

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



**SUV SPORTI VA ESHKAK ESHISH TURLARI NAZARIYASI**  
**VA USLUBIYATI KAFEDRASI**

**ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA**  
**USLUBIYATI**

**TOSHKENT 2016**

**Mualliflar:** *Korbut V.M. – professor, “Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini mudiri*

*Israilova R.G. - katta o'qituvchi*

*Matnazarov X.Yu. - o'qituvchi*

**Taqrizchilar:** *Umarov D.X. - p.f.n., dotsent. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti o'quv ishlari bo'yicha prorektor*

*Mamatkulova A.N. O'zbekiston “ROWING&CANOE” federatsiyasi bosh kotibi*

O'quv qo'llanmada eshkak eshish sporti turlari rivojlanish tarixi, eshkak eshish texnikasi va uni o'rgatish, sport trenirovkasi asoslari, eshkak eshish sportida izlanishlar olib borish, ko'p yillik tayyorgarlikning taxminiy dasturi, shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini aniqlash va baholash uslubiyati bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya instituti va pedagogik oliy ta'lim muassasalari eshkak eshish ixtisosligi talabalari, Olimpiya zahiralari hamda sport kollejlari eshkak eshish yo'nalishida taxsil oluvchi o'quvchilar, BO'SM va IBO'OZM da shug'ullanuvchi sportchilar, malaka oshirish kurslari tinglovchilariga, “Bolalar sportini rivojlantirish” obektlarida eshkak eshish sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislar, bundan tashqari, eshkak eshish bo'yicha murabbiylar uchun mo'ljallangan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida tayyorlangan.

## **ANNOTATSIYA**

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.

## **АННОТАЦИЯ**

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

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

Настоящее учебное пособие предусмотрено для спортсменов-гребцов и тренеров трудящихся по гребле.

## **ANNOTATION**

This training manual describes in detail the history of rowing sport, paddling technique and methods of training of rowing technique, the basics of sport training, carrying out research work in the rowing. In addition, special attention is given to the method of determination of physical condition of athletes engaged in paddling sport types.

This training manual is regarded an exemplary program of long-term training of rowers, which is based on the organization of the trainer's work.

This manual is provided for athletes and coaches in rowing sport



## **KIRISH**

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

Trener – trenerlik faoliyati bilan shug’ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo’lgan hamda oquv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarni o’tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxsdir.

O’zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimov 2016 yil 11 fevraldagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasi vasiylik kengashi yig’ilishida yil sarhisobini qilar ekan, jumladan shunday dedi: “2015 yil yakunlari bo’yicha O’zbekistonda 6 yoshdan 15 yoshgacha bo’lgan bolalar va o’smirlarning 57% i, qishloq joylarda 56% i muntazam sport bilan shug’ullanmoqda, 2005 yil bu ko’rsatkich mos ravishda 30% va 29% ni tashkil qilgan. O’zbekistonda xotin-qizlarni ommaviy sportga jalb qilish masalalariga alohida e’tibor berilmoqda. Hozirgi kunda 47%, qishloq joylarda 44,7% qizlar sport bilan muntazam shug’ullanayotgan bo’lsa, 2005 yilda bu ko’rsatkich mos ravishda 24% va 22% ni tashkil qilgan.

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

O’quvchilarni “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlari talablarini bajarish va turli musobaqalarda ishtirokini ta’minlashda ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish ham muhim ahamiyatga egadir. Bunday jihatlar turli tarmoqlarda mavjud bo’lib, ularni maxsus jismoniy tarbiyalash (sport jamoalari, harbiylar, ichki ishlar, o’t o’chirish va h.k.) amalga oshiriladi. Bular o’z navbatida o’ta murakkab va

ma'suliyatli tarbiyaviy jarayon sifatida dolzarb muammolardan biridir. Bu jismoniy tayyorgarlik ishlari boshlang'ich sinfda amalga oshirilishi kerak.

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

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

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

## I BO'LIM

### I BOB. IXTISOSLIKKA KIRISH

#### I.1. Eshkak eshish sportiga sport faoliyatining turi sifatida tavsif

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

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

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

**Harakatlarning uzluksiz ketma-ketligi** – eshkak eshish sportining barcha turlari texnikasining muhim hususiyatidir. Qo'l va eshkak harakati ellipssimon

traektoriyada, tana qismlari va eshkak harakat yo'nalishini almashtirib, to'xtovsiz bajarilishi lozim. Bu orqali harakatlarning o'zaro muvofiqligiga va mosligiga erishiladi.

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

*Beqaror tayanchda dinamik muvozanatni saqlash* – eshkak eshish sportida harakat faoliyatining o'ziga xos tarkibiy qismi hisoblanadi. Qayiqda muvozanatni saqlash holatni muntazam nazorat qilish va boshqarish hisobiga amalga oshiriladi. Texnik takomillashuv natijasida muvozanat saqlash ko'nikmasi avtomatlashadi, sportchi idroki texnikaning muhim tarkibiy qismlarini (temp, ritm, eshish amplitudasi, kuchlanish) nazorat qilishga, bundan tashqari, taktik vazifalarni yechishga qaratiladi.

## **I.2. Eshkak eshish sportida xavfsizlik qoidalari**

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

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.

*1-jadval*

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

№	Mazmuni
1	Shug'ullanuvchi yoshi sport bilan shug'ullanuvchilarning minimal yosh talablariga mos kelishi shart
2	Shug'ullanuvchi o'zi hisobda turgan poliklinikadan sog'lig'i to'g'risida ma'lumotnomani taqdim qilishi shart
3	Shug'ullanuvchi suza olish malakasini egallagan bo'lishi shart
4	Shug'ullanuvchi suvga chiqish uchun murabbiydan ruxsat olishi shart
5	Shug'ullanuvchi suvga chiqishdan oldin xavfsizlik jiletini kiyishi shart
6	Suvda harakatlanish chog'ida shug'ullanuvchi qirg'oqdagi pana joylarga borishi ta'qiqlanadi
7	Yangi shug'ullanuvchi suvda murabbiy ko'rish chegarasida harakatlanishi shart
8	Suvga qayiqni qayiq tumshug'ini oqimga qarshi tomonga qo'yishi shart
9	Shug'ullanuvchilar eshkak eshish anjomlarini ko'z qorachg'idek himoya qilishi shart
10	Shug'ullanuvchilar xavfsizlik qoidalari bilan tanishganligi haqida tanishtiruv qog'oziga qo'l qo'yib tasdiqlashlari shart

Dastlabki mashg'ulotlarni 1,5-2 metrdan chuqur bo'lmagan havzalarda o'tkazgan ma'qul. Har bir mashg'ulot oldidan murabbiy shaxsan, jihozlarning,

qayiq va eshkakning, individual va guruhli himoya vositalarining yaroqliligini tekshirishi shart.

### **I.3. Murabbiy faoliyatini boshqaruvchi qoidalar**

- Mashg'ulot joyini joy xususiyatlarini hisobga olib tanlashi, trenirovka jarayonining xavfsizligini ta'minlashi;
- Suv yo'llarida, ayniqsa, oqim kuchli bo'lgan havzalarda eshkak eshish qayiqlarida harakatlanish qoidalarini o'rgatishi;
- Suvda harakatlanish uchun eshkak eshish qayiqlarining yaroqlilaridan foydalanishi;
- Suvda mashg'ulot o'tkazish jarayonida sportchilar xavfsizligini ta'minlashi;
- Mashg'ulot tashkil qilish shaklini aniqlashda ob-havo sharoiti va suv havzasining holatini hisobga olib tanlashi;
- Eshkak eshish jihozlarini shug'ullanuvchilar kontingentiga mos ravishda tayyorlashi;

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

### **I.4. Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda yuzaga keladigan kasallik va jarohatlar**

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

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

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

**Nazorat savollari.**

1. Eshkak eshish sportiga sport turi sifatida tavsif bering.
2. Eshkak eshish sportida sikllilik deganda nimani tushunasiz?
3. Eshkak eshish sportining har xil turlarining farqlari, umumiyligi va o'ziga xosligini ayting.
4. Eshkak eshish sporti 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.

## **II BOB. ESHKAK ESHISH SPORTINING RIVOJLANISH TARIXI**

### **II.1. Eshkak eshish sportining rivojlanish tarixi**

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

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

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

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

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

Eshkak eshish sport sifatida Angliyada XVIII asr boshlarida keng tarqala boshladi. Bu paytda orollarda joylashgan London shahrida ko'priklar bo'lmagan va

suvda olib o'tish qurilmalari xabar almashishning yagona vositasi bo'lgan. Qayiqalar va olib o'tuvchilarning tayyorgarligini tekshirish maqsadida hukumat 1716 yildan boshlab har yili musobaqalar o'tkazishni yo'lga qo'ygan. Musobaqalarda g'olib bo'lgan olib o'tuvchi eshkak eshuvchining rasmi tushirilgan qizil bog'ichni qo'lga kiritgan. Bunday belgi nafaqat olib o'tuvchining o'zini, balki u ishlaydigan olib o'tish maskani egasini ham tanitishga imkon berardi. Angliyada eshkak eshish sporti juda ommalashib ketdi, ammo bu musobaqalarda turmush tarzi eshkak eshish bilan bog'liq bo'lgan professional eshkak eshuvchilar qatnashardi.

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

## **II.2. 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 Shveysariyada, 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, Shveysariya, 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) 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.

### **II.3. 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 sifatida XIX asrning birinchi yarmida yuzaga chiqdi. XIX asrning 60-yillarida gollandiyalik Mak-Gregor eskimoslar qayig'i konstruksiyasini o'zgartirib, baydarka qayig'ini yaratdi. 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 Svetsiya, Norvegiya, Daniya va Yevropaning bir qator davlatlarida ochildi. Bu klublarda baydarkada eshkak eshish bilan bir qatorda kanoeda eshkak eshish ham muntazam rivojlanib bordi.

Zamonaviy kano qayiqlarining ajdodlaridan qadimda ham foydalanishgan. Kano qayiqlaridan Shimoliy Amerika hindulari keng foydalanganlar. Hali hanuz Kanada, Lotin Amerikasi, Afrika va Osiyo davlatlarida kano 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 Kano Federatsiyasi (ICF)** ning yaralishiga olib keldi. Xalqaro Kano Federatsiyasining vujudga kelishida Avstriya, Shvetsiya, Germaniya va Daniya davlatlarining baydarka va kano bo'yicha milliy federatsiyalari asos bo'ldi.



*1 rasm. Dastlabki baydarka qayiqlari*

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 Kano 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.

#### **II.4. 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 boshladi. O'zbekistonlik baydarka va kanoeda eshkak eshish ustalari Sobiq Ittifoq spartakiadalarida har doim etakchi o'rinlarni egallab kelishgan.

1976 yilda O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi qaroriga binoan O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida eshkak eshish ixtisosligi tashkil qilingan. Ixtisoslik kafedrasi har xil yillarda "Dengiz ko'pkurashi kafedrasi", "Suv sporti turlari kafedrasi", "Suzish va eshkak eshish kafedrasi", "Suzish, eshkak

eshish va sinxron suzish nazariyasi va uslubiyati kafedrası” nomlari bilan yuritilib keldi. Hozirgi kunda eshkak eshish ixtisosligi “Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasining ajralmas qismidir.

