

ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA
SPORT DAVLAT QO‘MITASI**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI**

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O‘quv qo‘llanma

*Cho‘lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent – 2017*

UDK 797.12(075.8)

BBK 75.717.7ya73

E 99

Mualliflar:

V.M. Korbut — «Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati» kafedrası mudiri, professor;

G'ayratovna Isroilova Ra'no — o'qituvchi;

X.Y. Matnazarov — o'qituvchi;

B.F. Ikramov — o'qituvchi.

Taqrizchilar:

D.X. Umarov — «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati» kafedrası mudiri p.f.n., dotsenti;

D.S. Yakshibayeva — O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiy.

Korbut V.M.

E 99 Eshkak eshish nazariyasi va uslublari [Matn]: o'quv qo'llanma / M. Korbut [va boshq.] Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. — T.: Cho'lpon nomidagi NMIU, 2017. — 172 b.
ISBN 978-9943-5085-7-6

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

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

Qo'llanma eshkak eshish sporti turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar va eshkak eshish bo'yicha murabbiylar uchun mo'ljallangan.

UDK 797.12(075.8)

BBK 75.717.7ya73



ISBN 978-9943-5085-7-6

© V.M. Korbut va boshq., 2017

© Cho'lpon nomidagi NMIU, 2017

KIRISH

Mamlakatimizda «Ta'lim to'g'risida»gi qonunni hayotga tadbqiq 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.

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'ichg sinfda amalga oshirilishi kerak.

Respublikada «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «Sog'lom avlod» davlat dasturi, Davlat ta'lim standartlari. «Alpomish va Barchinoy» maxsus testlari hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari aholining salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog'liq bo'lgan muhim muammolarni hal etishga qaratilgan.

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

Yuqorida ta'kidlangan dasturlar, qarorlar va farmonlarning mazmuni va maqsadida buyuk kelajak avlodlarini jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalashga zamin tayyorlash ko'zda tutiladi.

Bunda hozirgi davr jismoniy madaniyati va sportini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarish, barcha avlodlarni jismoniy tarbiyalash, ularning tayyorgarligini oshirishni taqozo etmoqda.

1-modul. ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH

1-mavzu. ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH

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

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

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

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;

— talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish, fikrlashni va bashorat qilishni tarbiyalash.

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

Ma'ruza mashg'ulotlarida eshkak eshish sportining rivojlanish tarixi, texnikasi, texnikaga o'rgatish uslubi, 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 hakamlilik qilish bo'yicha umumiy ma'lumotlar beriladi.

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

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

Talabalarning mustaqil ishlariga 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 yurg'azish va uni tahlil qilish, BMI ning tanlangan mavzusi bo'yicha ilmiy-izlanish ishlarini olib borish.

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

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

1.2. Eshkak eshish sportiga sport faoliyatining turi sifatida tavsif

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

Harakatlarning uzluksiz ketma-ketligi — eshkak eshish sportining barcha turlari texnikasining muhim xususiyatidir. Qo'l va eshkak harakati ellipssimon trayektoriyada, 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 sikllilik ishlarda yuqori ish qobiliyatini saqlashning muhim sharti hisoblanadi. To'g'ri, eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda barcha muskul guruh-

lari to'liq bo'shashmaydi, masalan, holatni saqlash va eshkakni ushlashni ta'minlovchi muskul guruhlarini zo'rqiqlashi qo'llab-quvvatlanadi.

Beqaror tayanchda dinamik muvozanatni saqlash eshkak eshish sportida harakat faoliyatining o'ziga xos tarkibiy qismi hisoblanadi. Qayiqda muvozanatni saqlash holatini 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. Qayiqning to'ntarilishi nafaqat yangi shug'ullanishni boshlagan sportchilarda balki hamma shug'ullanuvchilar uchun 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.

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

Suv 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.

**Texnika xavfsizligi qoidalari bilan shug'ullanuvchilarni
tanishtirish**

T/r	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 qorachig'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 gigiyena talablariga amal

qilishi, tananing ayrim qismlarining qattiq sovuq yemasligi choralarini ko'rish lozim.

Trenirovka mashg'ulotini noto'g'ri tashkil qilish yoki trenirovka uslublarini noto'g'ri tanlash tayyorgarlikning har xil bosqichlarida sportchi organizmini funksional imkoniyatlarining o'ta zo'riqligiga olib keladi. Shu sababli murabbiy yuzaga kelgan kasalliklarning birinchi ko'rinishlarini payqay olishi va ularga o'z vaqtida choralar ko'rish, bundan tashqari, sportchilarning o'z vaqtida shifokor ko'rigidan o'tishlarini nazorat qilib turishi lozim.

1.5. Murabbiy faoliyatini boshqaruvchi qoidalar

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

— suv yo'llarida, ayniqsa, oqim kuchli bo'lgan havzalarda eshkak eshish qayiqlarida harakatlanish qoidalarini o'rgatishi;

— suvda harakatlanish uchun eshkak eshish qayiqlarining yaroqlilaridan foydalanishi;

— suvda mashg'ulot o'tkazish jarayonida sportchilar xavfsizligini ta'minlashi;

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

— eshkak eshish jihozlarini shug'ullanuvchilar kontingentiga mos ravishda tayyorlashi;

— mashg'ulot o'tash jarayonida shug'ullanuvchilar xavfsizligini ta'minlash jihozlariga (kater, tross, qutqaruv jiletleri va boshqa anjomlar)ga ega bo'lishi lozim.

Nazorat savollari

- 1. Eshkak eshish sportiga sport turi sifatida tavsif bering.*
- 2. Eshkak eshish sportida sikllilik deganda nimani tushunasiz?*
- 3. Eshkak eshish sportining har xil turlarining farqlari, umumiyliigi va o'ziga xosligini ayting.*
- 4. Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda qanday kasallik va jarohatlar yuzaga keladi?*
- 5. Jarohat va lat yeyishlarning oldini olish uchun qanday yo'l tutish lozim?*
- 6. Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda xavfsizlik qoidalari haqida nimalarni berasiz.*

2.1. 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 foydalan-ganlar.

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

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

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.

Qayiqni harakatlantirishda oldinlari oddiy tayoqdan foyda-langanlar, keyinchalik tezlikni sezilarli darajada oshirishga yordam beruvchi, yuzaga ega bo'lgan eshkaklardan foydalana boshlangan. 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 alma-shishning 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 maskanining 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-rasm).



1-rasm. Qayiqlardagi ilk musobaqalar

2.2. Eshkak eshish terlarining 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 sakkiztalik 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.

Angliyada yana bitta an'anaviy musobaqa — Xenli regatasi vujudga keldi. 1839-yildan Xenli shahrida Temza daryosida yer yuzidagi



2-rasm. Dastlabki eshkak eshish musobaqalari

Jahon va Yevropa chempionatlari natijalariga ko'ra aniqlangan kuchli eshkak eshuvchilar uchun sovrinlar o'ynalgan. Musobaqalar bittalikda, ikkitalik juft o'rindiqli qayiqlarda, boshqaruvchisiz ikkitalikda va sakkiztalikda o'tkazilgan.

2.3. Akademik eshkak eshishning rivojlanishi

1836-yildan boshlab Yevropa davlatlarida eshkak eshish klublari tashkil topa boshladi. 1836-yilda Gamburg eshkak eshish klubi, 1853-yilda Parijda eshkak eshish klubi tashkil topdi. Yevropa davlatlarida tashkil topgan bir qator eshkak eshish klublari **milliy havaskor tashkilotlarni** tuzishga imkon berdi. Masalan, 1822-yilda Angliya havaskor eshkak eshuvchilar ittifoqi, xuddi shunday ittifoq 1884-yilda Germaniyada, 1886-yili Shveytsariyada, 1887-yili Belgiyada, 1900-yili Fransiya va Italiyada tashkil qilindi.

XIX asrning ikkinchi yarmi — XX asrning boshlarida eshkak eshish bo'yicha musobaqalar Yevropa mamlakatlarida (Fransiya, Belgiya, Shveytsariya, keyinchalik Germaniya) bo'lgani kabi Okean orti davlatlarida (AQSH va Kanada) ham keng miqyosda o'tkazilgan.

1892-yilda akademik eshkak eshish bo'yicha xalqaro birlashma (FISA — **Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron**) tashkil

topdi. Bu tashkilotning dastlabki a'zolari Belgiya, Italiya, Fransiya va Shveysariya davlatlari bo'ldi.

FISA qaroriga muvofiq 1893-yildan boshlab akademik eshkak eshish bo'yicha har yili Yevropa chempionati o'tkaziladigan bo'ldi. 1900-yilgacha Fransiya va Belgiyalik eshkak eshuvchilar yuqori natija ko'rsatganlar. Germaniya Yevropa chempionatlarida 1913-yildan boshlab ishtirok eta boshladi.

Birinchi jahon urushi davrida chempionat o'tkazilmagan. 1920-yildan boshlab musobaqa qayta tashkil qilindi. Urushdan keyingi yillarda Shveysariyalik eshkak eshuvchilar yuqori natijalarga erishdi. 1930-yillar o'rtalarida Germaniyalik eshkak eshuvchilar yetakchilikni qo'lga kiritdi. Bu yillarda AQSH, Kanada va Avstraliyada eshkak eshishning sifati oshdi.

Yevropa chempionati ochiq musobaqa xarakterida bo'lganligi sababli nafaqat Yevropa davlatlari, balki hamma davlat eshkak eshuvchilari qatnashishgan. Shuning uchun FISA 1962-yildan boshlab to'rt yilda bir marta, 1974-yildan esa har yili Jahon chempionatini o'tkazishga qaror qildi.

Akademik eshkak eshish yozgi Olimpiada o'yinlari dasturidan 1896-yilda o'rin olgan.

2.4. Baydarka va kanoeda eshkak eshishning rivojlanishi

Baydarka va kanoeda eshkak eshish ko'plab mamlakatlarda ommabop sport turi hisoblanadi. Juda qadimdan mahkamlovchi moslamasiz qayiqlar odamlarga har xil suv yo'llarini kesib o'tish vositasi sifatida xizmat qilgan. Ulardan ovda, baliq ovlashda va suv yo'llaridan yuklarni olib o'tishda keng foydalanishgan.

Baydarkada eshkak eshish sport turi sifatida XIX asrning birinchi yarmida yuzaga chiqdi. XIX asrning 60-yillarida gollandiyalik Mak-Gregor eskimoslar qayig'i konstruksiyasini o'zgartirib, baydarka qayig'ini yaratdi (2-rasm). Yangi sport qayig'i bir qator Yevropa davlatlarida havaskor eshkak eshuvchilar orasida ommalashib ketdi. 1860-yilda Angliyada dastlabki baydarkada havaskor eshkak eshuvchilar klubiga asos solindi. Keyinroq shunga o'xshash klublar Shvetsiya, Norvegiya, Daniya va Yevropaning bir qator davlatlarida ochildi.

Bu klublarda baydarkada eshkak eshish bilan bir qatorda kanoeda eshkak eshish ham muntazam rivojlanib bordi.

Zamonaviy kanoe qayiqlarining ajdodlaridan qadimda ham foydalanishgan. Kanoe qayiqlaridan Shimoliy Amerika hindulari keng foydalanganlar. Hali hanuz Kanada, Lotin Amerikasi, Afrika va Osiyo davlatlarida kanoe keng qo'llaniladi.

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

XX asrning 30-yillaridan baydarka va kanoeda eshkak eshish Yevropada keskin rivojlana boshladi. 40-yillar oxirlarida esa Chexoslovakiya, Avstriya, Shvetsiya, Germaniya va Gollandiya vakillari bu sport turida kuchlilar sifatida tan olindi. 1932-yildan boshlab Xalqaro Kanoe Federatsiyasi muntazam Yevropa birinchiligini o'tkazib kelmoqda.

1936-yilda baydarka va kanoeda eshkak eshish yozgi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi va shundan keyin bu sport turi ommabop sport turi sifatida rivojlana boshladi. 1938-yildan baydarka va kanoeda eshkak eshish bo'yicha jahon birinchiligi o'tkaziladi.

2.5. Eshkak eshish sportining O'zbekistonga kirib kelishi

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

1976-yilda O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi qaroriga binoan O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida eshkak



3-rasm. Dastlabki baydarka qayiqlari

eshish ixtisosligi tashkil qilingan. Ixtisoslik kafedrası har xil yillarda «Dengiz ko‘pkurashi kafedrası», «Suv sporti turlari kafedrası», «Suzish va eshkak eshish kafedrası», «Suzish, eshkak eshish va sinxron suzish nazariyasi va uslubiyați kafedrası» nomlari bilan yuritilib keldi. Hozirgi kunda eshkak eshish ixtisosligi «Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyați» kafedrasining ajralmas qismidir.

2.6. Mustaqillik yillarida eshkak eshish sporti

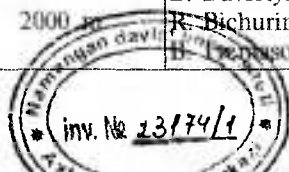
O‘zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin hamma sport turlari kabi eshkak eshish sporti ham keng miqyosda rivojlana boshladi. O‘zbekistonlik eshkak eshuvchilar jahon birinchiliklari va kuboklarida, Osiyo o‘yinlari, birinchiliklari va kuboklarida munosib qatnashib, sovrinli o‘rinlarni egallab kelishmoqda.

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

1991–2015-yillarda eshkak eshish turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi milliy terma jamoasi a'zolarining Osiyo o'yinlaridagi g'olib va sovrindorlari

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

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



			A. Nazarov D. Krivo D. Tixonov S. Yakubov D. Silayev S. Makshov (boshqaruvchi)
2006-yilgi XV Osiyo o'yinlari Doha shahri, Qatar			
Oltin medal	C-1	1000 m	V. Menkov
	LW2x	2000 m	S. Ganiyeva Z. Ganiyeva
	M2x	2000 m	R. Naurzaliyev V. Chernenko
Kumush medal	K-1	1000 m	A. Babadjanov
	K-1	500 m	S. Borzov
	K-2	1000 m	A. Babadjanov S. Borzov
	C-2	1000 m	G. Kochnev S. Mirbekov
Bronza medal	C-1	500 m	V. Menkov
	C-2	500 m	R. Mirzadiyarov M. Kiryanov
2010-yilgi XVI Osiyo o'yinlari Guandjou shahri, Xitoy Xalq Respublikasi			
Oltin medal	C-1	1000 m	V. Menkov
	C-2	1000 m	S. Mirbekov G. Kochnev
	K-4	1000 m	S. Borzov A. Babadjanov A. Mochalov V. Gorn
Kumush medal	K-4	1000 m	E. Shubina Y. Borzova V. Petrishina K. Prilepskaya
	K-2	200 m	S. Borzov A. Babadjanov
	M2x	2000 m	R. Naurzaliyev V. Didrix

Bronza medal	K-1	200 m	A.Mochalov
	M1x	2000 m	A.Kudryashov
	W1x	2000 m	Z.Mixaylova
	M4-	2000 m	E.Kuznetsov S.Tyan B.Murodov Y.Xamzayev
	M8+	2000 m	R. Naurzaliyev A. Didrix E. Kuznetsov S. Tyan B. Murodov Y. Xamzaev A. Muxammadiyev Z. Usmonov A. Kudryashov (boshqaruvchi)
	C-2	Maxsus slalom	A.Naumkin A.Zubarev
2014-yilgi XVII Osiyo o'yinlari Incheon shahri, Koreya Respublikasi			
Oltin medal	K-1	1000 m	A. Mochalov
	C-1	1000 m	V. Menkov
Kumush medal	K-1	200 m	E. Irmazarov
Bronza medal	K-4	1000 m	A. Mochalov V. Gorn A. Tropin S. Borzov
	C-2	1000 m	G. Kochnev S. Mirbekov

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

3.1. Eshkak eshish sporti tasnifi

Eshkak eshish sporti bir qancha mustaqil, olimpiya va noolimpiya turlarga bo'linadi. Bu turlar bevosita mahkamlovchi moslamali va mahkamlovchi moslamasiz qayiqlarga bo'linishi mumkin (3-rasm). Har bitta turda yakkalik va jamoaviy qayiqlarda eshkak eshish amalga oshiriladi.

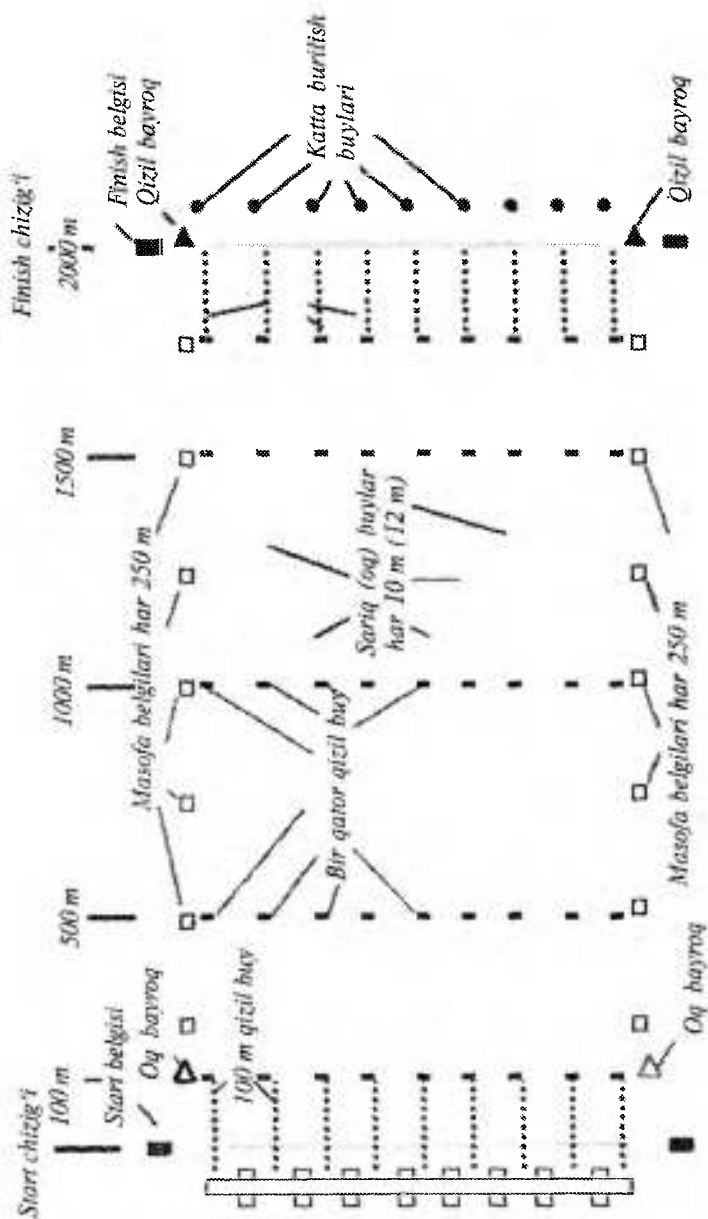
Baydarkada eshkak eshish bo'yicha erkaklar, ayollar va yoshlar o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi. Musobaqalar bittalik, ikkitalik va to'rttalik qayiqlarda, kanoeda eshkak eshish bo'yicha esa Olimpiada o'yinlarida bittalik, ikkitalik qayiqlarda, Jahon chempionatlarida bittalik, ikkitalik va to'rttalik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

Eshkak eshish sportining barcha turlari bo'yicha musobaqalar maxsus jihozlangan eshkak eshish kanalida o'tkaziladi. Xalqaro standartlarga mos keluvchi kanalning minimal uzunligi 2050 metrdan kam bo'lmasligi lozim (4-5-rasm).



4-rasm. Eshkak eshish sporti turlari tasnifi

ESHKAK ESHISH MUSOBAQASI O'TKAZILADIGAN KANAL KO'RINISHI



5-rasm. Eshkak eshish kanalining chizmasi



6-rasm. Eshkak eshish kanalining umumiy ko'rinishi

3.2. Akademik eshkak eshish

Eshkak eshish ajoyib va zavqli faoliyat bo'lishi bilan bir qatorda qadimiy sport turlari qatoriga kiradi. Eshkak eshish turli yoshdagi erkak va ayollar uchun mos keladi. Eshkak eshishda jamoa bo'lib ikki, to'rt va sakkiz o'rinli qayiqlarda hamda yakka tartibda bir o'rinli qayiqlarda harakatlanish mumkin. Eshkak eshish shunday sport turlari qatoriga kiradiki, yangi shug'ullanuvchi qisqa vaqt ichida yuqori toifadagi eshkakchi darajasiga ko'tarilishi mumkin.

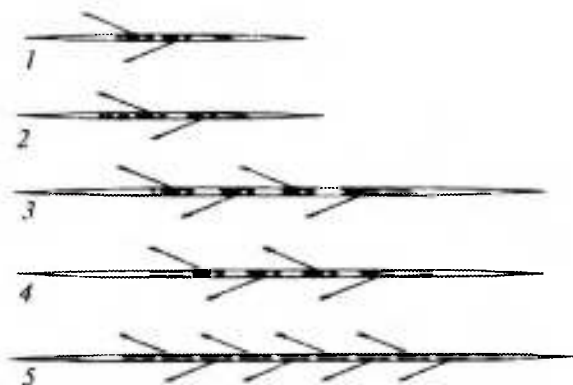
Eshkak eshishda tananing barcha qismlari harakatlanadi. Tashqaridan qaraganda eshkakchi tanasining faqat yuqori qismigina harakatlanishini ko'rish mumkin, biroq eshkak eshishga sarf etilayotgan kuchning ko'p qismi oyoqlar kuchiga to'g'ri keladi. Eshkak eshish chog'ida tana barcha mushaklari ishga tushiriladi. Eshkak eshish sport turi shug'ullanuvchidan chidamkorlik, kuch, intizom va kuchli iroda kabi sifatlarni talab etadi.

Akademik eshkak eshishda barcha sportchilar (boshqaruvchi bundan mustasno) qayiq harakat yo'nalishiga teskari holda o'tiradilar, shuning uchun ularning yuzlari qayiqning tumshug'i emas balki orqa qismiga qaragan bo'ladi.

Akademik eshkak eshishning ikkita asosiy turi mavjud:

1. 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 mustahkam qurilgan, shunga ko'ra juft eshkakli qayiq-larga nisbatan og'irroqdir. Toq eshkakli qayiq-lar boshqarish uchun maxsus rulga egadir (6-rasm).



6-rasm. 1 – ikki kishilik; 2 – ikki kishilik boshqaruvchili; 3 – to'rt kishilik; 4 – to'rt kishilik boshqaruvchili; 5 – sakkiz kishilik.

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



7-rasm. 1 – bir kishilik; 2 – ikki kishilik; 3 – to'rt kishilik.

Eshkak eshuvchichi eshkaklarni faqat qo'l kuchi yordamida harakatga keltirayotgandek ko'rinsada, aslida eshkaklarni harakatga keltiruvchi kuch eshkakchi o'tirgan o'rindiqning yo'lak bo'ylab tumshuq tomon harakatlanishi evaziga paydo bo'ladi. Ish hajmining asosiy qismini oyoqlar va yuqori bel bajaradi. Tananing yuqori qismi beldan to yelkagacha to'g'ri bo'lishi zarur, aks holda eshkakchining

jarohat olishi muqarrar. Ushbu kitobdan olingan bilimlar to'g'ridan to'g'ri qayiqqa o'tirib, malakali murabbiy qo'l ostida shug'ullanish jarayonida olingan ko'nikma va malakalarni o'rnini bosa olmaydi. Kitobni o'qish jarayonida ko'pgina sport klublar va tashkilotlar veb saytlariga ko'zingiz tushadi¹.

3-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 12,5–15 m.

3.3. Baydarka va kanoeda eshkak eshish

Baydarka va kanoeda eshkak eshish turi mahkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshishga taalluqli va ikkita mustaqil baydarkada eshkak eshish hamda kanoeda eshkak eshish sport turlarini o'z ichiga oladi.

¹ An Introduction to Rowing Paperback, 2013, 1–3-betlar.

Baydarka va kanoe qayiqlariga qo'yiladigan talablar

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

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

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

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

3.4. Suv slalomida eshkak eshish

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

Darvozalar trosga bog'langan, 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) ikki 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'liqinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi va juftlikda 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.

3.5. Eshkak eshish sportida atamashunoslik

To'g'ri atama harakatni bayon etishni qisqartiradi yoki butunlay almashtiradi va bu harakat haqida aniq tasavvurni hosil qiladi. Qisqa va qulay atama yengil esda saqlanadi. Eshkak eshish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish jarayonida murabbiy har xil elementlarni tushuntirish va ko'rsatish zarurati bilan tez-tez to'qnashadi.

Atamalarning aniq va ravshanligi o'rganilayotgan vazifa va savollarning tuzilishini aniq va yaxshi tushunishga sabab bo'ladi. Baydarkada eshkak eshishda atamashunoslik ko'p yillar davomida qayta ishlanib kelgan.

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

1. Akademik eshkak eshish — mahkamlovchi moslamaga nisbatan takomillashgan sport turi.

2. Akademik eshkak eshish qayiqlari — mahkamlovchi moslamali eshkak eshish sport qayiqlari.

3. Akvatoriya — tabiiy yoki sun'iy to'siqlar bilan chegaralangan suv havzasi qismi.

4. Eshkak eshuvchi harakatlari amplitudasi — gavda o'qining qayiq asosi va tumshug'iga nisbatan vertikal maksimal og'ishi.

5. Qayiqning yon tomoni (yon bort) — qayiq harakati yo'nalishi bo'yicha o'ng tomonda joylashgan bort.

6. Yon tomondagi eshkak eshuvchi — qayiq harakati yo'nalishi bo'yicha o'ng tomonda o'tirgan eshkak eshuvchi (eshkak eshuvchidan chap tomonda joylashgan).

7. Balans — eshkak eshish texnikasi elementi. Balansni egallash — eshkak eshuvchining qayiqni barqaror holatdan chiqaruvchi omillarga e'tibor bermaslik qobiliyati. Balansni egallash — qayiq va eshkakni mukammal boshqarish.

8. Banka — eshkak eshuvchining qayiqda o'tirish joyi.

9. Barashek — mahkamlovchi moslamadagi maxsus konstruksiya gaykasi.

10. Basseyn (eshkak eshish) — eshkak eshishni quruqlikda tabiiy holatga yaqin sharoitda imitatsiya qilish uchun mo'ljallangan maxsus inshoot.

11. Eshishning tayanchsiz fazasi — eshkak eshuvchi qayiq harakatiga kuchlanish bermaydigan eshish sikli qismi.

12. Bon — jamoaning qayiqqa o'tirish va undan chiqishi uchun mo'ljallangan qalqib turuvchi inshoot.

13. Bort — qayiqning yon devori.

14. Bort mahkamlovchisi — qayiq bortiga mahkamlanadigan mahkamlovchi moslama.

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

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

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

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

19. Eshish fazasi — eshkak eshuvchi suvga eshkak yuzasi bilan tayanib qayiqni harakatlantiradi.

20. Tayyorgarlik fazasi — yangi eshish ushun tayyorgarlik ko'rish.

21. Eshkak eshishni yakunlash fazasi — eshkak eshuvchi eshkakni suvdan olib chiqadi.

22. Eshish fazasi — eshishning vaqtga ajralgan qismi.

23. Kil — qayiqni orqa-tag qismida joylashgan boshqarish moslamasi.

24. Slyayd — o'tirish moslamasi.

25. Tayanch — qayiq tubida oyoq tirab o'tirish moslamasi.

26. Yostiqlar — kanoechilar tizzasini qo'yuvchi moslama.

27. YUQS — yurak qisqarish soni.

28. Elling — qayiqlar saqlanadigan joy.

29. Tayanch oyoq — kanoeda eshkak eshuvchi tizzasida turadigan oyoq.

30. Eshkak vali — kablukka o'rnatish joyidan uning ichki tomondan oxirigacha bo'lgan eshkak qismi.

31. Vaterliniya — qayiqning belgilangan yukda suvga kirish shartli chizig'i.

32. Yuqori qo'l — juft eshkakli qayiqda eshishga olib o'tishga tayyorgarlik jarayonida eshkak ushlagichini ushlashda bir qo'lga nisbatan yuqoridagi qo'l.

33. Qayiq turi — qayiqning belgilangan tasnifi: poyga, o'quv.

34. Eshkak eshuvchiga ta'sir qiluvchi tashqi kuch — eshkak ushlagich reaksiyasi, banka reaksiyasi, oyoq tiragich reaksiyasi, havo qarshiligi kuchi, eshkak eshuvchi tana qarshiligi kuchi.

35. Mexanik eshkak eshish tizimiga (qayiq-eshkak, eshuvchi-eshkak) ta'sir qiluvchi tashqi kuchlar:

— qayiq korpusi harakatlanishiga suvning qarshilik kuchi;

— eshkak yuzasiga suv bosimining kuchi;

— havoning qarshilik kuchi;

— tizimning tortishish kuchi.

36. Eshkak eshuvchiga ta'sir qiluvchi ichki kuchlar — muskul zo'riqishi, bo'g'lamlardagi zo'riqish, bo'g'lar reaksiyasi, tananing alohida bo'g'laridagi inersiya kuchi.

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

— eshkak eshuvchining tortish kuchi (eshkak ushlagichiga beriladigan);

— eshkak eshuvchi tanasi inersiya kuchi (eshkak ushlagichi yoki oyoq tiragichga beriladigan);

– tizimning alohida zvenolari vazni kuchi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nazorat savollari

1. *Eshkak eshishning paydo bo‘lishi haqida nimalarni bilasiz?*
2. *Xalqaro eshkak eshish federatsiyasi tuzilishiga sabab bo‘lgan omillar.*
3. *Eshkak eshish sporti bo‘yicha dastlabki rasmiy musobaqa qachon o‘tkazilgan?*
4. *Xalqaro canoe federatsiyasi qachon tuzilgan?*
5. *Eshkak eshish sportining qanday turlarini bilasiz?*
6. *Eshkak eshish sporti turlarining o‘ziga xos xususiyatlari haqida nimalarni bilasiz?*
7. *Eshkak eshish sportining qaysilari olimpiya va qaysilari noolimpiya turlari hisoblanadi?*
8. *Mustaqillik yillarida eshkak eshish sporti turlarining rivojlanish holati haqida nimalarni bilasiz?*
9. *O‘zbekistonlik eshkak eshish sporti ustalaridan kimlarni bilasiz?*
10. *V. Menkov qaysi masofalarda yuqori natijalarni ko‘rsatgan?*

4-mavzu. ESHKAK ESHISH TEXNIKASI ASOSLARI

4.1. 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 harakati birinchi navbatda uning fizik xossalari: zichligi, yopishqoqligi va bosim ostida siqiluvchanligiga bo'g'liq.

