4. Darvozalardan o'tish qanday amalga oshiriladi?
5. Eskimoscha aylanish deganda nimani tushunasiz?
6. Travers nima?
7. O'rama va vallar qanday kesib o'tiladi?
8. Juft o'rinli qayiqlarda eshkak eshish xususiyatlarini ayting.

VI BOB. AKADEMIK ESHKAK ESHISH TEXNIKASI

6.1. Akademik eshkak eshish qayig'ini olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish.

Birinchi bo'lib eshkaklar, eshkak yuzasi oldinda qilib olib chiqiladi. Jihozlangan qirg'oqda eshkaklar shunday qo'yiladiki, eshkak yuzalari elling tomonga qaratilgan va qirg'oq yuzasida bo'lishi lozim.

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



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

Birinchi bo'lib eshkaklari qirg'oqqa qarama-qarshi tomondagi eshkak eshuvchilar qayiqqa o'tiradi. Qayiqqa yaqinroq oyoq qayiqdagi maxsus maydonchadagi chiziqlar orasiga qo'yiladi. Eshkak eshuvchi oyoqni tizzadan bukib, bo'sh qo'li bilan qayiq bortidan ushlab, o'rindiqla (bankaga) o'tiradi. Ikkinchi oyoq bittada oyoq tiragichga qo'yiladi.

Qayiqdan chiqishda barcha harakatlar ketma-ketligi teskari bajariladi. Qayiqqa o'tirgandan keyin oyoq tiragichni Sunday o'rnatish kerakki, oyoqlar to'g'irlanganda o'rindiq (banka) chiziqlar oxirigacha borishi kerak.

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

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



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

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



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

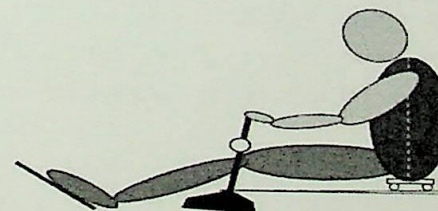
Eshkak yuzasi havoda, suvga parallel holda bo'ladi. Eshkak kabluki mahkamlagichga zich mahkamlanadi.

6.2. Eshishni bajarish texnikasi.

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

Akademik eshkak eshishda eshish texnikasini bajarish

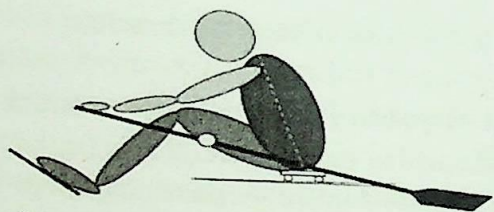
1 Vaziyat: Siklning boshlanishi. Eshkak o'tkazishda va eshkak qayiq o'qiga perpendikulyar. Eshkak ushlagichi tizzalar ustida. Qo'llar deyarli cho'zilgan va bo'shashgan (30-rasm).



30-rasm. Eshishning birinchi fazasi

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

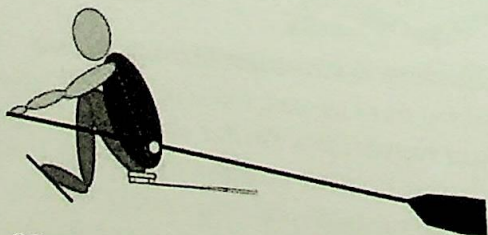
2 Vaziyat: Oyoq tirgagichga tayanchning boshlanishi. Eshkak ushlagichlari oyoq tirgagichl ustida. Gavda o'zining egilishini tugatib (25° atrofida) eshishga tayyor. Yelkalar oldinga tashlangan va tushirilgan (31-rasm).



31-rasm. Eshishning ikkinchi fazasi

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

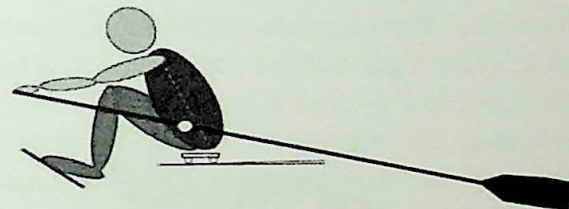
3 Vaziyat. Suvni ilishning oxirgi nuqtasi. Eshkak ushlagich qayiq asosiga oxirgi holatda. Gavdaning baland va tortilgan holati. Рукоятка в крайнем положении к корме лодки. Qorin songa tegadi. Yelkalar oldinga tortilgan va tushirilgan. Boldirlar qat'iy vertikal holatda, tizzalar yelka kengligida (32-rasm).



32-rasm. Eshishning uchinchi fazasi

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

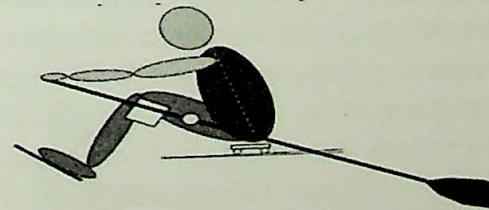
4 Vaziyat. Eshkak yuzasining suvga botishi. Eshkak ushlagich oxirgi nuqtadan 4-6 sm o'tadi (33-rasm).



33-rasm. Eshishning to'rtinchi fazasi

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

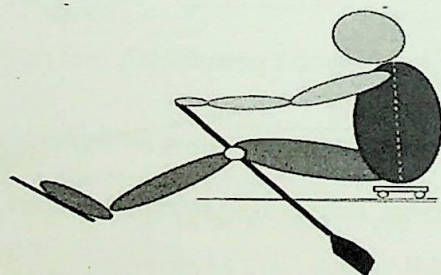
5 Vaziyat. Tizza bo'g'imi to'g'ri (90°) burchakda. Eshkak ushlagich oyoq tirgagich ustida joylashadi (34-rasm).