## **II.5. Mustaqillik yillarida eshkak eshish sporti**

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

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

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

2-jadval

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



			Shpiganevich O.
<b>2002 yilgi XIV Osiyo o'yinlari Pusan shahri, Koreya Respublikasi</b>			
Oltin medal	K-1	500 m	Ryaxov A.
	K-4	500 m	Borzova Yu. Moskaleva A. Pishulina N. Levina T.
Kumush medal	K-1	500 m	Borzova Yu.
	W2-	2000 m	Ganiyeva S. Kuznetsova A.
	M4-	2000 m	Davletyarov B. Bichurin R. Tremasov B. Nazarov A.
Bronza medali	K-1	1000 m	Ryaxov A.
	K-2	500 m	Moskaleva A. Pishulina N.
	K-2	500 m	Tarasov M. Babadjanov A.
	K-4	500 m	Ryaxov A. Borzov S. Turchin D. Strijkov D
	C-1	1000 m	Kovalenko D
	W4-	2000 m	Ganiyeva S. Kuznetsova A. Ganiyeva A. Axmerova A.
	M8+	2000 m	Davletyarov B. Bichurin R. Tremasov B. Nazarov A. Krivo D. Tixonov D. Yakubov S. Silayev D. Makshov S. ( <i>boshqaruvchi</i> )
<b>2006 yilgi XV Osiyo o'yinlari Doha shahri, Qatar</b>			
Oltin medal	C-1	1000 m	Menkov V.
	LW2x	2000 m	Ganiyeva S. Ganiyeva Z.
	M2x	2000 m	Naurzaliyev R.

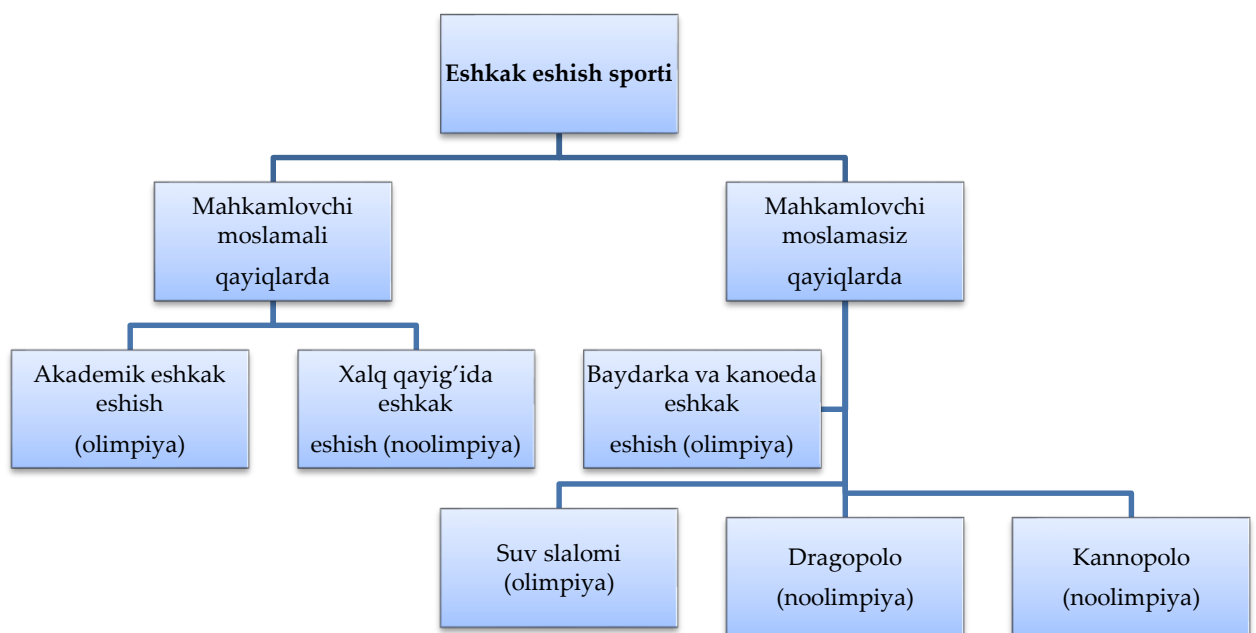
			Chernenko V.
Kumush medal	K-1	1000 m	Babadjanov A.
	K-1	500 m	Borzov S.
	K-2	1000 m	Babadjanov A. Borzov S.
	C-2	1000 m	Kochnev G. Mirbekov S.
Bronza medali	C-1	500 m	Menkov V.
	C-2	500 m	Mirzadiyarov R. Kiryarov M.
<b>2010 yilgi XVI Osiyo o'yinlari Guandjou shahri, Xitoy Xalq Respublikasi</b>			
Oltin medal	C-1	1000 m	Menkov V.
	C-2	1000 m	Mirbekov S. Kochnev G.
	K-4	1000 m	Borzov S. Babadjanov A. Mochalov A. Gorn V.
Kumush medal	K-4	1000 m	Shubina E. Borzova Yu. Petrishina V. Prilepskaya K.
	K-2	200 m	Borzov S. Babadjanov A.
	M2x	2000 m	Naurzaliyev R. Didrix V.
Bronza medali	K-1	200 m	Mochalov A.
	M1x	2000 m	Kudryashov A.
	W1x	2000 m	Mixaylova Z.
	M4-	2000 m	Kuznetsov E. Tyan S. Murodov B. Xamzayev Yo.
	M8+	2000 m	Naurzaliyev R. Didrix A. Kuznetsov E. Tyan S. Murodov B. Xamzaev Yo. Muxammadiyev A. Usmonov Z. Kudryashov A. (boshqaruvchi)

	C-2	Maxsus slalom	Naumkin A. Zubarev A.
<b>2014 yilgi XVII Osiyo o'yinlari Incheon shahri, Koreya Respublikasi</b>			
Oltin medal	K-1	1000 m	Mochalov A.
	C-1	1000 m	Menkov V.
Kumush medal	K-1	200 m	Irnazarov E.
Bronza medali	K-4	1000 m	Mochalov A. Gorn V. Tropin A. Borzov S.
	C-2	1000 m	Kochnev G. Mirbekov S.

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

## II.6. Eshkak eshish sporti turlari

Eshkak eshish sporti bir qancha mustaqil, olimpiya va noolimpiya turlarga bo'linadi. Bu turlar bevosita mahkamlovchi moslamali va mahkamlovchi moslamasiz qayiq'larga bo'linishi mumkin. Har bitta turda yakkalik va jamoaviy qayiq'larda eshkak eshish amalga oshiriladi. Eshkak eshish sporti turlari quyidagilar:



*2 rasm. Eshkak eshish sporti turlari tasnifi*

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

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

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

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

**Baydarka va kanoe qayiqclariga qo'yiladigan talablar**

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



**Olimpiada o'yinlari dasturidagi akademik eshkak eshish qayiq turlari**

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

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

**Nazorat savollari**

1. Eshkak 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 kanoe 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?

## II BO'LIM. ESHKAK ESHISH TEXNIKASI VA UNGA O'RGATISH

### III BOB. ESHKAK ESHISH TEXNIKASI ASOSLARI

#### III.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 xarakati birinchi navbatda uning fizik xossalari: zichligi, yopishqoqligi va bosim ostida siqiluvchanligiga bo'g'liq.

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

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

Bu yerda: M – suv massasi, V – hajm.

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

**Suvning siqiluvchanligi** – jism siqilganda uning hajmi kichrayishi xususiyatidir.

#### III.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 hajmining og'irligiga teng va itarish kuchi ta'sir etadi.

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

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

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

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

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

### **III.3. To'lqin yuzaga kelishining xususiyatlari**

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

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

Tarqaluvchi to'lqinlar energiyasi eshkak eshish sportida keng qo'llaniladi. Og'irlik markazi oldinda ketayotgan qayiqdan tarqaluvchi to'lqinlar o'rkachidan

bir oz oldinda joylashgan qayiq qo'shimcha tortish quvvatiga ega bo'ladi. Baydarka va kanoeda uzoq masofalarga eshkak eshishda yetakchi to'lqinidan foydalanish poyga taktikasining ajralmas komponenti hisoblanadi.

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

### **Nazorat savollari**

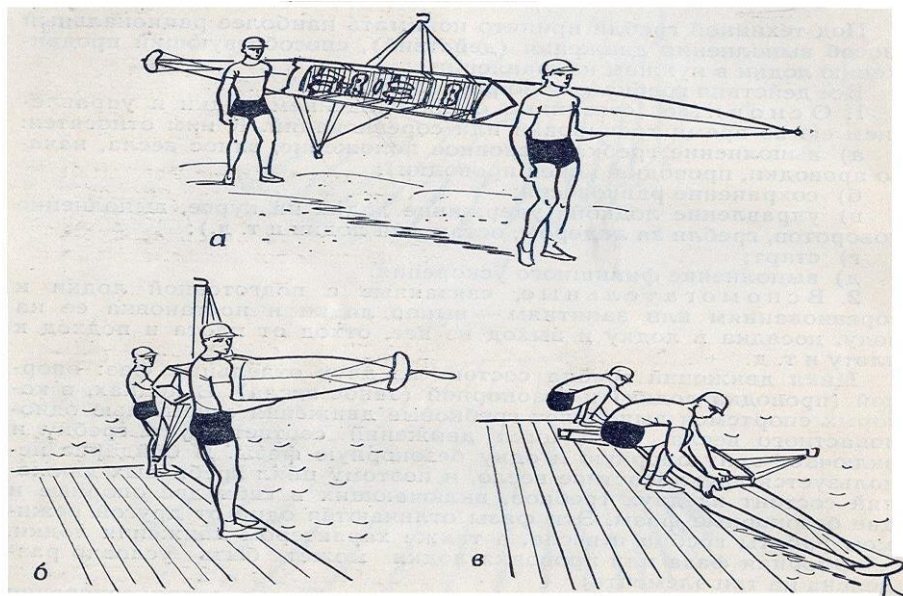
1. Suvning fizik xossasi deganda nimani tushunasiz?
2. Suvning zichligi qanday aniqlanadi?
3. Gidrostatiikaning asosiy qonuniyatlari deganda nimani tushunasiz?
4. Qayiq harakatiga gidrodinamik qarshilik deganda nimani tushunasiz?
5. Suvda to'lqinlar qanday yuzaga keladi?
6. Qanday to'lqin turlari bor?

## IV BOB. ESHKAK ESHISH SPORTI TEXNIKASI

### IV.1. Akademik eshkak eshish texnikasi

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

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



*3 rasm. Qayiqni olib chiqish va uni suvga qo'yish.*

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

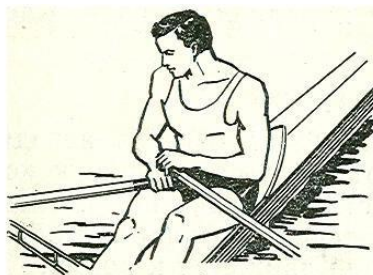
Eshkak eshuvchining asosiy holati. Eshkak eshuvchi o'rindiqla (bankaga) oyoq tiragichga tayanib, oyoqlarini to'g'iraydi. Yelkalar erkin tushirilib, eshkak erkin ushlanadi. Eshkak ushlagichi gavda va tizza orasida, har bir sportchiga qulay masofada joylashadi. Panja eshkak ushlagichini siqmasdan, erkin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

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



*4 rasm. Bir eshkakli qayiqlarda eshkak eshuvchining asosiy holati.*

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



*5 rasm. Juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshuvchining asosiy holati.*

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

**Eshishni bajarish texnikasi.**

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

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

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

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

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

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

---

<sup>1</sup> H.L.Fourie, I.W.Fourie "An Introduction to Rowing" UK, 2013



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

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

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

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

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

**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 ushlab egallash – eshkakni mukammal boshqarishni egallash demakdir.

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

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

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

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

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

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

gavdaning oldinga-ortga titrashi ham kamayadi. Bir eshkakli qayiqlarda gavda “o’z” bortiga buriladi.

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

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

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

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

Yon tomondan shamolda eshish ritmi shamolga qarama-qarshi eshkak eshish texnikasiga o’xshash boladi. Tezlik qancha yuqori bo’lsa to’lqinda qayiq shunchalik barqaror bo’ladi. Shuning uchun to’lqin oralig’ida tempni oshirib, olib

o'tishda ko'proq kuchlanish berib qayiq tezligini oshirish zarur. To'lqin ustida kuchlanish pasaytiriladi.