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

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

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.

4.2. Hidrostatikaning 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 hajmning 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 zaxirasi 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 qarshiligidan pasayishi qayiqning yuvilib turuvchi yuzasini kichrayishi va silliqdagi ta'minlanishi hisobiga amalga oshadi. Qayiqning konstruktiv xususiyatlari sabab, bosim qarshiligi uncha katta ahamiyat kasb etmaydi. Uchinchi komponent to'liq hosil bo'lishi xususiyatlariga bog'liq.

4.3. To'liq yuzaga kelishining xususiyatlari

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

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

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

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

Nazorat savollari

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

**5-mavzu. BAYDARKADA ESHKAK ESHISH
TEXNIKASI**

5.1. Qayiqni olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish

Bittalik baydarka qayig'ini avval ellingdan chiqarib, keyin falshbortdan yelkaga qo'yib yoki falshbortdan ushlab, qo'lda olib chiqiladi. Ikkitalik yoki to'rttalik baydarkani ikkita eshkak eshuvchi — bittasi qayiq tumshug'idan, ikkinchisi asosdan tutib, yelkada yoki qo'lda olib chiqadi.

Bittalik baydarkaga o'tirish uchun eshkak eshuvchi qayiq bortini qirg'oqqa yaqin qilib (tumshug'ini oqimga qarshi) qo'yadi, eshkakni qayiq va qirg'oqqa ko'ndalang qilib, kokpitdan sal oldinroqqa qo'yadi.

Keyin falshbortning oldingi qismidan ushlaydi, ikkinchi qo'l bilan qirg'oqqa tayanadi, bir oyog'ini o'rindiqlik oldiga, ikkinchi oyoqni qayiq tubiga o'tkazadi va sekin o'rindiqlikka o'tiradi (18-rasm).

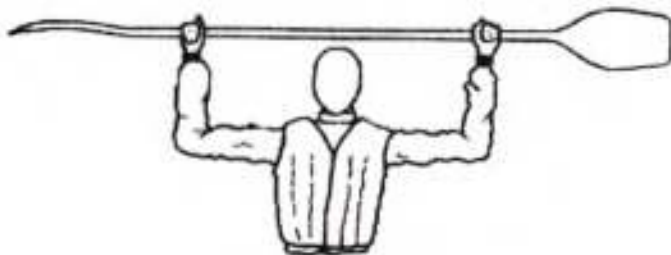
Ko'p eshkakli, ya'ni, ikkitalik yoki to'rttalik baydarkaga o'tirishda birinchi bo'lib oldingi eshkak eshuvchi o'tiradi.

Qolganlar o'tirishi uchun oldingi o'tirgan eshkak eshuvchi qayiq tumshug'ini qirg'oqda ushlab turadi. Qayiqdan chiqishda barcha harakatlar teskari bajariladi.

Baydarkada eshkak eshishda eshkakni tanlashda sportchi bo'yi va qo'l uzunligini hisobga olish zarur. Eshkakni ushlashda sportchi qo'llari bilan eshkak dastagidan ushlab, bosh ustiga qo'yadi. Qo'llarning tirsakdan bukilish burchagi 90° bo'lganda, eshkakni to'g'ri ushlash hisoblanadi (19-rasm).



**18-rasm. Baydarka
qayig'iga o'tirish**



19-rasm. Eshkakni to'g'ri ushlash

5.2. Eshkak eshuvchining asosiy holati



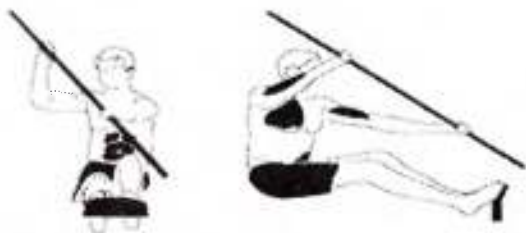
20-rasm. Baydarkada eshkak eshuvchining asosiy holati

Asosiy holat — eshkak eshuvchi baydarkada oldinga to'g'ri qarab va yelkalarni erkin tushirib, gavdani oldinga biroz egib o'tiradi. Oyoqlar tizzadan bukilgan, oyoq qo'yish moslamasiga tayanadi. Oyoqlarning tizzadan bukilish burchagi shunday bo'lishi kerakki, tizza qopqog'i falshbort chetidan sal balandroqda joylashadi (20-rasm).

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

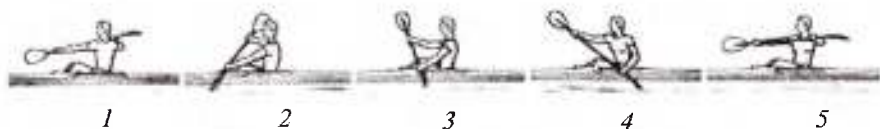
5.3. Eshishni bajarish texnikasi

Eshkak eshuvchi eshishni boshlashdan oldin dastlabki holatni qabul qiladi. Bunda gavda taxminan bir yelka oldinga 40–50° ga buriladi, biroz oldinga egiladi. Tortuvchi qo'l bo'shashgan va oldinga cho'zilgan. Panja iyakdan sal pastroqda, kil chizig'i va qayiq borti o'rtasida. Itaruvchi qo'l tirsak bo'g'imidan bukilib yuqoriga ko'tarilgan va orqada shunday joylashganki, panja ko'z balandligida, tirsak esa yelka balandligida joylashadi. Eshkak panja bilan erkin ushlanadi (21-rasm).



21-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 (22-rasm).



22-rasm. Baydarkada eshkak eshish texnikasi:

- 1 — dastlabki holat; 2 — suvni ilish fazasi; 3 — olib o'tish fazasi;
4 — eshkakni suvdan chiqarish fazasi;
5 — dastlabki holat.

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

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

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

Itaruvchi qo'l tirsakdan bukilib, eshkakni oldinga itaradi, bu orqali eshkak yuzasining suvga mustahkam tayanishiga erishiladi. Tortuvchi qo'l olib o'tish boshida cho'zilgan holda qoladi va gavda burilishi natijasida yuzaga kelgan kuchlanishni eshkakka o'tkazadi. Olib o'tishning ikkinchi yarmida tortuvchi qo'l tirsak bo'g'imidan bukiladi. Bu orqali eshkak yuzasining suvga doimiy tayanishiga

erishiladi. Qo'lning tirsak bo'g'imidan **bukilish** kengligi eshkak eshuvchining tana tuzilishidan (gavda va qo'l uzunligidan) kelib chiqadi, uning qayiqda o'tirish balandligi va eshkakni ushlash kengligiga bog'liq.

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

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

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

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

5.4. 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. Baydarka qayig'i unga o'rnatilgan maxsus rul yoki eshkak bilan boshqarilishi mumkin. Asosiy boshqarish rul bilan amalga oshiriladi. Eshkak bilan

boshqarish tez burilish kerak bo'lgan hollarda, keskin to'xtashda, qirg'oqqa chiqishda va shunga o'xshash holatlarda amalga oshiriladi.

5.5. 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.

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 vaqti qisqartiriladi. Gavda bilan bajariladigan harakatlar faollashadi.

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

Nazorat savollari

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

6.1. Qayiqni olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish

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

Ikkinchi usulda eshkak eshuvchi qayiqqa yostiqchani joylashtirib, eshkakni qayiqqa ko'ndalang qo'yib shunday joylashtiradiki, eshkak yuzasi qirg'oqda qoladi. Keyin bir oyog'ini qayiqqa qo'yib oldinga egiladi, bir qo'li bilan eshkakka, ikkinchi qo'li bilan qirg'oqqa tayanib, tayanch oyog'ining tizzasini yostiqchaga qo'yadi. So'ngra eshkak eshuvchi eshkakni qo'liga olib, u bilan qirg'oqdan itariladi va asosiy holatni qabul qiladi (23-rasm).

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

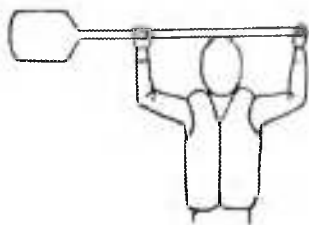
Kanoeda boshqa eshkak eshish qayiqqlariga o'xshab sportchiga oldindan maxsus jihozlangan joylar yo'q. Eshkak eshuvchi qayiqqa shunday joylashishi kerakki, tana vazni qayiq tumshug'iga ham,



23-rasm. Kano qayig'iga o'tirish

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 (24-rasm).



24-rasm. Kanoeda eshkagini to'g'ri ushlash

6.2. Eshkak eshuvchining asosiy holati

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

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

Eshkak eshuvchi gavdasi oldinga biroz egilgan. Pastki qo'l bo'shashgan va pastga tushirilgan, yuqoridagi qo'l biroz bukilgan va orqaga tortilgan. Eshkak yuqoridagi qo'l bilan eshkakning maxsus yasalgan qismidan, pastki qo'l bilan eshkak yuzasidan 10–15 sm masofada eshkak dastagidan ushlanadi (25-rasm).



25 rasm. Kanoeda eshkak eshuvchining asosiy va dastlabki holati

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

6.3. 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. Yuqoridagi 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 tosson bo'g'imlarini bukib, gavdasini oldinga egadi.

Olib o'tish. Olib o'tishda gavda eshkak yuzasi suvni ilishigacha egiladi. Keyin ichki bort 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.

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

6.4. Muvozanat saqlash va kanoeni boshqarish

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

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

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

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

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

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

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

6.5. 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 holatigacha 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 xuddi 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.

6.6. 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 xalaqit qiladi.

Qarama-qarshi ichki bort tomondan esuvchi shamol bittalik kanoeda boshqarishni yengillashtiradi: qayiq deyarli to'g'ri bosh-

qarilishsiz 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.

Nazorat savollari

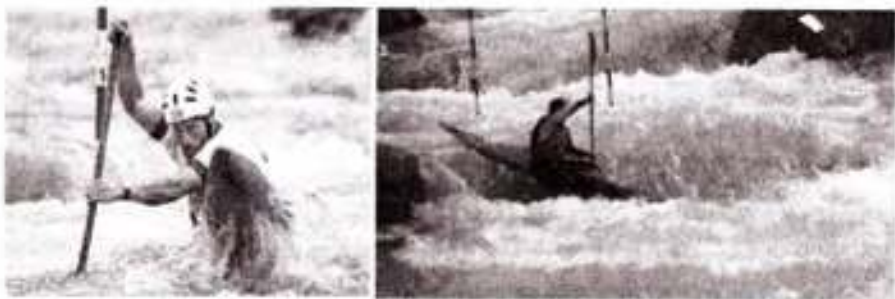
1. *Kanoeda eshkak eshuvchining asosiy va dastlabki holati qanday bo'ladi?*
2. *Noqulay ob-havo sharoitida baydarkada va kanoeda eshkak eshish texnikasida qanday o'zgarishlar yuzaga keladi?*
3. *Kanoe qayig'i qanday boshqariladi?*
4. *Kanoeda eshkak eshishda muvozanat saqlash qanday amalga oshiriladi?*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

7-mavzu. SUV SLALOMIDA ESHKAK ESHISH TEXNIKASI

7.1. Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullar

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

Poyga qayiqlari bilan taqqoslaganda slalom qayiqlarida eshkak eshish texnikasining asosiy xususiyati uning boshqaruvidadir. Boshqaruv esa qayiqning yonga og'ishi, yoy shaklidagi eshish harakatlari, yonlama tortish va qayiqni burib eshish hisobiga amalga oshiriladi (26-rasm).



26-rasm. To'liqli 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 eshuvchini 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.

7.2. Darvozalardan o'tish texnikasi

Darvozalardan o'tish texnikasi slalom qayiqclarida eshkak eshish texnikasining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va u tana va eshkak eshish 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 (27-rasm).



27-rasm. Darvozalardan o'tish texnikasi

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.

7.3. To'liqli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi

To'liqli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi
to'liqli suv bo'ylab tushish, traverslarni bajarish, o'rama va vallardan o'tishni o'z ichiga oladi (28-rasm).



28-rasm. To'liqli suvlarda eshak eshish

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 sportchi asosiy qiyinchiliklarga gorizontaal o'rama va vallarni kesib o'tishda duch keladi. Val — bu asosiy oqim yo'nalishiga qarshi yo'nalgan to'liqlardir. Val tezkor oquvchi suv sokin suvga to'qnashgan 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.

7.4. 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.

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

Nazorat savollari

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

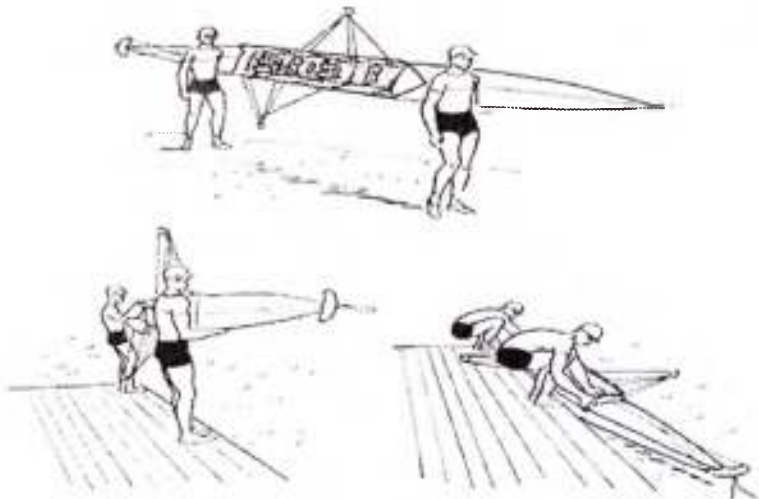
8-mavzu. AKADEMIK ESHKAK ESHISH TEXNIKASI

8.1. Qayiqni olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish

Birinchi bo'lib eshkaklar, eshkak yuzasi oldinga 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.

Birinchi bo'lib eshkaklari qirg'oqqa qarama-qarshi tomondagi eshkak eshuvchilar qayiqqa o'tiradi. Qayiqqa yaqinroq oyoq qayiqdagi



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

maxsus maydonchadagi chiziqlar orasiga qo'yiladi. Eshkak eshuvchi oyoqni tizzadan bukib, bo'sh qo'li bilan qayiq bortidan ushlab, o'rindiqa (bankaga) o'tiradi. Ikkinchi oyoq bir o'rinishda oyoq tiragichga qo'yiladi. Qayiqdan chiqishda barcha harakatlar ketma-ketligi teskari bajariladi. Qayiqqa o'tirgandan keyin oyoq tiragichni shunday o'rnatish kerakki, oyoqlar to'g'irlanganda, o'rindiq (banka) chiziqlar oxirigacha borishi kerak.



9-rasm. Bir eshkakli qayiqlarda eshkak eshuvchining asosiy holati



10-rasm. Juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshuvchining asosiy holati

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

Eshkak eshuvchining asosiy holati.

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

Bir eshkakli qayiqlarda eshkak yuzasiga nisbatan tashqi qo'l ushlagichdan, ichki qo'l esa undan 1,5–2 kaftga teng kenglikda bo'ladi. Juft eshkakli qayiqlarda eshkak ushlagichi ketma-ket joylashadi. Sportchi eshkakni bosh barmoq bilan past-yondan ushlaydi. Eshkak yuzasi

8.2. Eshishni bajarish texnikasi

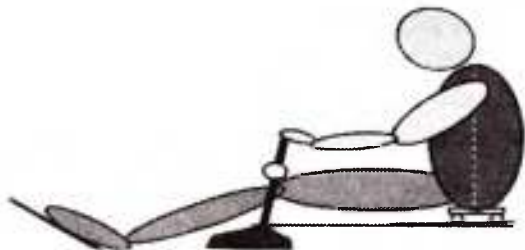
Eshish sikli ikki — tayanch va tayyorgarlik davrlaridan iborat.

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)¹.

Akademik eshkak eshishda eshish texnikasini bajarish:

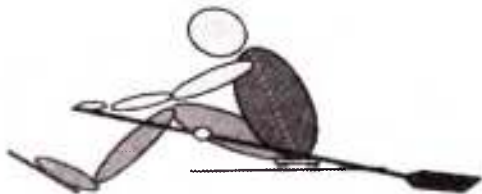
1-vaziyat: Siklning boshlanishi. Eshkak o'tkazishda va eshkak qayiq o'qiga perpendikulyar. Eshkak ushlagichi tizzalar ustida. Qo'llar deyarli cho'zilgan va bo'shashgan (11-rasm).



11-rasm. Eshishning birinchi fazasi

1-faza. Gavdani tayyorlash. Qo'llar o'zi bilan gavgani «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 (12-rasm).

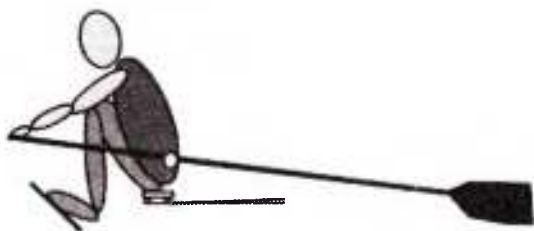


12-rasm. Eshishning ikkinchi fazasi

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

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.

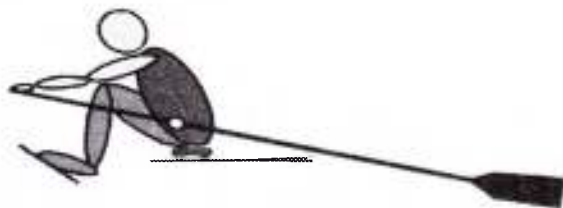
3-vaziyat. Suvni ilishning oxirgi nuqtasi. Eshkak ushlagich qayiq asosiga oxirgi holatda. Gavdaning baland va tortilgan holati. Qorin songa tegadi. Yelkalar oldinga tortilgan va tushirilgan. Boldirlar qat'iy vertikal holatda, tizzalar yelka kengligida (13-rasm).



13-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 suvga 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.

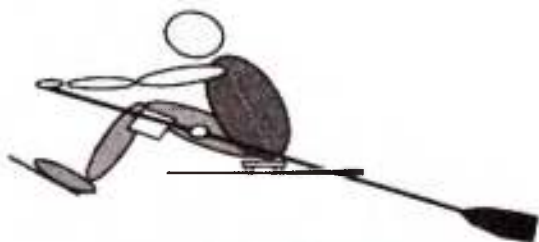
4-vaziyat. Eshkak yuzasining suvga botishi. Eshkak ushlagich oxirgi nuqtadan 4–6 sm o'tadi (14-rasm).



14-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 gorizontall harakatga o'tkaziladi. Kuchlanish oshib boradi va qayiqning sezilarli tezlanishi yuzaga keladi. Qo'llar bilan yelka cho'zilgan va bo'shashgan. Gavda o'zining dastlabki holatida mustahkam qoladi.

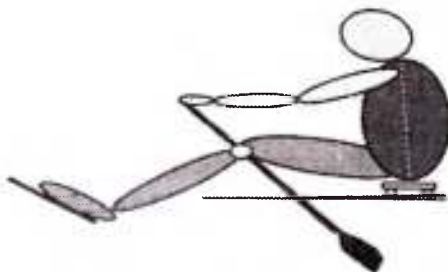
5-vaziyat. Tizza bo'g'imi to'g'ri (90°) burchakda. Eshkak ushlagich oyoq tirgagich ustida joylashadi (15-rasm).



15-rasm. Eshishning beshinchi fazasi

5-faza. Eshkak eshuvchining tezlanishi. Oyoq osti yuzasi oyoq tirgagichga to'liq qo'yiladi va uni bosadi. Ishga bo'ksaning orqa muskullari va dumba muskullari faol kirishadi, 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.

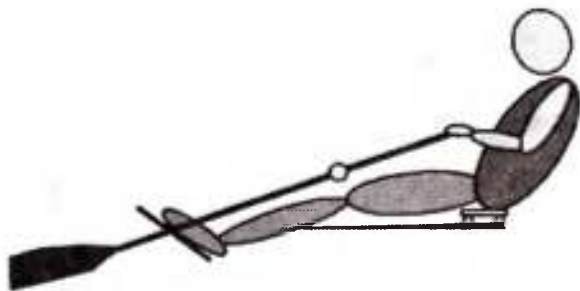
6-vaziyat. Olib o'tishning o'rtasi. Eshkak ushlagich deyarli tizza sohasida. Gavda vertikal holatda. Tirsak eshkak ushlagich darajasida (16-rasm).



16-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 osilgan 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) (17-rasm).



17-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.

8.3. 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'ldan 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.

8.4. 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 chiziqli bo'ylab harakatlanadi. Aylanib o'tish va qayrilishlarda ruldin foydalaniladi.

Qayiqning 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.

8.5. 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 (yakkalik yoki jamoaviy) va ob-havo sharoitiga bog'liq. Startda birinchi eshish chiziqli uzunligining s qismida bajariladi. Keyingi barcha eshishlar bir-biridan sportchining

o'rindiqdagi harakatlarining uzunligi bilan farq qiladi. Tayyorlanish gavdani oldinga egish evaziga emas, balki o'rindiqdagi harakatlarning o'zgartirilishi evaziga amalga oshiriladi. Olib o'tishda qo'llar oxirida faol bukiladi. Gavdaning oldinga-ortga harakati cheklangan bo'lishi lozim.

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

Marraga kirish — bu sportchi marra chizig'igacha ushlab turishi lozim bo'lgan, qo'shimcha tezlikka yo'naltirilgan maxsus harakatlar majmuasidir. Marraga kirishni samarali bajarishga eshkak eshish texnikasini yuqori darajada egallamasdan erishib bo'lmaydi. Buni o'rganishga masofada eshkak eshish ritmi va tempini to'liq o'zlashtirgandan keyin kirishiladi.

Marraga kirishda eshkak yuzasi harakatlarining vertikal kenglikdagi amplitudasi kamayadi. Shu bilan birga gavdaning oldinga-ortga titrashi ham kamayadi. Bir eshkakli qayiqlarda gavda «o'z» bortiga buriladi.

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

8.6. Noqulay ob-havo sharoitida eshkak eshish texnikasi

Shamol, oqim, to'lqinlar akademik eshkak eshishda harakat 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 oxirida va suvni ilishida eshkakning vertikal harakati qisqartiriladi.

Yo'l-yo'lakay shamolda eshish ritmini ajratish maqsadida eshish tugallanishidagi tanaffusni (pauzani) aniqlash zarur. Eshkak yuzasini suvdan chiqarishda to'lqinga tegmasligi uchun, uni suv yuzasidan yuqoriroqda ushlab lozim. Buning uchun olib o'tishning oxiri va suvni ilishda eshkakni vertikal harakatini ajratish zarur. Eshkakni

vertikal harakatlari amplitudasini oshirish eshkak yuzasining suvdan yaxshi tayanch olishi maqsadida foydalaniladi. Bu qo'l, oyoq va gavdaning bir-biriga mos ravishda ishlashini talab qiladi. Demak, bu eshkak eshish texnikasini egallashni takomillashtirish orqali amalga oshiriladi. Eshish ritmi 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'liqda qayiq shunchalik barqaror bo'ladi. Shuning uchun to'liq oralig'ida tempni oshirib, olib o'tishda ko'proq kuchlanish berib, qayiq tezligini oshirish zarur. To'liq ustida kuchlanish pasaytiriladi.

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

Nazorat savollari

- 1. Akademik eshkak eshish qayig'i qanday olib chiqiladi?*
- 2. Akademik eshkak eshishda qanday turlar farqlanadi?*
- 3. Toq eshkakli qayiqalarda 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 qayiqalarda akademik eshkak eshish xususiyatlari qanday?*
- 8. Akademik eshkak eshishda ekipaj qanday yig'iladi?*

9.1. Xalq qayig'iga o'tirish

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

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

9.2. Eshishni bajarish texnikasi

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

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

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

Eshkak eshuvchi oyoqlari bilan oyoq tiragichga tayanib, bukilgan oyoqlarini to'g'irlaydi va gavadani 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'rindiqdanda ko'tariladi. Oyoqlar

yozilishi bilan bir vaqtning o'zida gavda ham to'g'irlanadi. Olib o'tishning 1/3 qismida qo'llar to'g'ri holatda qoladi, keyinchalik faol bukilishni boshlaydi. Olib o'tishning sifati eshkak eshuvchi tana vaznini qayiqni oldinga harakatlantirishda foydalana olishiga bog'liq.

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

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

9.3. 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, qirg'oqdan chiqish va qirg'oqqa kelishda hamda qayirilib olishda rul va eshkakdan foydalalaniladi. Asosiy diqqat qayiqni belgilangan kursda ushlab turishga qaratiladi.

Qayiq kursini bir maromda ushlash — 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 ruldanda foydalanganda shuni esdan chiqarmaslik kerak: qayiqning burilishi rulning burilish burchagiga bog'liq va 40° dan oshmasligi zarur.

9.4. 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 joylash-tiradi 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 pastda emas.

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

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

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

Nazorat savollari

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

6-modul. ESHKAK ESHISH SPORTIDA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

10-mavzu. ESHKAK ESHISH SPORTIDA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

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

Musobaqalar quyidagilarga bo'linadi:

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

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

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

Musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning majburiyatlari.

1. Musobaqa nizomini tuzish, tasdiqlash va tarqatish.
2. Musobaqa o'tkazish bo'yicha tashkiliy qo'mita tuzish.
3. Hakamlar hayatini tasdiqlash.
4. Qo'shimcha hisobot xujjatlarini tasdiqlash.
5. Musobaqa qoidalaridagi talablarga asosan musobaqaga tayor-garlikni ta'minlash

6. Musobaqa o'tkazish joyini nazorat qilish.

Tashkiliy qo'mitaning majburiyatlari.

1. Musobaqa qoidalariga muvofiq jihozlangan poyga masofasini taqdim etish.
2. Qutqaruv xizmati mavjudligi va havfsizlikni ta'minlash.
3. Musobaqa qatnashuvchilarini tibbiy nazorat bilan ta'minlash.
4. Musobaqa qatnashuvchilarini joylashtirish va ovqatlanishini ta'minlash.

5. Qatnashuvchilarni musobaqada ishtirok etish masalasini hal qilish.

Musobaqa nizomi.

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

2. Nizomda quyidagilar ko'rsatiladi:

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

Musobaqa dasturi.

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

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

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

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

5. Ma'lum qayiq turidagi poygalar keying start boshlanishidan 2 soat oldin tugaydi. Poygalar o'rtasidagi interval vaqti kamida 5 daqiqa bo'ladi.

Musobaqalarda qatnashish uchun arizalar.

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

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

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

Ekipajlarni start raqamlari va poygalar bo'yicha joylashtirish.

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

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

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

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

Musobaqa qatnashuvchilarini almashtirish.

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

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

3. Qatnashuvchilar birinchi poyga boshlanishidan 1 soat oldin almashtiriladi.

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

E'tirozlar.

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

2. E'tiroz bildirish tartibi va muddati:

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

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

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

Musobaqa qatnashuvchilari ularning huquq va majburiyatlari.

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

2. Yosh kategoriyalari:

— kichik yoshdagi o'smir bolalar va qizlar (13–14 yosh);

— o'rta yoshdagi o'smir bolalar va qizlar (15–16 yosh);

— katta yoshdagi o'smir bolalar va qizlar (17–18 yosh);

- 19—20 yoshdagilar;
- kattalar — erkak va ayollar;
- yengil vazindagilar;
- fahriylar — erkak va ayollar.

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

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

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

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

7. Yengil vazn kategoriyasida sportchilar quyidagi vaznda musobaqalarda ishtirok etadilar: 70 kg — erkaklar uchun, 57 kg — ayollar uchun. Bir o'rinli qayiqlarda ishtirok etuvchi sportchilarning maksimal vazni: 72,5 kg — erkaklar uchun, 59 kg — ayollar uchun.

Yengil vazn sportchilari birinchi poygadan 1 soat oldin taroziga turishadi.

8. Musobaqa qatnashchilarining majburiyatlari:

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

- hakamlarning barcha ko'rsatma va talablarini bajarish;

- masofada to'g'ri musobaqalashish;

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

- qayiq ag'darilib ketgan holatda, uni mahkam ushlab, qutqaruvchilar kateri kelguniga qadar qayiqdan hech qayerga suzib ketmaslik;

- hakamlar bilan gap talashmaslik;

- o'z tashkilotining sport kiyimida bo'lishi;

- taqdirlash marosimida ishtirok etish.

9. Musobaqa qatnashchilarining huquqlari:

- musobaqa qoidalari buzilganda yozma e'tiroz bildirish.

10. Hakamlar hayati tomonidan jarima qo'yilishi mumkin:

- ogohlantirish;

- poygadan olib tashlash;

- diskvalifikatsiya.

Diskvalifikatsiya sportchining musobaqada qatnashish huquqidan mahrum etilishi va qo'lg'a kiritilgan ballarni hisobga olinmasligini, nizomda belgilangan bo'lsa, jarima bilan jazolanishini bildiradi. Poygadan olish faqatgina dasturning bitta chiqishida ishtirok etmaslikni nazarga tutadi hamda oldin dasturlarda olingan ballar saqlanib qolinadi.

Izoh: ikkita ogohlantirish zayezdan olib tashlanishga olib keladi. Qo'pol yoki ataylab musobaqa qoidalarini buzgan qatnashchilar diskvalifikatsiyaga tushadi.