34-rasm. Eshishning beshinchi fazasi

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

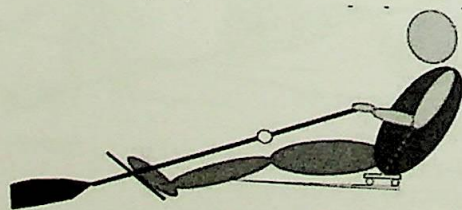
6 Vaziyat. Olib o'tishning o'rtasi. Eshkak ushlagich deyarli tizza sohasida. Gavda vertikal holatda. Tirsak eshkak ushlagich darajasida (35-rasm).



35-rasm. Eshishning oltinchi fazasi

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

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



36-rasm. Eshishning yettinchi fazasi

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

6.3. 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.

6.4. Muvozanat saqlash va akademik eshkak eshish qayig'ini boshqarish.

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

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

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

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

6.5. Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi.

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

Startda birinchi eshish chiziqli uzunligining 1/3 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. Gavdani 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 gavdani oldinga-ortga titrashi ham kamayadi. Bir eshkakli qayiqlarda gavda "o'z" boriga buriladi.

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

6.6. 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 gavdani bir-biriga mos ravishda ishlashini talab qiladi. Demak, bu eshkak eshish texnikasini egallashni takomillashtirish orqali amalga oshiriladi. Eshish ritmi vaqtini qisqartirish yo'li bilan o'zgartiriladi. Tayyorlanish vaqtini olib o'tish tezligini oshirmasdan keskin qisqartirishga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

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

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

Bob bo'yicha nazorat savollari

1. Akademik eshkak eshish qayig'i qanday olib chiqiladi?
2. Akademik eshkak eshishda qanday turlar farqlanadi?
3. Toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshish qanday xususiyatlarga ega?
4. Akademik eshkak eshishda eshishni bajarish qanday fazalarga bo'linadi?

5. Akademik eshkak eshishda muvozanat saqlash va qayiqni boshqarish qanday amalga oshiriladi?

6. Akademik eshkak eshishda eshish texnikasiga qanday omillar ta'sir ko'rsatadi?

7. Juft o'rindiqli qayiqlarda akademik eshkak eshish xususiyatlari qanday?

8. Akademik eshkak eshishda ekipaj qatday yig'iladi?

VII BOB. OLIMPIYADA DASTURIGA KIRITILMAGAN ESHKAK ESHISH TURLARI

7.1. 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.



37-rasm. Xalq qayig'ida eshkak eshish

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

Eshishni bajarish texnikasi

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

Eshkak ushlagichi oldinga-yuqoriga harakatlantiriladi. Eshkak yuzasi suv yuzasiga gorizontol holatda bo'ladi. Eshkak ushlagichini ketma-ket

o'tkaziladi. Bunda eshkak yuzasi ham asos tomonga ketma-ket, vertikal tebranishlarsiz o'tkazilishi muhim ahamiyatga ega.

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

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

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

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

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

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

Xalq qayig'ini boshqarish.

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

Qayiq kursini bir maromda ushlab 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 ruldand foydalanganda shuni esdand chiqarmaslik kerakki, qayiqning burilishi rulning burilish burchagiga bog'liq - u 40° dan oshmasligi zarur.

Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi.

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

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

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

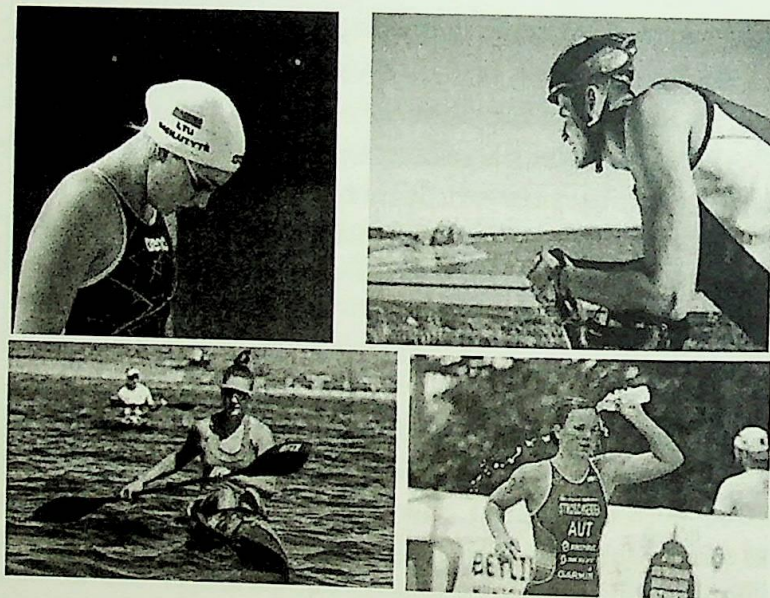
Qayiq zaruriy tezlikka erishgandan keyin sportchi masofada eshish ritmiga o'tadi. Bu olib o'tishga tayyorlanish vaqtining oshirilishi hisobiga amalga oshiriladi.