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

## **IV.2. Xalq qayig'ida eshkak eshish**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

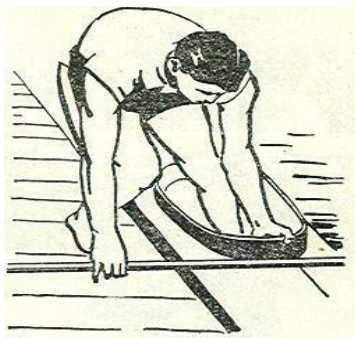
Marra kuchlanishiga eshish tempini oshirish yo'li orqali erishiladi. Bunda asosiy diqqat olib o'tish uzunligi, gavda va qo'l harakatlari amplitudasining saqlanishiga qaratiladi.

### **IV.3. Baydarkada eshkak eshish texnikasi**

**Qayiqni olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish.** Bittalik baydarka qayig'ini ellingdan 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 chiqiladi.

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

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



*6 rasm. Baydarka qayig'iga o'tirish.*

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

**Eshkak eshuvchining asosiy holati.** Asosiy holat – eshkak eshuvchi baydarkada oldinga to'g'ri qarab va yelkalarni erkin tushirib, gavdani oldinga biroz egib o'tiradi. Oyoqlar tizzadan bukilgan, oyoq qo'yish moslamasiga tayanadi. Oyoqlarning tizzadan bukilish burchagi shunday bo'lishi kerakki, tizza qopqog'i falshbort chetidan sal balandroqda joylashadi (6 rasm).

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



*7 rasm. Baydarkada eshkak eshuvchining asosiy holati.*

**Eshishni bajarish texnikasi.** Eshkak eshuvchi eshishni boshlashdan oldin dastlabki holatni qabul qiladi. Bunda gavda taxminan bir yelka oldinga 40-50° ga buriladi, biroz oldinga egiladi. Tortuvchi qo'l bo'shshagan va oldinga cho'zilgan.



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

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



*8 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.

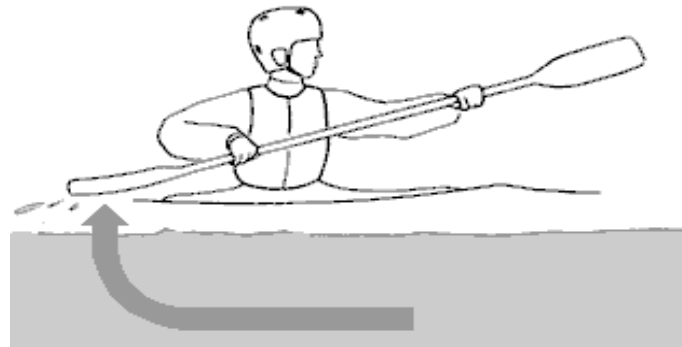
Itaruvchi qo'l tirsakdan bukilib eshkakni oldinga itaradi, bu orqali eshkak yuzasining suvga mustahkam tayanishiga erishiladi. Tortuvchi qo'l olib o'tish boshida cho'zilgan holda qoladi va gavda burilishi natijasida yuzaga kelgan kuchlanishni eshkakka o'tkazadi. Olib o'tishning ikkinchi yarmida tortuvchi 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 ushlab kengligiga bog'liq.

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

***Eshkakni suvdan chiqarish***da 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.



9 rasm. Olib o'tishning oxiri

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

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

**Muvozanat saqlash va baydarkani boshqarish.** Eshkak eshuvchining og'irlik markazi tayanch nuqtadan (suvdan) yuqorida bo'lganligi sababli uning baydarkadagi holati barqaror bo'lmaydi. Bu sportchidan qayiqni harakatlantirishda

muvozanat saqlash ko'nikmasini talab qiladi. Bunga gavdaning to'g'ri holati orqali erishiladi.

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

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

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

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

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

#### **IV.4. Kanoeda eshkak eshish texnikasi**

**Qayiqni olib chiqish, unga o'tirish va undan chiqish.** Bittalik kanoeni ellingdan qayiq tumshug'i va asosni bir xil muvozanatda, yelkaga qo'yib olib

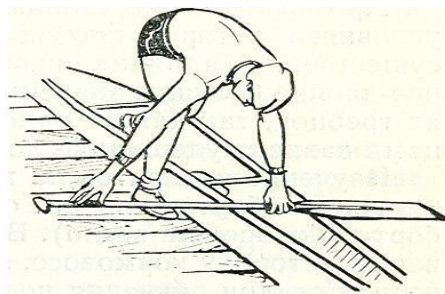
chiqiladi. Ikkitalik kanoeni ikki kishi, bittasi qayiq tumshug'idan va ikkinchisi asosdan ushlab olib chiqiladi.

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

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

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

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

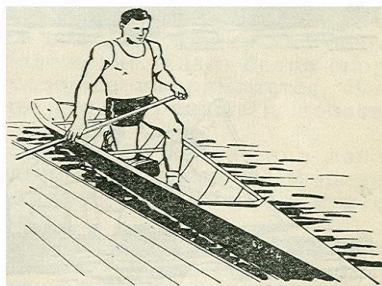


*10 rasm. Kanoe qayig'iga o'tirish.*

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

Oldinda turuvchi oyoq tizzadan bukilgan, oyoq panjasi kill ustida va to'piqdan ichki 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.



*11 rasm. Kanoeda eshkak eshuvchining asosiy va dastlabki holati.*

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

### **Eshishni bajarish texnikasi.**

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

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

Oldinga o'tkazishning birinchi yarmida eshkak yuzasi yon bilan oldinga harakatlantiriladi. Ikkinchi yarmida yuqoridagi qo'l barmoqlari harakati yordamida

eshkak yuzasi buriladi va yopish holatiga o'tadi. Pastki qo'l oldinga to'liq cho'zilib, gavda ko'krakdan qayiqning tashqi tomoniga burilganda va yuqori qo'l bosh ustida holatga o'tganda eshkakni oldinga o'tkazish yakunlanadi.

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

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

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

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

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

***Muvozanat saqlash va kanoeni boshqarish.*** Muvozanatni saqlash kanoeda eshkak eshishda eng asosiy ahamiyat kasb etuvchi holatdir. Chunki, eshkak eshuvchi buni egallagan holdagina eshish harakatlarini samarali bajarishi va qayiqni boshqarishi mumkin. Kanoeda muvozanatni saqlash uchun eshkak eshuvchi qayiqqa o'tirgandan keyin to'g'ri asosiy holatni (turishni) egallashi va

tana vaznini tayanch oyoq tizzasiga o'tkazishi lozim. Qayiqqa o'tirishda qayiqni to'g'irlashga emas, balki muvozanatni saqlashga diqqatni qaratish lozim.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Yon tomondan to'lqin yoki yo'nalishga burchak ostidagi to'lqinlarda butun diqqat muvozanatni saqlashga va qayiq kursini ushlab turishga 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 choralar qo'llash talab qilinmaydi.

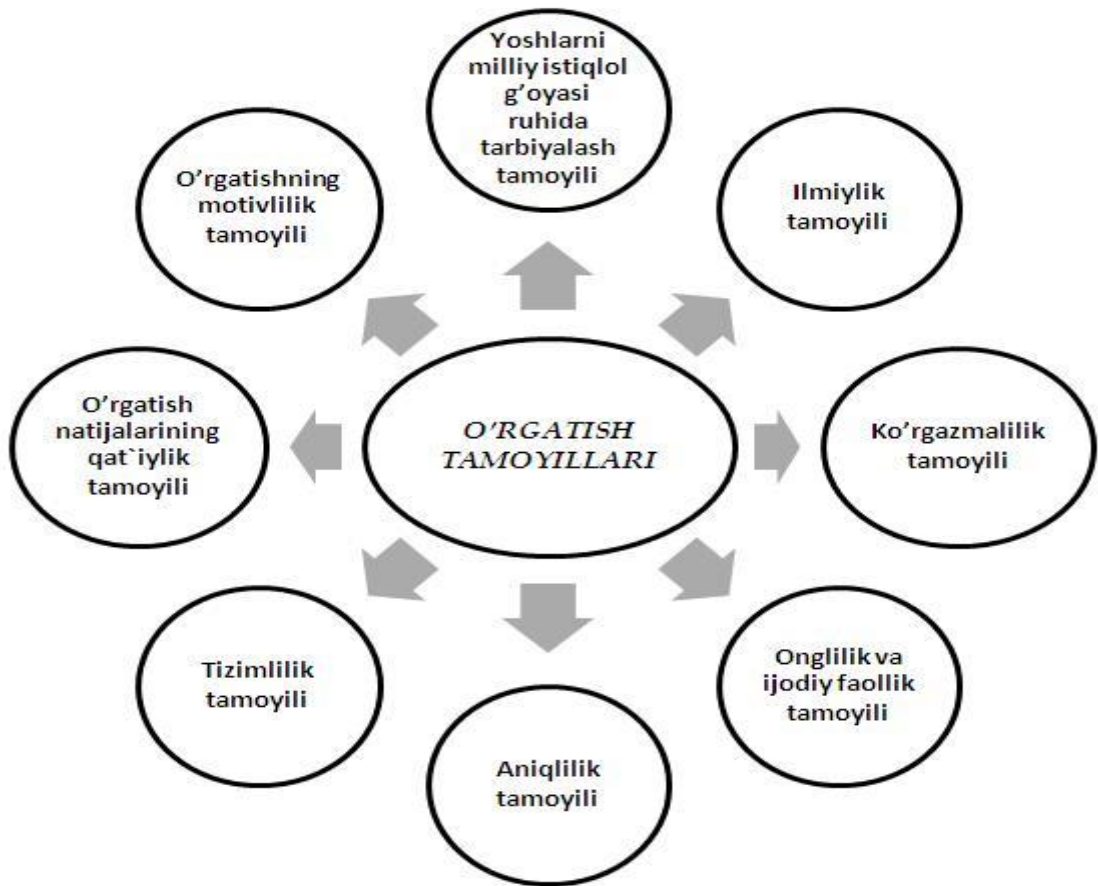
### **Nazorat savollari.**

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



## V BOB. O'RGATISH TAMOYILLARI

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



*12 rasm. Eshkak eshish sportida o'rgatish tamoyillari*

### **V.1. Yoshlarni milliy istiqlol g'oyasi ruhida tarbiyalash tamoyili**

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

### **V.2. 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.

### **V.3. 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.

#### **V.4. 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.

### **V.5. 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 biomexanika, anatomiya va fiziologiyani tizimli o'rganish orqali erishiladi. Murabbiy o'rganilayotgan harakatni maqsadli asoslashi kerak. Eshkak eshish texnikasi bilimlarini aniq fikrlash, individual xususiyatlaridan foydalanish, bilim va ko'nikmalarni egallash eshkak eshuvchiga harakatlar usulini yaratishga imkon beradi.

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

### **V.6. 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 hasil qilish nisbatan qiyinroq bo'lgan yosh bolalar bilan shug'ullanishda muhim ahamiyatga

ega. Ko'rgazmalilik ularga sport turi haqida bazaviy bilimlarni egallashda dastlabki qadam hisoblanadi.

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

### **V.7. O'rgatish natijalarining qat'iylik tamoyili**

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

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

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

### **V.8. 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 istiqloq g'oyasi ruhida tarbiyalash tamoyili nimani nazarda tutadi?
5. O'rgatish jarayonida tamoyillarning o'ri nimada?

## **VI. ESHKAK ESHISH TEXNIKASINI O'RGATISH**

### **VI.1. Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatish**

**Eshkakni ushlab, asosiy va dastlabki holatni egallashni o'rgatish.** Yangi shug'ullanuvchilarga eshkakni ushlabni 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 ushlabni ko'rsatib, uni yengil va erkin, eshkak ushlagichini siqmasdan ushlab tushuntiriladi. Ushlabning to'g'riligini barmoqlar holati bilan nazorat qilish mumkin: yakka eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda bosh barmoq eshkakning tagida bo'ladi, aks holda bo'shashishda eshkak qo'ldan sirg'anib chiqib ketishi mumkin.

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Eshish 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 ushlaganiga majbur bo'ladi va bu o'z harakatlarini nazorat qilish qobiliyatini pasaytiradi.