Jamoa va murabbiylarning rasmiy vakillarini huquq va majburiyatlari

1. Rasmiy vakilning ismi sharifi talabnomada ko'rsatiladi.
2. Vakil musobaqa dasturi va qoidalarini bilishi majburiy (shart).
3. Vakil quyidagi javobgarlikni olib boradi:
 - hakamlar hayati talablari asosida sportchi ismi yozilgan talabnoma, ekipaj ro'yxati va hujjatlarni taqdim etilishiga;
 - qatnashuvchilarning tartib intizomiga;
 - sportchilarning musobaqa qoidalarini bilishlariga;
 - barcha hakamlar hayati qarorlari bo'yicha qatnashuvchilarga ma'lumot yetkazishda;
 - jamoa qatnashuvchilari startga kelishishida hamda musobaqaning ochilish va yopilish marosimlariga kelishlari uchun.
4. Hakamlar hayatining yig'ilishlarida ishtirok etishi shart.
5. Vakil hakamlar hayatining barcha talablarini bajarishi shart.
6. Hakamlar hayatining harakatlariga vakil tomonidan aralashishlar man etiladi.
7. Murabbiy unga yuklatilgan sportchilarga shaxsiy javobgarlik olib boradi.
8. Murabbiy hakamlar hayatining harakatlariga aralashmasligi kerak.
9. Jamoa a'zolariga musobaqa qoidalarini buzishga yo'l qo'ygan murabbiy bosh hakam tomonidan musobaqadan chiqarib yuboriladi.
10. Vakil hamda murabbiy uning jamoasi bahslashuvni (mashg'ulotlarni) tugatganligiga amin bo'lmaguncha musobaqani tark etishi man etiladi.

Tibbiy yordam

1. Musobaqada tibbiy yordam deganda quyidagilar nazarda tutiladi:

- shifokor mavjudligi;
- dori-darmonlarning mavjudligi;
- sanitar-gigiyenik nazorat;
- jarohatlanganlarga birinchi yordam ko'rsatish va eng yaqin tibbiy bo'limga olib borish.

2. Alohida start beriladigan musobaqalarda qo'shimcha tibbiy yordam punktlari bilan ta'minlanishi shart.

Musobaqa qatnashchilarining xavfsizligi.

Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot sportchilarining xavfsizligiga javobgarlik olib boradi. Shuning uchun xavfsizlikni saqlash chora-tadbirlari ishlab chiqiladi.

1. Akvatoriya tanlanishi va masofaning joylashuvi qatnashchilarning xavfsizligini ta'minlash yuzasidan olib boriladi.

2. Musobaqalar katta kemalar yuruvchi ochiq suvlar va tez oqimga ega daryolarda o'tkazilishi man etiladi.

3. Xavfsizlikni saqlash uchun, suvda o'zini tutish qoidalari bilan tanishtirish zarur.

4. Musobaqa va mashg'ulotlarni o'tkazish uchun, belgilangan masofa va vaqt grafigini jamoa vakiliga berish.

5. Qutqaruv xizmati va tibbiy xodimlarni mavjudligini tekshirish.

6. Sportchilarni xavfsizligiga xavf tug'diruvchi sharoitlar (momaqaldiroq, to'lqin, kech kirishi, kemalarni paydo bo'lishi) sodir bo'lganda musobaqani to'xtatish.

Hakamlar hayati a'zolarining funksiyalari

Hakamlar hayatining tarkibi.

1. Hakamlar hayati musobaqani o'tkazuvchi tashkilot hamda tegishli eshkak eshish federatsiyasi tomonidan tasdiqlanadi. Federatsiya hakamlarni musobaqa boshlanishidan kamida 30 kun oldin taqdim etadi.

2. Hakamlar hayati a'zolarining hamda musobaqada xizmat ko'rsatuvchi jamoaning tarkibiy soni musobaqa darajasi va qatnashuvchilar soniga qarab aniqlanadi.

Bosh hakam.

1. Bosh hakam hakamlar hayatini boshqaradi.

2. Bosh hakamning majburiyatlari:
- hakamlarni brigadalar bo'yicha joylashtirish;
 - suvdagi va quruqlikdagi jihozlarning musobaqa qoidalari talablariga javob berishini nazorat qilish;
 - hakamlarning jihozlarini mavjudligini tekshirish;
 - musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hayatining yig'ili-shini hamda jamoa vakillari bilan qura tashlashini tashkillashtirish;
 - musobaqaning navbatdagi kun yakuni bo'yicha hakamlar hayatining yig'ilishini o'tkazish;
 - apelyatsion kuzatuvchi hakam qarorlarini qabul qilish;
 - musobaqa tugaganidan so'ng, uch kun ichida musobaqa o'tkazuvchi tashkilotning tashkiliy qo'mitasiga hisobot berish hamda barcha hakamlarning xujjatlarini topshirish.

3. Bosh hakam quyidagi huquqlarga ega:

- musobaqani to'xtatish, bekor qilish, qoldirishi mumkin, agar:
 - a) musobaqa o'tkazish joyi musobaqa qoidalari talablariga javob bermasa;
 - b) meteorologiya vaziyatlar qatnashuvchilarni xavfsizligiga xavf tug'dirsa;
 - c) tibbiy yordam yo'q bo'lsa;
 - d) suvdagi qutqaruv xizmati mavjud bo'lmasa.
- hakamlarning harakatlanishi hamda ular tomonidan qilingan qo'pol xatoliklarini ish jarayonida bartaraf etish;
- poygalarning jadvaldagi o'zgarishlarni nazorat qilish;
- murabbiylarni musobaqadan chetlashtirish;
- xohlagan (istagan) hakamini qarorini bekor qilish;
- musobaqa jarayonidagi tug'ilgan savollarni hal qilish;
- o'z zimasiidagi majburiyatlarni umumiy savollar bo'yicha bosh hakam o'rinbosariga yuklash.

Bosh hakamning o'rinbosarlari.

1. Umumiy ishlar bo'yicha bosh hakam o'rinbosari:
- hakamlar brigadasini boshqarish va nazoratini ta'minlaydi;
 - tantanaviy va yakuniy marosimlarni tashkil etilishini ta'minlaydi;
 - bosh hakam yo'qligida uning barcha huquqlaridan foydalanishi mumkin;

- o‘tkazilgan musobaqalarning hisobotini tayyorlaydi.
- 2. Moddiy-texnik ta‘minot bo‘yicha bosh hakam o‘rinbosari:
 - xizmat ko‘rsatuvchi xodimlarning ishlari ustidan bosh-qaradi;
 - qutqaruv va tibbiy xizmat mavjudligini tekshiradi;
 - masofani to‘g‘ri jihozlanganligini kuzatadi;
 - tantanaviy marosimlarning o‘tkaziladigan joylarini, tayyorgarlik ishlarini nazorat qiladi;
 - jihozlarni sozlash ishlarini ta‘minlaydi.
- 3. Tibbiy ta‘minot bo‘yicha bosh hakam o‘rinbosari:
 - tibbiy ishchilar guruhini boshqaradi;
 - qatnashuvchilarning ruxsatnomasida shifokorlar tomonidan qo‘yiladigan imzo va muhrini tekshiradi;
 - tez yordam mashinalarini mavjudligiga javob beradi;
 - jarohat olgan yoki kasal bo‘lib qolgan qatnashuvchilarning nazoratdan o‘tishlarini tashkil etadi;
 - doping nazoratini tashkillashtiradi.

Bosh kotib.

1. Bosh kotib kotiblik ishlarini boshqaradi.
2. Bosh kotib majburiyati:
 - musobaqa nizomini o‘rganib chiqish, ushbu musobaqaning o‘tkazish xususiyatlarini aniqlashtirish;
 - kanselariya jihozlari uchun buyurtma tuzish;
 - musobaqa qatnashuvchilarining talabnoma va ruxsatnomalarini qabul qilish jarayonida ishtirok etish;
 - kotib ish rejasini tuzish va kotiblar tarkibini tuzish;
 - diplomlar uchun matn tayyorlash;
 - qayiqalar sinfi bo‘yicha musobaqa qatnashuvchilarining ro‘yxatini tuzish va tekshirish;
 - ballarni hisoblash uchun jadvallarni tayyorlash;
 - qura tashlash jarayoniga tayyorgarlik ko‘rish;
 - hakamlar hayatining yig‘ilish bayonnomalarini olib borish;
 - bosh hakamning vazifasi bilan tasdiqlangan qayta buyurtma va e‘tirozlarni qabul qilish;
 - yakuniy texnik natijalar hisobotini berish;
 - o‘tkazilgan musobaqa bo‘yicha umumiy texnik hisobotni tuzish.

Nazorat komissiyasi.

1. *Nazorat komissiyasi* 3—4 *nazorat* — *hakamlaridan* iborat. Ularni *nazorat komissiyasining* katta *hakami* boshqaradi.

2. *Nazorat komissiyasi* bosh *hakamining* *majburiyatlari*:

— «yengil vazn» *kategoriyasida* ishtirok etuvchi *qayiq* boshqaruvchilari va *eshkakchilarning* *vaznini* o'lash;

— boshqaruvchilarga qo'shimcha yuk berish, poyga tugagach, ularni *qayiqda* mavjudligini tekshirish;

— *eshish yuzasi* o'lehamlarini *nazorat qilish*;

— *flyugarkalar* bilan ta'mirlash va ularni *qayiqga* o'rnatishini *nazorat qilish*;

— *qayiq*larni ta'mirlanishini *nazorat qilish*; (*qayiq*larni uchida *rezinali* *sharlarni* mavjudligi);

— *ekipaj formasini* va *eshkaklarni* rangini tekshirish;

— *ekipajning* tarkibini *nazorat qilish*;

— *qatnashuvchilarni* *doping* *nazoratiga* jo'natishlarini *nazorat qilish*;

— *dasturlar*, *poyga* *natijalari* *bayonnomalarini*, *rasmiy* *qarorlarni* *chiqarish*, *musobaqa* *qatnashuvchilarini* *shu* *borada* *axborotlantirish*.(10-rasm).

Startdagi hakamlar brigadasi.

1. *Startdagi hakamlar brigadasi* 2—6 *hakamlardan* tashkil topadi. Ularni *startdagi* katta *hakam* boshqaradi.

2. *Startdagi* katta *hakam*:

— *startdagi* *hakamlarning* *ishini* boshqaradi;

— *startdagi* *jihozlarning* va *barcha* *aloqa* *vositalarini* *shayligiga* *javob* beradi;

— *startdagi* *ekipajni* *startgacha* *qolgan* *vaqt* *to'g'risida* *ogohlantirib* *turadi*;

— *jamoalarni* *aytib* *start* beradi;

— *start* beruvchi o'zi bilan soat, qizil bayroq, qo'ng'iroq va *start* *chizig'idagi* *dinamikga* *ulangan* *mikrofon* bo'lishi shart.

3. *Startdagi* *hakam*:

— *qayiqni* *ushlovchilar* hamda *startdagi* *videonazorati* va *apparatlarni* boshqaruvchi *ishchi* *jamoani* boshqaradi;

— *startdagi* *chiziq* bo'yicha *qayiq*larni to'g'irlaydi va *start* beruvchiga *qayiq*lar *tayyorligi* to'g'risida *signal* beradi;

— falstart sabablarini aniqlab, shu to'g'risida start beruvchiga xabar yetkazadi. Startagi hakamda oq va qizil bayroqlar hamda mikrofon bo'lishi kerak.

4. Startagi hakamning yordamchisi:

— qayiqlarni o'z vaqtida startga kelishini va ularni o'zlarining startagi o'rinlarida joylashishlarini nazorat qiladi.

Arbitrlar brigadasi.

1. Arbitrlar brigadasi 4–8 hakamdan iborat. Ularni arbitrlar brigadasi katta arbitri boshqaradi.

2. Katta arbitr majburiyati:

- arbitr hakam motorli qayiqlar haydovchilarini boshqaradi;
- arbitrlarni poygalar bo'yicha joylashtirish;
- belgilarning holatini nazorat qilish;
- arbitr majburiyatlarini bajarish.

3. Arbitr quyidagilarga majbur:

— startga borish jarayonida masofa belgilanganligini va akvatoriya holatini nazorat qilish;

— motorli qayiqda qo'ng'iroq, qizil va oq bayroqlar, megafon va start bayonnomasi bo'lishi kerak.

4. Zaxiradagi arbitr masofaning o'rtasida motorli qayiqda chegara ortida bo'lishi kerak.

Finish hakamlar brigadasi.

1. Finishdagi brigada 5–7 hakamlardan iborat. Ularni finishdagi katta hakam boshqaradi.

2. Finishdagi katta hakam majburiyati:

- finishdagi hakamlar vazifalarini taqsimlash;
- finishdagi brigada ishini boshqarish;
- qayiqlarni finishga tartib bilan kelishini aniqlash va natijalarni ro'yxatga olishni nazorat qilish.

3. Finish brigada a'zolari majbur:

— finish chizig'ini kesib o'tish paytini ovozli signal bilan belgilash;

- finish chizig'ini o'tish tartibini aniqlash va o'rin belgilash;
- poyga qoida doirasida o'tganligiga amin bo'lish;
- hakamlar yozuvlarini rasmiylashtirish.

4. Vaqtni aniqlovchi brigada 4–6 hakamdan iborat. Masofa bo'laklari bo'yicha vaqtni aniqlash uchun esa brigada 6–8 hakamdan

iborat bo'ladi. Ularni katta vaqtni aniqlash bo'yicha katta hakam boshqaradi.

5. Vaqtni aniqlash bo'yicha katta hakam quyidagilarga majbur:

— har bir poyga yakunida finishdagi kotibga sekunder ko'rsatgan vaqtni yetkazish va hakamlar yozuvini imzolash;

6. Vaqtni aniqlovchi hakamlar quyidagilarga majbur:

— start beruvchining «olg'a!» buyrug'iga sekunderlarni yoqish va har bir qayiqning uchi finish chizig'ini kesganda, vaqtni ro'yxatga olish.

7. Masofa kesimlaridagi hakamlar quyidagilarga majbur:

— har bir qayiqning masofa kesimini bosib o'tish vaqti va tartibini belgilash.

8. Finishdagi kotiba quyidagilarga majbur:

— hakamning yozuvini rasmiylashtirish va uni vaqt aniqlovchi katta hakam hamda finishdagi katta hakamga taqdim etish.

Kotiblik.

1. Kotiblar brigadasi 4–6 hakamdan iborat. Ularni bosh kotib boshqaradi.

2. Kotiblikning bosh vazifasi — musobaqaning barcha texnik xujjatlarini olib borish.

3. Kotiblar finishdagi va bosh hakam bilan aloqada bo'lishi kerak.

4. Bosh kotib majbur:

— kotiblar ichida majburiyatlarni taqsimlash;

— mandat komissiyasining ishida ishtirok etish.

Mukofotlash bo'yicha hakamlar brigadasi.

Mukofotlash bo'yicha hakamlar brigadasi 6–8 xizmatchi jamoa ischisidan iborat. Ularni mukofotlash bo'yicha katta hakam boshqaradi.

Axborot brigadasi.

1. Katta axborotchi hakam majburiyati:

— brigadaning ish jarayonini mavjud bo'lgan informatsion vositalar yordamida tashkil etish (radio, tablo, ovoz kuchaytiruvchi moslamalar);

— brigada a'zolari o'rtasida majburiyatlarni taqsimlash;

— jihozlar va apparaturalarni tayyorgarligini tekshirish;

— axborotchi vazifalarini bajarish;

— finish brigadasi, kotiblar, rasmiy marosimlar, bosh hakam va katta hakamlar bilan aloqani tekshirishga mas'ul.

2. Axborotchi — hakam majburiyatlari:
— poyga qatnashuvchilari tarkibini e'lon qilish va sportchilarga tavsifnoma berish;
— hakamlar hayatining qarorlari va e'lonlari bilan axborotlantirish;
— masofadagi sport bahsi to'g'risida ma'lumot berish;
— rasmiy marosimlarning matni bilan tanishtirish.

Masofa boshlig'i.

Masofa boshlig'ining majburuyatlari:

- musobaqa nizomi, qoidalari va masofa rejasi talablariga binoan start, finish, masofa chegaralarini jihozlash hamda suv va quruqlikda belgilar qo'yish;
— musobaqa boshlanishidan oldin jihozlarni to'g'ri qo'yganliklarini va musobaqa boshlanishidan kamida 1 soat oldin masofa tayyorligini bosh hakamga yetkazish;
— musobaqa o'tayotganda masofada bo'lib o'tayotgan o'zgarishlarni nazorat qilish va bo'lib o'tayotgan noqulayliklarni zudlik bilan bartaraf etish va notanish jismlarni yo'q qilish.

Eshkak eshish masofasi.

Eshkak eshish masofasining tuzilishi.

1. Musobaqa uchun suvdagi masofani tayyorlayotganda musobaqa qatnashuvchilarining xafsizligini ta'minlashi kerak.
2. Masofaning yuqori qismi shamoldan berkitilishi kerak.
3. Musobaqa o'tkazish uchun suv maydoni 6—8 yo'lakchadan va to'g'ri masofadan iborat bo'lib, finish chizig'idan kiyingi bo'sh joy 100 m ni tashkil etishi kerak.
4. Masofadagi chuqurlik suv havzasi tubining tekkis qismida kamida 2 m notekis qismida esa kamida 3 m ni tashkil etishi kerak.

Eshkak eshish masofasining jihozlanishi.

Musobaqada quyidagi belgilash tizimi va jihozlash kategoriyasi qo'llaniladi:

1. «A» kategoriyasi (Albano tizimi). Masofa uni yo'laklarga bo'luvchi buylar bilan jihozlanadi, bundan tashqari yo'lak raqamini va markazini anglatuvchi belgilar masofa bo'ylab tortilgan ko'ndalang tros'larga o'rnatiladi.

Buylar elastik matodan tayyorlanib, unga urilgan taqdirda ham qayiq yoki eshkak shikastlanmaydi. Ular yorqin-sariq yoki yorqin-

sabzi ranglarda bo'ladi. Hamma yo'lakchalardagi buylarning rangi bir xil bo'lishi kerak. Diametri 15 sm ortiq bo'lmagan buylar masofaning har 10 yoki 12,5 m oralig'ida joylashtiriladi. Birinchi buylar start chizig'idan 10 m uzoqlikda joylashgan bo'lishi kerak. Masofa kesimlaridagi (250 m) buylar bir biridan rang jihatdan farqlanishi lozim. Startdagi hududning chegarasi ikkita oq bayroqlar bilan masofaning ikkala tarafidan belgilanadi. Finish chizig'i ikkita oq buydagi qizil bayroqlar bilan belgilab qo'yiladi.

2. «B» kategoriyasi. Bu kategoriyaning belgilash tizimi «Albano» tizimi bilan o'xshash bo'lib, masofa bo'yicha ko'ndalang troslarga osilgan yo'laklar raqamini ko'rsatuvchi belgilarning yo'qligi bilan farqlanadi.

Start.

1. Startlar musobaqada umumiy yoki alohida bo'lishi mumkin. Alohida startlar ko'pincha 2000 m. masofada qo'llaniladi.

2. Startdan 5 daqiqa oldin start beruvchi qatnashchilarga start-gacha qolgan vaqtini e'lon qiladi. Qatnashchilar uchun teng sharoitlar yaratish uchun start beruvchi qayiqqlar orasidagi masofani ko'paytirish kerak, raqam bo'yicha joylarni saqlagan holda.

3. Agar start hududi poyga uchun bo'shagan bo'lsa, ekipajlar shu hududga kirishi mumkin va o'zining yo'lakchasida razminka o'tkazishi mumkin.

4. Qatnashchilar start beruvchi startgacha qolgan vaqtini e'lon qilishidan kamida 2 daqiqa oldin o'z joylarini egallashlari kerak va startga tayyor bo'lishlari kerak.

5. Startdagi hakam qayiqqlarni uchini start chizig'iga moslash-tiradi.

6. Start chizig'ini biron bir qayiq bayroqni harakatigacha va «Olg'a» buyrug'i aytilmagunga qadar kesib o'tsa, falstart deb aytiladi. Falstartni faqat startdagi hakam aniqlaydi va qizil bayrog'ini ko'tarib belgilaydi.

7. Falstart payti start beruvchi hamda arbitr qo'ng'iroqni chalib, qizil bayroqni silkitib, «stop» buyrug'ini berib, poygani to'xtatadi.

8. Startda ikkita ogohlantirish olgan ekipaj musobaqaning ushbu dasturidan olib tashlanadi.

9. Start beruvchi yoki hakamni talablarini bajarmagan qatnashchilar poygadan butunlay yechib tashlanadi yoki diskvalifikatsiya bo'ladi.

10. Startda zaxira eshkaklarning yo'qligi startni ushlanib qolishi yoki goldirishi uchun sabab bo'lishi kerak emas.

11. Start hududida eshkakni sinib qolgan holatlari bo'lsa, qatnashuvchi ekipaj o'ng qo'lini ko'tarib, poyga to'xtatilishini talab qilishi mumkin.

12. Qayiqqlarning uchida rezina shar va start raqami bo'lmasa, ular startga o'tkazilmaydi.

Masofani o'tish.

1. Musobaqada qatnashuvchi ekipajlar masofani to'g'ri va to'liq o'tib, finishga to'liq tarkibda kelishi kerak.

2. Poyga mobaynida qatnashuvchilar faqat o'zlarining yo'laklarida harakatlanib, boshqa ekipajlarga to'sqinlik qilmasliklari kerak.

3. Arbitr kateri start berilgandan keyin zudlik bilan masofa o'rta-siga yo'l olib va oxirgi ketayotgan qayiqdan taxminan 30 m orqada yurishi kerak.

4. Arbitr qatnashuvchi ekipajlar ustunlikka erishish maqsadida ataylab bir-biriga xalaqit qilishlariga yo'l qo'ymasligi kerak. Agar tashqi faktorlar yuz bergan bo'lib, poyga natijasiga ta'sir qilgan bo'lsa, arbitr poygani qaytadan o'tkazilishiga qaror qilishi mumkin.

5. Arbitr qatnashuvchi eshkakchilarni musobaqa davomida bir biriga xalaqit bermasligini ogohlantirishi kerak.

Agar qatnashuvchilar o'zlarini tartibsizligini ko'rsatib yoki qo'pol xatolarga yo'l qo'ygan bo'lishsa, arbitr tomonidan ogohlantirilgan holda poygadan olib tashlanadi.

6. Arbitrning chekaga olish to'g'risida ko'rsatmasi:

- boshning tepasidan oq bayroqning ko'tarilishi;
- yo'lak raqami aytilib, qaysi tarafga eshish qo'ldagi oq bayroq bilan ko'rsatiladi.
- ekipajni masofadan olib tashlanganda yo'lak raqamini aytib, oq bayroqni ko'tarib, «stop» (masofadan chiqib keting) buyrug'i beriladi.

7. Poyga to'xtatilishi quyidagicha amalga oshiriladi:

- qo'ng'iroqni chalinishi bilan;
- qizil bayroqning bosh ustida ko'tarilib, shu bayroqni yelpish bilan;
- megafon yordamida «Stop» buyrug'ini berish bilan.

Finish va vaqtini aniqlash.

1. Finish chizig'ini qayiqning uchi kesib o'tganda, masofa yakunlangan deb hisoblanadi.

2. Masofaning o'tilgan vaqti start beruvchining olg'a buyrug'idan masofa yakunlangungacha hisoblanadi.

3. Agar 2 ekipaj baravar finishga kelgan bo'lsa va texnik vositalar liderini aniqlolmagan bo'lsa, bosh hakam ular o'rtasida takroriy poygani belgilaydi yoki qur'a tashlash bilan g'olibni aniqlaydi.

4. Yakuniy poygada finishga baravar kelgan ekipajlar bitta o'rin va shu o'ringa mos medal va sovrinlar olishadi.

Estafetalar.

1. Estafetalar qarama-qarshi yoki bir yo'nalishda bo'lishi mumkin. Masofa va bosqichlar soni musobaqa nizomi bo'yicha aniqlanadi.

2. Estafeta poygasida qatnashuvchi faqat bir bosqichni o'tish huquqiga ega.

3. Start oluvchi ekipajlar startdagi hakamning ro'yxatidan o'tishi kerak. Ro'yxatga olish start vaqtidan 10–16 daqiqa oldin boshlanib, startgacha 3 daqiqa qolguncha davom eadi.

4. O'z bosqichini tugatayotgan qatnashuvchi o'z jamoasining keyingi bosqichda qatnashadigan qayiqklarining o'ng tarafidan o'tib keladi.

5. Qarama-qarshi estafetalarda startda finishga kelayotgan qayiqlar uchun bo'sh yo'l qoldirilgan bo'ladi.

6. II va keyingi estafeta bosqichining qatnashuvchilari birinchi falstartdan keyin poygadan olib tashlanadi.

Eng zo'r ko'rsatkichlarning ro'yxatga olinishi.

Har bir sinfdagi qayiqklarning eng zo'r ko'rsatkichlari har bir musobaqada alohida belgilanib, nizomga asoslangan holda ro'yxatdan o'tadi¹.

**11-mavzu. O'RGATISHNING DIDAKTIK
TAMOYILLARI**

11.1. O'rgatishning didaktik tamoyillari

Murabbiy o'rgatish jarayonini samarasini oshirish uchun o'z faoliyatida boshqaruvchi tamoyillarini bilishi zarur. O'rgatish tamoyili murabbiy va sportchining o'zaro faoliyati xarakterini aniqlaydi. O'rgatish tamoyillari quyidagi asosiy tamoyillarga bo'linadi: yoshlarni milliy istiqlol g'oyasi ruhida tarbiyalash, ilmiylik, tizimlilik, ko'rgazmalilik, ijodiy faollik, ta'lim natijalarining mustahkamligi, individual xususiyatlarni hisobga olish va o'rgatish xarakterining umumiyligi, o'rgatish motivatsiyasini har tomonlama rivojlantiruvchi va tarbiyalovchi vatanparvarlik tamoyili (29-rasm).



29-rasm. Eshkak eshish sportida o'rgatish tamoyillari

11.2. Yoshlarni milliy istiqloq g'oyasi ruhida tarbiyalash tamoyili

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

11.3. Ilmiylik tamoyili

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

11.4. Tizimlilik tamoyili

Murabbiy o'quv materiallarini shunday rejalashtiradiki, uning ayrim qismlarini o'zlashtirish ijodiy bog'liqlikda va ketma-ket aks ettiriladi. O'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilarga beriladigan bilimlar tez va yengil o'zlashtirilishi uchun tizimli va ketma-ket beriladi. Tizimlilik tamoyilining samaradorligi o'quv materiallarining to'g'ri uslubiy ketma-ketlikda joylashtirilishiga bog'liq. Har qaysi yangi elementni o'rganish oldingi o'quv materialini o'zlashtirish orqali amalga oshadi.

Tizimlilik shug'ullanuvchilar oldiga qo'yilgan vazifaning muntazam murakkablashib borishini talab qiladi. Dastur materiallarini maqsadli o'zlashtirilishining ketma-ketligi quyidagi uslubiy qoidalar asosida aniqlanadi: osondan-qiyinga, aniqdan-noaniqqa, oddiydan-murakkabga. «Oson», «qiyin», «murakkab» tushunchalari nisbiy xarakterga ega, tanlangan uslublar qiyinning o'zlashtirilishini osonga va aksinchaga aylantirishi mumkin.

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

11.5. Aniqlilik tamoyili

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

11.6. Onglilik va ijodiy faollik tamoyili

Onglilik va ijodiy faollik tamoyili pedagogik boshqaruvning murabbiy tomonidan shug'ullanuvchilar ijodiy faoliyati va faolligidan amalga oshadi. Sportchi ongliligi o'rgatishning maqsad va vazifalarini to'g'ri anglashidan, oldida turgan faoliyatning zarurati va unga bo'lgan qiziqishdan yuzaga keladi. Ta'lim jarayoniga onglilik munosabati yuqori darajada sportchining eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishida yuzaga keladigan ichki qo'zg'atuvchi kuchlarga bog'liq.

O'rgatishga qiziqish, eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishga bo'lgan hohish o'rgatishning samarali bo'lishini ta'minlaydi. Shug'ullanuvchilarning o'zlarida ijodiy faoliyatning ta'sirlanishi ta'limda ongli va faol qatnashishning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Birinchi mashg'ulotlardan oq eshkak eshuvchilarda harakat vazifalarini mustaqil yechishni tarbiyalash lozim. Bunga biomehanika, anatomiya va fiziologiyani tizimli o'rganish orqali erishiladi. Murabbiy o'rganilayotgan harakatni maqsadli asoslashi kerak. Eshkak eshish texnikasi bilimlarini aniq fikrlash, individual xususiyatlaridan foydalanish, bilim va ko'nikmalarni egallash eshkak eshuvchiga harakatlar usulini yaratishga imkon beradi.

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

11.7. Ko'rgazmalilik tamoyili

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

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

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

11.8. O'rgatish natijalarining qat'iylik tamoyili

O'rgatish natijalarining qat'iylik tamoyili bilim, ko'nikma va malakalarni qat'iy egallash zaruratini o'z ichiga oladi. Harakat ko'nikmalarini qat'iylik ostida nafaqat ularni uzoq muddatga saqlash, balki ularning barqarorligi, ularni har xil sharoitlarda qo'llay olish qobiliyati ham yotadi.

Masalan, noqulay ob-havo sharoitida eshkak eshish; murakkab taktik vazifalarni yechish va shu kabilar. Shuning uchun eshkak eshuvchining bilim va ko'nikmalarni qat'iy egallashi barcha kuchlarni: ijodiy idrok, xotira (logik va motor), faol ijodiy fikrlash, mavjud ko'nikmalarni safarbar qilish qobiliyati bilan birga optimal zo'rqiqlashda amalga oshiriladi. Bir vaqtning o'zida har bir sportchiga individual yondashuv aniqlanadi.

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

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

11.9. O'rgatishning motivlilik tamoyili

Shug'ullanuvchining o'rgatish jarayoniga munosabati, unga qiziqishi, eshkak eshish sporti bilan shug'ullanish istagi sportchi shaxsining motivlarida aks etadi. Eshkak eshish sportida bilim, ko'nikma va malakalarni egallash ijodiy xarakterga ega. Shu bilan birga sportchini o'rgatish jarayonidagi munosabatiga va uning samaradorligiga bog'liq.

Nazorat savollari

1. Ta'lim-tarbiya jarayonining yaxlitligi deganda nimani tushunasiz?
2. Eshkak eshish sportiga o'rgatishda qanday tamoyillar bor?
3. O'rgatish tamoyillarining qanday o'ziga xosligi bor?
4. Yoshlarni milliy istiqlol g'oyasi ruhida tarbiyalash tamoyili nimani nazarda tutadi?
5. O'rgatish jarayonida tamoyillarning o'rni nimada?