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

7.2. Kvadratlon

Kvadratlon - bu to'rtta yo'nalishdan iborat chidamkorlik musobaqasi. G'olib barcha to'rt bosqichni muvaffaqiyatli yakunlash uchun minimal vaqt mezoni bo'yicha aniqlanadi. Butunjahon **kvadratlon** federatsiyasi musobaqa bosqichlarining quyidagi ketma-ketligini belgilaydi:

	Sprint	O'rta masofa	Uzoq masofa
Suzish	0,75 km	1.5 km	4 km
Velosipedda yurish	20 km	40 km	100 km
Eshkak eshish	4 km	8 km	20 km
Yugurish	5 km	10 km	21 km



7.3. Eshkak eshish marafoni

Eshkak eshish marafoni - baydarka va kanoeda eshkak eshish musobaqalari - baydarkada (ikki eshish yuzali eshkak bilan), kanoeda yoki "sup"da (bir eshish yuzali eshkak bilan), sportchilar o'rtasida 3,4 km dan 10 km gacha qisqa masofalarga va 10km dan uzoq masofalarga jamoalar o'rtasidagi musobaqalar bir yoki bir necha bosqichda o'tkaziladi. Musobaqa tabiiy suv havzalarida daryolar, ko'llar, suv omborlari, dengizlar yoki okeanlarda o'tkaziladi, eshkak eshish marafonlari ham mavjud. Musobaqa suniy suv xavzalarida xam o'tkazilishi mumkin, bu holda masofa aylanma bo'lib, sportchilar bir necha aylanishlarni amalga oshiradilar..



Eshkak eshish marafonlarida turli jins, yosh toifalaridagi sportchilar tashkilotchi tomonidan tasdiqlangan reglament bo'yicha o'tkaziladigan masofani imkon qadar qisqa vaqt ichida bosib o'tish natijalari bo'yicha eng kuchli sportchilarni (ekipajlarni) aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

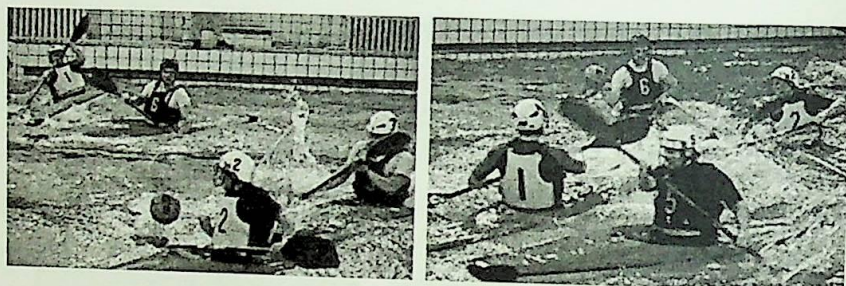
Qayiq turlari:

- K1 yakkalik baydarka
- K2 juft baydarka
- K4 to'rtlik baydarka
- C1 yakka kano
- C2 juft kano
- C3 uch o'rinli kano
- C6 olti o'rinli kano
- OC1 bir o'rinli autrigger kano
- OC2 ikki o'rinli autrigger kano
- OS1 surfski
- OS2 surf-deuce
- SUP turgan holda doskada eshish



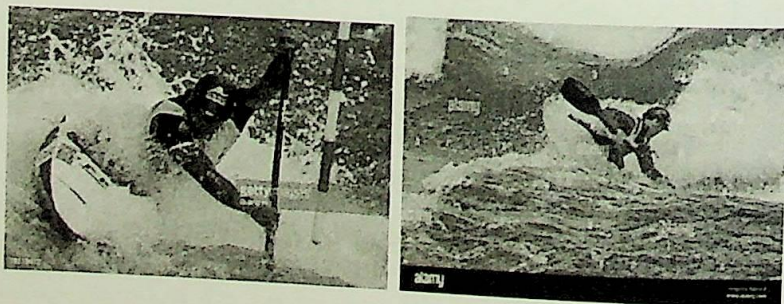
7.4. Kano polo

Kano polo - bu sport, kayakda to'p bilan o'ynaladigan jamoaviy o'yin. Qoidalarning joriy versiyasi Xalqaro kano federatsiyasi (IFC, ICF) tomonidan 1990 yilda nashr etilgan. Ularga ko'ra, jamoa 8 nafar o'yinchidan iborat bo'lib, 35 ga 23 metr o'lchamdagi maydonga 5 nafar o'yinchi kiradi, uchta xizmat. Darvoza 2 metr balandlikda osilgan. O'zgartirishlar cheklanmagan. O'yin 10 daqiqalik ikki bo'limdan iborat. Agar o'yin yakuniy bo'lib, o'rinlar taqsimotiga ta'sir etsa, durang bo'lsa, birinchi golga qadar qo'shimcha vaqt belgilanadi.

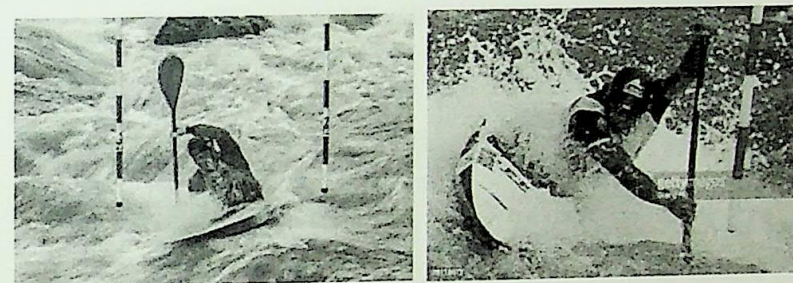


7.5. Ekstremal slalom

Ekstremal slalom nima va nima uchun u eng ajoyib eshkak eshish turlaridan biri hisoblanadi. Ekstremal slalom (xalqaro qisqartma - CSLX) "oddiy" eshkak eshish slalomidan shunisi bilan farq qiladiki, taym-trial formatida, ya'ni vaqtli pasayishlarda u faqat kvalifikatsiyada amalga oshiriladi. Asosiy to'r ommaviy start formatida o'tkaziladi - har bir poygada bir vaqtning o'zida to'rtta sportchi start oladi. Tezkor tushish asosida birinchi ikkitasi keyingi bosqichga o'tadi va finalgacha davom etadi. Ular ekstremal slalomda qayiqda o'tirib, balandligi ikki metrdan oshiq start rampasidan "sakrash" bilan boshlanadi.