**Eshish elementlarini o'rgatish.** Suvni ilish (olib o'tishning boshlanishi). Suvni ilish yaxlit harakatning qismi sifatida bajariladi.

Suvni ilishni o'rgatishda quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

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

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

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

Qayiq harakatisiz eshkak eshish – asosiy mashqlardan biridir. Bu shug'ullanuvchi eshishni bajarishda gavdaning siltama harakatiga diqqatni qaratsa

samarali hisoblanadi. Mashqni shug'ullanuvchining eshish oxiri texnikasini egallash darajasiga qarab har bir mashg'ulotga kiritish lozim. Eshkak ushlagichi qo'llarni ortga tashlab gavdaga tomon o'tkaziladi va tirsakni qisish yordamida yoy bo'yicha pastga-oldinga tizza tomonga qaytariladi. Eshkak eshuvchining diqqati tirsaklarning ortga o'tkazilishi va eshkak ushlagichining gavda tomonga bir xil harakatiga qaratiladi.

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

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

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

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

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

Shug'ullanuvchilarning diqqati olib o'tish va o'tkazishda eshkak yuzasining 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 – tizzalargacha-oldinga va tizzalardan-yonga.

## **VI.2. Baydarkada eshkak eshish texnikasini o'rgatish**

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

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

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

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

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

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

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

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

**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 ushlab 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.

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

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

Quruqlikda: yuqori tayanchda yoki o'quv apparatida o'tirgan holda eshkak yelkaga gorizontal va qo'lni tortib gavadani 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.

**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 aniqligiga erishish zarur. Suning uchun dastlabki startlar to'liq kuchlanishsiz, harakatlarning



past tempi bilan (daqiqasiga 70-90 marta eshish) bajariladi. Har bir eshishdan keyin start eshishini aniq bajarish uchun qisqa vaqt dastlabki holat ushlab turiladi.

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

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

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

**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.

### **VI.3. Kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatish**

**Kanoeda eshkak eshishda eshkakni ushlab, 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 ushlab 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 imitatsiya qilinadi. Bunda harakat boshida faqat qo'llar harakati, so'ngra esa gavda harakati ham amalga oshiriladi.

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

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

Eshkak eshish apparatida eshishning ayrim elementlari o'rganiladi:

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

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

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

**Kanoeda eshkak eshishda muvozanat saqlash va kanoeni boshqarishni o'rgatish.** Muvozanat saqlashni o'rgatishni yengillashtirilgan sharoitda –

barqarorligi yuqori qayiqalarda, oqim, kuchli shamol va to'liqlar yo'q joylarda boshlash kerak. Bu maqsadda xalq qayig'i, juftlangan sport kanoelar (katamaranlar) va qo'shimcha balansir yoki muvozanat moslamasi o'rnatilgan kanoelardan foydalaniladi.

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

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

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

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

Kanoeni boshqarishni o'rgatish eshkak bilan boshqarish yordamida qayiqni to'g'ri chiziq bo'ylab kursda ushlab olinishni 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 boriladi.

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

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

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

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

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

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

Eshishni bajarish texnikasini takomillashtirishda olib o'tishning oxiri va to'g'ri boshqarilishga alohida e'tibor beriladi. Texnikaning bu elementini bajarishda gavdani ko'tarish uchun eshkak yuzasining suvga tayanchidan va

keyingi eshishni bajarish uchun uni dastlabki holatga keltirishdan foydalanish zarur.

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

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

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

Shug'ullanuvchilarga marra tezlanishini trenirovka mashg'ulotlari jarayonida musobaqaviy masofani nazorat uchun bosib o'tishda o'rgatiladi. Eshkak eshuvchi masofa bo'laklarini o'rtacha shiddatda bosib o'tadi. Marra tezlanishini bajarish uchun belgilangan bo'lakka kelganda u olib o'tish uzunligi va kuchlanishini saqlagan holda eshish tempini oshirishga harakat qiladi. Sportchi bunday usulni egallash bilan birga eshkakka beriladigan kuchlanishni pasaytirmasdan eshish tempini maksimalgacha oshirishga intiladi. Marra tezlanishini bajarish samaradorligi masofaning belgilangan bo'lagini bosib o'tish tezligi bilan aniqlanadi.

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

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

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

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

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

### **III BO'LIM. SPORT TRENIROVKASI**

#### **VII BOB. ESHKAK ESHISH SPORTI TRENIROVKASI ASOSLARI**

##### **VII.1. Sport trenirovkasini 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'zlashtiriladi;
- 2) jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining zarur darajasi ta'minlanadi;
- 3) shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlari kuchayadi va sog'ligi mustahkamlanadi;
- 4) trenirovka va musobaqalar vaqtida eshkak eshuvchi harakatlarining yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta'minlovchi psixologik, ahloqiy-irodaviy sifatlar maqsadli ravishda tarbiyalanib boriladi;
- 5) trenirovka yuklamalariga organizm tizimlarini funksional imkoniyatlarini oshirishi ta'minlanadi;
- 6) sportchi tayyorgarligida musobaqa faoliyatini har tomonlama yuzaga chiqarish va kompleks takomillashtirish hal qilinadi;
- 7) trenirovka va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur nazariy bilimlar hamda amaliy tajriba egallanadi.

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

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

Eshkak eshish sporti trenirovkasining ayrim xususiyatlari mavjud:

- ◆ eshkak eshish sporti bo'yicha muayyan sportchining eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilganligi;

- ◆ trenirovka mashg'ulotlarining qat'iy chegaralanganligi va muntazamligi;

- ◆ ma'lum qonuniyatlarga muvofiq ko'p yillik rejalashtirish;

- ◆ trenirovka yuklamalarining izchil ravishda oshirib borilishi;

- ◆ sportchining yetarlicha mustaqilligi hamda trenirovka jarayoniga ijodiy yondashuvi sharoitida murabbiyning rahbarlik roli;

- ◆ sportchining butun hayot yo'liga faol ta'sir ko'rsatish (kun tartibi, shaxsiy hayotiga, kasb tanlashiga)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Eshkak eshish sport trenirovkasi xususiyatlari.** Sportda yuqori natijalarga erishish uchun funksional sistemalarni va energetik resurslarni samarali sarflanishini ta'minlovchi psixik sifatlarni 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 kengayishida erishishda boshqa sportchilarga nisbatan o'zini dadil tutadi. Bu qobiliyatlarni takomillashtirish sport faoliyatini hamma qismlarida amalga oshiriladi, ayniqsa, individual imkoniyatlarni maksimal yuzaga chiqarish bosqichida alohida e'tibor beriladi.

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

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

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

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

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

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

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

Yosh sportchilar trenirovkasida 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.  $220 - \text{yosh} = \text{maksimal YuQS}$  (tavsiya qilingan)
2.  $\text{Maksimal YuQS} - \text{tinch holatdagi YuQS} = \text{trenirovkaviy YuQS}$ .
3.  $(\text{Trenirovkaviy YuQS} \times 0.6) + \text{tinch holatdagi YuQS} =$

YuQS ning pastki chegarasi.

4.  $(\text{Trenirovkaviy YuQS} \times 0.85) + \text{tinch holatdagi YuQS} =$

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 kattalıkları o'lchami yuqori bo'ladi.

*6-jadval*

***Yosh sportchilarda YuQS ning o'rtacha taxminiy o'lchamlari***

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

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



## VII.2. Sport trenirovkasining vositalari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sport amaliyotida umumtayyorlovchi mashqlar:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Musobaqa va maxsus tayyorlov mashqlari sportchining maxsus tayyorgarligi vositalari sanaladi.

**Musobaqa mashqlari** bu tanlangan sport turlari bo'yicha musobaqa sharoitida qo'llaniladigan tarkibda musobaqa bellashuvini olib borish vositasi sifatida xizmat qiladigan yaxlit faoliyat yoki harakatlar yig'indisidir. Masalan, eshkak eshishda: akademik, baydarka va kanoeda muayan masofalarga eshkak

eshish, eshkakli slalom; og'ir atletikada: shtangachi ikki kurashining alohida mashqlari – dast va siltab ko'tarish kiradi. Shu ma'noda «musobaqa mashqlari» tushunchasi «sport turi» tushunchasi bilan bog'liq.

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

Odatda, tog'li hududlardagi mashg'ulotlar o'rtacha 14-18 kun davom etadi. Shu bilan birga, sport amaliyotida bundan qisqaroq muddat – 7-10 kun tog'li hududlarda mashg'ulot o'tkazishdan ham foydalaniladi. Masalan, Rossiya, Shveytsariya, 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'lqinsimon xususiyat kasb etadi. Sport natijalari o'sishining birinchi to'lqini (ko'tarilishi) 3-6 – kunga, ikkinchisi 14-25 – kunga va uchinchisi 36-45 – kunga to'g'ri keladi. Bu alohida organlar va tizimlarning tekislik iqlimiga yoki musobaqa yoxud keyingi mashg'ulotlar o'tkaziladigan joyning muayyan iqlimiga qayta ko'nikishi (iqlimga qayta moslashuvi) bilan bog'liq.

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

Sport trenirovkasining **tibbiy – biologik vositalari** sirasiga: sportchining oqilona sutkalik rejimi va shaxsiy gigienasi, mashg'ulot o'tkaziladigan joyni gigienik ta'minlash, sport jihozlari va asbob – uskunalarining gigienik holati;

biologik qiymati 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, asboblari bilan – vibratsiyali (titratib), pnevmouqalash, suvli uqalash va h.k.).

**Psixologik ta`sir ko`rsatish vositalari** ancha xilma-xil. Ularning eng muhimlari quyidagilardir: ideomotor mashqlar (harakat faoliyatini bajarishdan avval uning hal qiluvchi bosqichlariga alohida diqqat qilgan holda tasavvurda amalga oshirish); 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 engillik berish» xonalarini yaratish); ruhiy gigiena qoidalariga rioya qilish.

**Moddiy-texnika vositalariga** sport trenajyorlari, ixtisoslashtirilgan asbob – uskunalari, 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 gavdani 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 trenajyor qurilmalar. Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun tebranma va mayatniksimon trenajyorlar, suzuvchilarning kuch tayyorgarligi uchun izokinetik trenajyorlar, qarshilikni o'lchab berishga moslashtirilgan eshkaksimon trenajyorlar va h.k.

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

### **VII.3. Sport trenirovkasi uslublari**

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

**Bir me'yorli uslub** – harakat amplitudasi va kuchlanish me'yorini, eshkak eshish ritmi va tempini uzoq vaqt davomida (40 daqiqadan kam bo'lmagan holda) saqlab turish bilan ajralib turadi. Harakatlanish tezligi maksimalning 60-80% ini

tashkil qiladi, puls - aerob zona chegarasida. Uslub organizmning aerob mahsuldorligini rivojlantirishga yordam beradi, barqaror funksional siljish yuzaga keladi va harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydi. Uslubning kamchiligi – bir xillilik.

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

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

**Takroriy uslub** – masofaning belgilangan kesimini to'liq tiklanishdan keyin startga qaytish va takror kesib o'tish bilan ifodalanadi. Kesimlardagi tezlik ularning uzunligi va trenirovka vazifalariga bog'liq holda masofaviydan maksimalgacha bo'lishi mumkin. Puls daqiqasiga 190-200 gacha ko'tarilishi

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

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

#### **VII.4. Eshkak eshish sportida tayyorgarlik turlari**

**Texnik tayyorgarlik.** Eshkak eshish texnikasi asoslarini egallash: qayiq va uni qurilmalari hamda eshkakdan to'g'ri foydalanish tartibi, suvda harakatlanish

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

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

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

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

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

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT):** maxsus vositalardan – qayiq, eshkak eshish basseyni, eshkak eshish trenajyoridan foydalanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan hamda chidamlilik, tezlik chidamliligi va maxsus chidamlilikni yuzaga chiqarishni ta'minlashga qaratilgan tayyorgarlik hisoblanadi. Masalan, kichik va o'rtacha shiddatda teng o'lchamli va tanaffusli uslubda qayiqda

eshkak eshish, boshlang'ich guruhni tayyorlashda muvozanat mashqlarini qayiqalarda bajarish.

Jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim qismi va harakat sifatleri – kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. U ikki turga bo'linadi: umumiy va maxsus. Ayrim mutaxassislar yordamchi tayyorgarlikni ajratishni tavsiya qiladi.

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

**Taktik tayyorgarlik** (ta'limning ikkinchi yili va undan keyin) musobaqa sharoitida eshkak eshuvchiga o'zining imkoniyatlarini amalga oshirishning imkonini beradi. Masofada qayiqni boshqarishni, masofani bir xil bosib o'tishni, kuchni mashg'ulot jarayoni va masofani bosib o'tishga bir xil sarflashni o'rganish, start va finish haqida tushuncha, qo'shma va bo'limli start haqida tushuncha, musobaqani tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa masofalarini o'rnatish haqida umumiy tushuncha.

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

botirligi, o'z kuchi va qobiliyatiga hamda musobaqa faoliyatida maksimal funksional imkoniyatlarini yuzaga keltira olishiga ishonishi bilan o'lchanadi.

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

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

**Irodaviy va psixologik tayyorgarlik.** Sportchilarni samarali tayyorlash murabbiyning maxsus sport tayyorgarligi va tarbiyasiga oid vazifalarni hal qilishi, o'quv trenirovka mashg'ulotini tarbiyaning umumiy yo'nalishi bilan birg'alikda olib borish qobiliyati bilan aniqlanadi. Sport faoliyatini o'qish, mehnat va jamoat bilan bog'liqligi, o'z qiziqishlarini jamoa qiziqishlariga bo'ysundirishi, shaxsni har tomonlama gormonik rivojlanishi va mehnatga tayyorgarligi samarali tarbiyaviy ishlarni muhim sharti hisoblanadi.

Aqliy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash jarayonida ishontirish, majburlash, qiyinchilikni o'sib borishi va musobaqa uslublaridan keng doirada qo'llaniladi. Bu

uslublardan to'g'ri foydalanish sportchini o'z-o'ziga talabchanligini, ularda maqsadga bo'lgan ishonchni tarbiyalaydi, qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini oshiradi. O'z kuchiga ishonch, jamoatchilik tuyg'ularini, g'alabaga bo'lgan irodani, trenirovka mashg'uloti va musobaqa sharoitida kuchlarini safarbar qilish qobiliyatini shakllantiradi.

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

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



## VII.5. 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 yuklamalarini oshirib borishda samarali o'sishni ta'minlovchi zaruriy faol dam olish amalga oshiriladi va sport takomillashuvining ikki davri orasida izchillik ta'minlanadi.

*8-jadval*

### Eshkak eshish sportida yillik trenirovka bosqichida davrlarning taxminiy muddati

№	Davrlar	Davr bosqichlari	Muddati
1	Tayyorgarlik	Umumiy tayyorgarlik (kuz-qish) Maxsus tayyorgarlik	noyabr – 15 yanvar 15-yanvar – mart
2	Musobaqa	Musobaqa oldi Musobaqa	aprel – iyun iyun – oktyabr
3	O'tish		oktyab – noyabr

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

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

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar yechiladi:

- 1) Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni egallash va yaxshilash.



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

3) Eshkak eshish texnikasini egallash va uni takomillashtirish.

4) Axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

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

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

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

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

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

Hafta davomida trenirovka mashg'ulotlari soni shug'ullanuvchilar malakasiga bog'liq holda uchtadan 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 trenajerida o'tkaziladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida trenirovkaning xarakteri o'zgaradi. Eshkak eshuvchilarni tayyorlash nisbatan maxsus yo'nalganlikda aks etadi. Bu orqali umumiy jismoniy tayyorgarlik nafaqat tayyorlanganlikni saqlash, balki maxsus tayyorlanganlikni ham oshiradi. Imkon darajasida sportning qishki turlari, ayniqsa chang'i sportidan keng foydalaniladi. Haftada mashg'ulotlar soni 3-4 ta, talabalar uchun esa ta'til davrida 5-6 tagacha rejalashtiriladi.

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

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

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

Tayyorgarlik davri davomida trenirovka yuklamalari muntazam oshib boradi. Yuklamaning tarkibiy qismi – hajmi va jadalligi har xil o'zgaradi. Yuklama hajmi tayyorgarlik davrining o'rtasigacha keskin oshadi, keyinchalik muntazam pasayadi. Yuklama jadalligi musobaqa davriga yaqinlashgan sari muntazam oshib boradi. Eshkak eshuvchining tayyorgarlik davrida musobaqalarga qatnashishi -

maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydigan maqsadga yo'naltirilgan trenirovkaning tarkibiy qismidir.

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

Musobaqa davrining asosiy vazifalari:

1. Kelgusida tanlangan eshkak eshish sporti turida qo'llanadigan jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlanish darajasini oshirish;
2. Individual va jamoaviy eshkak eshish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish.
3. Taktik tayyorgarlik.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Bevosita musobaqa bosqichi** eshkak eshuvchilarni tizimli ravishda musobaqalarda qatnashishi, trenirovka yuklamalari jadalligida tezkorlik ishi hajmining sezilarli darajada oshishi bilan xarakterlanadi. Musobaqadan 5-7 kun oldin va musobaqadan keyin 2-3 kun ichida yuklamalar kamaytiriladi. Musobaqadan oldin ish hajmi 30-40% gacha, musobaqadan keyin ish hajmi va jadalligi 40-60% gacha kamayadi.

Bevosita musobaqa bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi jismoniy sifatlarni, ayniqsa, kuchni rivojlanish darajasini qo'llab-quvvatlash va

faol dam olish uchun foydalaniladi. Yuklamalarni rejalashtirish kichik va katta sikl bo'yicha amalga oshiriladi.

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

Musobaqaga bevosita tayyorgarlik davrida sport trenirovkasi musobaqaviy mikrosiklni takrorlaydi. Trenirovka ishining sutkalik rejimi va sportchining dam olishi musobaqa kuni rejimiga mos bo'lishi shart.

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

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

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

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

№	Yuklama jadalligi	Hafta kunlari						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Imkon boricha ( <i>maxsus chidamlilikni rivojlantirish</i> )						+	
2	Yuqori ( <i>tezkor chidamlilikni rivojlantirish</i> )			+				
3	O'rtacha ( <i>tezlikni rivojlantirish</i> )		+			+		
4	Kam ya'ni sust ( <i>texnikani rivojlantirish</i> )	+						
5	Faol dam olish				+			+

Hafta davomida mashg'ulotlar sonidan qat'iy nazar trenirovkaning siklliligi saqlanadi. Bir nechta (1-3) haftalik sikllar haftada trenirovka mashg'ulotlar soni va uning yo'nalganligi doimiy qoluvchi, faqat mashg'ulotda trenirovka yuklama hajmi (masofa bo'laklari soni, umumiy kilometraj va shu kabilar) o'zgaruvchi katta bir trenirovka siklini tashkil qiladi.

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

O'tish davrida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

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

O'tish davrida ikkita bosqichni ajratish mumkin:

- trenirovka yuklamalarini doimiy pasaytirish;
- faol dam olish

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

Birinchi bosqichda eshkak eshuvchilar suvdagi mashg'ulotlarni davom ettiradi va o'rtacha shiddatdagi hamda o'zgaruvchan tezlik yo'nalishidagi ishlarni bajaradi. Asosiy diqqat eshkak eshish texnikasini takomillashtirishga qaratiladi. Dastlab asosiy (musobaqa) davrda yuzaga kelgan xatolarni tuzatish ustida, keyinchalik alohida eshish elementlarini, harakat ritmini takomillashtirish bo'yicha ishlanadi. Ko'proq eshkak eshuvchilarning jamoaviy qayiqlarda eshkak eshish texnikasiga diqqat qaratiladi. Ularni har xil 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 masqlar hajmi oshirib boriladi. Davr oxirida bu ko'rsatkich mashg'ulot umumiy vaqtining 50% gacha yetkaziladi. Suvdagi mashg'ulotlar tugatilgandan keyin muntazam, faol dam olish bilan boyitilgan, har xil trenirovka vosita va uslublaridan foydalanib quruqlikda mashg'ulotlar o'tkaziladi.

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

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

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

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

#### **VII.6. Eshkak eshish sportida ko'p yillik tayyorgarlik va uni tashkil qilish**

**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.

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 zahiralar 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.

**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.

**Ko'p yillik tayyorgarlik dasturi**

Tayyorgarlik tizimi ko'rsatkichi	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi	O'quv-trenirovka guruhi	Sport takomillashuvi guruhi	Oliy sport mahorati guruhi
	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	O'quv-trenirovka bosqichi	Sport takomillashuvi bosqichi	Oliy sport mahorati bosqichi
Sportchilar	10-17 yosh eshkak eshish mashg'ulotiga qiziqish bildirgan, maktabda o'zlashti-rishi yaxshi, shifokor ruxsat bergan va su- zishni biladigan, yan-gi shug'ullanuvchilar.	13-17 yosh II yoshlar-II kattalar razryadiga ega, eshkak eshishda kelgusi tayyorgarlikka yaroqli, gormonik rivojlanishi yetarli darajaga ega.	16-18 yosh, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga ega, I razryadli va sport ustaligiga nomzod unvoniga ega, psixologik barqaror.	Yuqori iqtidorli, 19 yosh va undan yuqori, yuqori psixik va jismoniy yuklamani yenga olishga qodir sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasi.
Murabbiylar	Saralash, boshlang'ich tayyorgarlik va ayniqsa, ixtisoslik talablaridan kelib chiqib saralash uslublarini egallagan uslubchi, tashkilotchi va seleksioner.	Trenirovka yuklamalarini rejalashtirishni va razryadga ega sportchilar guruhi mashg'ulot o'tkazish uslubiyati tamoillarini yaxshi biladigan "Texnolog".	Guruhli va individual trenirovka jarayonini tashkil qilish va trenirovka texnologiyasini egallagan tashkilotchi.	Sportchilarning individual tayyor-garligi uslubiyatini va trenirovka jarayoni-ning ilmiy-tibbiy ta'minotini yaxshi biladigan ustoz.
Tayyorgarlik maqsadi	Eshkak eshish bilan shug'ullanishga qiziqishni shakllantirish va mustahkamlash, ixtisoslikni tanlash, jismoniy rivojlanishga	Gormonik rivojlanish va ixtisoslikni chuqurroq egallashga intilish.	Kelgusidagi natijalarning o'sishiga zamin yaratish va terma jamoaga chiqish.	Maksimal mumkin bo'lgan natijalarga erishish va sportda uzoqroq bo'lish.