12.1. O'rgatish bosqichlari

Eshkak eshish sportida o'rgatish jarayonini yagona maqsadga yo'naltirilgan nisbatan mustaqil 4 ta bosqichga ajratish mumkin:

Birinchi bosqich. Asosiy maqsad: eshkak eshish sportiga bo'lgan qiziqishni shakllantirish va mustahkamlash, texnik harakatlar asosini o'rgatish va jismoniy rivojlanishni mukammallashtirish.

Vazifalar:

1. Shug'ullanuvchilarni suzishga o'rgatish. 2. Suvda o'zini tutish qoidalarini bilan tanishtirish. 3. Eshkak eshish sport turlari texnikasi haqida umumiy tasavvur uyg'otish. 4. Eshkak eshish sportida qo'llaniluvchi terminlar bilan tanishtirish. 5. Eshkak eshish anjomlari va ularni ishlatish qoidalarini bilan tanishtirish. 6. Eshishning barcha asosiy turlaridagi umumiy harakat sxemalarini bajara olishni o'rgatish. 7. Eshish tempi va ritmi haqida tushunvha berish. 8. Organizmning umumiy funksional imkoniyatlar darajasini oshirish va harakat qobiliyatini rivojlantirish.

Shug'ullanuvchilar barcha tur qayiqlarida eshishni o'rganadilar. Eshish sporti turlarining harakat texnikasi asoslarini egallab olishlari ularga kelajakda mutaxassisliklarini to'g'ri tanlay olishga imkon beradi.

Shug'ullanuvchilar eshish sportining barcha tur qayiqlarida umumiy harakat sxemasini egallab olishlari birinchi bosqich yakunidan guvohlik beradi.

Ikkinchi bosqich. Asosiy maqsad: mutaxassislikni tanlash, tanlangan tur qayiqlarida harakatlanish malakasini mustahkamlash va ularni bajarishda turg'unlikka erishish, jismoniy rivojlanishni oshirib borish.

Vazifalar:

1. Eshish harakati strukturasini mustahkamlash. 2. Spetsifik mushak sezgilarini shakllantirish. 3. Qayiq boshqaruvi malakasini mukammallashtirishda davom etish. 4. Qayiqni turg'un saqlab qolish malakasini mustahkamlash. 5. Harakat tempi va ritmini egallab olish.

Bu bosqichda spetsifik mushak sezgilari majmuini rivojlantirishga katta ahamiyat beriladi («suv», «eshkak», «qayiq», «harakat tempi va ritmi»ni his etish), harakat koordinatsiyasini mukammallashti-

rishda davom etiladi. Agar birinchi bosqichda harakatlar asosan qo'l mushaklari hisobiga bajarilgan bo'lsa, bu bosqichda eshish kuchini oshirish uchun tana vazni qo'shiladi. Eshishning dinamik va koordinatsion strukturasi shakllanishiga e'tibor beriladi.

Shakllanayotgan ko'rish obrazlari harakat sezgilari bilan doim mos qo'yilishi lozim. Harakat sezgilarini yaxshi idrok etish va baholash uchun harakatni boshqarishda ko'rish analizatori ishtirokini cheklash tavsiya etiladi (ko'zni yumgan holatda, boshni yuqori ko'targan holda eshkak eshish). Agar eshkakchi me'yoriy shiddat bilan ishlaganda, umuman olganda, to'g'ri harakat strukturasi va yaxshi qayiq muvozanatini ko'rsata olsa, bu holatga ikkinchi bosqich yakuni sifatida qarash mumkin.

Uchinchi bosqich. Asosiy maqsad: halaqit qiluvchi omillar sharoitida eshkakchining eshkak, qayiq, suv bilan o'zaro harakati effektivligini oshirish.

Vazifalar:

1. Harakat texnikasini egallash malakasini mustahkamlash.
2. Faoliyat tartibini o'zgartira olish qobiliyatini mustahkamlash.
3. Harakat texnika xillari diapazonini kengaytirish va ularni halaqit qiluvchi omillar sharoitida maqsadga muvofiq bajara olish.
4. Start olish va finish texnikasini egallash.
5. Alohida taktik harakatlarni egallash: liderlik qilish, eshishda lider to'liqlanlaridan foydalanish, tezlanish olish va hokazo.

Bu bosqichda kinogramma yordamida shug'ullanuvchilar harakat texnikasini yetakchi eshkakchilarning namunaviy (etalon) texnikasi bilan solishtirish maqsadga muvofiqdir. Bu eshkakchi o'zining texnik tayyorgarlik darajasini baholay olish imkonini beradi.

To'rtinchi bosqich. Asosiy maqsad: shug'ullanuvchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda eshish texnikasini chuqur egallashni ta'minlash.

Vazifalar:

1. Individual xatolarni bartaraf etish.
2. Harakatlarning individual uslubini shakllantirish.

Bu bosqichda o'rgatish shug'ullanuvchining individual xususiyatlarini maksimal hisobga olgan holda amalga oshiriladi (uning shaxs xususiyati, xarakter turi, intellektual salohiyati, tafakkuri, temperamenti, antropometrik ko'rsatkichlari, texnik harakat xususiyatlari).

**13.1. Eshkakni ushlash, asosiy va dastlabki holatni
egallashni o'rgatish**

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

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

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

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

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

Eshish texnikasini o'rgatishda murabbiy yoki yuqori malakali sportchi tomonidan eshish texnikasi ko'rsatib beriladi. Bunda eshish

fazalarini, ayniqsa, olib o'tishni aniq ajratib ko'rsatish muhim hisoblanadi. Olib o'tishni bajarish qayiq harakati va kuchlanish berilishiga ta'sir ko'rsatadi. Eshishni bajarishdagi murakkab harakatlardan biri — bu suvni ilish va olib o'tishni yakunlash vaqtidagi eshkak yuzasining vertikal holati hisoblanadi.

Bu ikki holatda eshkak yuzasining eshish tezligi yangi shug'ullanuvchining yuqoridagi harakatlarni egallash darajasiga bog'liq.

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

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

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

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

2. Eshishni bir qo'l bilan, gavdani bukmasdan bajarish, keyin gavdani bukib bajarish. Mashqlar 25—30 martadan ortiq takrorlanadi.

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

4. Yuqoridagi barcha mashqlarni qayiq harakatisiz bajarish.

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

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

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

Yangi shug'ullanuvchilar eshish texnikasini o'rganishda uzoq vaqt davomida (1 yilgacha) eshkak yuzasining suvga tayanchini sezmasligi aniqlangan. Bu bir qancha xatolarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bu xatolar yangi shug'ullanuvchi qayiqda beqaror tayanch sharoitida bo'lishi, tezlik bilan bir qator murakkab koordinatsion harakatlarni bajarishi, qayiq harakati tezligini oshirishi hisobiga yuzaga keladi. Yangi shug'ullanuvchi uchun bunday vazifa qiyinchilik tug'diradi.

Shuning uchun eshish texnikasini o'rgatishda gidrotormozlovchidan (40-rasm) foydalaniladi. Gidrotormozlovchini qo'llab, shug'ullanuvchiga qulay tempda eshkak eshishda (daqiqasiga 12—14 marta eshish) sportchi oyog'ini oyoq tiragichga qo'yib, o'z tana vaznidan foydalangan holda eshkak yuzasining suvga tayanchini sezilarli darajada oldin (1 oy ichida) his qiladi. O'rgatish samaradorligi texnika asoslarini egallashga ketgan vaqtning tayyorgarlik sifatini tushirmasdan qisqartirilishi bilan izohlanadi.

Gidrotormozlovchilarni qo'llash eshkak eshish texnikasiga ta'sir qiluvchi sharoitlarni o'zgartirmaydi. Qayiq barqarorligi oshadi, lekin bu qaysidir ma'noda yangi shug'ullanuvchilarga eshish texnikasini o'rgatishda qo'l keladi. Bittalik va ikkitalik qayiqlarda eshkak eshish mashg'ulotlarida gidrotormozlovchilarni qo'llash ancha samara beradi. Gidrotormozlovchilar asosan mashg'ulot boshida va o'rtasida qo'llaniladi.

Eshih texnikasini o'zlashtirish jarayonida olib o'tishda eshkak ushlagichini tortish vaqtida eshkak yuzasining gorizontol holatiga erishish zarur. Bu eshkakni moslash va olib o'tishda tirsaklarning holatiga bog'liq. Olib o'tish ko'lamida eshkak doimo 4—6° yopish burchagini saqlashi shart.

Agar bu burchak saqlanmasa, yangi shug'ullanuvchi eshkakni barmoqlari bilan ushlashga majbur bo'ladi va bu o'z harakatlarini nazorat qilish qobiliyatini pasaytiradi.

13.2. Eshish elementlarini o'rgatish

Suvni ilish (olib o'tishning boshlanishi). Suvni ilish yaxlit harakatning qismi sifatida bajariladi.

Suvni ilishni o'rgatishda quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

1. Qayiq harakatisiz eshkak eshish. Eshkak yuzasi harakatlari suv ustida, olib o'tish suvda. Eshkak yuzasi yoy bo'yicha harakatlanishiga e'tibor bering.

2. Qayiq harakatisiz eshkak eshish. Eshkakni yoy bo'yicha tepadan pastga harakatlantirib, suv sachrashini asos tomonga ketadigan qilib, eshkak yuzasi bilan suvga zarba beradi.

3. Qayiq harakatisiz eshkak eshish. Eshkak yuzasini yoy bo'ylab tepadan pastga harakatlantirib suvga sekin tekkiziladi va tezlikni o'zgartirmasdan eshkak yuzasining suvda harakatini cho'zish. Bu mashqni bajarishda eshkak yuzasi havoda va suvda teng harakatlanishiga e'tibor berish kerak. 1—3 mashqlarni harakat erkinligiga erishib 8—10 marta takrorlanadi.

4. Bir nechta yangi shug'ullanuvchilar qayiqni ushlab turadi, boshqalar esa mashqni bajaradi: o'rindiqla o'tirib, oldinga harakatlanadi. Yelkalar erkin tushirilgan. Eshkak ushlagichi tizzadan pastda o'rnatiladi. Eshkak yuzasi pastdan yuqoriga harakatlantiriladi. Eshkak ushlagichi pastki holatda bo'lgan vaqtda oyoqlar oyoq tiragichga tayanib, yozila boshlaydi. Qo'llar yoy bo'ylab yuqoriga harakatini davom ettiradi va eshkak yuzasini suvga tushiradi. Gavda to'g'irlanib, eshkak ushlagichi harakat yo'nalishini o'zgartirib, qo'llar tortiladi.

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

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

Qayiq harakatisiz eshkak eshish — asosiy mashqlardan biridir. Bu shug'ullanuvchi eshishni bajarishda gavdaning siltama harakatiga diqqatni qaratsa, samarali hisoblanadi. Mashqni shug'ullanuvchining eshish oxiri texnikasini egallash darajasiga qarab har bir mashg'ulotga kiritish lozim.

Eshkak ushlagichi qo'llarni ortga tashlab, gavda tomon o'tkaziladi va tirsakni qisish yordamida yoy bo'yicha pastga-oldinga tizza tomonga qaytariladi. Eshkak eshuvchining diqqati tirsaklarning ortga

o'tkazilishi va eshkak ushlagichining gavda tomonga bir xil harakatiga qaratiladi.

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

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

13.3. Eshishni yaxlit mustahkamlash

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

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

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

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

Keyin gavdani burishni o'rganishga kirishiladi: «o'z tomoniga» bir eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda va qo'llarni yonga «o'tkazish» juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda.

Gavdani burish shartli ravishda ikki qismga bo'linadi — tiz-zalargacha-oldinga va tizzalardan-yonga.

14.1. Baydarkada eshkak eshishda eshkakni ushlash, asosiy va dastlabki holatni egallashni va eshishni bajarishni o'rgatish

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

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

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

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

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

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

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

Ochiq suv havzasida eshkak eshishni o'rgatish baydarkani olib chiqish, suvga qo'yish va unga o'tirishni o'rgatishdan boshlanadi. Dastlab bittalik baydarkani ikki kishi bo'lib olib chiqish, keyin bir kishi qayiqni yelkaga qo'yib olib chiqish o'rgatiladi. Baydarkaga o'tirishni o'rgatish maxsus jihozlangan qirg'oqda amalga oshiriladi.

Qayiq bortini qirg'oqqa yaqin qilib, eshkakni oldingi falshbortga yaqin qilib ko'ndalang qo'yiladi. Shug'ullanuvchi bir qo'li bilan falshbortni mahkam ushlab, qayiqqa yaqin oyog'ini, keyin bir qo'li bilan qirg'oqqa tayanib, ikkinchi oyog'ini qayiq tubiga qo'yadi. Shundan keyin ohista o'rindiqla o'tiriladi.

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

14.2. Baydarkada eshkak eshishda muvozanat saqlash va baydarkani boshqarishni o'rgatish

Texnikaning bu ikki elementi bir vaqtning o'zida egallanadi. Bular bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Texnikaning bu elementlarini tez o'zlashtirish uchun barqarorligi kuchaytirilgan qayiqlardan va maxsus moslama bilan jihozlangan qayiqlardan foydalaniladi.

Muvozanat saqlashni egallash uchun maxsus mashqlardan foydalaniladi:

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

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

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

14.3. Baydarkada eshkak eshishda eshish texnikasini o'rgatish va uni takomillashtirish

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

Suvni ilish. Suvni ilishning asosiy vazifasi — eshkak yuzasining suvga tayanch olishidadir. Eshkak yuzasi cho'zilgan qo'l bilan iloji boricha oldinda ushlanadi. Eshkakni tushirish bilan bir vaqtning o'zida eshkak yuzasini yoy bo'yicha pastga harakatlantirish uchun tortuvchi qo'l oldinga-yuqoriga to'g'irlanadi. Texnikaning asosiy elementi — suvni ilish holatidan eshkakni tortish holatiga o'tishdir. Eshkakni tortish eshkak eshuvchi gavdasining vertikal o'q atrofida burilishi evaziga yuzaga keladi. Quyidagi mashqlarni qo'llash mumkin: eshkakning bir yuzasi bilan suvni ilish. Mashqdan eshkakning havodagi noto'g'ri harakatini kamaytirish va eshkak yuzasi bilan suvni urishning oldini olish uchun foydalaniladi.

Eshkak eshuvchi dastlabki holatdan eshkak yuzasi bilan suvni iladi, keyin yana dastlabki holatga qaytadi (bu bilan noto'liq olib o'tish kuzatiladi).

Olib o'tish. Gavdaning vertikal o'q atrofida kuchlanish yo'nalishi qayiq harakatiga parallel o'tishiga erishish zarur. Olib o'tishda gavda va qo'l harakatlari bir-biriga mos harakatlanishi muhim hisoblanadi. Qo'lning tortish harakati gavda harakatiga nisbatan yengil o'zlashtiriladi. Bu vazifani yechishni yengillashtirish uchun quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

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

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

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

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

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

Eshish texnikasini takomillashtirishda quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

1. Suvni ilishga kuchlanish berish bilan eshkak eshish. Asosiy diqqat qo'l harakatlariga, eshkak yuzasi va qayiq tezligining mosligiga qaratiladi.

2. Olib o'tish oxiriga kuchlanish berish bilan eshkak eshish. Asosiy diqqat eshkak yuzasining suvdan chiqish paytida panja va tirsak harakatiga qaratiladi.

3. Butun olib o'tishga kuchlanish berish bilan eshkak eshish. Asosiy diqqat gavdaning vertikal o'q atrofida aylanishiga va eshkak yuzasining suvga doimiy tayanchiga qaratiladi.

14.4. Baydarkada eshkak eshishda startdan chiqish va marraga kelish texnikasini o'rgatish

Startdan chiqishni o'rgatishni yengillashtirilgan sharoitda amalga oshirish maqsadga muvofiq. Masalan, harakatlanib kelayotganda startdan chiqish. Murabbiy buyrug'i bo'yicha shug'ullanuvchi qayiqni to'xtatmasdan eshkak bilan harakatini to'xtatadi va dastlabki start holatini egallaydi. «MARSH» komandasi bo'yicha startni bajaradi.

Dastlab qayiqning maksimal tezligiga emas, harakatlarning aniq-ligiga erishish zarur. Shuning uchun dastlabki startlar to'liq kuchlanishsiz, harakatlarning past tempi bilan (daqiqasiga 70—90 marta eshish) bajariladi.

Har bir eshishdan keyin start eshishini aniq bajarish uchun qisqa vaqt dastlabki holat ushlab turiladi.

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

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

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

14.5. Yetakchi ortidan va jamoaviy eshkak eshish xususiyatlari

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

1. Eshkakni sekinlashtirib olib o'tish yoki tayanchsiz fazada to'xtash bilan eshkak eshish.

2. Bir xil tezlik bilan eshkak eshish.

3. Tanaffusli tezlik bilan eshkak eshish. Tezlik birinchi navbatda olib o'tishga kuchlanish berish hisobiga oshiriladi, temp sezilarsiz oshadi.

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

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

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

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

14.6. Kanoeda eshkak eshishda eshkakni ushlash, asosiy va dastlabki holatni egallashni va eshishni bajarishni o'rgatish

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

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

1. Eshishni dastlabki holatda to'xtash bilan bajarish. Dastlab eshkak harakatida qo'llar, so'ngra gavda ham qatnashadi. Suvni ilish vaqtida gavda oldinga biroz egiladi, olib o'tish oxirida to'g'irlanadi.

2. Bo'shashish va harakat ritmini egallash uchun eshkakni oldinga o'tkazishni sekinlashtirib eshkak eshish.

Eshkak eshish apparatida eshishning ayrim elementlari o'r-ganiladi:

1. Asosiy turishdan eshkakni oldinga o'tkazish bajariladi, so'ngra eshkak eshuvchi dastlabki holatga qaytadi. Mashq eshkakni oldinga o'tkazishda gavda harakatlarini egallash uchun qo'llaniladi.

2. Asosiy turishdan eshkakni oldinga o'tkazish va suvni ilish bajariladi. So'ngra olib o'tishning oxirigacha eshkak suvdan chi-qariladi va dastlabki holatga qaytiladi.

3. Asosiy holatdan oldinga noto'liq o'tkazish bajariladi, keyin eshkak bilan suvni ilib olib o'tishning yarmida eshkak suvdan uziladi, to'g'ri boshqarilish bajariladi. Mashq olib o'tishning oxirini va to'g'ri boshqarilishni o'rganish uchun qo'llaniladi.

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

Kanoeda eshkak eshishni ochiq suv havzasida o'rgatish kano-e qayig'ini olib chiqish va uni suvga qo'yishni o'rgatishdan boshlanadi. Qayiq-larni saqlash uchun maxsus moslamadan (stellajdan) qayiq olinadi, yelkaga bir xil muvozanatda qo'yiladi va suv havzasiga olib chiqib suvga qo'yiladi.

Dastlab bittalik kanoeni ikki kishi bo'lib olib chiqish, so'ngra har bir eshkak eshuvchi qayiqni mustaqil olib chiqish o'rgatiladi. Birinchi navbatda eshkakni qayiqqa ko'ndalang holatdagi tayanchi bilan qayiqqa o'tirish o'rgatiladi.

Keyin eshkak yuzasini qirg'oqqa tayanchi bilan qayiqqa o'tirish o'rgatiladi. Qayiqqa o'tirishni o'rgatishda asosiy holatga va tana vaznining qayiqqa taqsimlanishiga diqqatni qaratiladi.

14.7. Kanoeda eshkak eshishda muvozanat saqlash va kanoeni boshqarishni o'rgatish

Muvozanat saqlashni o'rgatishni yengillashtirilgan sharoitda — barqarorligi yuqori qayiqlarda, oqim, kuchli shamol va to'lqinlar yo'q joylarda boshlash kerak. Bu maqsadda xalq qayig'i, juftlangan sport kanoelar (katamaranlar) va qo'shimcha balansir yoki muvo-zanat moslamasi o'rnatilgan kanoelardan foydalaniladi.

Xalq qayiqlarida sportchilar bort bo'ylab joylashadilar. Murabbiy boshqaruvchi o'rniga o'tirib, qayiqni boshqaradi va shug'ullanuvchilarga ko'rsatmalar berib boradi. Katamaran yoki xalq qayig'ida shug'ullanuvchilar kanoeni boshqarish texnikasini o'zlashtiradilar.

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

1. Eshkak yuzasi bilan qirg'oqqa tayanib, qayiq oyoqlar bilan sekin titratiladi.

2. Eshkak yuzasi bilan suvga tayanib, qayiqni ichki bort tomonga og'dirish va dastlabki holatga qaytish. Mashqni bir necha bor takrorlash.

3. Qayiqqa joylashib, eshkakni ko'tarish va tushirish. Eshkakni suvdan ko'tarib, havoda olib o'tishni bajarish va yana suvga tayanishni bajarish.

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

Kanoeni boshqarishni o'rgatish eshkak bilan boshqarish yordamida qayiqni to'g'ri chiziq bo'ylab kursda ushlashni o'rgatishdan boshlanadi.

Bu harakatlarni eshkak eshuvchi kanoe-katamaranda yoki xalq qayig'ida eshkak eshishda egallaydi. Keyingi o'rgatish faqat bittalik kanoeda o'tkaziladi. Olib o'tishni bajarishda diqqatni yakunlovchi vaziyatga — olib o'tish oxiriga, ya'ni, to'g'ri boshqarilishga qaratiladi. Olib o'tish kuchi va eshkak eshish tempini sportchi erkin, harakat tempini buzmasdan va qayiqni bortlarga og'dirmasdan to'g'ri chiziq bo'ylab kursni ushlaguncha oshirib boradi.

Kanoeni kursda ushlashni o'rgatishda mashg'ulot o'tkazish joyini hisobga olish zarur. Kanoeni boshqarishga shamol yo'nalishi va kuchi bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ikkitalik kanoeda eshkak eshuvchilar harakatlarining bir-biriga mosligiga katta ahamiyat beriladi. Har ikkala eshkak eshuvchi bir vaqtning o'zida suvni ilish orqali qayiq to'g'ri chiziq bo'ylab kursda ushlanadi.

Kanoeda burilishlarni dastlab tashqi bort tomonga, so'ngra ichki bort tomonga burilishni bajarish o'rgatiladi. Ikkitalik kanoeda dastlab asosdagi eshkak eshuvchi tomonga burilish, keyin tumshuqdagi eshkak eshuvchi tomonga burilish o'rganiladi. Ikkitalik kanoeda burilishlar dastlabki bosqichlarda qayiqni og'dirmasdan bajariladi. So'ngra burilayotgan bortga nisbatan tashqi bort tomonga og'ish bilan bajariladi.

14.8. Kanoeda eshkak eshishda eshish texnikasi elementlarini mustahkamlash va uni takomillashtirish

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

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

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

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

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

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

14.9. Kanoeda eshkak eshishda startdan chiqish va marraga kelishni o'rgatish

Startda eshkak eshuvchi minimal qisqa vaqt ichida qayiqni ishonchli boshqarishni ta'minlab, maksimal tezlikka erishishi zarur.

Startdan chiqishni o'rgatishda baydarakadagi kabi kanoeda ham avval harakatda startdan chiqish, so'ngra to'xtab turgan joyda startdan chiqish o'rganiladi. Shug'ullanuvchilarga marra tezlanishini trenirovka mashg'ulotlari jarayonida musobaqaviy masofani nazorat uchun bosib o'tishda o'rgatiladi. Eshkak eshuvchi masofa bo'laklarini o'rtacha shiddatda bosib o'tadi. Marra tezlanishini bajarish uchun belgilangan bo'lakka kelganda, u olib o'tish uzunligi va kuchlanishini saqlagan holda eshish tempini oshirishga harakat qiladi. Sportchi bunday usulni egallash bilan birga eshkakka beriladigan kuchlanishni pasaytirmasdan eshish tempini maksimalgacha oshirishga intiladi. Marra tezlanishini bajarish samaradorligi masofaning belgilangan bo'lagini bosib o'tish tezligi bilan aniqlanadi.

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

14.10. Kanoeda eshkak eshishda yetkchi ortidan va jamoaviy eshkak eshish xususiyatlari

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

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

Navbatdagi vazifa — olib o'tishda ikkala eshkak eshuvchining bir xil kuchlanish berish qobiliyatini egallashdir. Bunga eshishga

bir xil va tanaffusli kuchlanish berish (eshish tempini tumshuq tomondagi sportchi beradi) orqali erishiladi. Agar bunda qayiqni to'g'ri boshqarish zarur bo'lmasa, demak bir xil kuchlanish berilganidan dalolat beradi.

Yetakchi ortidan eshkak eshishni o'rgatish guruhli trenirovkalarda amalga oshiriladi. Sportchilar guruhini ular bittalik yoki ikkitalik kanoeda eshkak eshishiga qaramasdan juftliklarga bo'linadi. Orqada kelayotganlar oldinda kelayotgan qayiq to'liqiniga «o'tirish» va tezlikni shunday ushlab turishga intiladilar. Oldinda ketayotgan sportchilar eshish tempini o'zgartirib, orqada kelayotganlarni o'z to'liqinidan «tushirish»ga harakat qilib, oldinga ketishga intiladi. Dastlab bir xil eshishdan, keyinchalik tanaffusli eshishdan ham foydalaniladi. Sportchilar ketma-ket o'zlarining yetakchilik o'rinlarini almashtiradilar.

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

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

Nazorat savollari

- 1. Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatish qaysi elementlardan boshlanadi?*
- 2. Akademik eshkak eshishda eshishni yaxlit o'rgatish va uni mustahkamlash qanday amalga oshiriladi?*
- 3. Baydarkada eshkak eshish texnikasini o'rgatish qaysi elementlardan boshlanadi?*
- 4. Baydarkada eshkak eshishda eshishni yaxlit o'rgatish va uni mustahkamlash qanday amalga oshiriladi?*
- 5. Kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatish qaysi elementlardan boshlanadi?*
- 6. Kanoeda eshkak eshishda eshishni yaxlit o'rgatish va uni mustahkamlash qanday amalga oshiriladi?*
- 7. Noqulay ob-havo sharoitida eshkak eshish texnikasini o'rgatish qaysi omillarga asoslanadi?*
- 8. Eshkak eshish sporti turlari texnikasida yuzaga keladigan xatolarning qanday xususiyatlarini bilasiz?*
- 9. Texnikada yuzaga kelgan xatolarning oldini qanday qilib olish mumkin?*

**15.1. Suv slalomida eshkak eshish texnikasini
o'rgatish uslubiyati**

Slalomda eshkak eshish texnikasini o'rganishdan oldin, eshish sportining boshqa turlarida harakat texnikasini egallashning birinchi bosqichini o'tish lozim, ayniqsa, baydarka va kanoe sport qayiqlarida.

Keyinchalik slalom texnikasini o'rgatish slalom kanoe va baydarkerlarida olib boriladi.

O'rgatishning boshlang'ich bosqichlarida harakatlarni quruqlikda va o'quv apparatlarida imitatsiya qilish mashqlaridan keng foydalaniladi.

Sekinlik bilan mashg'ulotlarga to'siqlardan o'tishda qayiqni boshqarish elementlari kiritiladi. Bunda juft qayiqlarda o'rgatishdan foydalaniladi, ikkinchi raqam ostida asosan murabbiy yoki tajribaliroq eshkakchi slalomchi o'rin egallaydi.

Qayiqni boshqarish usullari nisbatan sekin oqimga ega yoki turg'un suvlarda o'rganiladi, qish davrida bu maqsadda suzish havzalaridan foydalaniladi.

Darvozalardan o'tish texnikasi avval yakka qo'yilgan darvozalardan o'tishda egallanadi, keyinchalik har xil yo'nalishga ega bir qancha darvozalardan o'tish kombinatsiyalarini o'rganishga o'tiladi.

Qayiq boshqaruvining oddiy usullari birmuncha egallangandan so'ng, ularni tezkor oqimga ega sharoitlarda bajarishga o'tiladi.

O'rgatishning keyingi bosqichlarida egallangan usullar takomillashtiriladi va murakkab trassalarda qo'llaniladi. Tezkor oqim va kuchli to'liqlarga ega suvlarda bo'lib o'tadigan mashg'ulotlarga faqatgina «eskimoscha» aylanish va to'siqlarni yengib o'tish texnikalarini egallab olgandan so'ng o'tiladi.

15.2. Qayiqni boshqarishda uchraydigan xatolar

1. Eshkakchining qayiqqa yetarlicha mahkam o'rnatilmasligi, uning eshkakka berayotgan kuchlanishini pasayishiga va qayiq boshqaruvining murakkab usullarini effektiv bajara olmasligiga olib keladi.

2. To'g'ri yo'nalishda qayiqning eshayotgan tomonga og'ishi, natijada qayiq kursdan og'adi.

3. Juft o'rinli qayiqlarda bir xil kuch yoki uzunlikka ega bo'lmagan eshish harakatlarini bajarish, qayiq yo'nalishini o'zgarishi va ortiqcha energiyani sarf bo'lishiga olib keladi.

4. Faqat qo'l mushaklari hisobiga eshkak eshish — tayanch faza qisqaradi va tezkor charchoq yuzaga keladi.

8-modul. ESHKAK ESHISH SPORTIDA ILMIY-TADQIQOT ISHLARI

16-mavzu. ESHKAK ESHISH SPORTIDA ILMIY-TADQIQOT ISHLARI

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

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

Sxema quyidagi ko'rinishda bo'ladi:

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

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

16.2. Tadqiqot uslublarining umumiy tavsifi

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

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

Sportning dolzarb muammolarini o'rganishda quyidagi tadqiqotlar qo'llaniladi: nazariy, amaliy, (pedagogik tajribani yo'lga qo'yish,

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

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

17.1. Tadqiqot uslublari

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

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

2. Bevosita qayd qilish uslublari: a) pedagogik kuzatishlar; b) xronometriya va xronografiya; v) texnik harakatlarning stenografiyasi va magnitofon tasmasiga yozish; g) nazorat sinovlari, nazorat mashqlari uslubi; d) qayd qilishning instrumental uslublari (turli xil apparaturalar yordamida) bilan bir qatorda kino-, video- va fotosuratga olish, polidinamometriya, tenzometriya va eshkak eshuvchilar ixtisosligiga javob beradigan boshqa qayd qilish uslublari; e) sportchi mahoratining asosiy tomonlari hamda organizmi tizimi ko'rsatkichlarini qayd qilish uchun kompleks stendlar.