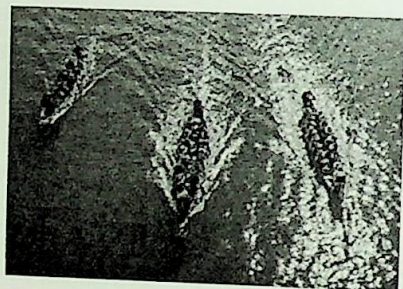
Slalomchilar kanalga "sakrab" olgach, ular ustunlar osilgan qisqa tushishni engib o'tishdi. Yashil qutblar oqim bilan, qizil - oqimga qarshi aylanishi kerak. Ustunning yo'nalishi undagi o'q bilan ko'rsatilgan. Masofaning o'rtasida burilish zonasi mavjud bo'lib, u erda siz qayiqning bo'ylama o'qi atrofida 360 gradusga aylanishingiz kerak - Eskimo deb ataladigan burilishni amalga oshirish uchun. Aytgancha, qayiq kerak bo'lmaganda o'zini ag'darishi mumkin - printsiptial jihatdan, bu qoidabuzarlik emas, lekin siz oddiy holatda tugatishingiz kerak. Agar siz marra chizig'ini teskari kesib o'tsangiz, siz tugamagan deb hisoblanadi.



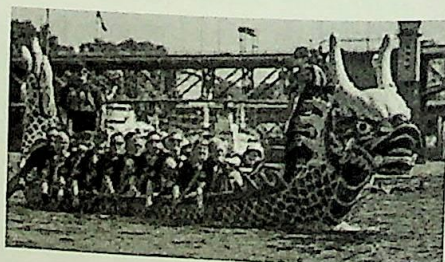
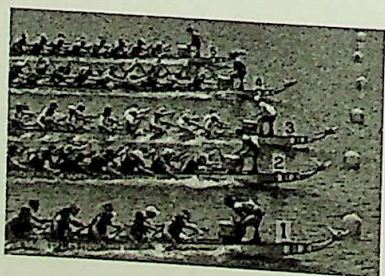
"Oddiy" eshkak eshish slalomidan farqli o'laroq, ekstremalda siz o'tayotganda ustunlarga tegishingiz mumkin. Ammo agar u darvozani o'tkazib yuborgan yoki noto'g'ri o'tib ketgan bo'lsa, noto'g'ri to'ntarishni amalga oshirgan bo'lsa - eshkak eshuvchining natijasi bekor qilinadi va marra chizig'ida hakam unga NO SCORE yozuvi bilan diskni ko'rsatadi.

7.6. Ajdar qayiqlarida eshkak eshish

Dragon - ajdahoning boshi va dumi ko'rinishiga ega 20 o'rinli katta kanoe. Qayiqning burun qismida barabanchi o'tiradi, u katta barabanni urib, eshkakchilar uchun ritmni o'rnatadi. Yigirmata eshkakchi har ikki tomonda o'tiradi. Orqa tomonda rul boshqaruvchisi. Bugungi kunda u marosim (tantanali) va sport maqsadlarida qo'llaniladi. Sport "ajdarlari" ajdaho qayiqlari (inglizcha ajdaho qayig'i) deb ataladi. Rasmiy musobaqalar faqat 10 o'rinli va 20 o'rinli qayiqlarda 200, 250, 500, 1000 va 2000 metr masofalarga erkaklar, ayollar va aralash (mix) toifalarida o'tkaziladi. Musobaqalar Xalqaro Dragon Boat federatsiyasi (IDBF) tomonidan tartibga solinadi va Jahon o'yinlari dasturiga kiritilgan, ilgari Janubi-Sharqiy Osiyo o'yinlari dasturiga kiritilgan. Jahon va qit'a chempionatlari o'tkaziladi. Nazorat qiluvchi tashkilot - Xalqaro ajdarho qayiq federatsiyasi XOQ tomonidan ko'rib chiqilayotgan yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga ajdaho qayig'ini kiritish uchun ariza topshirdi.



Ushbu sport turining tarixi 2000 yil oldin Xitoyda boshlangan (qarang Dragon Boat festivali). Bu davrda "ajdarlar" u yerda shu qadar shuhrat qozonganki, bugungi kunda xalqaro federatsiya ma'lumotlariga ko'ra, ushbu mamlakatdagi turnirlarda 50 millionga yaqin odam qatnashadi va ularda ishtirok etadi, bundan tashqari, Yevropada bu qayiqlarda poyga mashhur (300 ming ishtirokchi), Kanada va AQSh (90 ming ishtirokchi). Har yili o'tkaziladigan sport festivallarida o'z mamlakatlari, klublari va tashkilotlari vakillaridan iborat 200 dan ortiq jamoa g'oliblik uchun kurash olib boradi.



Osiyoda "ajdarlar" ning ommaviy rivojlanishi, mashg'ulotlarni boshlash uchun maxsus mahorat talab etilmagan va yosh cheklovlari mavjud bo'lmagan bu turdagi eshkak eshishning mavjudligi rivojlangan sport mamlakatlarida ushbu sport turiga e'tibor qaratilishiga turtki bo'ldi. [nima?] barcha qit'alarda.

VIII BOB. ESHKAK ESHISH SPORTIDA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

8.1. Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil qilish to'g'risida umumiy tushuncha.