	intilish			
Ma`naviy-ma`rifiy ishlar	Vatanparvarlikni tarbiyalash. Sportga munosabatning qimmatini shakllantirish.	Vatan va jamoa oldidagi qarz tuyg'usini tarbiyalash va sportga munosa-batning qimmatini mustahkamlash.	Siyosiy dunyoqarashni kengaytirish va milliy istiqlol g'oyasi haqida fikrlay olishni shakllantirish.	Siyosiy dunyoqarash darajasini oshirish, ma`naviy barqarorlikka erishish.
Sport tayyorgarligining asosiy vazifalari	Guruhni soni va sifati bo'yicha to'laqonli saralash va jamlash, ixtisoslikni aniqlash.	II yoshlar-II kattalar razryadi me`yorlarini bajarish.	I razryad va sport ustaligiga nomzod unvoni me`yorlarini bajarish.	Sport ustasi va Xalqaro toifadagi sport ustasi unvonlari me`yorlarini bajarish.
<b>O'quv-trenirovka jarayoni</b>				
a) Ijtimoiy-psixologik tayyorgarlik	Eshkak eshish bilan shug'ullanish motivi darajasini oshirish va mehnatsevarlikni tarbiyalash.	Qaror qabul qilishda mustaqillik va mas`uliyatlilik darajasini oshirish. O'ziga xos yuklama- larga psixologik barqarorlikni shakllantirish.	Shaxsni shakllantirish. Zo'riqish sharoitidagi trenirovka va musobaqalarda psixologik barqarorlikni saqlash qobiliyatini oshirish, sport natijalariga erishishga intilishni rivojlantirish.	Maksimal yuqori sport natijalariga erishish motivini oshirish. Ekstremal trenirovka va musobaqa sharoitida psixik holat va o'z-o'zini boshqarish 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.
c) Jismoniy tayyorgarlik	UJT, eshkak eshish apparati, eshkak eshish basseyni va qayiqda	Suvda maxsus eshkak eshish mashqlarining barcha variantlarini	Umumiy funksional tayyorgarlikning yuqori darajasini yaratish	Individual xususiyatlarni va musobaqa masofalarini hisobga

	eshkak eshish vositalarini keng qo'llash asosida har tomonlama jismoniy rivojlanish.	qo'llash va umumiy va maxsus chidamli-likni rivojlantirishning ustivorligi bilan chuqurlashtirilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik.	uchun maxsus kuch, maxsus va tezkor-chidamlilik-nirivojlantirish ustivorligi bilan individuallashtirilgan UJT va MJT.	olib boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan individuallashtirilgan UJT va MJT.
d) Taktik tayyorgarlik	Eshkak eshish taktikasi haqida umumiy tasavvurni hosil qilish.	Bir qator taktik usullar va ko'nikmalarni o'zlashtirish va detallashtirish.	Individual eshkak eshish taktikasini shakllantirish. Tanlangan taktika variantlarini egallash.	Individual eshkak eshish taktikasi variantlarini takomillashtirish.
e) Nazariy tayyorgarlik	Eshkak eshish trenirovkasi tizimi haqida tasavvur hosil qilish.	Eshkak eshish trenirovkasi tizimi haqida chuqurroq tasavvur hosil qilish.	Trenirovka vosita va uslublarini qo'llash bo'yicha bilimlarni kengaytirish. Ilmiy-uslubiy va tibbiy ta'minot, trenirovkani chuqurroq tahlil qilish bo'yicha savollar.	Trenirovka vositalari, uslublari va ilmiy-uslubiy ta'minotning yangi bilimlarini egallash.
f) Musobaqaviy tayyorgarlik	Guruh va maktab musobaqalarida qatnashish.	Maktab va shahar musobaqalarida qatnashish.	Shahar, viloyat va respublika musobaqalarida qatnashish.	Oliy darajadagi musobaqalarda qatnashish.
Trenirovka jarayonini tashkil qilish	Trenirovka va o'rgatishning odatiy guruhli uslublari.	Trenirovka va o'rgatishning odatiy guruhli va individual uslublari.	Trenirovkaning guruhli va individual uslublari va ularni takomillashtirish.	Takomillashishning ustvor individual uslublari.
Jihozlar va moddiy-	Seriyali ishlab	Seriyali ishlab	Seriyali va maxsus	Maxsus buyurtma

texnik ta`minot	chiqarilgan qayiq va eshkak, oddiy sport formasi.	chiqarilgan qayiq va eshkak, oddiy sport formasi.	buyurtma asosida ishlab chiqarilgan qayiq va eshkak. Yuqori sifatli va eshkak eshuvchining maxsus formasi.	asosida ishlab chiqarilgan qayiq va eshkak. Eshkak eshuvchining maxsus formasi.
Tayyorgarlik sharoiti	Oddiy mahalliy sharoit.	Oddiy mahalliy sharoit va vaqti-vaqti bilan yig'in va musobaqalarga borib turish.	O'qish, ish va turmushni kuchaytirilgan tayyorgarlik hamda yig'in va musobaqalarga borish bilan bog'liq holda maxsus tashkil qilish.	O'qish, ish va turmushni tayyorgarlik va musobaqalarda qatnashishni hisobga olgan holda tashkil qilish. O'rta va yuqori tog' sharoitida davriy trenirovkalar.
Ovqatlanish	O'z vaqtida va xilma-xil	O'z vaqtida va xilma-xil. Vitaminlar.	Trenirovka yig'inlarida maxsus. Vitaminlar.	Tayyorgarlik joyi va maqsadini hisobga olib maxsus. Vitaminlar
Tibbiy va ilmiy-uslubiy ta`minot.	Bosqichma-bosqich tibbiy ko'rik. Oddiy testlarni qo'llash.	Bosqichma-bosqich tibbiy ko'rik. Oddiy testlarni qo'llash.	Bosqichma-bosqich tibbiy ko'rik. Vaqti-vaqtida KUG nazorati.	Joriy, bosqichli va chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv, KUG nazorati.
Tiklanish vositalari	Dush, hammom.	Dush, hammom, o'z-o'zini massaj qilish.	Dush, hammom, sauna, fifioterapevtik va psixogigienik muolajalar.	Dush, hammom, sauna, fifioterapevtik, psixogigienik va kimyoviy-farmakologik muolajalar.
Harakatdagi tizimlarning cheklanishi	Eshkak eshishda yuklamalarga moslashish va maxsus harakat ko'nikmalarning	Jinsiy yetilish bilan bog'liq organizm rivojlanishining funksional xususiyat-	Eshkak eshishda individual iqtidor darajasi, tayyorgarlikning ayrim turlarida	Shaxsiy iqtidor darajasi, organizmning energetik va psixik resurslari.

	yo'qligi, organizm-ning yosh xususiyatlari.	lari, yurak-qon-tomir, nafas tizimi va tayanch harakat apparati orasidagi nomutanosiblik.	yetishmovchilik, qat'iy trenirovka va musobaqa yuklama-larini o'zlashtirishda qiyinchilik, o'qish va ish sababli trenirovka yig'inlarida qatnashish.	
Trenirovka jarayoni ustidan nazorat: a) Tashkiliy	Guruhlarning to'ldirilishi va mashg'ulotlarga qatnashishning tizimliliigi	Guruhlarning to'ldirilishi va sifati, yuklamalar yo'nalishining almashinuvi.	Iqtidorli sportchi-larning soni va ularning tayyorgarligi.	Tayyorgarlikning mazkur siklida eshkak eshuvchining belgilangan reja modeli tavsifining munosib darajasi.
b) ijtimoiy-psixologik	Intizomlilik darajasi; sport bilan shug'ullanish vaqtida hayotda, o'qishda va ishda xulq madaniyati; maktabda, kollejda, institutda o'zlashtirish darajasi; anjomlarga munosabati; psixologik barqarorlik darajasi.			
c) texnik	Muvozanat saqlash, qayiqni boshqarish, eshishni yaxlit yoki uning elementlarini bajarish.	Harakat ko'nikmasining barqarorligi, shu jumladan yuklamalarda ham, eshish elementlarini bajarish sifati.	Eshish, start, finish, elementlarini bajarish sifati, yetakchilikni egallash, burilishlarni bajarish, temp va ritm bog'liqligi.	Texnik vositalar yordamida eshish quvvati va parametrlarini nazorat qilish.
d) jismoniy	UJT va MJT bo'yicha nazorat va qabul qilish-o'tkazish me'yorlarini bajarish, "Alpomish va Barchinoy" me'yorlari		Yugurish va kuch tayyorgarligi bo'yicha me'yorlarni mavsumiy topshirish, MJT bo'yicha bashorat qilingan natijalarni bajarish.	
e) taktik	Eshkak eshish taktikasi bo'yicha suhbat qilish.	Musobaqalarda taktik variantlarni amalga	Taktik usullarni ko'rsatish va ularni	Sportchi tomonidan taktik usullarni ishlab

		oshirish darajasi.	musobaqada amalga oshirish darajasi.	chiqish, ularni ko'rsatish va amalga oshirish.
f) nazariy	Mazkur guruh uchun taxmin qilingan dastur hajmida nazariy savollar bo'yicha nazorat.			
j) musobaqaviy	Trenirovka turlari (UJT, MJT) bo'yicha nazorat, belgilangan modelda musobaqa masofalarini bosib o'tishni amalga oshirish mutanosibligini nazorat qilish.			
Kutilayotgan natija	Eshkak eshish turini tanlash. O'quv guruhini jamlash. Har tomonlama rivojlanish, eshkak eshish texnikasi asoslarini egallash. O'tish va nazorat me'yorlarini bajarish. O'rgatish-ning 2-yilidan keyin shug'ullanuvchilarning umumiy sonining 50% ini keyingi guruhga o'tkazish.	UJT va MJT darajasini oshirish, halaqit qiluvchi omillar sharoitida eshkak eshish texnikasini egallash. Sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarish. Shug'ullanuvchilarning umumiy sonining 50% ini keyingi guruhga o'tkazish.	Shahar, viloyat terma jamoasi tarkibiga birlashtirish, respublika terma jamoasi a'zoli-giga chiqish. Terma jamoa talablariga mos UJT va MJT darajasini oshirish. UJT va MJT bo'yicha dastur talablarini bajarish.	Maksimal shaxsiy natijalar. Mamlakat terma jamoasiga birlashtirish.

**Murabbiylar 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 mehnatni tashkil qilishning ilg'or shakllari va ilmiy uslublarni qo'llash bilan tushuntiriladi.

Murabbiylar uchun quyidagi lavozimlar belgilangan:

- katta murabbiy;
- eshkak eshishning alohida turlari bo'yicha ishlarga javobgar murabbiy;
- alohida guruh yoki sportchilar tayyorgarligiga javobgar murabbiy.

Katta murabbiyumumiy tayyorgarlikni amalga oshiradi va eshkak eshish bo'yicha barcha ishlar bo'yicha javobgarlik uning zimmasiga yuklatiladi.

Eshkak eshishning mazkur turi murabbiyi faqat shu tur bo'yicha ishlarga rahbarlik qiladi. Alohida guruhlarda ishlarga javobgar murabbiy o'quv-trenirovka jarayonini olib boradi.

Ishlarni tashkil qilishda albatta, quyidagi ish bo'limlariga javobgar murabbiylar ajratiladi:

1. Natijali eshkak eshuvchilarni tayyorlash;
2. Sportchi-razryadchilarni tayyorlash;
3. Saralash va zahiralarni tayyorlash.

Agar ikki va undan ortiq murabbiy bir xil darajada ishlarni olib borsa (masalan, o'quv-trenirovka guruhi darajasida) sport maktabida ishlarni bittasi, o'quv-trenirovka yig'inlarida boshqasi olib borgani maqsadga muvofiq. Murabbiylar ishini tashkil qilishning bunday shakliixtisoslik talablariga javob beradigan samarali shakl hisoblanadi. Lekin bularning ro'yobga chiqishi BO'SM, IBO'OZSM va OSMM larining o'zaro chambarchas aloqasi orqali amalga oshirish mumkin.



## **VII.7. Sport trenirovkasini rejalashtirish**

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

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

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

Maqsadli reja quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

- maqsadlar – bosh musobaqada oxirgi mo'ljallangan natijalar;
- vazifalar – sportchi tayyorgarlik turlari bo'yicha mo'ljallangan natijalar (texnik, taktik, jismoniy va b.);
- tadbir – texnik, taktik, jismoniy va boshqa tattorgarlik vazifalarini yechishda barcha qo'llaniladigan narsalar;

- samaradorlik ko'rsatkichi – nazorat tizimida o'quv trenirovka jarayoni va rejani bajarish samaradorligini baholovchi ko'rsatkichlar.

Maqsadli rejalashtirishning muhim belgilari:

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

Eshkak eshuvchilar bilan amaliyotda ishlash quyidagi rejalashtirishlarga ajratiladi:

1. istiqbolli rejalashtirish (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);

**Istiqbolli rejalashtirish** – o'quv trenirovka jarayonini har yilga batafsil rejalashtirmasdan ko'p yillik trenirovkaning umumiy ko'rinishini, uning asosiy yo'nalishlari, vazifasi, asosiy vosita va nazorat me'yorlarini aniqlab 4 yilga tuziladi va eshkak eshuvchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida hamma asosiy tavsiflarni aks ettiruvchi majmual dastur asosida amalga oshiriladi.