3. Adabiyot manbalarini tahlil qilish.

4. Anketa savol-javoblari vs boshqalar.

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

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

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

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

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

Birinchi ikkita uslub tajriba guruhlarida qiyosiy tajribani o'tkazishda bir-biri bilan qo'shilib keladi. Tajriba uslubi nazorat uslubisiz

qo'llanilishi mumkin. Nazorat uslubi tajriba uslubisiz hech qanday ma'noga ega bo'lmaydi, shuning uchun alohida qo'llanilmaydi.

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

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

17.2. Xronometriya

Qandaydir harakatlarni bajarishga sarflangan vaqtni aniqlash va uni yozib olish xronometriya hamda xronografiya mazmuni asosini tashkil qiladi.

Xronometriya mustaqil tadqiqot uslubi sifatida ham qo'llaniladi (masalan, eng yaxshi murabbiylar ish tajribasini umumlashtirishda va boshqa uslublarga qo'shimcha tariqasida, masalan, pedagogik tajribada).

Darsning umumiy va harakat zichligini aniqlash uchun o'quvchilarning quyidagi harakat turlari xronometriyasi amalga oshiriladi:

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

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

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

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

5. Oddiy.

Bunday ko'rsatkichlarni hisoblash quyidagi formula asosida bajariladi:

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

Bu yerda:

U_{zich} — darsning umumiy zichligi;

H_{zich} — darsning harakat zichligi;

ty — darsning umumiy vaqti;

$t_{o'x}$ — o'qituvchi aybiga ko'ra to'xtab qolish vaqti;

tb — mashq va topshiriqlarni bajarish vaqti.

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

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

17.3. Nazorat sinovlari

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

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

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

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

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

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

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

So'ngi yillarda testlash nazariyasida nafaqat ixtisoslashtirilgan nazorat mashqlari tizimini, balki morfofunktsional ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladigan komplekslarni ishlab chiqishga intilishlar kuzatilmoqda. Bundan tashqari, hamma testlash natijalarini ochkolarga aylantirishga urinish mavjud, chunki hamma testlar bo'yicha ochkolar yig'indisini o'zgartirish ham alohida shug'ullanuvchilarning,

ham butun guruh taraqqiyoti to'g'risida fikr hosil qilishga, jamoalarni saralashni yanada asoslangan holda amalga oshirishga imkon beradi.

17.4. Anketa so'rovi

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

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

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

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

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

Anketa kirish, asosiy va demografik qismdan iborat bo'lishi lozim. Anketaning kirish qismi so'raluvchilarga o'ziga xos murojatdan iborat bo'lib, unda: 1) mazkur tadqiqot mavzusini olib borayotgan ilmiy muassasa hamda tadqiqotchi kimning nomidan ishtirok etayotganligi; 2) tadqiqot vazifalar, ushbu vazifalarni hal etishning nazariy va amaliy ahamiyati; 3) oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etishda har bir so'raluvchining vazifasi; 4) so'raluvchi javoblarining to'liq sir tutilishiga ishonch bildirilishi tadqiqot ma'lumotlari hamda nashrda so'raluvchining ismi ko'rsatilmasligi lozim; 5) anketani to'ldirish qoidalari; 6) agar so'raluvchi istasa, tadqiqot natijalarining unga yetkazilishiga ishontirish; 7) anketani tadqiqotchiga qaytarib berish usuli ko'rsatiladi.

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

Anketaning demografik qismi soʻraluvchining pasport maʼlumotlarini aniqlovchi savollardan tashkil topadi. Olimlar uzoq tortishuvlar natijasida shunday fikrga keldilar: anketaning demografik qismi uning oxirida joylashgan boʻlishi lozim.

17.5. Matematik-statistik uslub

Oʻrtacha arifmetik qiymatni hisoblash. Oʻrtacha arifmetik qiymat qator bir xildagi koʻrsatkichlarning son qiymatlarini umumlash-tiruvchi hosila hisoblanadi. Oʻrtacha arifmetik qiymat hamma olingan qiymatlarni (ular variantlar deb ataladi) koʻpaytirish va yigʻindini variantlar soniga boʻlish yoʻli orqali hisoblanadi.

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

bu yerda: Σ — yigʻindi belgisi;

V — tadqiqotda olingan qiymatlar (variantlar);

n — variantlar soni.

Oʻrtacha arifmetik qiymat oʻrganilayotgan hodisalar guruhlarini butunligicha taqqoslash va baholashga imkon beradi. Biroq hodisalar guruhini tavsiflash uchun faqat bu oʻlcham kamlik qiladi, chunki variantlarning tebranish oʻlchovi (oʻlchov ana shu variantlardan tashkil topadi) turli xil boʻlishi mumkin. Shuning uchun xodisalar guruhlari tavsifiga shunday koʻrsatkich kiritish lozimki, bu koʻrsatkich variantlar tebranishi qiymati toʻgʻrisida ularning oʻrta qiymati atrofida tasavvur hosil qilishi lozim.

Oʻrtacha kvadratlar ogʻishmasi — bu statistik parametr boʻlib, u standart ogʻishma yoki oddiy standart deb ataladi. Oʻrtacha kvadratlar ogʻishmasi qiymati tarqalish koʻrsatkichi, yaʼni tadqiqotda olingan variantlarning ularning oʻrtacha qiymatidan ogʻishi hisoblanadi hamda hodisalar guruhlari tavsifini toʻldirishga xizmat qiladi.

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

bu yerda: σ — oʻrtacha kvadratlar ogʻishmasi;

d^2 — har bir variant oʻrtasi va oʻrtacha arifmetik qiymat oʻrtasidagi farq;

n – variantlar soni.

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

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

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

bu yerda: m – o‘rtacha arifmetik qiymatning o‘rtacha xatosi;

σ – o‘rtacha kvadratlar og‘ishmasi;

n – variantlar soni.

Nazorat savollari

1. *Eshkak eshish sportida tadqiqotlar nima maqsadda olib boriladi?*
2. *Qanday tadqiqot uslublarini bilasiz?*
3. *Tadqiqot uslublarining o‘xshash va farqli tomonlari qanday?*
4. *Anketa so‘rovi qanday maqsadda olib boriladi?*
5. *Adabiyot manbalarini tahlil qilish qanday maqsadda olib boriladi?*
6. *Xronometriya qanday o‘tkaziladi?*
7. *Matematik-statistik uslub qanday o‘tkaziladi?*
8. *Ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish nimaga asoslanadi?*

9-modul. ESHKAK ESHISH SPORTI TRENIROVKASI ASOSLARI

18-mavzu. ESHKAK ESHISH SPORTI TRENIROVKASINING TUZILISHI, MAQSADI VA VAZIFALARI

18.1. Sport trenirovkasining maqsadi va vazifalari

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

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

Trenirovka jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinadi:

1) eshkak eshish sportining texnika va taktikasi chuqur o‘zlash-tiladi;

2) jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining zarur darajasi ta‘minlanadi;

3) shug‘ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlari kuchayadi va sog‘ligi mustahkamlanadi;

4) trenirovka va musobaqalar vaqtida eshkak eshuvchi harakatlarning yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta‘minlovchi psixologik, ahloqiy-irodaviy sifatlar maqsadli ravishda tarbiyalanib boriladi;

5) trenirovka yuklamalariga organizm tizimlarini funksional imkoniyatlarini oshirishi ta‘minlanadi;

6) sportchi tayyorgarligida musobaqa faoliyatini har tomonlama yuzaga chiqarish va kompleks takomillashtirish hal qilinadi;

7) trenirovka va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur nazariy bilimlar hamda amaliy tajriba egallanadi.

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

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

Eshkak eshish sporti trenirovkasining ayrim xususiyatlari mavjud:

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

Trenirovka jarayonida faqat umumiy vazifalar emas, balki max-sus vazifalar ham yechiladi. Umumiy vazifalar qatoriga ta'lim, tar-biyaviy va sport-pedagogik vazifalar kiradi.

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

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

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

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

Asosiy maqsad harakat doirasidagi bilim va ko'nikmalarni ken-gaytirish, eshkak eshuvchini suv, qayiq va eshkak bilan o'zaro hara-katini samarasini oshirish.

Asosiy vazifa eshkak eshish texnikasi elementlarini takomillash-tirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, taktik tayyorgarlik,

malakaviy va asosiy musobaqalarda qatnashishga tayyorlanish, iqtidorli eshkak eshuvchilarni ajratish.

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

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

18.2. Eshkak eshish sport trenirovkasi xususiyatlari

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

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

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

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

Tayyorgarlikni boshlang'ich bosqichida trenirovka jarayoni katta yuklamalar bilan bog'liq emas, aksincha, ko'plab yangilik va qiziqishlardan tarkib topgan. Sportchi mashg'ulotdan mashg'ulotga rivojlanib boradi.

Bularning hammasi yosh sportchilarda mashg'ulotlarga tabiiy qiziqishni qo'llab-quvvatlashni keltirib chiqaradi. Kelajakda yuklamalar ko'lamining oshishi, ma'lum turg'unlik, ayrim hollarda natijaga erishishning cho'zilib ketishi kuzatiladi. Ko'pchilik sportchilar bunday holatda mashg'ulotlarga avvalgi qiziqishini saqlab qololmaydilar.

Shu sababdan ko'pchilik sportchilar trenirovkani to'xtatadilar yoki bu sport turi qiziqarsiz degan to'xtamga kelib, boshqa, o'zi uchun qiziqarliroq bo'lgan sport mashg'ulotlariga o'tib ketadilar. Shunisi achinarliki, bu holat sportchilar yuqori natijalarga erisha olmaydigan ikkinchi va uchinchi bosqichda sodir bo'ladi. Bu davr ular uchun trenirovka mashg'ulotlarida o'zining barcha imkoniyatlarini ko'rsata olmaydigan, yuqori natijalarga erishish uchun yirik musobaqalarda raqobatlashmagan, soniyaning bir qismi uchun kurashmagan, shaxsiy va jamoa g'alabasi nashidasini totmagan davr hisoblanadi.

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

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

18.3. Sport trenirovkasida o'z-o'zini boshqarish

Sport trenirovkasida o'z-o'zini boshqarishni muhim funksiyalaridan biri — o'z-o'zini qo'llab quvvatlashni ta'minlovchi optimal tarkib va tizimiga qo'yilgan aniq maqsad va dasturni esda saqlashni

talab qiladi. Sport trenirovkasida o'z-o'zini boshqarishda o'z hissiyotlari ustidan nazorat olib borish katta yordam berishi mumkin. Quyida nafaqat sportchilar uchun, balki talabalar va sport shifokori amaliyotchilari uchun ham zarur bo'lgan yurak qisqarish soni (YuQS) bilan bog'liq ma'lumotlar berilgan.

Yosh sportchilar trenirovkasida YuQSni darajasini nazorat qilish

Faoliyatini yaqinda boshlagan murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchilarida pulsometriya olib borish vaqtida yosh sportchilardan YuQS haqida olingan aniq ko'rsatkichlarni to'g'ri baholash to'g'risida tez-tez muammolar uchrab turadi.

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

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

Bunda xavfsiz va samarali YuQS o'lchanadi.

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

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

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

1. 220 — yosh = maksimal YuQS (tavsiya qilingan)
2. Maksimal YuQS — tinch holatdagi YuQS = trenirovkaviy YuQS.
3. $(\text{Trenirovkaviy YuQS} \times 0,6) + \text{tinch holatdagi YuQS} = \text{YuQS ning pastki chegarasi.}$
4. $(\text{Trenirovkaviy YuQS} \times 0,85) + \text{tinch holatdagi YuQS} = \text{YuQS ning yuqori chegarasi.}$
5. YuQS ning maqsadli darajasi YuQni pastki va yuqori chegaralari orasida bo'lishi shart.

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

**Yosh sportchilarda YuQSning o'rtacha taxminiy
o'lchamlari**

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

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

19.1. Sport trenirovkasi vositalariga umumiy tavsif

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

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

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

19.2. Umumtayyorlovchi mashqlar vositasi

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

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

1. O‘z sport turiga xos bo‘lgan, lekin undan organizm faoliyati rejimi, harakatlarni bajarish yo‘llari hamda sharoitlari bilan farq

qiluvchi mashqlar. Masalan: eshkak eshishda — musobaqa usulini va musobaqa rejimini qo'llamagan holda eshkak eshish, sakrovchida har xil yo'llar bilan bajariladigan sakrashlar.

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

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

Sport amaliyotida umumtayyorlovchi mashqlar:

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

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

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

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

19.3. Yordamchi mashqlar vositalari

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida keyinchalik takomillashish uchun maxsus poydevor yaratuvchi harakat va faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

Bu mashqlar guruhiga sportchining trenajer va boshqa qurilmalarda ishlash vaqtida tezlik, kuch, chidamlilik sifatlarining rivojlanishiga yordam beradigan vositalar kiradi. Boshqa sport turlaridan olingan hamda sportchining aerob va anaerob imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan vositalar (kross yugurish, eshkak eshish va b.).

19.4. Maxsus tayyorlovchi mashqlar

Maxsus tayyorlovchi mashqlar malakali sportchilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rinni egallaydi. Bular harakatlarning muvofiqlash tuzilishi, makoniy, makon – vaqt, ritm hamda energetik tavsiflarga, asab – mushak zo'riqlashlari, jismoniy qobiliyatlarning ko'proq namoyon bo'lishi jihatlaridan musobaqa mashqlariga ancha o'xshash bo'lgan harakatlardir. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorlovchi mashqlari qatoriga tanlangan masofaning kesmalari bo'yicha yugurish; gimnastikachilarda – musobaqa kombinatsiyalarining element va bog'lamlarini bajarish; shtangachilarda shtangani tortish yoki u bilan o'tirib – turishlarga o'xshash mashqlar; futbolchilarda to'p bilan va to'psiz alohida, guruh hamda jamoali harakatlar va kombinatsiyalar kiradi.

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

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

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni vazifasiga qarab quyidagi turlarga ajratadilar: a) hozirlovchi – asosan harakatlar texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan; b) rivojlantiruvchi – ko'proq jismoniy va psixologik qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan; v) aralash (kombinatsiyalashtirilgan) – ayni bir vaqtda ham sifatlarni, ham harakatlar texnikasini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar.

Musobaqa va maxsus tayyorlov mashqlari sportchining maxsus tayyorgarligi vositalari sanaladi.

19.5. Musobaqa mashqlar vositasi

Musobaqa mashqlari bu tanlangan sport turlari bo'yicha musobaqa sharoitida qo'llaniladigan tarkibda musobaqa bellashuvini olib borish vositasi sifatida xizmat qiladigan yaxlit faoliyat yoki

harakatlar yig'indisidir. Masalan, eshkak eshishda: akademik, baydarka va kanoeda muayan masofalarga eshkak eshish, eshkakli slalom; og'ir atletikada: shtangachi ikki kurashining alohida mashqlari — dast va siltab ko'tarish kiradi. Shu ma'noda «musobaqa mashqlari» tushunchasi «sport turi» tushunchasi bilan bog'liq.

19.6. Tabiiy muhit vositalari

Tabiiy muhit vositalari deb ataladigan mashg'ulot guruhiga quyosh radiatsiyasi, suv va havo muolajalari, o'rta balandlikdagi va baland tog' hududlarida bo'lish kabilar kiradi. Ular organizmning sovuqlik, issiqlik, kislorod yetishmasligi ta'siriga chidamliligini oshirish, ya'ni sportchini chiniqtirish hamda salomatligini mustahkamlash uchun qo'llaniladi.

O'rta balandlikdagi va baland tog'li hududdagi (1400—2800—3200 m) mashg'ulotlar tekislik sharoitida sportchilar ishchanlik qobiliyatining o'sishiga va sport natijalarining yaxshilanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

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

Tog'dagi mashg'ulotlar tugaganidan keyin dastlabki ikki hafta davomida ishchanlik qobiliyati va sport natijalari aniq ifodalangan to'liqinsimon xususiyat kasb etadi. Sport natijalari o'sishining birinchi to'liqini (ko'tarilishi) 3—6 — kunga, ikkinchisi 14—25 — kunga va uchinchisi 36—45 — kunga to'g'ri keladi.

Bu alohida organlar va tizimlarning tekislik iqlimiga yoki musobaqa yoxud keyingi mashg'ulotlar o'tkaziladigan joyning muayyan iqlimiga qayta ko'nikishi (iqlimga qayta moslashuvi) bilan bog'liq.

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

19.7. Tibbiy — biologik vositalar

Sport trenirovkasining **tibbiy — biologik vositalari** sirasiga: sport-chining oqilona sutkalik rejimi va shaxsiy gigiyenasi, mashg'ulot o'tkaziladigan joyni gigiyenik ta'minlash, sport jihozlari va asbob — uskunalarining gigiyenik holati; biologik qimmatli yuqori oziq — ovqatlardan (oqsilli preparatlar, sport ichimliklari, kislorodli kokteyllar va h.k.) foydalanib, oqilona ovqatlanish; kisloroddan nafas olish, sun'iy ionlashtirilgan havodan nafas olish (aeroionizatsiya); suv muolajalari (dush, vanna, hammom); fiziomuolajalar (ultrabinafsha nurlari olish, yorug'lik (issiqlik) ta'siri, ultratovush, qisqa to'lqinli diatermiya); bosim, kislorod miqdori, haroratni o'lchab o'zgartiriladigan barokamera va termokamerada bo'lish, elektr ta'sir o'tkazish (elektr uyqu, asab — mushak tizimiga elektr ta'sir ko'rsatish, tananing biologik faol nuqtalariga elektr ta'sir ko'rsatish — elektropunktuatsiya); uqalash va o'z-o'zini uqalashning har xil turlari (qo'l bilan, asboblardan bilan — vibratsiyali (titratib), pnevmouqalash, suvli uqalash va h.k.).

19.8. Psixologik ta'sir ko'rsatish vositalari

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

19.9. Moddiy-texnika vositalari

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

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

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

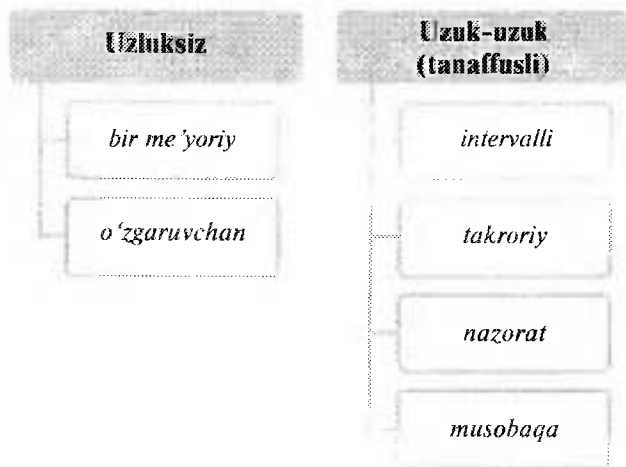
3. Asosan: a) harakatlar texnikasi va taktik ko'nikmalarni o'rganish, takomillashtirish uchun; b) musobaqa mashqiga yaqin harakat faoliyati tuzilishida maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun mo'ljallangan trenajor qurilmalar. Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun tebranma va mayatniksimon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

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

20-mavzu. SPORT TRENIROVKASI USHLUBLARI

Eshkak eshuvchilar trenirovkasida qo'llanadigan uslublar ikki guruhga bo'linadi (30-rasm):

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



30-rasm. Eshkak eshish sporti trenirovkasi uslublari

20.1. Bir me'yorli uslub

Bir me'yorli uslub — harakat amplitudasi va kuchlanish me'yorini, eshkak eshish ritmi va tempini uzoq vaqt davomida (40 daqiqadan kam bo'lmagan holda) saqlab turish bilan ajralib turadi. Harakatlanish tezligi maksimal 60–80% ini tashkil qiladi, puls — aerob zona chegarasida.

Uslub organizmning aerob mahsuldorligini rivojlantirishga yordam beradi, barqaror funksional siljish yuzaga keladi va harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydi. Uslubning kamchiligi — bir xillilik.

20.2. O'zgaruvchan uslub

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

20.3. Interval uslub

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

20.4. Takroriy uslub

Takroriy uslub — masofaning belgilangan kesimini to'liq tiklanishdan keyin startga qaytish va takror kesib o'tish bilan ifodalanadi. Kesimlardagi tezlik ularning uzunligi va trenirovka vazifalariga bog'liq holda masofaviydan maksimalgacha bo'lishi mumkin. Puls daqiqasiga

190–200 gacha ko'tarilishi mumkin. Uslub tezlik qobiliyatlarini (qisqa kesimlarni bosib o'tishda), tezkor-chidamlilikni (o'rta va uzoq kesimlarni bosib o'tishda), maxsus chidamlilikni (musobaqaviy masofani bosib o'tishda) rivojlantirishga imkon beradi va psixik barqarorlikni tarbiyalaydi. O'rtacha kesimlarda submaksimal tezlikda eshkak eshish kislorod qarzining yuzaga kelishiga olib keladi, o'z o'rnida maksimal tezlikka yaqin holda eshkak eshish boshqa tizimlarga – muskul, vegetativ va endokrin tizimlarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, kislorod qarzi sharoitida tezkorlikda ishlash natijasida qonga gormonlar ajratadigan buyrak usti bezi katta ta'sirni his qiladi. Uslub muskullarda energetik resurslar – kreatinfosfor va adenozinfosfor kislotalari, kaliy va fosforning oshishini ta'minlaydi. Glikogen zaxirasi sezilarli darajada oshadi. Takroriy trenirovka bir vaqtning o'zida energiya zaxirasining sarflanishini tejash va muskulning kaliy yetishmasligiga barqarorligini ta'minlaydi. Takroriy uslubning boshqa uslublardan asosiy farqi shundaki, ko'rsatilgan uslublar yurak-qon tomir va nafas tizimiga ta'sir ko'rsatsa, takroriy uslub muskul almashinuvini takomillashtiradi. Bu bilan muskul salohiyati va kam kislorodli tarkibda muskul ishlashi qobiliyati oshadi. Odatda takror trenirovkalar musobaqalarga tayyorgarlikni yakunlaydi. Uslubning davomiy qo'llanilishida energetik resurslar safarbar qilinadi va ko'p mashqlanganlikka olib kelishi uslubning kamchiligi hisoblanadi.

20.5. Nazorat va musobaqaviy uslub

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

21-mavzu. ESHKAK ESHISH SPORTIDA TAYYORGARLIK TURLARI



31-rasm. Eshkak eshish sportida tayyorgarlik turlari

21.1. Texnik tayyorgarlik

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

Eshkak eshishni asosiy harakat tuzilishi va ritmini, eshkak eshishni buyruqlari (komandalari)ni, tempi va ritmini tartibli almashinishini egallash eshkak eshish texnikasi asoslarini mustahkamlashga yordam beradi.

Eshish elementlarini o'rganish: suvni his qilish, eshkakni suvdagi harakati, eshkakni suvdan chiqarish, takrorlanishlarni bajarish bilan birgalikda qiyinlashtirilgan sharoitda bajarishdan iborat. Eshkak eshishni tabiiy omillarga (to'liq, shamol) qarshi bajarish ham muhim ahamiyatga ega.

21.2. Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy tayyorgarlik ikkita tayyorgarlik turi umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) ga bo'linadi (32-rasm).



32-rasm. Jismoniy tayyorgarlik turlari

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT): yordamchi sport turlari trenirovka mashqlaridan foydalanib, musobaqa faoliyati o'ziga xosliklarini hisobga olgan holda, jismoniy sifatlar rivojlanish darajasini oshirishga va maxsus jismoniy tayyorgarlikka baza hisoblanadi. Masalan, o'rtacha shiddatda, stadionda yoki ochiq maydonda yugurish, chang'ida harakat qilish, har xil usullarda suzish, sport va xalq o'yinlarini o'ynash, koordinatsiya va umumiy rivojlantiruvchi xarakterga ega mashqlar bajarish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT): maxsus vositalardan — qayiq, eshkak eshish basseyni, eshkak eshish trenajoridan foydalanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan hamda chidamlilik, tezlik chidamliligi va maxsus chidamlilikni yuzaga chiqarishni ta'minlashga qaratilgan tayyorgarlik hisoblanadi. Masalan, kichik va o'rtacha shiddatda teng o'lchamli va tanaffusli uslubda qayiqda eshkak eshish, boshlang'ich guruhni tayyorlashda muvozanat mashqlarini qayiqlarda bajarish.

Jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim qismi va harakat sifatlari — kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik va

koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. U ikki turga bo'linadi: umumiy va maxsus. Ayrim mutaxassislar yordamchi tayyorgarlikni ajratishni tavsiya qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik hamma qatlamlarda odamlar orasida har doim umumiy va maxsus munosabatlar muammo tug'dirib keladi. ***Yordamchi jismoniy tayyorgarlik*** umumiy jismoniy tayyorgarlikni bir qismi bo'lib, eshkak eshishda ishtirok etuvchi muskullar guruhlarini mashqlarini o'z ichiga oladi. Bunda kuch chidamliligi muhim hisoblanadi. Kuch chidamliligi kam miqdordagi kuch va ko'p miqdordagi takrorlanishlar evaziga rivojlanadi. Ob-havo sharoiti yaxshi davrda 8 km ga kross yugurish, dam olish kunlari futbol o'ynash, musobaqa davriga yaqin kanupolo o'ynash, katta hajmdagi ishni muvaffaqiyatli bajarish va maxsus harakat sifatlarini to'g'ri yo'naltirishni maxsus asosini yaratadi. Bunday tayyorgarlik organizmdagi har xil sistema va organlarni funksional imkoniyatlarini oshishiga olib keladi. Shu bilan bir qatorda sportchilarda asab-muskul tizimini, katta miqdordagi yuklamalarini qabul qilish va bundan keyin to'g'ri va tez tiklanish qobiliyatlarini takomillashtiradi.

21.3. Taktik tayyorgarlik

Taktik tayyorgarlik (ta'limning ikkinchi yili va undan keyin) musobaqa sharoitida eshkak eshuvchiga o'zining imkoniyatlarini amalga oshirishning imkonini beradi.

Masofada qayiqni boshqarishni, masofani bir xil bosib o'tishni, kuchni mashg'ulot jarayoni va masofani bosib o'tishga bir xil sarflashni o'rganish, start va finish haqida tushuncha, qo'shma va bo'limli start haqida tushuncha, musobaqani tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa masofalarini o'rnatish haqida umumiy tushuncha.

21.4. Aqliy-irodaviy tayyorgarlik

Aqliy-irodaviy tayyorgarlik sportchida vatanparvarlik, mehnatsevarlik oldiga qo'ygan maqsadga erishish tuyg'ulari va xulqni shakllantiradi. Ushbu tayyorgarlik intizomlilik, talabchanligi, qo'yilgan maqsadga intiluvchanligi, botirligi, o'z kuchi va qobiliyatiga

hamda musobaqa faoliyatida maksimal funksional imkoniyatlarini yuzaga keltira olishiga ishonishi bilan o'lganadi.

21.5. Nazariy tayyorgarlik

Nazariy tayyorgarlik eshkak eshuvchini sport tayyorgarligini yuqori darajada egallashi uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar bilan qurollantiradi. Bu tayyorgarlik tarkibiga quyidagi bilimlar kiradi: anatomiya, fiziologiya, gigiyena, psixologiya asoslari, sport turi biomexanikasi, eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati hamda o'z-o'zini nazorat qilish haqidagi bilimlar.

21.6. Integral tayyorgarlik

Integral tayyorgarlik musobaqa faoliyatida tayyorgarlikni har xil tomonlarini birlashtirishga xizmat qiluvchi koordinatsiyalash qobiliyati va ma'suliyatli musobaqalarga tayyorgarligini muhim qismi bilan xarakterlanadi. Sportchi tayyorgarligini har tomondan ma'lum o'lchamda qisqa yo'naltirilgan uslub va vositalarni kiritishni nazorat qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu musobaqa mashqlarini to'liq o'lchamda paydo bo'lmasdan, lokal mashqlar keltirib chiqaradigan ayrim sifatlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida tahlil qilishga va sintezlashga yondashish sport trenirovka mashg'ulotining muhim muammolaridan biri hisoblanadi. Birinchi navbatda ayrim sifatlarni takomillashtirishga qaratilgan ishlar yoki tayyorgarlik tomonlari bo'lsa, ikkinchisi musobaqa faoliyatida tayyorgarlikni hamma tomonlarini kompleks ravishda paydo bo'lishini ta'minlashdir. Buni qaysidir darajada modellashtirish yordamida yechish mumkin.

21.7. Irodaviy va psixologik tayyorgarlik

Irodaviy va psixologik tayyorgarlik. Sportchilarni samarali tayyorlash murabbiyning maxsus sport tayyorgarligi va tarbiyasiga oid vazifalarni hal qilishi, o'quv trenirovka mashg'ulotini tarbiyaning umumiy yo'nalishi bilan birgalikda olib borish qobiliyati bilan aniqlanadi. Sport faoliyatini o'qish, mehnat va jamoat bilan

bog'liqligi, o'z qiziqishlarini jamoa qiziqishlariga bo'ysundirishi, shaxsni har tomonlama gormonik rivojlanishi va mehnatga tayyorgarligi samarali tarbiyaviy ishlarni muhim sharti hisoblanadi.

Aqliy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash jarayonida ishortirish, majburlash, qiyinchilikni o'sib borishi va musobaqa uslublaridan keng doirada qo'llaniladi. Bu uslublardan to'g'ri foydalanish sportchini o'z-o'ziga talabchanligini, ularda maqsadga bo'lgan ishonchni tarbiyalaydi, qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini oshiradi. O'z kuchiga ishonch, jamoatchilik tuyg'ularini, g'alabaga bo'lgan irodani, trenirovka mashg'uloti va musobaqa sharoitida kuchlarini safarbar qilish qobiliyatini shakllantiradi.

Trenirovka dasturlari va musobaqaviy qo'llanmalarni bajarishga majburiy urinish, o'quv trenirovka jarayonini qo'shimcha qiyinchiliklariga tizimli kirishish musobaqa uslubidan keng foydalanish va trenirovka jarayonida yuqori raqobatni amalga oshirish sport trenirovkasi irodaviy tayyorgarlik uslublarini amaliy asosi hisoblanadi.