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

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

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

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

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

Musobaqa Nizomida quyidagilar ko'rsatiladi:

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

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

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

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

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

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

8.2 Suv yo'li va masofani jihozlashga bo'lgan sport-texnik talablar.

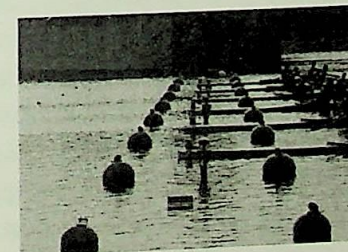
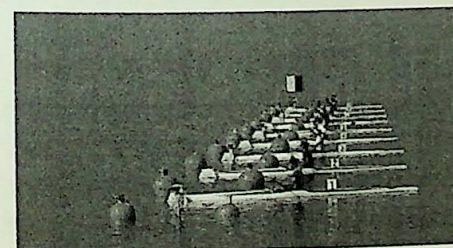
Rasmiy sport musobaqalarini o'tkazish uchun masofani jihozlash. Sport musobaqalari boshlanishidan kamida besh soat oldin masofa o'lchanadi va aniq ko'rinib turadigan buy hamda bayroqlar bilan belgilab chiqiladi.



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

Tasnifiy masofalarni jihozlash quyidagi talablarga javob berishi lozim:

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



39-rasm. Start tizimining umumiy ko'rinishi

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

va qayiq nazorati hakamlari guruhi, musobaqa bosh kotibi, taqdirlash hakamlari guruhi, masofadagi orbitrlar va bosh hakamning texnik va tashkiliy ishlar bo'yicha yordamchisi orasida ham bo'lishi kerak.

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

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

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

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

8.3. Eshkak eshish bo'yicha musobaqa hakamlari.

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

8.4. Eshkak eshish bo'yicha musobaqalarda hakamlar hay'ati.

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

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

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

Musobaqa **bosh kotibi** kotibiyatning barcha ishini tashkil qiladi, kotiblar orasida majburiyatlarni taqsimlaydi, musobaqada ishtirok etuvchi tashkilotlar yoki mandat komissiyasi tomonidan ko'rib chiqilgan talabnomalarini qabul qiladi, musobaqa o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha hujjatlarni tayyorlaydi. Bundan tashqari, bosh kotib hakamlar hay'ati majlislari bayonnomasini olib boradi, hakamlar yozuvlarini qayta ishlaydi, qur'a natijalari asosida musobaqa dasturini tuzadi hamda hakamlar va vakillarga bu haqida axborot beradi. Bosh kotib ochkolar hisobini olib boradi va jamoaviy birinchilik bo'yicha yakuniy natijalarni chiqaradi. Musobaqa yakuni bo'yicha bosh kotib barcha hujjatlarni topshirishga tayyorlaydi, texnik xisobot tuzadi, rasmiylashtirilgan bayonnomalarni jismoniy tarbiya va sport vazirligiga hamda mazkur musobaqani o'tkazuvchi tashkilotga yo'naltiradi.

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

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

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

Masofa katta hakami masofani bosib o'tish to'g'riligini belgilaydi, zarur hollarda qo'qqisdan yuzaga kelgan poygaga ta'sir qiluvchi to'siqlar

haqida musobaqa ishtirokchilarini ogohlantiradi, sportchini poygadan chiqarib yuborish yoki dikvalifikatsiya qilish bo'yicha taklif beradi.

Finish katta hakami o'z jamoasi ishini sekundomerchilar jamoasi ishi bilan muvofiqlashtiradi, hakamlar tomonidan finishni kesib o'tgan sportchilarni qayd qilish tartibini belgilaydi, bitta hakam tomonidan suv oqimi tezligi, finishda shamol yo'nalishi va kuchini o'z vaqtida o'lchanishini tekshirib boradi.

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

8.5. Akademik eshkak eshishda hakamlik toifalarini berishga talablar

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

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

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

«Milliy toifadagi sport hakami» - akademik eshkak eshish bo'yicha kamida to'rt yil «Respublika miqyosidagi sport hakami» unvoniga ega bo'lgan, O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport Vazirligi tomonidan o'tkazilgan ikkita musobaqada bosh hakam (yordamchisi) va

bosh kotib sifatida, xuddi shu turdagi musobaqalarda katta hakam, arbitraj, finish hakami sifatida ishlagan, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarda hakamlik nazoratidan muvaffaqiyatli o'tgan, Respublika toifasidagi hakamlarni tayyorlash bo'yicha 3 ta seminar o'tkazish amaliyotiga ega va milliy hakamlar kollegiyasiga imtihon topshirgan hakamlarga beriladi.

8.6. Baydarka va kanoeda eshkak eshishda hakamlik toifalarini berishga talablar

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

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

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

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

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

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

6-jadval

MUSOBAQA HAKAMLARINI HISOBGA OLISH KARTOCHKASI

(sport turi) bo'yicha

F.I.O.

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

8.7. Olimpiada o'yinlarida eshkak eshish musobaqalarida qatnashadigan ekipajlar.

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

7-jadval

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

Erkaklar		Ayollar	
K1	200m	K1	200m
K2	200m	K1	500m
K1	1000m	K2	500m
K2	1000m	K4	500m
K4	1000m		
C1	200m		
C1	1000m		
C2	1000m		

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

8-jadval

Baydarka va kanoel qayiqlariga qo'yiladigan talablar

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

9-jadval

Olimpiada o'yinlari dasturidagi akademik eshkak eshish qayiq turlari

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

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

Bob bo'yicha nazorat savollari

1. Eshkak eshish sporti bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda nimalarga e'tibor beriladi?
2. Musobaqa Nizomi haqida nimalarni bilasiz?
3. Akademik eshkak eshish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish qanday amalga oshiriladi?

4. Baydarka va kanoeda eshkak eshish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish qanday amalga oshiriladi?

5. Eshkak eshish sporti bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan kanalni jihozlash haqida nimalarni bilasiz?