Istiqbolli rejalashtirishning maqsadi – yillar bo'yicha pedagogik jarayonning yo'nalishi, vazifalari, uslub va vositalarini belgilashdan iborat. Bunday rejalashtirish yuqori malakali sportchilarni va katta sport uchun yosh va qobiliyatli sportchilarni zahira uchun tayyorlashda katta ahamiyatga ega.

Istiqbolli rejaning tuzilishi asta-sekinlik va individuallilik tamoyiliga asoslanadi. Yosh sportchilar uchun ko'p yillik trenirovka yosh xususiyatlarini hisobga olib tuzilgan yillik sikllar takrorlanishiga asoslanishi zarur.

**Yillik rejalashtirish** - o'quv guruhlariga dasturiy qo'llanmaning rejalashtirilishi va taqsimlanishi yillik trenirovka jarayonini davrlashtirishga asoslanadi.

Baydarka va kanoeda eshkak eshishda ushbu yillik trenirovka sikli (makrosikl) asosida davrlar, bosqichlar, mezosikllar, mikrosikllar va mashg'ulotlar har biri o'ziga xarakterli bo'lgan trenirovka jarayoni tuzilishi, maqsad va vazifalari siklik takrorlanuvchi bo'limlarning o'zaro birikishiga yoki ketma-ket aks etishiga bo'linadi.

**Shiddat zonalari bo'yicha eshkak eshuvchilar trenirovka yuklamalarini asosiy tavsifi.** Trenirovka mashqlaining jadalligi aniq trenirovka yo'nalganligi va bioenergetik ko'rsatkichlarga ega aerob, anaerob va aralash zonalar bo'yicha tasniflanadi:

**I** – puls daqiqasiga 140 martagacha – kam shiddatdagi ish, razminka va yakunlashda, texnik va tiklanish trenirovkalarida qo'llaniladi. Vaqt chegaralanmaydi.

**II** – puls daqiqasiga 140-160 martagacha – aerob ish, zonaning pastki chegarasi yurakning maksimal zarbdor hajmiga yetishga to'g'ri 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 yo'nalishdagi mashqlarni chidamlilikka asoslangan trenirovka deb atashadi. Bunga uzluksiz yugurish, daqiqasiga 22-25 eshish tempida uzluksiz eshkak eshish yoki qaysidir mashqni 40 daqiqadan ko'proq uzluksiz bajarish.

**III** – 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 daqiqa), 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 qo'llaniladi.

V – alaktat ish, tezlikni rivojlantirish va texnikani nazorat qilish uchun qo'llaniladi. Bu zonada mashqlar davomiyligi 30 soniyadan oshmasligi, temp – eng yuqori, dam olish intervali – mashqni takrorlashga to'liq tayyor bo'lishi kerak.

### **VII.8. Eshkak eshish sporti murabbiyining faoliyatiga pedagogik tavsif**

**Faoliyat haqida tushuncha.** Faoliyat – bu ong nazorati ostida odamning psixik va harakat faolligidir. Bu faollik ongli ravishda ijtimoiy ahamiyatga ega bo'ladi. Sport faoliyati shaxsni shakllantirishda katta rol o'ynaydi, uning irodasini mustahkamlaydi, xarakterini tarbiyalaydi.

Hayol – hayolning boyligi bilan bog'liq. Bunda yangi mashqlarni o'ylab topish sport murabbiyining faoliyatida juda muhim o'rin tutadi. Har bir faoliyat bosqichlar bo'yicha bajariladi: Tayyorgarlik bosqichi, rejani amalga oshirish bosqichi, baholash va xulosa chiqarish bosqichi. Murabbiy birinchi bosqichda ko'p ish bajaradi: mashg'ulotga zaruriy anjomlar va texnik vositalarni tayyorlaydi. Ikkinchi bosqichda shug'ullanuvchilarni nazorat qilish, ularni tarbiyalash, jarohatlarning oldini olish kabi vazifalarni bajaradi. Faoliyatning uchinchi bosqichida esa o'tkazilgan mashg'ulotdagi yutuq va kamchiliklarga baho beriladi.

Eshkak eshish sporti murabbiyining faoliyat funksiyasi mashg'ulot maqsadi va vazifalaridan kelib chiqadi. Murabbiyning asosiy maqsadi shug'ullanuvchilarni gormonik (har tomonlama) shakllantirish, yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlash va jamiyatga sadoqatli bo'lib yetishishiga yordam berishdan iborat. Ilmiy, tarbiyaviy, ta'limiy, sog'lomlashtirish, tashkiliy, rahbarlik, rejalashtirish, loyihalashtirish – mana shu vazifalardan murabbiyning funksiyasi kelib chiqadi.

**Murabbiyning administrativ – xo'jalik funksiyasi.** Murabbiyning professional jihatdan muhim bo'lgan sifatlari avvalam bor uning o'zida bo'lgan shaxsiy sifatlari bilan belgilanadi. Hamma professional jihatdan muhim bo'lgan sifatlarni quyidagi jihatlarga bo'lish mumkin: g'oyaviy-siyosiy, kommunikativ (shu jumladan pedagogik), taktik, irodaviy, intellektual va psixomotor.

G'oyaviy-siyosiy sifatlari murabbiyning dunyoqarashini aks ettiradi. Axloqiy sifatlari xulq-atvorda, odatlarda baks etadi. Axloqiy sifatlarning butun bir majmuasiga xushmuomalalik, sofdillik, talabchanlik, optimizm va shu kabilar kiradi. Murabbiyning axloqiy tarbiyalashi faqatgina so'z orqali ta'sir qilishga asoslanmagan, balki murabbiyning shaxsiy namunasiga (ibratiga) asoslanishi lozim.

**Murabbiyning obro'si.** Obro'li deb shundaylarni aytishadiki, uning fikri bilan hisoblashgan, unga taqlid qilishga intilgan va u yoki bu savollarni hal etishga ishonch bildirgan odamni obro'li deb aytishadi. Obro' murabbiyning faoliyati jarayonida paydo bo'ladi. Shuning uchun ham u murabbiy mahoratida birlamchi emas, balki ikkilamchi komponent bo'lib hisoblanadi. Eshkak eshish sporti haqidagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi, yosh obro'si, mansab obro'si, qoida va burch oldidagi ma'naviy obro' murabbiy obro'sining muhim komponentlari hisoblanadi.

Trenirovka jarayonida musobaqaviy muhitni yaratish faqat doimiy izlanish va tashkiliy uslubiy usullardan foydalanishga qaratilgan murabbiyni ijodiy ishi orqali amalga oshiriladi. Ayrim mashg'ulotlar dasturida va nazorat musobaqalarida kuchli musobaqaviy muhitni yaratish ham muhim ahamiyatga ega.

Bu ishda yutuqqa erishish ma'lum darajada sportchi imkoniyatlariga mos keluvchi vazifalarni qo'yish, trenirovka vositalari va uslublarining har xilligi, ayrim mashqlarning bajarilishi natijasida operativ nazorat uslubidan foydalanish, trenirovka jarayonining emotsionalligiga bog'liq.

Trenirovka jarayonida musobaqaviy muhitni yaratish faqat doimiy izlanish va tashkiliy uslubiy usullardan foydalanishga qaratilgan murabbiyni ijodiy ishi

orqali amalga oshiriladi. Ayrim mashg'ulotlar dasturida va nazorat musobaqalarida kuchli musobaqaviy muhitni yaratish ham muhim ahamiyatga ega.

Bu ishda yutuqqa erishish ma'lum darajada sportchi imkoniyatlariga mos keluvchi vazifalarni qo'yish, trenirovka vositalari va uslublarininghar xilligi, ayrim mashqlarning bajarilishi natijasida operativ nazorat uslubidan foydalanish, trenirovka jarayonining emotsionalligiga bog'liq.

Murabbiy birinchi navbatda doim trenirovka jarayonini tuzulish va tarkib jihatdan sportchilar oldida turgan vazifalardan biri intellektual takomillashishni qilishni ta'minlashga intilishi kerak. Ko'p yillik tayyorgarlikni birinchi bosqichi asosiy harakat, bilim va ko'nikmalarni tarbiyalash va takomillashtirishga hamda sport turi asoslarini o'rganishni ta'minlashga yo'naltirilishi lozim. Kelajakda sportchi tayyorgarligini takomillashishiga zarur bo'lgan aktiv faoliyatni va keng miqyosdagi komponentlarni, yuqori kuchlanishli o'sib boruvchi yuklamalarni o'zlashtirishni amalga oshishini mo'ljallashi zarur. Shu orqali sportchilarga trenirovkani muvaffaqiyatini faqat musobaqalarda yuqori natijalarga erishish bilan bog'liq emasligini hattoki, natijalarni turg'unligi ham yuqori sport natijalariga turtki bo'lishini tushunib yetishiga zamin yaratiladi.

Sportchi va murabbiy o'rtasidagi doimiy hamkorlik mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni qo'llab-quvvatlashda asosiy tamoil hisoblanadi. Bu nafaqat mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni, balki sport natijalarini va texnik-taktik takomillashiahni o'sishini ta'minlaydi.

## **VII.9. Trenirovka jarayonini tashkil qilish va boshqarish**

**O'quv-trenirovka ishini tashkil qilish.** Eshkak eshishda mashg'ulotlar shakli shug'ullanuvchilar kontingenti, mashg'ulot vazifasi va ularning o'tkazilish sharoiti bilan aniqlanadi. Sport maktablarida mashg'ulotning asosiy shakli dars:

- o'quv – eshkak eshish texnikasini o'rgatishga yo'naltirilgan;
- oquv-trenirovka – jismoniy sifatlar rivojlanishi va taktik tayyorgarlikning birikishi bilan o'rgatish;

- trenirovka – jismoniy sifatlar rivojlanishi va taktik tayyorgarlikning ustivor yo'nalishi bilan o'rgatish;
- nazorat – eshkak eshuvchilar tayyorgarlik jarayoni samaradorligi, qo'yilgan vazifalarning yechilishi, maqsadga erishish darajasi nazorati amalga oshiriladi, nazorat me'yorlari qabul qilinadi va tayyorlanganlik darajasi aniqlanadi.

O'quv trenirovka ishining rejimi haftada o'quv (akademik) soatlarning soni bilan aniqlanadi.

Eshkak eshish turlari bo'yicha o'quv guruhlarida shug'ullanuvchilar jinsi, yoshi sport tayyorgarligi bo'yicha talablar darajasi va suza olish qobiliyatini hisobga olgan holda yig'iladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi va oquv-trenirovka guruhlarida mashg'ulotlar individual mashg'ulot tashkil qilishni rad qilmagan holda guruhli uslubda o'tkaziladi. Sport takomillashuvi va sport mahorati guruhlarida eshkak eshuvchilar bilan mashg'ulotlar murabbiy, sportchi va shifokor hamkorligida tuzilgan hamda sport maktabi pedagogik kengashi tasdiqlagan individual reja asosida o'tkaziladi.

O'quv yuklamalarini oshirish va keyingi guruhga o'tkazish nafaqat sport razryadiga, balki o'quv dasturi, jismoniy rivojlanish, salomatlik holati va funksional tayyorgarlikni hisobga olib umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha nazorat o'tkazish me'yorlarini bajarishga ham asoslanadi. Bu talablar sport maktabi pedagogik kengashiga o'rgatish muddatini oshirish yoki qisqartirish imkonini beradi.

Sport maktabida o'tkazilayotgan har bir trenirovka jarayoni va tadbirlar shug'ullanuvchilarda Vatanga muhabbatni, vatanparvarlikni va ayniqsa, milliy istiqlol g'oyasini singdirishga yo'naltirilishi lozim. BO'SM, IBO'OZSM va OMM larida ishlar izchil bo'lishi zarur. BO'SM, IBO'OZSM eng yaxshi o'quvchilariga OMM ga yo'llanma beradi.