Yosh sportchilarni qiyinchiliklarni yengib o'tishga tizimli kirishishi, boshlaganini oxiriga yetkazishni uddalashi va bergan so'zida qattiq tura olishi trenirovka dasturini majburiy bajarishga o'rgatish va musobaqaviy sharoitni tarbiyalash bilan bog'liq. Agar sportchi sportdagi o'z vazifasini to'g'ri anglab, o'z so'zida qattiq tursa, murabbiyga ishonib, tanlagan uslubi to'g'ri bo'lsa, katta qiyinchiliklarsiz ham sportning yuqori cho'qqilariga erishishi mumkin. Tayyorgarlikni har xil bosqichlarida sportchi oldida turgan murakkab vazifalarni ruhiy va jismoniy kuchlarni safarbar qilish orqali yechish juda muhim. Agar talablar me'yoridan ortiq bo'lsa, barcha funksional imkoniyatlarni safarbar qilingan taqdirda ham bajarishga ishonmasa, bu sportchida ishonchsizlik tuyg'usini shakllantiradi va faqat zararli oqibatlarga olib keladi.

Trenirovka jarayonida qo'shimcha qiyinchiliklarni olib borish nafaqat jismoniy va psixik yuklamalarni tizimli o'sishini, balki trenirovka jarayonida irodaviy sifatlarni paydo bo'lishini ta'minlovchi ma'lum uslubiy usullarni olib kirishni ham talab qiladi.

22-mavzu. SPORT TRENIROVKASINI DAVRLASHTIRISH

22.1. Sport trenirovkasini davrlashtirish

Eshkak eshish sportida yillik trenirovka sikli uchta davrga bo'linadi.

Birinchi — tayyorgarlik davrida sport formasini egallash uchun zaruriy shart-sharoit yaratiladi.

Ikkinchi — musobaqa davrida shug'ullanuvchilar sport formasini o'sishi va uni qo'llab quvvatlash hamda sport natijalarida uni amalga oshirish ta'minlanadi.

Uchinchi — o'tish davri eshkak eshuvchilarda trenirovka yuklalarini oshirib borishda samarali o'sishni ta'minlovchi zaruriy faol dam olish amalga oshiriladi va sport takomillashuvining ikki davri orasida izchillik ta'minlanadi (33-rasm).



33-rasm. Eshkak eshish sportida yillik siklni davrlashtirish

8-jadval

Eshkak eshish sportida bir siklli yillik trenirovka bosqichida
davrlarning taxminiy muddati

T/r	Davrlar	Davr bosqichlari	Muddati
1	Tayyorgarlik	Umumiy tayyorgarlik (kuz-qish) Maxsus tayyorgarlik	noyabr — 15 yanvar 15-yanvar — mart
2	Musobaqa	Musobaqa oldi musobaqa	aprel — iyun iyun — oktyabr
3	O'tish		oktyabr — noyabr

Eshkak eshish sporti bo'yicha o'quv-trenirovka jarayoni butun yil davomida olib borilishi zarur. Faqat shundagina organizm funksiyalarining takomillashuvi rejali va samarali amalga oshadi.

22.2. Tayyorgarlik davriga umumiy tavsif

Tayyorgarlik davri. Tayyorgarlik davrining maqsadi shug'ullanuvchilarni asosiy davrda bajarish zarur bo'lgan yuklamalarni bajarishga tayyorlash hisoblanadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar yechiladi:

1) Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni egallash va yaxshilash.

2) Eshkak eshish sportida yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik va chidamlilik) rivojlantirish.

3) Eshkak eshish texnikasini egallash va uni takomillashtirish.

4) Axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

5) Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubi, o'z-o'zini nazorat qilish va gigiyena sohasidagi nazariy bilimlarni oshirish.

Tayyorgarlik davrining o'ziga xos xususiyati sportchilarda jismoniy va harakat sifatlarini kompleks rivojlantirishga imkon beruvchi trenirovka vosita va uslublaridan har tomonlama foydalanish hisoblanadi.

Tayyorgarlik davri ikkita — umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Eshkak eshish sportining mavsumiylik va mamlakatlarning iqlim sharoitlarini hisobga olib, davr va uning bosqichlarini yagona muddatlarini belgilash mantiqiy emas. Shartli ravishda tayyorgarlik davrining davomiyligini 4 oydan 6 oygacha deb hisoblash mumkin.

Umumiy tayyorgarlik bosqichi eshkak eshuvchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yo'nalganligi bilan xarakterlanadi. Trenirovka shunday tuziladiki, sportchilarning har tomonlama rivojlanishi, umumiy ish qobiliyatning oshishi va eshkak eshuvchilar organizmining funksional imkoniyatlarini kengaytirish uchun optimal sharoitlar yaratiladi. Bir vaqtning o'zida kelgusida eshkak eshish texnikasini takomillashtirish maqsadida harakat, bilim va ko'nikmalar doirasi kengayishi uchun zamin yaratadi.

Hafta davomida trenirovka mashg'ulotlari soni shug'ullanuvchilar malakasiga bog'liq holda uchtdan beshtagacha bo'lishi mumkin. Har bir mashg'ulot belgilangan umumiy yo'nalishdagi bir nechta maxsus vazifalarni yechishi lozim. Tayyorgarlik davrida trenirovkaning aylanma uslubidan foydalanib, aralash trenirovka keng qo'llaniladi.

Trenirovka mashg'ulotlaridagi ish jadalligi nisbatan past, lekin qo'llanilayotgan yuklama hajmi yuqori bo'ladi. Maxsus tayyorgarlik qishki eshkak eshish basseynida yoki eshkak eshish trenajorida o'tkaziladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida trenirovkaning xarakteri o'zgaradi. Eshkak eshuvchilarni tayyorlash nisbatan maxsus yo'nalganlikda aks etadi. Bu orqali umumiy jismoniy tayyorgarlik nafaqat tayyorlanganlikni saqlash, balki maxsus tayyorlanganlikni ham oshiradi. Imkon darajasida sportning qishki turlari, ayniqsa, chang'i sportidan keng foydalaniladi. Haftada mashg'ulotlar soni 3–4 ta, talabalar uchun esa ta'til davrida 5–6 tagacha rejalashtiriladi.

Trenirovka mashg'ulotlari ochiq suv havzasida suvda mashg'ulotlar boshlanishi bilan aralash xarakterni egallaydi. Bunday mashg'ulotlarda eshkak eshish texnikasini qayta tiklash va uni takomillashtirish bo'yicha egallangan tayyorgarlikni saqlash uchun, umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar qayiqda o'tkazilgandan so'ng qo'shimcha yuklama sifatida o'tkaziladi. Bunday qayiqda eshkak eshish bilan quruqlikda umumiy jismoniy tayyorgarlikni birgalikda olib borilgan aralash mashg'ulotlar katta samara beradi. Qo'shimcha yuklama sifatida o'rtacha va yuqori shiddatda (1,5–5 km) yugurish, 30–40 daqiqa har xil qarshilik bilan mashqlar (shtanga, gantel va shu kabilar), 30–40 daqiqa sport o'yinlaridan foydalaniladi.

Umuman, umumiy tayyorgarlik hajmi kamayadi, mos ravishda maxsus tayyorgarlik hajmi oshadi, taxminan, 1:2 yoki 2:3 nisbatta bo'lishi mumkin.

Bu bosqichda maxsus chidamlilik ustida ishlash alohida ahamiyat kasb etadi. Bu vazifa bir mashg'ulotda katta hajmli ishni 15–30 km masofani o'rtacha shiddatda eshkak eshish vositasida yechiladi. Bunday mashg'ulotlarning davomiyligi 2–4 soat bo'ladi.

Tayyorgarlik davri davomida trenirovka yuklamalari muntazam oshib boradi. Yuklamaning tarkibiy qismi — hajmi va shiddati har xil o'zgaradi. Yuklama hajmi tayyorgarlik davrining o'rtasigacha

keskin oshadi, keyinchalik muntazam pasayadi. Yuklama jadalligi musobaqa davriga yaqinlashgan sari muntazam oshib boradi. Eshkak eshuvchining tayyorgarlik davrida musobaqalarga qatnashishi – maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydigan maqsadga yo‘naltirilgan trenirovkaning tarkibiy qismidir.

22.3. Musobaqa davriga umumiy tavsif

Musobaqa davri – eshkak eshuvchining yuqori sport yutuqlariga erishishni ta‘minlovchi bilim, ko‘nikma va malakalarni uzluksiz takomillashuv jarayonini o‘z ichiga oladi. Eshkak eshuvchilarning sport-texnik, taktik tayyorgarligi takomillashuvning imkoni boricha yuqori darajasigacha oshirishga yo‘naltiriladi. Bu bir tomondan eshkak eshish texnikasini egallash bo‘yicha ilgari o‘zlashtirilgan bilim va ko‘nikmalarni, boshqa tomondan sport musobaqasi sharoitida har xil o‘zgarishlarning kengayishini ko‘zda tutadi. Musobaqalarda psixologik kayfiyat alohida ahamiyat kasb etadi. Musobaqada jismoniy va ruhiy kuchlarni safarbar qilish, mumkin bo‘lgan muvaffaqiyatsizlik va yutuqlarga to‘g‘ri munosabatda bo‘lish shular jumlasidandir.

Musobaqa davrining asosiy vazifalari:

1. Kelgusida tanlangan eshkak eshish sporti turida qo‘llanadigan jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlanish darajasini oshirish;

2. Individual va jamoaviy eshkak eshish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish.

3. Taktik tayyorgarlik.

Musobaqa davri ikki bosqichga: musobaqa oldi va musobaqa bosqichiga bo‘linadi.

Musobaqa oldi bosqichi eshkak eshuvchilarning musobaqalarda ishtirok etishi rad qilinmaydi (shuning uchun uni birinchi musobaqa bosqichi deb ham yuritiladi). Bu bosqichda qoida sifatida saralash va nazorat musobaqalari o‘tkaziladi va shu natijalar asosida asosiy musobaqalar uchun jamoa shakllantiriladi.

Musobaqa oldi bosqichida asosiy diqqat eshkak eshish texnikasini takomillashtirish hamda umumiy va maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratiladi. Bu vazifalarni yechish uchun trenirovkaning o‘zgaruvchan uslubi keng qo‘llaniladi. Bu bosqichda tezkor-chidamlilikni rivojlantirish ustida ishlash boshlanadi hamda uni baydarka

va kanoeda 200—250 metr, akademik eshkak eshishda 250—500 metr masofa bo'limida o'rtacha va yuqori shiddatda eshkak eshish vositasi orqali amalga oshiriladi.

Musobaqa oldi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar to'xtatilmaydi, lekin boshqacha shaklda bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar qayiqda trenirovkadan oldin razminka va undan keyin qo'shimcha yuklama ko'rinishida foydalaniladi. Mashqlar kuch, tezlik va egiluvchanlikni rivojlantirishni ta'minlovchi o'rtacha va yuqori shiddatda bajariladi.

Mashqlarni bajarish davomiyligi qayiqda trenirovkadan oldin 15—20 daqiqa va mashg'ulot oxirida 20—30 daqiqa bo'ladi. O'rtacha shiddatda, o'zgaruvchan tezlikda yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, arg'amchi bilan mashqlar va sport o'yinlari tavsiya qilinadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish vazifasini yechadi, balki qayiqda uzoq davom etadigan trenirovkada yuzaga keladigan asab zo'riqishlarini ham kamaytiradi.

Trenirovka yuklamalarini rejalashtirish shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va tayyorgarligini qat'iy hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Haftada mashg'ulotlar soni 4—6 marta, o'quv-trenirovka yig'inlari sharoitida 8—12 marta bo'lishi mumkin.

Bevosita musobaqa bosqichi eshkak eshuvchilarni tizimli ravishda musobaqalarda qatnashishi, trenirovka yuklamalari jadal-ligida tezkorlik ishi hajmining sezilarli darajada oshishi bilan xarakterlanadi. Musobaqadan 5—7 kun oldin va musobaqadan keyin 2—3 kun ichida yuklamalar kamaytiriladi. Musobaqadan oldin ish hajmi 30—40% gacha, musobaqadan keyin ish hajmi va jadalligi 40—60% gacha kamayadi. Bevosita musobaqa bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi jismoniy sifatlarni, ayniqsa, kuchni rivojlanish darajasini qo'llab-quvvatlash va faol dam olish uchun foydalaniladi. Yuklamalarni rejalashtirish kichik va katta sikl bo'yicha amalga oshiriladi.

Kichik trenirovka sikli bitta, kamdan-kam hollarda ikkita bevosita oldingi musobaqani o'z ichiga oladi. Katta trenirovka sikli musobaqadan-musobaqagacha davom etadi.

Musobaqaga bevosita tayyorgarlik davrida sport trenirovkasi musobaqaviy mikrosiklni takrorlaydi. Trenirovka ishining sutkalik

rejimi va sportchining dam olishi musobaqa kuni rejimiga mos bo'lishi shart.

Musobaqa kuniga mos keluvchi trenirovkalar musobaqa dasturiga muvofiq, aynan shu soatda o'tkazilishi zarur. Mikrosikllar takrorlanishini shunday rejalashtirilishi kerakki, musobaqada qatnashish kuni siklning mos kuniga to'g'ri kelishi kerak. Bu eshkak eshuvchilar musobaqa kunida ish qobiliyatni maksimal yuzaga chiqarishga imkon beradi.

Haftalik trenirovka sikli mashg'ulotida yuklama hajmi va u yoki bu jismoniy sifatni rivojlantirishga yo'nalganligini hisobga olish kerak. Maksimal yuklama bilan mashg'ulotlarni dam olish kunlari arafasida o'tkazish tavsiya qilinadi. Dam olish kundan keyin haftalik sikl boshidagi trenirovkalarda kam yoki o'rtacha yuklamalardan foydalaniladi, keyinchalik ular oshirib boriladi.

Haftalik trenirovka siklida ayrim mashg'ulotlar shug'ullanganlikni oshirishga qaratilsa, boshqalari uni yetkazilgan darajada ushlab turishga, yana biri esa faol dam olishga yo'naltiriladi. Yuklamaning bunday to'liqsimon taqsimlanishi sportchiga katta hajmli ishni bajarishga imkon beradi.

9-jadval

Musobaqa davri haftalik siklida mashg'ulot yo'nalganligining taxminiy taqsimlanishi

T/r	Yuklama jadalligi	Hafta kunlari						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Imkon boricha (maxsus chidamlilikni rivojlantirish)						+	
2.	Yuqori (tezkor chidamlilikni rivojlantirish)			+				
3.	O'rtacha (tezlikni rivojlantirish)		+			+		
4.	Kam ya'ni sust (texnikani rivojlantirish)	+						
5.	Faol dam olish				+			+

Hafta davomida mashg'ulotlar sonidan qat'iy nazar trenirovkaning siklliligi saqlanadi. Bir nechta (1—3) haftalik sikllar haftada

trenirovka mashg'ulotlar soni va uning yo'nalganligi doimiy qoluvchi, faqat mashg'ulotda trenirovka yuklama hajmi (masofa bo'laklari soni, umumiy kilometraj va shu kabilar) o'zgaruvchi katta bir trenirovka siklini tashkil qiladi.

22.4. O'tish davriga umumiy tavsif

O'tish davri. O'tish davri yil davomidagi trenirovka siklini yakunlaydi. Uning maqsadi — sportchini navbatdagi yillik sikl boshlanishiga texnik ko'nikmalar va jismoniy sifatlar rivojlanish darajasini pasaytirmasdan, to'liq dam olishini ta'minlab, sog'lom holda olib borishdan iborat. O'tish davrida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1. Trenirovka yuklamalarini pasaytirish.
2. Eshkak eshish texnikasini takomillashtirish.
3. Faol dam olish.
4. Chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik va dispanserizatsiya.

O'tish davrida ikkita bosqichni ajratish mumkin:

- trenirovka yuklamalarini doimiy pasaytirish;
- faol dam olish.

Birinchi bosqich suvda mashg'ulotlarning tugashigacha davom etadi. Ikkinchi bosqich esa navbatdagi yillik trenirovka sikli boshlanguncha davom etadi.

Birinchi bosqichda eshkak eshuvchilar suvdagi mashg'ulotlarni davom ettiradi va o'rtacha shiddatdagi hamda o'zgaruvchan tezlik yo'nalishidagi ishlarni bajaradi. Asosiy diqqat eshkak eshish texnikasini takomillashtirishga qaratiladi. Dastlab asosiy (musobaqa) davrda yuzaga kelgan xatolarni tuzatish ustida, keyinchalik alohida eshish elementlarini, harakat ritmini takomillashtirish bo'yicha ishlanadi. Ko'proq eshkak eshuvchilarning jamoaviy qayiqlarda eshkak eshish texnikasiga diqqat qaratiladi. Ularni har xil qayiq'larga o'tqazib, joylarini almashtirib sinab ko'riladi.

Suvdagi mashg'ulotlarning bir qismi maqsadli ravishda turistik sayrlar ko'rinishida olib boriladi. Bu o'z o'rnida faol dam olish hisoblanib, trenirovka vazifasini hal qilishga imkon beradi.

Butun o'tish davri davomida umumiy jismoniy tayyorgarlikka taalluqli mashqlar hajmi oshirib boriladi. Davr oxirida bu ko'rsatkich mashg'ulot umumiy vaqtining 50% gacha yetkaziladi. Suvdagi

mashg'ulotlar tugatilgandan keyin muntazam, faol dam olish bilan boyitilgan, har xil trenirovka vosita va uslublaridan foydalanib, quruqlikda mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Sportchiga to'liq dam olish profilaktik maqsadda qisqa muddatga (5–7 kun) berilishi mumkin. Uzoqroq muddatni vrach belgilaydi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, muskul charchog'i markaziy nerv tizimi charchog'iga nisbatan tezroq o'tadi. Shuning uchun o'tish davrida trenirovkani rejalashtirishda mashg'ulotning emotsionalligi va uning rang-barangligiga e'tibor berish zarur.

Yakunda shuni alohida ta'kidlash kerakki, yillik trenirovka sikli bu — bir davrdan boshqa davrga keskin o'zgarishlarsiz, bir maromda o'tadigan jarayondir.

Davrning muddati, bosqichi, davomiyligi va trenirovkada yechiladigan vazifalar qat'iy individual, mavjud sharoit, shug'ullanuvchilar jinsi, yoshi va tayyorlanganlik darajasi hamda musobaqa taqvimidan kelib chiqqan holda aniqlanadi.

Eshkak eshuvchilar trenirovkasi nafaqat yillik, balki muntazam trenirovka mashg'ulotlari va tizimli ravishda musobaqalarda qatnashish bilan ko'p yillik bo'lishi shart. Faqat shunday holdagina eshkak eshuvchilarning tayyorlanganligi o'sadi.

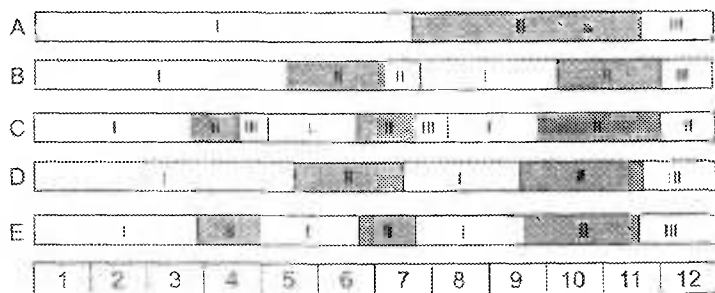
23-mavzu. SPORT TRENIROVKASINI REJALASHTIRISH

23.1. Sport trenirovkasini rejalashtirish haqida umumiy tavsif

Zamonaviy tayyorgarlik tizimi va innovatsiyalar jarayonlarining rivojlangan hozirgi kunda O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi a'zolarini va zaxiralari tayyorlash davrning muhim vazifalaridan biridir. Sport maktabi qo'shimcha ta'lim muassasasi bo'lib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, professional o'zini anglashga, jismoniy, intellektual va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga va sport yutuqlarining yuqori darajasiga erishishga yordam beradi.

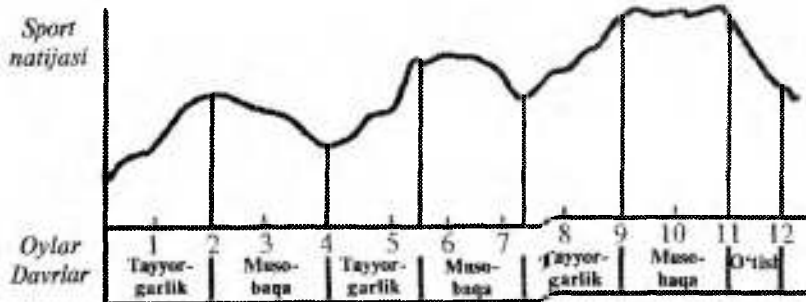
Ko'p yillik tayyorgarlik sportchilarda yangi shug'ullanuvchidan to xalqaro toifadagi sport ustasini shakllantirishdek uzoq davrni o'z ichiga oladi. Bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM) va ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari o'quv trenirovka va tarbiyaviy jarayonlarida ilg'or ta'lim uslub va uslubiyatlarini qo'llash sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligini muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi kunda sport trenirovkasini sport turi xususiyatlari va sport tadbirlari taqvim rejasiga asoslanib, rejalashtirishning bir qancha variantlari foydalaniladi. Bir siklli, ikki siklli va uch siklli rejalashtirish variantlari farqlanadi (35-rasm).



35-rasm. Yillik siklda tayyorgarlik jarayonini tuzish variantlari
(V.N. Platonov bo'yicha):

- A — bir siklli; B — ikki siklli; C — uch siklli; D — «ikkilangan» sikl;
E — «uchlangan» sikl.
I — tayyorgarlik davri; II — musobaqa davri; III — o'tish davri



36-rasm. Sport trenirovkasini «uchlangan» variantda rejalashtirishda sport natijasining taxminiy egrisi

23.2. Sport trenirovkasini rejalashtirish turlari

Tayyorgarlikning barcha darajasida eshkak eshuvchilar sport tayyorgarligini rejalashtirish oquv trenirovka jarayonlarini boshqarishning muhim funksiyalaridan biri hisoblanadi. U tayyorgarlikning maqsad va vazifalarini, tadbirlarini rejalashtirishni, nazorat tizimi va ish samaradorligi ko'rsatkichlarini aniqlashni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga albatta, asosiy va bosh musobaqalar muddatini, tayyorgarlikning davr va bosqichlarini hisobga olish kerak. Hozirgi kunda sportda maqsadlar asosida rejalashtirish sport tayyorgarligini rejalashtirishning samarali ushblaridan biri hisoblanadi. Maqsadli reja quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

- maqsadlar — bosh musobaqada oxirgi mo'ljallangan natijalar;
- vazifalar — sportchi tayyorgarlik turlari bo'yicha mo'ljallangan natijalar (texnik, taktik, jismoniy va b.);
- tadbir — texnik, taktik, jismoniy va boshqa tayyorgarlik vazifalarini yechishda barcha qo'llaniladigan narsalar;
- samaradorlik ko'rsatkichi — nazorat tizimida o'quv trenirovka jarayoni va rejani bajarish samaradorligini baholovchi ko'rsatkichlar.

Maqsadli rejalashtirishning muhim belgilari:

- oxirgi natija haqida aniq tasavvur;
- rejalashtirishni tayyorgarlik boshlangan kundan emas, balki oxirgi natijaga erishishni mo'ljallagan paytdan olib borish;
- kompleks yondashuvdan foydalanish;
- qo'yilgan maqsadlarga erishishda resurslarni minimal sarflash

Eshkak eshuvchilar bilan amaliyotda ishlash quyidagi rejalashtirishlarga ajratiladi:

1. Istiqbolli rejalashtirish (1 yil va undan ortiq);
2. Yillik rejalashtirish (1 yilga);
3. Amaliy rejalashtirish (mezotsiklga, bosqichga, o'quv trenirovka yig'iniga);
4. Joriy rejalashtirish (haftalik sikl (mikrosikl) ga, mashg'ulotga).

23.3. Istiqbolli rejalashtirish

Istiqbolli rejalashtirish — o'quv trenirovka jarayonini har yilga batafsil rejalashtirmasdan ko'p yillik trenirovkaning umumiy ko'rinishini, uning asosiy yo'nalishlari, vazifasi, asosiy vosita va nazorat me'yorlarini aniqlab, 4 yilga tuziladi va eshkak eshuvchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida hamma asosiy tavsiflarni aks ettiruvchi majmual dastur asosida amalga oshiriladi. Istiqbolli rejalashtirishning maqsadi — yillar bo'yicha pedagogik jarayonning yo'nalishi, vazifalari, uslub va vositalarini belgilashdan iborat. Bunday rejalashtirish yuqori malakali sportchilarni va katta sport uchun yosh va qobiliyatli sportchilarni zaxira uchun tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Istiqbolli rejaning tuzilishi asta-sekinlik va individuallilik tamoyiliga asoslanadi. Yosh sportchilar uchun ko'p yillik trenirovka yosh xususiyatlarini hisobga olib tuzilgan yillik sikllar takrorlanishiga asoslanishi zarur.

23.4. Yillik rejalashtirish

Yillik rejalashtirish — o'quv guruhlariga dasturiy qo'llanmaning rejalashtirilishi va taqsimlanishi yillik trenirovka jarayonini davrlashtirishga asoslanadi. Baydarka va kanoeda eshkak eshishda ushbu yillik trenirovka sikli (makrosikl) asosida davrlar, bosqichlar, mezosikllar, mikrosikllar va mashg'ulotlar har biri o'ziga xarakterli bo'lgan trenirovka jarayoni tuzilishi, maqsad va vazifalari siklik takrorlanuvchi bo'limlarning o'zaro birikishiga yoki ketma-ket aks etishiga bo'linadi.

23.5. Shiddat zonalari bo'yicha eshkak eshuvchilar trenirovka yuklamalarini asosiy tavsifi

Trenirovka mashqlarning jadalligi, aniq trenirovka yo'nalganligi va bioenergetik ko'rtakichlarga ega aerob, anaerob va aralash zonalar bo'yicha tasniflanadi:

I — puls daqiqasiga 140 martagacha — kam shiddatdagi ish, razminka va yakunlashda, texnik va tiklanish trenirovkalarida qoʻllaniladi. Vaqt chegaralanmaydi.

II — puls daqiqasiga 140–160 martagacha — aerob ish, zonaning pastki chegarasi yurakning maksimal zarbdor hajmiga yetishga toʻgʻri keladi, yuqori chegarasi — anaerob almashinuv ostonasida. Trenirovka jarayonida yuqori chegara pulsi daqiqasiga 170 zarbagacha yetishi mumkin.

Yuqori chegara qonda sut kislotasi (laktat) ning miqdori darajasi bilan yana ham aniqroq aniqlanadi. Bu miqdor 4,0 mmol/l dan oshmasligi kerak. Aerob yoʻnalishdagi mashqlarni chidamlilikka asoslangan trenirovka deb atashadi. Bunga uzluksiz yugurish, daqiqasiga 22–25 eshish tempida uzluksiz eshkak eshish yoki qaysidir mashqni 40 daqiqadan koʻproq uzluksiz bajarish.

III — puls daqiqasiga 160–180 martagacha — aerob-anaerob aralash ish, zonaning pastki chegarasi anaerob almashinuv ostonasigacha yetishiga mos keladi, yuqori chegarasi — maksimal kislorod ehtiyoji (MKE) darajasida. Qonda laktat miqdori 4,0 mmol/l dan 8,0 mmol/l gacha.

III zona mashqlarida energiya almashinuvning aerob komponenti asosiy hisoblanadi. Mashqlar kam shiddatda (I zonada) kesimlarda jadal ish intervalli (5–15 daqika), vaqtli seriyada (3 dan 20 gacha) bajariladi.

IV — puls daqiqasiga 160–180 martagacha aerob-anaerob aralash ish, zonaning pastki chegarasi anaerob almashinuv ostonasigacha yetishiga mos keladi, yuqori chegarasi maksimal kislorod qarzigacha yetadi. Qonda laktat miqdori 8,0 mmol/l dan 12,0 mmol/l gacha.

IV zona mashqlarida energiya almashinuvning anaerob komponenti asosiy hisoblanadi. Yuqori kislorod qarzi yuzaga kelganligi sababli bu mashqlarning ulushi 2–4% ni tashkil qilishi zarur. Mashqlar tezkor-chidamlilikni rivojlantirish uchun qoʻllaniladi.

V — alaktat ish, tezlikni rivojlantirish va texnikani nazorat qilish uchun qoʻllaniladi. Bu zonada mashqlar davomiyligi 30 soniyadan oshmasligi, temp — eng yuqori, dam olish intervali — mashqni takrorlashga toʻliq tayyor boʻlishi kerak.

24.1. Faoliyat haqida tushuncha

Faoliyat — bu ong nazorati ostida odamning psixik va harakat faolligidir. Bu faollik ongli ravishda ijtimoiy ahamiyatga ega bo'ladi. Sport faoliyati shaxsni shakllantirishda katta rol o'ynaydi, uning irodasini mustahkamlaydi, xarakterini tarbiyalaydi.

Hayol — hayolning boyligi bilan bog'liq. Bunda yangi mashqlarni o'ylab topish sport murabbiyining faoliyatida juda muhim o'rin tutadi. Har bir faoliyat bosqichlar bo'yicha bajariladi: Tayyorgarlik bosqichi, rejani amalga oshirish bosqichi, baholash va xulosa chiqarish bosqichi. Murabbiy birinchi bosqichda ko'p ish bajaradi: mashg'ulotga zaruriy anjomlar va texnik vositalarni tayyorlaydi. Ikkinchi bosqichda shug'ullanuvchilarni nazorat qilish, ularni tarbiyalash, jarohatlarning oldini olish kabi vazifalarni bajaradi. Faoliyatning uchinchi bosqichida esa o'tkazilgan mashg'ulotdagi yutuq va kamchiliklarga baho beriladi.

Eshkak eshish sporti murabbiyining faoliyat funksiyasi mashg'ulot maqsadi va vazifalaridan kelib chiqadi. Murabbiyning asosiy maqsadi shug'ullanuvchilarni uyg'unlikda (har tomonlama) shakllantirish, yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlash va jamiyatga sadoqatli bo'lib yetishishiga yordam berishdan iborat. Ilmiy, tarbiyaviy, ta'limiy, sog'lomlashtirish, tashkiliy, rahbarlik, rejalashtirish, loyihalashtirish — mana shu vazifalardan murabbiyning funksiyasi kelib chiqadi.