6. Musobaqa hakamlar hay'ati va uning vazifalari haqida nimalarni bilasiz?

7. Eshkak eshish sportida hakamlar toifalari qanday beriladi?

8. Eshkak eshish qayiqlariga qo'yiladigan talablarning musobaqa qoidalariga muvofiqligi deganda nimani tushunasiz?

GLOSSARIY

Professional atamashunoslik. Eshkak eshish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish jarayonida murabbiy har xil elementlarni tushuntirish va ko'rsatish zarurati bilan tez-tez to'qnashadi. Atamalarining aniq va ravshanligi o'rganilayotgan vazifa va savollarning tuzilishini aniq va yaxshi tushinishga sabab bo'ladi. Baydarkada eshkak eshishda atamashunoslik ko'p yillar davomida qayta ishlanib kelgan. Hozirgi kunda bir qancha asosiy tushunchaga bo'lish mumkin:

Dastlabki holat - odatda eshkak yuzasining suvga tegish payti eshkak eshuvchining dastlabki holati hisoblanadi.

Eshkak eshuvchining harakat sikli - qayiqning harakatlanishi uchun zarur bo'lgan, eshkak eshuvchining ketma-ket harakatlari majmuining tugallanganligidir.

U shartli ravishda tayanch va tayanchsiz davrlarga bo'linadi:

- **o'ng bortdan eshish** - tayanch davr;

- **chap bortdan eshish uchun eshkakni suvga tiqish** - tayanchsiz davr;

- **chap bortdan eshish** - tayanch davr;

- **chap bortdan eshish uchun eshkakni suvga tiqish** - tayanchsiz davr;

Eshish - eshkak eshuvchi qayiqni harakatga keltirish uchun eshkak yuzasi bilan suvga tayangan holda siklning ishchi yoki tayanchli fazasi vaqti.

Ilish fazasi - bu vaqtda sportchi eshkak yuzasini suvga tiqib, tayanchni tobib, qayiqni siljita boshlaydi.

Eshish fazasi - eshkak eshuvchi suvga eshkak yuzasi bilan tayanib qayiqni harakatlantiradi.

Tayyorgarlik fazasi - yangi eshish ushuncha tayyorgarlik ko'rish.

Eshkak eshishni yakunlash fazasi - eshkak eshuvchi eshkakni suvdan olib chiqadi.

Eshish fazasi - eshishning vaqtga ijrangan qismi.

K1 - bittalik baydarka.

K2 - ikkitalik baydarka.

K4 - to'rttalik baydarka.

C1 - bittalik kanoe.

C2 - ikkitalik kanoe.

C4 - to'rttalik kanoe.

Kill - qayiqni orqa-tag qismida joylashgan boshqarish moslamasi.

Slyayd - o'tirish moslamasi.

Tayanch - qayiq tubida oyoq tirab o'tirish moslamasi.

Yostiqlar - kanoechilar tizzasini qo'yuvchi moslama.

YuQS - yurak qisqarish soni.

Elling - qayiq saqlanadigan joy.

Tayanch oyoq - kanoeda eshkak eshuvchi tizzasida turadigan oyoq;

Ichki bort (ishchi) - kanoeda eshkak eshuvchi eshkakni olib o'tuvchi

bort;

Tashqi bort - ishchi bortga qarama-qarshi bort;

Yo'naltiruvchi oyoq - oldinga tashlangan oyoq;

Yuqorigi qo'l (itaruvchi) - eshkak ushlagichida joylashgan qo'l;

Pastki qo'l (tortuvchi) - eshkak yuzasiga yaqin, sterjenda joylashgan qo'l.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

Asosiy adabiyotlar

1. H.L.Fourie, I.W.Fourie An Introduction to Rowing UK, 2013
2. John Chase Power to the Raddle: Exercises to Improve your Canoe and Kayak Paddling USA, 2014
3. Korbut V.M. Eshkak eshish sporti o'quv qo'llanma (SPMO kursi uchun) O'zDJTI 2011 y.
4. M.I.Folgar, F.A.Carceles, J.R.Mangas Training sprint canoeing 2015

Qo'shimcha adabiyotlar

5. "O'zbekiston sportchilarini 2020 yili Tokio (Yaponiya) shahrida o'tkaziladigan XXXII yozgi Olimpiada va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'grisida" gi O'zbekiston Respublikasi prezidenti Qarori
6. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida" gi Qonuni
7. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Toshkent, "O'zbekiston" 2017
8. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini ta'minlash - yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. Toshkent, "O'zbekiston" 2017
9. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Oquv qo'llanma, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil.
10. Korbut V.M., Korotkov V.A. Greblya na baydarkax i kanoe. Uchebnoe posobie UzGIFK 2007 g.
11. Korbut V.M., Ganiev SH.X. Greblya akademicheskaya. Uchebnoe posobie UzGIFK 2007 g.
12. Korbut V.M. Grebnoy sport uchebnoe posobie dlya kursa SPS. UzGIFK 2011 g.
13. Korbut V.M. Suzish. Darslik. O'zDJTI 2012 y.
14. Mixaylova T.V. tahriri ostida Grebnoy sport. M. Akademiya 2006 y.
15. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent 2005.

Internet saytlari

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

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH	6
1.1. Jismoniy tarbiya va sport universitetida eshkak eshish ixtisosligi kursining predmeti, mazmuni va vazifalari.....	6
1.2. Eshkak eshish sportiga sport faoliyatining turi sifatida tavsif.....	7
1.3. Eshkak eshish sportida xavfsizlik qoidalari.....	9
1.4. Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda yuzaga keladigan kasallik va jarohatlar.....	10
1.5. Murabbiy faoliyatini boshqaruvchi qoidalar.....	11
1.6. Eshkak eshishning yuzaga kelishi.....	11
1.7. Eshkak eshish turlarining sport turi sifatida shakllanishi.....	14
1.8. Eshkak eshish sportining O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanish bosqichlari.....	15
1.9. Mustaqillik yillarida eshkak eshish sporti.....	15
1.10. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida eshkak eshish sportining o'rni.....	19
1.11. Eshkak eshish sporti turlari bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning funksiyalari.....	21
1.12. Eshkak eshish sporti turlari tasnifi.....	25
1.13. Akademik eshkak eshish.....	27
1.14. Baydarkada eshkak eshish.....	41
1.15. Kanoeda eshkak eshish.....	42
1.16. Suv slalomida eshkak eshish.....	44
1.17. Eshkak eshish sportida atamashunoslik.....	45
II BOB. ESHKAK ESHISH TEXNIKASI ASOSLARI	62
2.1. Eshkak eshuvchining texnik mahorati ko'rsatkichlari.....	62
2.2. Eshkak eshishda gidrodinamika elementlari va umumiy mexanika asoslari.....	63
2.3. Gidrostatikanining asosiy qonuniyatlari.....	63
2.4. To'lqin yuzaga kelishining xususiyatlari.....	64
III BOB. BAYDARKADA ESHKAK ESHISH TEXNIKASI	66

3.1. Baydarkada eshkak eshishda qayiqni olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish.....	66
3.2. Eshkak eshuvchining asosiy holati.....	67
3.3. Eshishni bajarish texnikasi.....	67
3.4. Muvozanat saqlash va baydarkani boshqarish.....	69
3.5. Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi.....	70
IV BOB. KANOEDA ESHKAK ESHISH TEXNIKASI	72
4.1. Kanoeda eshkak eshish qayig'ini olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish.....	72
4.2. Eshkak eshuvchining asosiy va dastlabki holati.....	73
4.3. Eshishni bajarish texnikasi.....	74
4.4. Muvozanat saqlash va qayiqni boshqarish.....	76
4.5. Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi.....	77
4.6. Noqulay ob-havo sharoitida eshkak eshish texnikasi.....	77
V BOB. SUV SLALOMIDA ESHKAK ESHISH TEXNIKASI	79
5.1. Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullar.....	79
5.2. Darvozalardan o'tish texnikasi.....	81
5.3. To'lqinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi.....	82
5.4. Juft o'rindiqli qayiqlarda eshkak eshish texnikasi.....	83
VI BOB. AKADEMIK ESHKAK ESHISH TEXNIKASI	85
6.1. Akademik eshkak eshish qayig'ini olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish.....	85
6.2. Eshishni bajarish texnikasi.....	87
6.3. Juftlikda eshkak eshish texnikasi xususiyatlari.....	91
6.4. Muvozanat saqlash va akademik eshkak eshish qayig'ini boshqarish.....	91
6.5. Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi.....	92
6.6. Noqulay ob-havo sharoitida eshkak eshish texnikasi.....	92
VII BOB. OLIMPIYADA DASTURIGA KIRITILMAGAN ESHKAK ESHISH TURLARI	95
7.1. Xalq qayig'ida eshkak eshish.....	95
7.2. Kvadratlon.....	97
7.3. Eshkak eshish marafoni.....	98

7.4. Kanoe polo	99
7.5. Ekstremal slalom.....	100
7.6. Ajdar qayiqlarida eshkak eshish	101
VIII BOB. ESHKAK ESHISH SPORTIDA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH.....	103
8.1. Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil qilish to'g'risida umumiy tushuncha.....	103
8.2. Suv yo'li va masofani jihozlashga bo'lgan sport-texnik talablar.....	104
8.3. Eshkak eshish bo'yicha musobaqa hakamlari.....	107
8.4. Eshkak eshish bo'yicha musobaqalarda hakamlar hay'ati.....	107
8.5. Akademik eshkak eshishda hakamlik toifalarini berishga talablar	109
8.6. Baydarka va kanoeda eshkak eshishda hakamlik toifalarini berishga talablar.....	110
8.7. Olimpiada o'yinlarida eshkak eshish musobaqalarida qatnashadigan ekipajlar.....	111
GLOSSARIY.....	114
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI.....	116

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И МЕТОДОЛОГИЮ ГРЕБЛИ ...6	6
1.1. Предмет, содержание и задачи курса специальности гребли в Университете физического воспитания и спорта.	6
1.2. Описание гребли как вида спортивной деятельности	7
1.3. Правила безопасности в гребле	9
1.4. Болезни и травмы, вызванные греблей	10
1.5. Правила, регулирующие деятельность тренера	11
1.6. Появление гребли	11
1.7. Становление гребли как вида спорта	14
1.8. Внедрение гребного спорта в Узбекистане и этапы развития	15
1.9. Гребля в годы независимости	15
1.10. Роль гребли в системе физического воспитания и спорта Республики Узбекистан	19
1.11. Международные и республиканские организации гребного спорта, их функции.	21
1.12. Классификация гребных видов спорта	25
1.13. Академическая гребля.	27
1.14. Каякинг.	41
1.15. Каное.	42
1.16. Гребля в водном слаломе.	44
1.17. Терминология гребли	45
ГЛАВА II. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ	62
2.1. Показатели технического мастерства гребца.	62
2.2. Элементы гидродинамики и общей механики в гребле	63
2.3. Основные законы гидростатики	63
2.4. Особенности формирования волн	64
ГЛАВА III. ТЕХНИКА ГРЕБЛИ В КЕЙ	66
3.1. При каякинге: подъем, посадка и высадка из лодки.	66
3.2. Основная позиция гребца.	67
3.3. Техника слушания.	67
3.4. Баланс и контроль каяка.	69
3.5. Техника старта и финиша.	70