24.2. Murabbiyning administrativ — xo'jalik funksiyasi

Murabbiyning professional jihatdan muhim bo'lgan sifatlari avvalam bor uning o'zida bo'lgan shaxsiy sifatlari bilan belgilanadi. Hamma professional jihatdan muhim bo'lgan sifatlarni quyidagi jihatlarga bo'lish mumkin: g'oyaviy-siyosiy, kommunikativ (shu jumladan pedagogik), taktik, irodaviy, intellektual va psixomotor.

G'oyaviy-siyosiy sifatlar murabbiyning dunyoqarashini aks ettiradi. Axloqiy sifatlar xulq-atvorda, odatlarda aks etadi. Axloqiy sifatlarning butun bir majmuasiga xushmuomalalik, sofdillik, talabchanlik, optimizm va shu kabilar kiradi. Murabbiyning axloqiy tarbiyalashi faqatgina so'z orqali ta'sir qilishga asoslanmagan, balki murabbiyning shaxsiy namunasiga (ibratiga) asoslanishi lozim.

24.3. Murabbiyning obro'si

Obro'li deb, uning fikri bilan hisoblashgan, unga taqlid qilishga intilgan va u yoki bu savollarni hal etishga ishonch bildirgan odamni aytishadi. Obro' murabbiyning faoliyati jarayonida paydo bo'ladi. Shuning uchun ham u murabbiy mahoratida birlamchi emas, balki ikkilamchi komponent bo'lib hisoblanadi. Eshkak eshish sporti haqidagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi, yosh obro'si, mansab obro'si, qoida va burch oldidagi ma'naviy obro' murabbiy obro'sining muhim komponentlari hisoblanadi.

Trenirovka jarayonida musobaqaviy muhitni yaratish faqat doimiy izlanish va tashkiliy usullardan foydalanishga qaratilgan murabbiyni ijodiy ishi orqali amalga oshiriladi. Ayrim mashg'ulotlar dasturida va nazorat musobaqalarida kuchli musobaqaviy muhitni yaratish ham muhim ahamiyatga ega.

Bu ishda yutuqqa erishish ma'lum darajada sportchi imkoniyatlariga mos keluvchi vazifalarni qo'yish, trenirovka vositalari va uslublarining har xilligi, ayrim mashqlarning bajarilishi natijasida operativ nazorat uslubidan foydalanish, trenirovka jarayonining emotsionalligiga bog'liq.

Trenirovka jarayonida musobaqaviy muhitni yaratish faqat doimiy izlanish va tashkiliy uslubiy usullardan foydalanishga qaratilgan murabbiyning ijodiy ishi orqali amalga oshiriladi. Ayrim mashg'ulotlar dasturida va nazorat musobaqalarida kuchli musobaqaviy muhitni yaratish ham muhim ahamiyatga ega.

Bu ishda yutuqqa erishish ma'lum darajada sportchi imkoniyatlariga mos keluvchi vazifalarni qo'yish, trenirovka vositalari va uslublarining har xilligi, ayrim mashqlarning bajarilishi natijasida operativ nazorat uslubidan foydalanish, trenirovka jarayonining emotsionalligiga bog'liq.

Murabbiy, birinchi navbatda, doim trenirovka jarayonini tuzulish va tarkib jihatdan sportchilar oldida turgan vazifalardan biri — intellektual takomillashishni ta'minlashga intilishi kerakligi. Ko'p yillik tayyorgarlikni birinchi bosqichi asosiy harakat, bilim va ko'nikmalarni tarbiyalash va takomillashtirishga hamda sport turi asoslarini o'rganishni ta'minlashga yo'naltirilishi lozim. Kelajakda sportchi tayyorgarligini takomillashishiga zarur bo'lgan aktiv faoliyatni va keng miqyosdagi komponentlarni, yuqori kuchlanishli o'sib boruvchi yuklamalarni o'zlashtirishni amalga oshishini mo'ljallashi zarur. Shu orqali sportchilarga trenirovkani muvaffaqiyatini faqat musobaqalarda yuqori natijalarga erishish bilan bog'liq emasligini, hattoki natijalarni turg'unligi ham yuqori sport natijalariga turtki bo'lishini tushunib yetishiga zamin yaratiladi.

Sportchi va murabbiy o'rtasidagi doimiy hamkorlik mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni qo'llab-quvvatlashda asosiy tamoyil hisoblanadi. Bu nafaqat mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni, balki sport natijalarini va texnik-taktik takomillashlarni o'sishini ta'minlaydi.

25.1. O'quv-trenirovka ishini tashkil qilish

Eshkak eshishda mashg'ulotlar shakli shug'ullanuvchilar kontingenti, mashg'ulot vazifasi va ularning o'tkazilish sharoiti bilan aniqlanadi. Sport maktablarida mashg'ulotning asosiy shakli dars:

- o'quv – eshkak eshish texnikasini o'rgatishga yo'naltirilgan;

- o'quv-trenirovka – jismoniy sifatlar rivojlanishi va taktik tayyorgarlikning birikishi bilan o'rgatish;

- trenirovka – jismoniy sifatlar rivojlanishi va taktik tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishi bilan o'rgatish;

- nazorat – eshkak eshuvchilar tayyorgarlik jarayoni samaradorligi, qo'yilgan vazifalarning yechilishi, maqsadga erishish darajasi nazoratini amalga oshiriladi, nazorat me'yorlari qabul qilinadi va tayyorlanganlik darajasi aniqlanadi.

O'quv – trenirovka ishining rejimi haftada o'quv (akademik) soatlarning soni bilan aniqlanadi.

Eshkak eshish turlari bo'yicha o'quv guruhleri shug'ullanuvchilar jinsi, yoshi, sport tayyorgarligi bo'yicha talablar darajasi va suza olish qobiliyatini hisobga olgan holda yig'iladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi va oquv-trenirovka guruhlarida mashg'ulotlar individual mashg'ulot tashkil qilishni rad qilmagan holda guruhli uslubda o'tkaziladi. Sport takomillashuvi va sport mahorati guruhlarida eshkak eshuvchilar bilan mashg'ulotlar murabbiy, sportchi va shifokor hamkorligida tuzilgan hamda sport maktabi pedagogik kengashi tasdiqlagan individual reja asosida o'tkaziladi.

O'quv yuklamalarini oshirish va keyingi guruhga o'tkazish nafaqat sport razryadiga, balki o'quv dasturi, jismoniy rivojlanish, salomatlik holati va funksional tayyorgarlikni hisobga olib, umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha nazorat o'tkazish me'yorlarini bajarishga ham asoslanadi. Bu talablar sport maktabi pedagogik

kengashiga o'rgatish muddatini oshirish yoki qisqartirish imkonini beradi.

Sport maktabida o'tkazilayotgan har bir trenirovka jarayoni va tadbirlar shug'ullanuvchilarda Vatanga muhabbatni, vatanparvarlikni va, ayniqsa, milliy istiqlol g'oyasini singdirishga yo'naltirilishi lozim. BO'SM, IBO'OZSM va OMM larida ishlar izchil bo'lishi zarur. BO'SM, IBO'OZSM eng yaxshi o'quvchilariga OMM ga yo'llanma beradi.

25.2. Trenirovka mashg'ulotini tashkil qilish

Suvda mashg'ulotlarni tashkil qilish mashg'ulot joyini tanlash, jihozlarni tayyorlash, ob-havo sharoitini hisobga olish, mashg'ulot o'tkazish shaklini aniqlash, jarohat va baxtsiz hodisalardan ogohlantirish chora-tadbirlarini ko'zda tutadi.

Mashg'ulot joyini tanlashda shug'ullanuvchilar kontingentini, mashg'ulot vazifasini, ob-havo sharoitini va akvatoriya (suv havzasi) holatini hisobga olish zarur.

Jihozlarni tayyorlash shug'ullanuvchilar kontingentini, bundan tashqari sportchining individual ma'lumotlari, mashg'ulot vazifasi va yo'nalganligini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazishda shamol yo'nalishi va kuchi, akvatoriya holati, havo harorati va namligi, oqim yo'nalishi va kuchi hisobga olinadi.

Mashg'ulot o'tkazishda murabbiyning o'rni, avvalam bor, eshkak eshish sportining o'ziga xosligini, aynan, mashg'ulotning ochiq suv havzasida o'tkazilishidan kelib chiqqan holda aniqlanadi. Shuning uchun murabbiy katerda joylashadi va eshkak eshuvchilar xulqini kuzatib, ularga ko'rsatmalar beradi, zarurat tug'ilsa, ularga yordam ko'rsatadi.

Kater joylashuvi mashg'ulot maqsad va vazifalari, ularning o'tkazilish sharoiti, bundan tashqari mashg'ulot o'tkazishda xavfsizlikni ta'minlashni hisobga olgan holda aniqlanadi. Suvda mashg'ulot o'tkazish jarohat va baxtsiz hodisalarning oldini olishda maxsus choralarni qo'llashni talab qiladi.

25.3. O'quv-trenirovka yig'inlarida ishlarni tashkil qilish

O'quv-trenirovka yig'ini — istiqbolli va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligining asosiy shakllaridan biridir. Yig'in o'tkazish maxsus tashkiliy ishlarni talab qiladi. Buning uchun quyidagilarni aniqlash zarur:

- o'quv-trenirovka yig'inining maqsadi;
- trenirovka yig'ini oxirida aniq ko'zda tutilgan oxirgi natijalar;
- yig'inni o'tkazish sharoiti (muddati va uning davomiyligi, nazorat musobaqasining muddati, moddiy-texnik ta'minot, sportchi va murabbiylar soni, sportchilarning sport-texnik tayyorgarlik darajasii, ularning individual va yosh xususiyatlari);
- yig'inda bajarilishi ko'zda tutilgan tadbir (trenirovka mashg'ulotlarning soni, umumiy yuklama, tarbiyaviy ish, saralash va jamoani yig'ish va shu kabilar);
- kutilayotgan natija — alohida tayyorgarlik turlari bo'yicha korsatkichlar, bundan tashqari jamoani saralash va yig'ish bo'yicha ko'zda tutilgan natijalar;
- nazorat tizimi — joriy, oraliq (bosqichli) va yakuniy nazorat ishlari ko'rsatkichlari va tadbirlari;
- boshqaruv tizimi — murabbiylar soni, ularning huquq va majburiyatlari, rahbarlik ko'lam, bo'ysunish tizimi.

25.4. Murabbiy ishini tashkil qilish

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash bo'yicha sport maktablarining samarali ishini murabbiylar ishini tashkil qilmasdan amalga oshirib bo'lmaydi.

Bu sport maktablari oldida turgan maqsad va vazifalarga mos ravishda murabbiylar majburiyatlarini aniq taqsimlash, bundan tashqari murabbiy faoliyatini tashkil qilishning ilg'or shakllari va ilmiy uslublarni qo'llash bilan tushuntiriladi.

Murabbiylar uchun quyidagi lavozimlar beriladi:

- katta murabbiy;
- eshkak eshishning alohida turlari bo'yicha ishlarga javobgar murabbiy;

- alohida guruh yoki sportchilar tayyorgarligiga javobgar murabbiy.

Katta murabbiy umumiy rahbarlikni amalga oshiradi va eshkak eshish bo'yicha barcha ishlar holatiga javobgarlik uning zimmasiga yuklatiladi.

Eshkak eshishning mazkur turining murabbiyi faqat shu tur bo'yicha ishlarga rahbarlik qiladi. Alohida guruhlarda ishlarga javobgar murabbiy o'quv trenirovka jarayonini olib boradi.

Ishlarni tashkil qilishda quyidagi ish bo'limlariga javobgar murabbiylar ajratiladi:

- natija ko'rsatishga qodir eshkak eshuvchilarni tayyorlash;
- sportchi-razryadchilarni tayyorlash;
- saralash va zaxirani tayyorlash.

Agar ikki va undan ortiq murabbiy bir xil darajadagi ishlarni olib borsa (o'quv trenirovka guruhi darajasida), sport maktabida ishlarni bittasi, o'quv-trenirovka yig'inlarida boshqasi olib borgan maqsadga muvofiq. Murabbiylar ishini tashkil qilishning bunday shakli faoliyat ixtisosligi talablariga javob beradigan samarali shakl hisoblanadi. Lekin buning ro'yobga chiqishi BO'SM, IBO'OZM va OSMM larining o'zaro chambarchas aloqasi natijasida amalga oshishi mumkin.

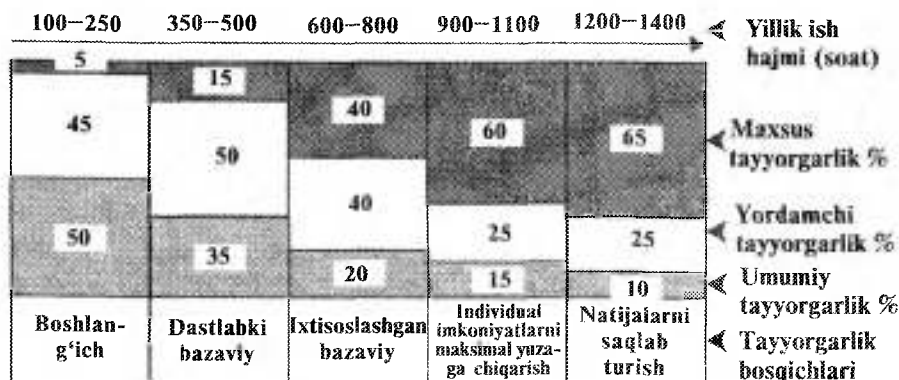
10-modul. ESHKAK ESHISH SPORTIDA KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARINING TUZILISHI VA MAZMUNI

26-mavzu. ESHKAK ESHISH SPORTIDA KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARINING TUZILISHI VA MAZMUNI

26.1. Eshkak eshuvchilarning ko'p yillik tayyorgarligi

Eshkak eshuvchilarning ko'p yillik tayyorgarligi. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarni rejalashtirish va tashkil qilishning asosiy hujjati eshkak eshish bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan tasdiqlangan dastur hisoblanadi.

Dasturning o'quv materialini nazariy va amaliy bo'limlardan tarkib topgan hamda tayyorgarlik guruhlarini bo'yicha taqsimlangan: boshlang'ich, o'quv-trenirovka, sport takomillashuvi va oliy sport mahorati. Bu barcha sport maktablari murabbiylariga yangi shug'ullanuvchidan to yuqori malakali eshkak eshuvchilarni tayyorlash bo'yicha ko'p yillik tayyorgarlik tizimida trenirovka jarayonini baholashda kompleks yondashishga imkon beradi. Quyida tayyorgarlik vositalarining bosqichlar bo'yicha taxminiy nisbatlari keltirilgan (34-rasm).



34-rasm. Tayyorgarlik vositalarining bosqichlar bo'yicha taxminiy nisbatlari

Eshkak eshuvchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimi bir qancha alohida sifat darajalarini o'z ichiga oladi:

— ommaviy sport va boshlang'ich tayyorgarlik (yangi shug'ullanuvchi va III, II razryadli sportchilar);

— bazaviy tayyorgarlik (I razryadli va sport ustaligiga nomzod sportchilar);

— yuqori sport muvaffaqiyati va yuqori sport mahorati (sport ustasi, xalqaro toifadagi sport ustasi unvoniga ega va O'zbekiston Respublikasi terma jamoasiga a'zo sportchilar).

Har bir daraja o'zining maqsadi, vazifasi, vositasi va tayyorgarlikni tashkil qilinishi bilan xarakterlanadi. BO'SM da eshkak eshuvchilarning ko'p yillik tayyorgarligi sportchilarni dastlabki saralashda, boshlang'ich va chuqurlashtirilgan sport ixtisosligida ommaviylikka asoslanadi. IBO'OZM da eshkak eshuvchilarning ko'p yillik tayyorgarligi katta sport uchun zaxiralar bilan ishlarni olib borish bo'yicha umumiy vazifalar yechadi. Oliy sport mahorati maktabi (OSMM) ommaviy sport va yuqori sport muvaffaqiyati orasidagi izchillikni amalga oshiradi.

Eshkak eshuvchilar sport tayyorgarligi maqsadini ro'yobga chiqarish uchun BO'SM, IBO'OZSM va OSMM ishida o'rgatish va trenirovkaning ilg'or uslublari, o'quv trenirovka va tarbiyaviy jarayonni tashkil qilishdan foydalanish katta ahamiyatga ega.

26.2. Tashkiliy-uslubiy ko'rsatma va tayyorgarlik xarakteristikasi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatma va tayyorgarlik xarakteristikasi. Eshkak eshuvchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayoni bir qancha nisbatan mustaqil davrlarga bo'linadi. Eshkak eshuvchilarning ko'p yillik tayyorgarligini rejalashtirish va olib borishda nafaqat trenirovka jarayonini, balki ular bilan tayyorgarlikni mos ravishda tashkil qilish, moddiy-texnik, uslubiy ta'minot va shu kabilar ham muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik bosqichi o'zining o'ziga xos ish shakli bilan xarakterlanadi.

Bosqichdan-bosqichga tayyorgarlik jarayonida asosiy maqsad va vazifalarning sifat o'zgarishi ham sodir bo'ladi.

26.3. Ko'p yillik tayyorgarlik dasturi

Tayyorgarlik tizimi ko'rsatkichi	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi	O'quv-trenirovka guruhi	Sport takomillashuv guruhi	Oliy sport mahorati guruhi
	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	O'quv-trenirovka bosqichi	Sport takomillashuv bosqichi	Oliy sport mahorati bosqichi
Sportchilar	10-17 yoshgacha bo'lgan yoshlar mashg'ulotiga qiziqish bildirgan, maktabda o'zlashtirishi yaxshi, shifokor ruxsa bergan va suzishni biladigan, yangi shug'ullanuvchilar	13-17 yosh, II yoshlar II kattalar razryadiga ega, eshkak eshishda kelgusi tayyorgarlikka yaroqli, uyg'unlikda rivojlanishi yetarli darajada ega.	16-18 yosh, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga ega, I razryadli va sport ustaligiga nomzod uruvoniga ega, psixologik barqaror.	Yuqori iqtidorli, 19 yosh va undan yuqori, yuqori psixik va jismoniy yuklamani yengib olishga qodir sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasi.
Murabbiylar	Saralash, boshlang'ich tayyorgarlik va, ayniqsa, ixtisoslik talablaridan kelib chiqib, saralash uslublarini egallagan uslubchi, tashkilotchi va seleksioner.	Trenirovka yuklamalarini rejalashtirishni va razryadga ega sportchilar guruhini mashg'ulot o'tkazish uslubini tamoyillarini yaxshi biladigan «Texnolog».	Guruhli va individual trenirovka jarayonini tashkil qilish va trenirovka texnologiyasini egallagan tashkilotchi.	Sportchilarning individual tayyorgarligi uslubiyatini va trenirovka jarayonining ilmiy-tibbiy ta'minotini yaxshi biladigan ustoz.
Tayyorgarlik maqsadi	Eshkak eshish bilan shug'ullanishga qiziqishni shakllantirish va mushtakamlash, ixtisoslikni tanlash, jismoniy rivojlanishga intilish.	Uyg'unlikda rivojlanish va ixtisoslikni chuqurroq egallashtirish.	Kelgusidagi natijalarning o'ziga sharaft yaratish va terma jamoaga chiqish.	Maksimal mumkin bo'lgan natijalarga erishish va sportda uzoqroq bo'lish.

Ma'naviy-ma'rifiy ishlar	Vatanparvarlikni tarbiyalash. Sportga munosabatning qimmatini shakllantirish.	Vatan va jamoa oldidagi qat'iy tuyg'usini tarbiyalash va sportga munosabatning qimmatini mustahkamlash.	Siyosiy dunyoqarashni kengaytirish va milliy istiqbol g'oyasi haqida fikrlay olishni shakllantirish.	Siyosiy dunyoqarash darajasini oshirish, ma'naviy barqarorlikka erishish.
Sport tayyorgarligining asosiy vazifalari	Guruhning soni va sifatini bo'yicha to'laqonli saralash va jamlash, ixtisoslikni aniqlash.	II yoshlar II kattalar razryadi me'yorlarini bajarish.	I razryad va sport ustaligiga nomzod unvonlari me'yorlarini bajarish.	Sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasi unvonlari me'yorlarini bajarish.
O'quv-trenirovka jarayoni				
a) Ijtimoiy-psixologik tayyorgarlik	Eshkak eshish bilan shug'ullanish motivi darajasini oshirish va mehnatsevarlikni tarbiyalash.	Qaror qabul qilishda mustaqillik va mas'uliyatlik darajasini oshirish. O'ziga xos yuklamlarga psixologik barqarorlikni shakllantirish.	Shaxsni shakllantirish. Zo'rliq sharoitidagi trenirovka va musobaqalarda psixologik barqarorlikni saqlash qobiliyatini oshirish, sport natijalariga erishishga intilishni rivojlantirish.	Maksimal yuqori sport natijalariga erishish motivini oshirish. Ekstremaal trenirovka va musobaqa sharoitida psixik holat va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini tarbiyalash.
b) Texnik tayyorgarlik	Eshkak eshish texnikasi asoslarini egallash.	Eshkak eshuvchining individual xususiyatlarini hisobga olib, eshkak eshish texnikasi asoslarini egallash.	Eshkak eshish texnikasini takomillashtirish, shaxsiy stilni ishlab chiqish.	Eshkak eshish texnikasining alohida komponentlarini takomillashtirish.

e) Jismoniy tayyorgarlik	UJT, eshkak eshish apparati, eshkak eshish basseyni va qayiqda eshkak eshish vositalarini keng qo'llash asosida har tomonlama jismoniy rivojlanish.	Suvda maxsus eshkak eshish mashqlarining barcha variantlarini qo'llash va umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishning ustivorligi bilan chuqurlashtirilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik.	Umumiy funksional tayyorgarlikning yuqori darajasini yaratish uchun maxsus kuch, maxsus va tezkor chidamlilikni rivojlantirish ustivorligi bilan individuallashtirilgan UJT va MJT.	Individual xususiyatlarni va musobaqa masofalarini hisobga olib, boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan individuallashtirilgan UJT va MJT.
d) Taktik tayyorgarlik	Eshkak eshish taktikasi haqida umumiy tasavvurni hosil qilish.	Bir qator taktik usullar va ko'nikmalarni o'zlashtirish va detalallashtirish.	Individual eshkak eshish taktikasini shakllantirish. Tanlangan taktika variantlarini egallash.	Individual eshkak eshish taktikasi variantlarini takomillashtirish.
e) Nazariy tayyorgarlik	Eshkak eshish trenirovkasi tizimi haqida tasavvur hosil qilish.	Eshkak eshish trenirovkasi tizimi haqida chuqurroq tasavvur hosil qilish.	Trenirovka vositalarini va uslublarini qo'llash bo'yicha bilimlarni kengaytirish. Ilmiy-ustubiy va tibbiy ta'minot, trenirovkani chuqurroq tahlil qilish bo'yicha savollar.	Trenirovka vositalari, uslublari va ilmiy-ustubiy ta'minotning yangi bilimlarini egallash.
o) Musoba-qaviy tayyorgarlik	Guruh va maktab musobaqalarida qatnashish.	Maktab va shahar musobaqalarida qatnashish.	Shahar, viloyat va respublika musobaqalarida qatnashish.	Oliy darajadagi musobaqalarda qatnashish.

Trenirovka jarayonini tashkil qilish	Trenirovka va o'rgatishning odatiy guruhli uslublari	Trenirovka va o'rgatishning odatiy guruhli va individual uslublari	Takomillashishning ustuvor individual uslublari
Jihozlar va moddiy-texnik ta'minot	Seriya ishlab chiqarilgan qayiq va eshkak, oddiy sport formasi.	Seriya ishlab chiqarilgan qayiq va eshkak, oddiy sport formasi.	Seriya va maxsus buyurtma asosida ishlab chiqarilgan qayiq va eshkak. Eshkak eshuvchining maxsus formasi.
Tayyorgarlik sharoiti	Oddiy mahalliy sharoit	Oddiy mahalliy sharoit vaqt-vaqi bilan yig'in va musobaqalarga borib turish.	O'qish, ish va turmushni tayyorgarlik va musobaqalarda qatnashishni hisobga olgan holda tashkil qilish. O'qitish vaqt-vaqtida davriy trenirovkalar.
Ovqatlanish	O'z vaqtida va xilma-xil.	O'z vaqtida va xilma-xil. Vitaminlar.	Tayyorgarlik joyi va maqsadini hisobga olib, maxsus. Vitaminlar.
Tibbiy va ilmiy-uslubiy ta'minot.	Bosqichma-bosqich tibbiy ko'rik. Oddiy testlarni qo'llash.	Bosqichma-bosqich tibbiy ko'rik. Oddiy testlarni qo'llash.	Joriy, bosqichli va chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv, KUG nazorati.
Tiklanish vositalari	Dush, hammom.	Dush, hammom, o'z-o'zini massaj qilish.	Dush, hammom, sauna, fizioterapevtik, psixologiyalik va kimyoviy-farmakologik muolajalar.

Harakatdagi tizimlarning cheklanishi	Eshkak eshishda yuklamalarga moslashish va maxsus harakat ko'nikmalarning yo'qiligi, organizmning yosh xususiyatlari.	Jinsiy yetilish bilan bog'liq organizm rivojlanishining funksional xususiyatlari, yurak-qon-tomir, nafas tizimi va tayanch harakat apparati orasidagi nomutanosiblik.	Eshkak eshishda individual iqtidor darajasi, tayyorgarlikning ayrim turlarida yetistirmovchilik, qat'iy trenirovka va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishda qiyinchilik, o'qish va ish sababli trenirovka yig'inlarida qatnashish.	Shaxsiy iqtidor darajasi, organizmning energetik va psixik resurslari.
Trenirovka jarayon/ustidan nazorat: a) tashkiliy	Guruhlarning to'ldirilishi va sifatli yuklamalar yo'naltirishining almashinuvi.	Guruhlarning to'ldirilishi va mashg'ulotlarga qatnashishning tizimligi	Iqtidorli sportchilarning soni va ularning tayyorgarligi.	Tayyorgarlikning mazkur siklida eshkak eshuvchining belgilangan reja modeli tavsifining munosib darajasi.
b) ijtimoiy-psixologik	Intizomlilik darajasi; sport bilan shug'ullanish vaqtiida hayotda, o'qishda va ishdan xulq ma'naviyati; maktabda, kollejda, institutda o'zlashuv darajasi; anjomlarga munosabati; psixologik barqarorlik darajasi.	Harakat ko'nikmasining barqarorligi, shu jumladan yuklamalarda ham, eshish elementlarini bajarish sifati.	Eshish, start, finish, elementlarini bajarish sifati, yetakchilikni egallash, burilishlarni bajarish, temp va ritm bog'liqligi.	Tayyorgarlikning mazkur siklida eshkak eshuvchining belgilangan reja modeli tavsifining munosib darajasi.
c) texnik	Muvozanat saqlash, qayiqni boshqarish, eshishni yaxlit yoki uning elementlarini bajarish.	Harakat ko'nikmasining barqarorligi, shu jumladan yuklamalarda ham, eshish elementlarini bajarish sifati.	Eshish, start, finish, elementlarini bajarish sifati, yetakchilikni egallash, burilishlarni bajarish, temp va ritm bog'liqligi.	Texnik vositalar yordamida eshish quvvati va parametrlarini nazorat qilish.

d) jismoniy	UJT va MJT bo'yicha nazorat va qabul qilish-o'tkazish me'yorlarini bajarish, «Alpomish va Barchinoy» me'yorlari		Yugurish va kuch tayyorgarligi bo'yicha me'yorlarni mavsumiy topshirish, MJT bo'yicha bashorat qilingan natijalarni bajarish.	
e) taktik	Eshkak eshish taktikasi bo'yicha suhbat qilish	Musobaqalarda taktik variantlarni amalga oshirish darajasi.	Taktik usullarni ko'rsatish va ularni musobaqada amalga oshirish darajasi.	Sportchi tomonidan taktik usullarni ishlab chiqish, ularni ko'rsatish va amalga oshirish.
f) nazariy	Mazkur guruh uchun taxmin qilingan dastur hajmida nazariy savollar bo'yicha nazorat.			
g) musobaqaviy	Trenirovka turlari (UJT, MJT) bo'yicha nazorat. belgilangan modelda musobaqa masofalarini hisob o'tishni amalga oshirish mulnosibligini nazorat qilish.			
Kutilayotgan natija	Eshkak eshish turini tanlash. O'quv guruhini jamlash, Har tomonlama rivojlanish, eshkak eshish texnikasi asoslarini egallash. O'tish va nazorat me'yorlarini bajarish. O'rgatishning 2-yilidan keyin shug'ullanuvchilarning umumiy sonining 50% ni keyingi guruhga o'tkazish.	UJT va MJT darajasini oshirish, hulaqit qiluvchi omillar sharoitida eshkak eshish texnikasini egallash. Sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarish. Shug'ullanuvchilarning umumiy sonining 50% ini keyingi guruhga o'tkazish.	Shahar, viloyat terma jamoasi tarkibiga birlashtirish, respublika terma jamoasi a'zolariga chiqish. Terma jamoalari talablariga mos UJT va MJT darajasini oshirish. UJT va MJT bo'yicha dastur talablarini bajarish.	Maksimal shaxsiy natijalar. Mamlakat terma jamoasiga birlashtirish.

27-mavzu. ESHKAK ESHISH BILAN SHUG'ULLANUVCHILARNING JISMONIY HOLATINI BAHOLASH

27.1. Jismoniy holatni baholash mezoni

Odam organizmi uning butun umri davomida rivojlanadi, lekin nisbatan ko'proq rivojlanish bolalik davridan o'smirlilik davrigacha amalga oshadi. Har bir yoshda alohida organlar kabi yaxlit organizmning o'sish va rivojlanishning ma'lum xususiyatlari mavjud.

Bolalar, o'spirinlar va o'smirlarning hulqiga to'laqonli baho berish, ularning tarbiyasiga to'g'ri yondashish, ta'lim va dam olishning oqilona rejasini tashkil qilish uchun yoshga bog'liq holda organizmning rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olish zarur.