ГЛАВА IV. ТЕХНИКА ГРЕБЛИ НА КАНОЭ	72
4.1. Выход, вход и выход из каноэ.	72
4.2. Основное и исходное положение гребца.	73
4.3. Техника слушания.	74
4.4. Балансируйте и управляйте лодкой.	76
4.5. Техника старта и финиша.	77
4.6. Техника гребли в неблагоприятную погоду.	77
ГЛАВА V. ТЕХНИКА ГРЕБЛИ В ВОДНОМ СЛАЛОМО	79
5.1. Основные приемы гребли в водном слаломе.	79
5.2. Техника прохождения через ворота	81
5.3. Техника выполнения элементов водного слалома на бурной воде	82
5.4. Техника гребли на двухместных лодках.	83
ГЛАВА VI. ТЕХНИКА АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ	85
6.1. Вынимайте, садитесь и выходите из академической весельной лодки.	85
6.2. Техника слушания.	87
6.3. Особенности техники гребли в парах.	91
6.4. Балансируйте и управляйте академической гребной лодкой.	91
6.5. Техника старта и финиша.	92
6.6. Техника гребли в неблагоприятную погоду.	92
ГЛАВА VII. ВИДЫ ГРЕБЛИ, НЕ ВХОДЯЩИЕ В ОЛИМПИЙСКУЮ ПРОГРАММУ	95
7.1. Гребля в народной лодке	95
7.2. Квадратлон	97
7.3. Гребной марафон	98
7.4. Каноэ-поло	99
7.5. Экстремальный слалом	100
7.6. Катание на лодках-драконах	101
ГЛАВА VIII. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕБЛЕ	103
8.1. Общее представление об организации соревнований по академической гребле.	103
8.2. Спортивный техник по оборудованию водных путей и дистанций. требования.	104

8.3. Судьи соревнований по гребле.	107
8.4. Жюри на соревнованиях по академической гребле.	107
8.5. Присуждение судейских разрядов по академической гребле. требования	109
8.6. Требования к судейству категорий в гребле на байдарках и каноэ	110
8.7. Экипажи участвуют в соревнованиях по гребле на Олимпийских играх.	111
ГЛОССАРИЙ	114
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	116

CONTENTS

INTRODUCTION	3
CHAPTER I. INTRODUCTION TO ROWING THEORY AND METHODOLOGY	6
1.1. The subject, content and tasks of the rowing specialty course at the University of Physical Education and Sports.	6
1.2. Description of rowing as a type of sports activity	7
1.3. Safety rules in rowing	9
1.4. Illnesses and injuries caused by rowing	10
1.5. Rules governing the activity of the coach	11
1.6. Occurrence of rowing	11
1.7. Formation of rowing as a sport	14
1.8. Introduction of rowing sport to Uzbekistan and stages of development	15
1.9. Rowing in the years of independence	15
1.10. The role of rowing in the physical education and sports system of the Republic of Uzbekistan	19
1.11. International and republican organizations of rowing sports, their functions.	21
1.12. Classification of rowing sports	25
1.13. Academic rowing.....	27
1.14. Kayaking.	41
1.15. Canoeing.	42
1.16. Rowing in water slalom.	44
1.17. Rowing terminology	45
CHAPTER II. BASICS OF ROWING TECHNIQUE	62
2.1. Indicators of the rower's technical skill.	62
2.2. Elements of hydrodynamics and general mechanics in rowing	63
2.3. Basic laws of hydrostatics	63
2.4. Features of wave formation	64
CHAPTER III. TECHNIQUE OF ROWING IN A KAY	66
3.1. In kayaking, taking out, boarding, and disembarking the boat.	66
3.2. The main position of the rower.	67
3.3. Listening technique.	67

3.4. Balance and control of the kayak.	69
3.5. Starting and finishing techniques.	70
CHAPTER IV. CANOE ROWING TECHNIQUE	72
4.1. Taking out, getting in and out of a canoe.	72
4.2. The basic and initial position of the rower.	73
4.3. Listening technique.	74
4.4. Balance and control the boat.	76
4.5. Starting and finishing techniques.	77
4.6. Adverse weather paddling techniques.	77
CHAPTER V. ROWING TECHNIQUE IN WATER SLALOMO	79
5.1. Basic techniques in water slalom rowing.	79
5.2. Technique of passing through gates	81
5.3. The technique of performing elements of water slalom in rough waters	82
5.4. Technique of rowing in double-seater boats.	83
CHAPTER VI. ACADEMIC ROWING TECHNIQUE	85
6.1. Take out, get in and out of an academic rowing boat.	85
6.2. Listening technique.	87
6.3. Features of the technique of rowing in pairs.	91
6.4. Balance and steer an academic rowing boat.	91
6.5. Starting and finishing techniques.	92
6.6. Adverse weather paddling techniques.	92
CHAPTER VII. TYPES OF ROWING NOT INCLUDED IN THE OLYMPIC PROGRAM	95
7.1. Rowing in a folk boat	95
7.2. Quadrathlon	97
7.3. Rowing Marathon	98
7.4. Canoe polo	99
7.5. Extreme slalom	100
7.6. Dragon Boating	101
CHAPTER VIII. ORGANIZING AND CONDUCTING ROWING COMPETITIONS	103
8.1. General understanding of organizing competitions in rowing.	103
8.2. Sports technician for the equipment of waterway and distance requirements.	104

8.3. Judges of the rowing competition.	107
8.4. Jury at rowing competitions.	107
8.5. To award refereeing categories in academic rowing requirements	109
8.6. Requirements for judging categories in kayaking and canoeing	110
8.7. Crews participating in rowing competitions at the Olympic Games.	111
GLOSSARY	114
LIST OF REFERENCES	116

QAYDLAR UCHUN

X.Yu. Matnazarov, B.F. Ikramov, Z.N.Azimov

**TANLANGAN SPORT TURI BO'YICHA
MUTAXASSISLIKKA KIRISH**
(Eshkak eshish)

darslik

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 06.04.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturası.

Shartli b/t 7,4. Nashr hisob t 7,6.

Adadi 30 dona. 10-buyurtma.

"MAKON SAVDO PRINT" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Yashnobod tum. Aviyasozlar-3, 2A, 29.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9910-766-44-2



9 789910 766442