O'spirinlik davrida organizmning barcha organ va tizimlar ishi-ning qayta qurilishi, ayniqsa, endokrin va asab tizimi, gipofiz, qalqonsimon va jinsiy bezlarning o'sishi va rivojlanishi amalga oshadi.

Bolalik davrida tana, organ va to'qimalarning o'sishiga gipofiz bezi ajratadigan o'sish garmoni ta'sir ko'rsatadi, o'spirinlik davrida ham gipofiz bezi tartibga soluvchi jinsiy garmon va qalqonsimon bezi garmoni bo'y o'sishiga asosiy ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur bezlar funksiyalarining buzilishi suyak tizimi shakllanishi va butun organizmning o'sish jarayonlariga ta'sir ko'rsatadi, hamda organizmning jismoniy rivojlanishida orqada qolish yuzaga keladi.

27.2. Shug'ullanuvchilar jismoniy holatini aniqlovchi maxsus testlar tasnifi

Ma'lumki, bolalar, o'spirinlar va o'smirlar jismoniy holatini, uning salomatligini, shakllanishining to'g'riligini baholashning muhim mezoni jismoniy rivojlanish holati hisoblanadi.

Jismoniy holatga irsiylik, kasallik, infeksiyalar kabi tashqi ijtimoiy gigiyenik omillar (yashash sharoiti, iqlim, ovqatlanish tartibi, yuklamalar, dam olish va boshqalar) ham ta'sir ko'rsatadi.

Bolalar hayot tarzini to'g'ri tashkil qilish uchun ular hayotining barcha davrlarida jismoniy rivojlanishi va jismoniy holati rivojlanishining qonuniyatlarini bilish zarur. Asosiysi — jismoniy rivojlanishning tashqi ko'rsatkichlari: bo'yi (tana uzunligi), tana vazni, ko'krak aylanasi, qaddi-qomat holati, muskul rivojlanishi, muskul tonusi, muskul kuchi, o'pkaning tiriklik sig'imi kabi ko'rsatkichlarni bilish ham katta ahamiyatga ega.

Barcha antropometrik va fiziologik ko'rsatkichlarni o'lchab, o'quvchilarning jismoniy holatini aniqlash mumkin. Jismoniy holatni aniqlash uchun asosan, morfologik va funksional ko'rsatkichlarni quyidagi beshta indeksdan foydalanish maqsadga muvofiq:

- **Kettle indeksi** (vazn va bo'y rivojlanishi darajasi);
- **Robinson indeksi** (yurak-qon tomir tizimi boshqaruvchi sifati);
- **Skibinskiy indeksi** (nafas olish va qon aylanish organlarining funksional imkoniyatlari);
- **Shapovalova indeksi** (harakat sifatlari rivojlanish darajasi: kuch, tezlik, chidamlilik, bundan tashqari yurak-qon tomir va va nafas tizimlari funksional imkoniyatlari);
- **Ruf'ye indeksi** (kardio-resperator tizimlarining moslashuv xarakterlari darajasi).

Bu metodika orqali 6 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarda ham qizlarda ham jismoniy salomatlik darajasini har bir indeks bo'yicha va integral baholash natijalarini olish mumkin.

27.3. Kettle indeksi (vazn va bo'y rivojlanishi darajasi)

Tana vazni indeksi ko'rsatkichi 1869-yilda belgiyalik jamiyatshunos va statistik Adolf Kettle (Adolphe Quetelet) tomonidan ishlab chiqilgan.

Tana vazni indeksi — bundan ikki yuz yillar oldin o'ylab topilgan, o'z sog'ligi haqida qayg'uradigan odamlar muvaffaqiyatli foydalanayotgan noyob instrumentdir. Aynan o'sha davrda, ya'ni XIX asrda nazariyachi va amaliyotchi tibbiyot xodimlari odamning real tana vazni va bo'yi bilan bo'g'liq to'g'ridan-to'g'ri «sog'lom» tana vazni deb ataluvchi tushunchaga diqqat qaratganlar. Quyidagi maxsus jadval orqali har bir inson o'z tana vazni indeksini juda oson aniqlashi mumkin.

Formula juda oddiy: odam tana vaznini (kg) uning bo'yi (metrda) kvadratiga bo'lish zarur. Masalan 55 kg vaznga va 165 sm (1,65 m) bo'yga ega qizning Kettle indeksi — 20,2 ga teng. Buning uchun o'z tana sharoitlarini bilishi kifoya.

Tana vazni indeksi quyidagicha formula asosida aniqlanadi:

$$I = \frac{m}{h^2}$$

Bu yerda: I — tana vazni indeksi; m — tana vazni (kg da), h — bo'yi (metrda).

11-jadval

Baholash jadvali

Tana vazni indeksiga bog'liq salomatlik holati klassifikatsiyasi	Tana vazni indeksi		Salomatlik uchun xavfi	Nima qilish kerak?
	18–25 yosh	25 yoshdan oshganda		
Asabiy anoreksiyasi (ovqatlanishni rad qilish)	Tana vazni kutilganidan 15% dan kam, tana vazni indeksi 17,5 dan kam.		yuqori	Tana vaznini oshirish, anoreksiyaning davolash tavsiyasi qilinadi
Tana vazni difitsiti (kamomati)	15% dan kam		yo'q	
Me'yorida	19,5–22,9	20,0–25,9	—	—
Tana vazni ortiqcha	23,0–27,4	26,0–27,9	—	Tana vaznini kamaytirish tavsiyasi qilinadi
I darajali yog'lashish	27,5–29,9	28,0–30,9	baland	Tana vaznini kamaytirish tavsiyasi qilinadi
II darajali yog'lashish	30,0–34,9	31,0–35,9	yuqori	Tana vaznini kamaytirish qat'iy tavsiyasi qilinadi
III darajali yog'lashish	35,0–39,9	36,0–40,9	juda yuqori	Tana vaznini kamaytirish qat'iy tavsiyasi qilinadi
IV darajali yog'lashish	40,0 va yuqori	41,0 va yuqori	favqulotda yuqori	Zudlik bilan tana vaznini kamaytirish tavsiyasi qilinadi

27.4. Robinson indeksi (*yurak-qon tomir tizimi boshqaruvchi sifati*)

Inson organizmining energiya salohiyatini sifatli baholash uchun zaxira ko'rsatkichi — Robinson indeksi qo'llaniladi. Bu organizmda kechadigan almashinuv va energetik jarayonlar darajasini baholash uchun foydalaniladi.

Robinson indeksi yurakning sistolik ishini harakterlaydi. Bu ko'rsatkich jismoniy yuklama balandligida qanchalik yuqori bo'lsa, yurak muskullarining funksional imkoniyati shunchalik yaxshi bo'ladi. Bu ko'rsatkichga bilvosita miokardning kislorod ehtiyoji haqida fikr yuritish mumkin.

Robinson indeksini hisoblash uchun odamning yurak qisqarish soni va sistolik arterial bosim ko'rsatkichlarini aniqlash zarur. Robinson indeksi quyidagi formula yordamida aniqlanadi:

$$I = \frac{YuQS \times ABc}{100}$$

Bu yerda: I — Robinson indeksi, $YuQS$ — yurak qisqarish soni, ABc — arterial sistolik bosim.

12-jadval

Baholash jadvali

Holat bahosi	Robinson indeksi
A'lo Yurak-qon tomir tizimining funksional zaxirasi a'lo darajada.	69 va undan past
Yaxshi Yurak-qon tomir tizimining funksional zaxirasi me'yorida.	70 — 84
O'rtacha Yurak-qon tomir tizimi funksional zaxirasida yetishmovchilik bor deb aytish mumkin.	85 — 94
Yomon Yurak-qon tomir tizimi faoliyati boshqarilishida buzilish alomatlari bor.	95 — 110
Juda yomon Yurak-qon tomir tizimi faoliyati buzilgan.	110 va undan yuqori

27.5. Skibinskiy indeksi (nafas olish va qon aylanish organlarining funksional imkoniyatlari)

Skibinskiy indeksi odamning yurak-qon tomir va nafas tizimlari funksional zahiralari aks ettiradi.

Skibinskiy indeksini hisoblash uchun yurak qisqarish soni, nafasni ushlab turish imkoniyati va o'pka sig'imi ko'rsatkichlari zarur bo'ladi.

1. Tinch holatda 1 daqiqadagi yurak qisqarish soni aniqlab olinadi.

2. O'pkaning maksimal sig'imining 2/3 qismida nafas olib, uni ushlab turish vaqti aniqlab olinadi.

3. Nihoyat, o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS) o'lchanadi. Bu ko'rsatkich spirometr yoki spirograf yordamida o'lchanadi va millilitrda belgilanadi.

Skibinskiy indeksi quyidagi formula yordamida aniqlanadi:

$$I = \frac{O'TS \text{ (ml)} \times NUT \text{ (sek)}}{YuQS}$$

Bu yerda: O'TS – o'pkaning tiriklik sig'imi, NUT – nafas ushlab turish, YuQS – yurak qisqarish soni.

13-jadval

Baholash jadvali

Holat bahosi	Skibinskiy indeksi
A'lo Nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari funksional zahiralari a'lo darajada.	60 dan yuqori
Yaxshi Nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari funksional zahiralari me'yorida.	30–60
O'rta Nafas olish va yurak-qon tomir tizimi organlari funksional imkoniyatlarida yetishmovchilik borligi haqida gapirish mumkin.	10–30
Yomon Nafas va qon aylanish organlari funksional imkoniyatlari zaif Gipoksiyaga barqarorlik pasaygan.	5–10
Juda yomon Nafas va qon aylanish organlari funksional imkoniyatlari juda zaif.	5 dan past

27.6. Ruf'ye indeksi (*kardio-resperator tizimlarining moslashuv zaxiralari darajasi*)

Ruf'ye probasi oddiy jismoniy tarbiya natijalari bo'yicha jismoniy yuklamalarda yurak ish qobiliyati haqida xulosa chiqarish imkonini beradi. Bu test insonning sog'lig'iga tavakkal qilmasdan, qancha yuklamani ko'tara olish darajasini ko'rsatadi.

Testni istalgan odam istalgan joyda o'tkazishi mumkin. Quyida Ruf'ye probasini o'tkazish uchun zaruriy ketma-ketlik berilgan va bu orqali Rufe indeksini aniqlash mumkin.

1. Besh daqiqalik dam olishdan so'ng sinaluvchining tinch holatda 15 soniyadagi yurak qisqarish soni olinadi. Yurak qisqarish soni faqat «o'tirgan» holatda olinadi. Olingan qiymat P1 deb belgilanadi.

2. Sinaluvchi 45 soniyada 30 ta o'tirib turadi. Yana 15 soniyadagi yurak qisqarish soni olinadi. Bu qiymat P2 deb belgilanadi.

3. Sinaluvchi bir daqiqa davomida dam oladi.

4. Yana sinaluvchining 15 soniyadagi yurak qisqarish soni olinadi. Bu qiymatni P3 deb belgilanadi.

Olingan qiymatlarni quyidagi formulaga qo'yib hisoblanadi:

$$I = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

14-jadval

Olingan natijani quyidagi Rufe indeksi jadvali bo'yicha baholash mumkin:

Natija bahosi	Rufe indeksi				
	15–18 yosh	13–14 yosh	11–12 yosh	9–10 yosh	7–8 yosh
Qoniqarsiz	15 va undan yuqori	16,5 va undan yuqori	18 va undan yuqori	19,5 va undan yuqori	21 va undan yuqori
Zaif	11–15	12,5–16,5	14–18	15,5–19,5	17–21
Qoniqarli	6–10	7,5–11,4	9–13	10,5–14,5	12–16
Yaxshi	0,5–5	2–6,5	3,5–8	5–9,5	6,5–11
A'lo	0,5 gacha	1,5 gacha	3 gacha	4,5 gacha	6 gacha

27.7. Organizmning kislorod ta'minoti darajasini baholash

O'quvchilarning jismoniy holatini baholashda organizmning kislorod ta'minoti darajasini baholash ikkita ko'rsatkich asosida amalga oshiriladi: Shtange probasi (nafas olib, nafasni ushlab turish) va Genche probasi (nafasni chiqarib, nafasni ushlab turish).

Shtange probasi. Nafas olib, nafasni ushlab turish o'pkada «neytral» bosimda, ya'ni o'pka ichidagi bosim ko'krak qafasi tashqarisidagi bosim bilan bir xil bo'lganda o'lchanadi. Bunday holatda ko'krak qafasi maksimal bo'shashgan bo'ladi. Nafas olib, nafasni ushlab turish maksimal nafas olishning 2/3 qismida bajariladi.

Besh daqiqa dam olib 2–3 marta to'liq nafas olib, uni to'liq chiqariladi, keyin maksimal nafas olishning 2/3 qismida nafas olib, uni ushlab turiladi. Tumshuqni yaxshisi barmoqlar bilan siqib turish maqsadga muvofiq. Ushlab turish vaqti ushlab boshlanganidan to uning to'xtash vaqtigacha olinadi.

15-jadval

Natijani quyidagi jadvalda tahlil qilish mumkin:

Holatni bahosi	Nafas olib nafasni ushlab turish (soniyada)
A'lo	60 dan yuqori
Yaxshi	40–60
O'rta	30–40
Yomon	30 dan past

Genchi probasi. Besh daqiqa dam olib, 2–3 marta to'liq nafas olib, uni to'liq chiqariladi. Nafas to'liq chiqarilganda imkoniyat darajada nafas olmasdan turiladi. Nafasni chiqarib, nafasni ushlab turish vaqti ushlab turish boshlangandan to uning to'xtash vaqtigacha olinadi.

16-jadval

Natijani quyidagi jadvalda tahlil qilish mumkin

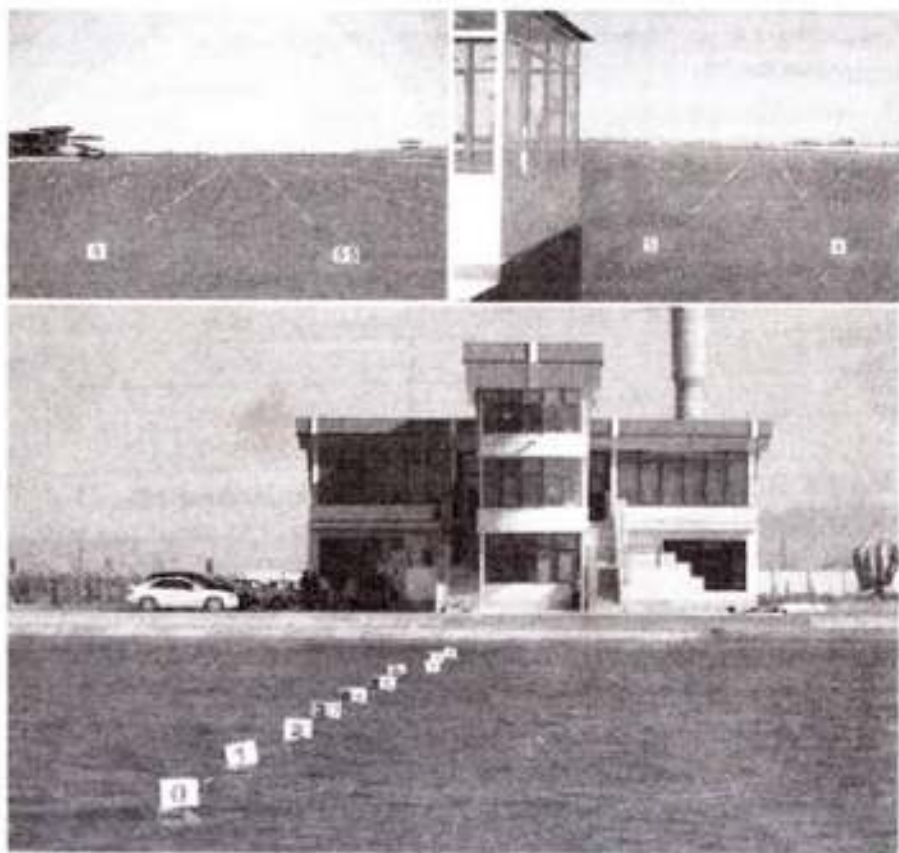
Holatni bahosi	Nafasni chiqrib nafasni ushlab turish (soniyada)
A'lo	40 dan yuqori
Yaxshi	30–40
O'rta	25–30
Yomon	25 dan kam

Nafasni chiqarib, nafasni ushlab turishning yaxshi ko'rsatkichi 30 soniyadan ko'proq ushlab turish hisoblanadi. Sport bilan muntazam shug'ullangan odamlar nafas chiqarib ushlab turishni 60 soniyadan ko'proq vaqt bajara olishadi.

Nazorat savollari

- 1. Shug'ullanuvchilarning jismoniy holati deganda nimani tushunasiz?*
- 2. Jismoniy holatni baholashga yordam beruvchi qanday uslublarni bilasiz?*
- 3. Yurak qon-tomir tizimini baholovchi uslublar haqida nimalarni bilasiz?*
- 4. Qaysi uslub organizmning kislorod ta'minoti darajasini baholashga imkon beradi?*
- 5. YuQS ni aniqlash qanday amalga oshiriladi?*
- 6. YuQS ni aniqlashdan maqsad qanday?*
- 7. Shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini aniqlashda pulsometriyaning o'rni qanday?*

Eshkak eshish sporti turlarining barcha jihozlari elling deb nomlanuvchi maxsus jihozlangan inshootda saqlanadi. Mashg'ulot va musobaqaga yaroqli qayiqlar ellingning chiqish darvozasiga tumshug'i qaratilgan holda qo'yiladi va, aksincha, mashg'ulot va musobaqaga yaroqsiz qayiqlar ellingning chiqish darvozasiga qayiq tumshug'i qarama-qarshi tomonga qaratib qo'yiladi.

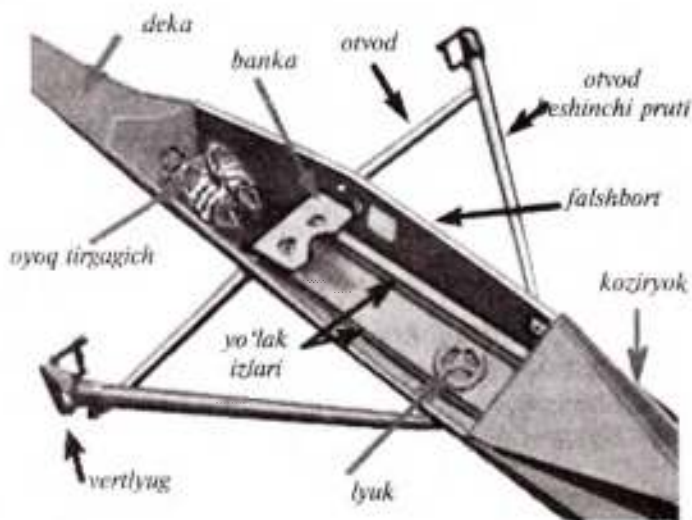


37-rasm. Samarqand shahridagi eshkak eshish kanali

27.1. Akademik eshkak eshish anjomlari

Akademik eshkak eshish bo'yicha xalqaro musobaqalar maxsus jihozlangan 6 yo'lakdan iborat, har bir yo'lak kengligi 12,5—15 metrni tashkil qiluvchi va eshkak eshish kanali uzunligi 2050 metrdan kam bo'lmagan suv havzasida o'tkaziladi.

Akademik eshkak eshish qayig'i quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:



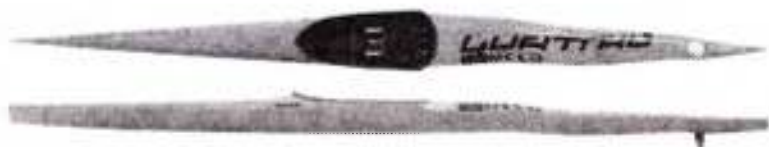
38-rasm. Akademik eshkak eshish qayig'i tarkibiy qismlari

27.2. Baydarkada eshkak eshish anjomlari

Baydarkada eshkak eshish qayig'i — eshkak eshish sportida eng asosiy jihoz hisoblanadi. Bir kishilik, ikki kishilik va to'rt kishilik baydarka qayiqlari farqlanadi.

Baydarka qayiqlari maxsus plastmassadan tayyorlanadi. Har qanday baydarka qayiqlari musobaqalarga qo'yilishi uchun, ishlab chiqaruvchi litsenziyasiga ega bo'lishi shart.

Baydarka qayig'ida eshkak eshuvchi uchun o'rindiq — slyayd, eshkak eshuvchi oyoq tirgagichi — tayanch, boshqaruv ruli — kil, eshkak eshuvchining beldan past qismiga suv tushmasligini ta'minlovchi — yubka kabi qo'shimcha jihozlar mavjud.



39-rasm. Bir kishilik baydarka qayig'i (K-1)

Qayiqdagi sportchi vazni: 70 kg atrofida.

Qayiq uzunligi: 520 sm.

Qayiq vazni: 12 kg.

Qayiq eni: 41 sm.



40-rasm. Ikki kishilik baydarka qayig'i (K-2)

Qayiqdagi sportchi vazni: 140 kg atrofida.

Qayiq uzunligi: 650 sm.

Qayiq vazni: 18 kg.

Qayiq eni: 41 sm.



41-rasm. To'rt kishilik baydarka qayig'i (K-4)

Qayiqdagi sportchi vazni: 300 kg atrofida.

Qayiq uzunligi: 1100 sm.

Qayiq vazni: 30 kg.

Qayiq eni: 41 sm.

Baydarka eshkagi — qayiq harakatlanishini ta'minlovchi asosiy jihozdir. Baydarka eshkagi dastak va eshkak yuzasidan iborat. Zamonaviy eshkaklarda eshkak dastagi maxsus qattiq jismdan, eshkak yuzasi esa mustahkam plastmassadan tayyorlanadi.

Bundan tashqari, yog'ochdan tayyorlangan eshkaklar ham uchraydi.



42-rasm. Baydarka eshkagi:

1 — dastak;

2 — eshkak yuzasi

Kanoeda eshkak eshish qayig'i — huddi baydarka qayiq'lari kabi kanoe qayiq'lari ham kanoeda eshkak eshish sportida eng asosiy jihoz hisoblanadi. Bir kishilik, ikki kishilik va to'rt kishilik baydarka qayiq'lari farqlanadi.

Kanoe qayiq'lari konstruksiyasi baydarka qayiq'laridan ancha farq qiladi. Sportchi kanoe qayig'ida bir oyoq tizzasini qo'yuvchi maxsus yostiqcha bilan jihozlanadi. Umuman, kanoeda eshkak eshuvchining joylashuvi baydarkachilarnikidan tubdan farq qiladi.

Kanoe qayiq'lari maxsus mustahkam plastmassadan tayyorlanadi. Kanoe qayiq'lari ham baydarka qayiq'lari kabi musobaqalarga qo'yilishi uchun ishlab chiqaruvchi litsenziyasiga ega bo'lishi shart.

27.3. Kanoeda eshkak eshish anjomlari



43-rasm. Bir kishilik kanoe qayig'i

C-1

Qayiqdagi sportchi vazni: 80 kg atrofida.

Qayiq uzunligi: 520 sm.

Qayiq vazni: 16 kg.

Qayiq eni: 44 sm.



44-rasm. Ikki kishilik kanoe qayig'i

C-2

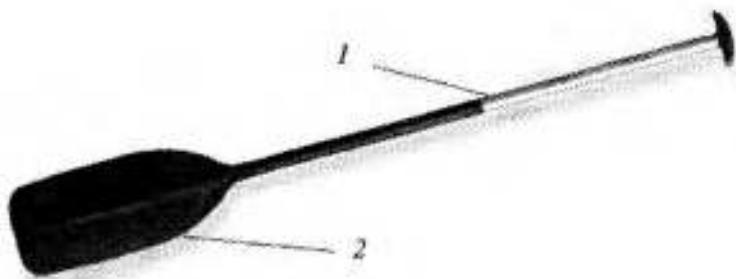
Qayiqdagi sportchi vazni: 150 kg atrofida.

Qayiq uzunligi: 650 sm.

Qayiq vazni: 20 kg.

Qayiq eni: 33 sm.

Kanoe eshkagi — qayiq harakatlanishini ta'minlovchi asosiy jihoz hisoblanadi va qayiqdagi tarkibiy qismlardan tarkib topgan:



45-rasm. Kanoe eshkagi:

1 — dastak; 2 — eshkak yuzasi

Nazorat savollari

1. Ellingga ta'rif bering va u qanday vazifa bajaradi?
2. Akademik eshkak eshish anjomlariga nimalar kiradi?
3. Akademik eshkak eshish qayig'i qanday sozlanadi?
4. Akademik eshkak eshish qayiqdari o'lchamlari qanday?
5. Baydarkada eshkak eshish anjomlariga nimalar kiradi?
6. Baydarkada eshkak eshish qayig'i qanday sozlanadi?
7. Baydarkada eshkak eshish qayiqdari o'lchamlari qanday?
8. Kanoeda eshkak eshish anjomlariga nimalar kiradi?
9. Kanoeda eshkak eshish qayig'i qanday sozlanadi?
10. Kanoeda eshkak eshish qayiqdari o'lchamlari qanday?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

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

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni.
2. «O'zbekiston sportchilarini 2020-yili Tokio (Yaponiya) shahrida o'tkaziladigan XXXII yozgi Olimpiada va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Qarori.
3. *Sh.M. Mirziyoyev.* Tanqidiy tahlil, qat'i tartib intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Toshkent, «O'zbekiston», – 2017.
4. *Sh.M. Mirziyoyev.* Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. Toshkent, «O'zbekiston» 2017.
5. *O.V. Goncharova.* Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Oquv qo'llanma, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil.
6. *Корбут В.М., Коротков В.А.* Гребля на байдарках и каноэ. Учебное пособие UzGIFK. – 2007 г.
7. *Корбут В.М., Ганиев Ш.Х.* Гребля академическая. Учебное пособие UzGIFK. – 2007 г.
8. *Корбут В.М.* Гребное спорт учебное пособие для курса SPS. UzGIFK. 2011 г.
9. *V.M. Korbut.* Suzish. Darslik. O'zDJTI. – 2012-y.
10. *T.V. Mixaylova.* Tahriri ostida Grebnoy sport. – M. Akademiya. – 2006-y.
11. *R.S. Salamov.* 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 canoe federatsiyasi.
5. www.worldrowing.com – Xalqaro eshkak eshish federatsiyasi.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
-------------	---

1-modul. ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH

1-mavzu. Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati faniga kirish.....	4
2-mavzu. Eshkak eshish tarixi.....	10
3-mavzu. Eshkak eshish sporti turlari tasnifi va atamashunoslik.....	20

2-modul. ESHKAK ESHISH TEXNIKASI ASOSLARI

4-mavzu. Eshkak eshish texnikasi asoslari	30
---	----

3-modul. MAHKAMLOVCHI MOSLAMASIZ QAYIQLARDA ESHKAK ESHISH TEXNIKASI

5-mavzu. Baydarkada eshkak eshish texnikasi	33
6-mavzu. Kanoeda eshkak eshish texnikasi	38
7-mavzu. Suv slalomida eshkak eshish texnikasi	44

8-modul. MAHKAMLOVCHI MOSLAMALI QAYIQLARDA ESHKAK ESHISH TEXNIKASI

8-mavzu. Akademik eshkak eshish texnikasi	49
9-mavzu. Xalq qayig'ida eshkak eshish texnikasi	58

6-modul. ESHKAK ESHISH SPORTIDA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

10-mavzu. Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.....	61
--	----

7-modul. ESHKAK ESHISH SPORTI TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

11-mavzu. O'rgatishning didaktik tamoyillari.....	76
12-mavzu. O'rgatish bosqichlari.....	81

13-mavzu. AKADEMIK ESHKAK ESHISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

13-mavzu. Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	83
14-mavzu. Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati..	88
15-mavzu. Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	99

8-modul. ESHKAK ESHISH SPORTIDA ILMIY-TADQIQOT ISHLARI

16-mavzu. Eshkak eshish sportida ilmiy-tadqiqot ishlari.....	101
17-mavzu. Ilmiy tadqiqot uslublariga umumiy talablar.....	103

9-modul. ESHKAK ESHISH SPORTI TRENIROVKASI ASOSLARI

18-mavzu. Eshkak eshish sporti trenirovkasining tuzilishi, maqsadi va vazifalari	109
19-mavzu. Sport trenirovkasining vositalari	115
20-mavzu. Sport trenirovkasi uslublari	121
21-mavzu. Eshkak eshish sportida tayyorgarlik turlari.....	124
22-mavzu. Sport trenirovkasini davrlantirish	129
23-mavzu. Sport trenirovkasini rejalashtirish	137
24-mavzu. Eshkak eshish sporti murabbiyining faoliyatiga pedagogik tavsif.....	141
25-mavzu. Trenirovka jarayonini tashkil qilish va boshqarish.....	144

10-modul. ESHKAK ESHISH SPORTIDA KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARINING TUZILISHI VA MAZMUNI

26-mavzu. Eshkak eshish sportida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining tuzilishi va mazmuni.....	148
27-mavzu. Eshkak eshish bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini baholash.....	156
28-mavzu. Eshkak eshish anjomlari	164
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	169

**Vasiliy Mixaylov Korbuto,
G'ayratovna Isroilova Ra'no,
Xayrulla Yuldashevich Matnazarov,
Baxrom Farxadovich Ikramov**

ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O'quv qo'llanma

*Muharrir Davron Ulug'murodov
Badiiy muharrir Izzat Yuldashev
Texnik muharrir Yelena Tolochko
Musahhih Aziza Sheraliyeva
Sahifalovchi Gulchehra Azizova*

Litsenziya raqami AI № 163. 09.11.2009. Bosishga 2017-yil 16-dekabrda ruxsat etildi. Bichimi 60×84¹/₁₆. Ofset qog'ozi. Tayms TAD garniturası. Shartli bosma tabog'i 10,0. Nashr tabog'i 9,9. Shartnoma № 158–2017. Adadi 300 nusxada. Buyurtma № 288.

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi tezkor matbaa bo'limida chop etildi. 100011, Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30.
Telefon: (371) 244-10-45. Faks: (371) 244-58-55.

ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI



Cholpon

nomidagi nashriyot/matbaa ijodiy uyi

ISBN 978-9943-5085-7-6



9 789943 508576