**Trenirovka mashg'ulotini tashkil qilish.** Suvda mashg'ulotlarni tashkil qilish mashg'ulot joyini tanlash, jihozlarni tayyorlash, ob-havo sharoitini hisobga



olish, mashg'ulot o'tkazish shaklini aniqlash, jarohat va baxtsiz xodisalardan ogohlantirish chora-tadbirlarini ko'zda tutadi.

Mashg'ulot joyini tanlashda shug'ullanuvchilar kontingentini, mashg'ulot vazifasini, ob-havo sharoitini va akvotoriya (suv havzasi) holatini hisobga olish zarur.

Jihozlarni tayyorlash shug'ullanuvchilar kontingentini, bundan tashqari sportchining individual ma'lumotlari, mashg'ulot vazifasi va yo'nalganligini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazishda shamol yo'nalishi va kuchi, akvotoriya 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 eshuvchilarga xulqini kuzatib, ularga ko'rsatmalar beradi, zarurat tug'ilsa ularga yordam ko'rsatadi.

Kater joylashuvi mashg'ulot maqsad va vazifalari, ularning o'tkazilish sharoiti, bundan tashqari mashg'ulot o'tkazishda xavfsizlikni ta'minlashni hisobga olgan holda aniqlanadi. Suvda mashg'ulot o'tkazish jarohat va baxtsiz hodisalarning oldini olishda maxsus choralarni qo'llashni talab qiladi.

**O'quv-trenirovka yig'inlarida ishlarni tashkil qilish.** O'quv-trenirovka yig'ini – istiqbolli va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligining asosiy shakllaridan biridir. Yig'in o'tkazish maxsus tashkiliy ishlarni talab qiladi. Buning uchun quyidagilarni aniqlash zarur:

- o'quv-trenirovka yig'inining maqsadi;
- trenirovka yig'ini oxirida aniq ko'zda tutilgan oxirgi natijalar;
- yig'inni o'tkazish sharoiti (muddati va uning davomiyligi, mazorat musobaqasining muddati, moddiy-texnik ta'minot, sportchi va murabbiylar soni, sportchilarning sport-texnik tayyorgarligi darajasi, ularning individual va yosh xususiyatlari);



- yig'inda bajarilishi ko'zda tutilgan tadbir (trenirovka mashg'ulotlari soni, umumiy yuklama, tarbiyaviy ish, saralash va jamoani yig'ish va shu kabilar);
- kutilayotgan natija – alohida tayyorgarlik turlari bo'yicha korsatkichlar, bundan tashqari jamoani saralash va yig'ish bo'yicha ko'zda tutilgan natijalar;
- nazorat tizimi – joriy, oraliq (bosqichli) va yakuniy nazorat ishlari ko'rsatkichlari va tadbirlari;
- boshqaruv tizimi – murabbiylar soni, ularning huquq va majburiyatlari, rahbarlik ko'lami, bo'ysunish tizimi.

**Murabbiy ishini tashkil qilish.** Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash bo'yicha sport maktablarining samarali ishini murabbiylar ishini tashkil qilmasdan amalga oshirib bo'lmaydi. Bu sport maktablari oldida turgan maqsad va vazifalarga mos ravishda murabbiylar majburiyatlarini aniq taqsimlash, bundan tashqari murabbiy faoliyatini tashkil qilishning ilg'or shakllari va ilmiy uslublarni qo'llash bilan tushuntiriladi.

Murabbiylar uchun quyidagi lavozimlar beriladi:

- katta murabbiy;
- eshkak eshishning alohida turlari bo'yicha ishlarga javobgar murabbiy;
- alohida guruh yoki sportchilar tayyorgarligiga javobgar murabbiy.

Katta murabbiy umumiy rahbarlikni amalga oshiradi va eshkak eshish bo'yicha barcha ishlar holatiga javobgarlik uning zimmasiga yuklatiladi.

Eshkak eshishning mazkur turi murabbiyi faqat shu tur bo'yicha ishlarga rahbarlik qiladi. Alohida guruhlarda ishlarga javobgar murabbiy o'quv trenirovka jarayonini olib boradi.

Ishlarni tashkil qilishda albatta, quyidagi ish bo'limlariga javobgar murabbiylar ajratiladi:

- natija ko'rsatishga qodir eshkak eshuvchilarni tayyorlash;
- sportchi-razryadchilarni tayyorlash;
- saralash va zahirani tayyorlash.

Agar ikki va undan ortiq murabbiy bir xil darajadagi ishlarni olib borsa (o'quv trenirovka guruhi darajasida), sport maktabida ishlarni bittasi, o'quv-trenirovka yig'inlarida boshqasi olib borgani 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.

### **Nazorat savollari**

1. Eshkak eshish sporti trenirovkasi maqsadi nima va u qanday vazifalarni hal qiladi?
2. Eshkak eshish sporti trenirovkasining qanday vositalari mavjud?
3. Eshkak eshish sporti trenirovkasida qanday trenirovka uslublari qo'llaniladi?
4. Eshkak eshish sportida qanday tayyorgarlik turlari mavjud?
5. Jismoniy tayyorgarlik haqida nimalarni bilasiz?
6. Eshkak eshish sportida yillik trenirovka sikli qanday davrlardan iborat?
7. Eshkak eshish sportida ko'p yillik tayyorgarlik dasturida nimalar aks ettiriladi?
8. Eshkak eshish sportida qanday rejalashtirish turlari mavjud?
9. Eshkak eshish sporti murabbiyiga qanday pedagogik tavsif beriladi?
10. Eshkak eshish sporti trenirovkasini tashkil qilishda qanday jihatlarga e'tibor beriladi?

## **VIII BOB. ESHKAK ESHISH BILAN SHUG'ULLANUVCHILARNING JISMONIY HOLATINI BAHOLASH**

Odam organizmi uning butun umri davomida rivojlanadi, lekin nisbatan ko'proq rivojlanish bolalik davridan o'smirlik davrigacha bo'lgan davrda amalga oshadi. Har bir yoshda alohida organlar kabi yaxlit organizmning o'sish va rivojlanishning ma'lum hususiyatlari mavjud

Bolalar, o'spirinlar va o'smirlarning hulqiga to'laqonli baho berish, ularning tarbiyasiga to'g'ri yondashish, ta'lim va dam olishning oqilona rejasini tashkil qilish uchun yoshga bog'liq holda organizmning rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olish zarur.

O'spirinlik davrida organizmning barcha organ va tizimlar ishining qayta qurilishi, ayniqsa, endokrin va asab tizimi, gipofiz, qalqonsimon va jinsiy bezlarning o'sishi va rivojlanishi amalga oshadi.

Bolalik davrida tana, organ va to'qimalarning o'sishiga gipofiz bezi ajratadigan o'sish garmoni ta'sir ko'rsatadi, o'spirinlik davrida ham gipofiz bezi tartibga soluvchi jinsiy garmon va qalqonsimon bezi garmoni bo'y o'sishiga asosiy ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur bezlar funksiyalarining buzilishi suyak tizimi shakllanishi va butun organizmning o'sish jarayonlariga ta'sir ko'rsatadi, hamda organizmning jismoniy rivojlanishida orqada qolish yuzaga keladi.

### **VIII.1. Jismoniy holatni baholash mezoni**

Ma'lumki, bolalar, o'spirinlar va o'smirlar jismoniy holatini, uning salomatligini, shakllanishining to'g'riligini baholashning muhim mezoni jismoniy rivojlanish holati hisoblanadi.

Jismoniy holatga irsiylik, kasallik, infeksiyalar kabi tashqi ijtimoiy gigiyenik omillar (yashash sharoiti, iqlim, ovqatlanish tartibi, yuklamalar, dam olish va boshqalar) ham ta'sir ko'rsatadi.

Bolalar hayot tarzini to'g'ri tashkil qilish uchun ular hayotining barcha davrlarida jismoniy rivojlanishi va jismoniy holati rivojlanishining qonuniyatlarini bilish zarur. Asosiysi – jismoniy rivojlanishning tashqi ko'rsatkichlari: bo'yi (tana uzunligi), tana vazni, ko'krak aylanasi, qaddi-qomat holati, muskul rivojlanishi, muskul tonusi, muskul kuchi, o'pkaning tiriklik sig'imi kabi ko'rsatkichlarni bilish ham katta ahamiyatga ega.

Barcha antropometrik va fiziologik ko'rsatkichlarni o'lchab o'quvchilarning jismoniy holatini aniqlash mumkin. Jismoniy holatni aniqlash uchun asosan, morfologik va funksional ko'rsatkichlarni quyidagi beshta indeksdan foydalanish maqsadga muvofiq:

- ***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);
- ***Shapavalova indeksi*** (harakat sifatlari rivojlanish darajasi: kuch, tezlik, chidamlilik, bundan tashqari yurak-qon tomir va va nafas tizimlari funksional imkoniyatlari);
- ***Rufe indeksi*** (kardio-resperator tizimlarining moslashuv zahiralari darajasi).

Bu metodika orqali 6 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarda ham qizlarda ham jismoniy salomatlik darajasini har bir indeks bo'yicha va integral baholash natijalarini olish mumkin.

## **VIII.2. 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 yilliklar oldin o'ylab topilgan, o'z sog'ligi haqida qayg'uradigan odamlar muvaffaqiyatli foydalanayotgan noyob instrumentdir. Aynan o'sha davrda, ya'ni XIX asrda nazariyachi va amaliyotchi

tibbiyot xodimlari odamning real tana vazni va bo'yi bilan bo'g'liq to'g'ridan-to'g'ri "sog'lom" tana vazni deb ataluvchi tushunchaga diqqat qaratganlar. Quyidagi maxsus jadval orqali har bir inson o'z tana vazni indeksini juda oson aniqlashi mumkin.

Formula juda oddiy: odam tana vaznini (kg) uning bo'yi (metrda) kvadratiga bo'lish zarur. Masalan 55 kg vaznga va 165 sm (1.65 m) bo'yga ega qizning 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 (kgda), 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 anareksiyasi (ovqatlanishni rad qilish)	Tana vazni kutilganidan 15% dan kam, tana vazni indeksi 17.5 dan kam.		yuqori	Tana vaznini oshirish, anareksiyani davolash tavsiya qilinadi
Tana vazni difitsiti (kamomati)	15% dan kam		yo'q	
Me`yorida.	19.5-22.9	20.0-25.9	-	-
Tana vazni ortiqcha	23.0-27.4	26.0-27.9	-	Tana vaznini kamaytirish tavsiya qilinadi
I darajali yog'lashish	27.5-29.9	28.0-30.9	baland	Tana vaznini kamaytirish tavsiya qilinadi
II darajali yog'lashish	30.0-34.9	31.0-35.9	yuqori	Tana vaznini kamaytirish qat'iy tavsiya qilinadi

III darajali yog'lashish	35.0-39.9	36.0-40.9	juda yuqori	Tana vaznini kamaytirish qat'iy tavsiya qilinadi
IV darajali yog'lashish	40.0 va yuqori	41.0 va yuqori	favqulotda yuqori	Zudlik bilan tana vaznini kamaytirish tavsiya qilinadi

### VIII.3. Robinson indeksi

*(yurak-qon tomir tizimi boshqaruvchi sifati)*

Inson organizmining energiya salohiyatini sifatli baholash uchun zahira ko'rsatkichi – Robinson indeksi qo'llaniladi. Bu organizmda kechadigan almashinuv va energetik jarayonlar darajasini baholash uchun foydalaniladi.

Robinson indeksi yurakning sistolik ishini harakterlaydi. Bu ko'rsatkich jismoniy yuklama balandligida qanchalik yuqori bo'lsa, yurak muskullarining funksional imkoniyati shunchalik yaxshi bo'ladi. Bu ko'rsatkichga bilvosita miokardning kislorod ehtiyoji haqida fikr yuritish mumkin.

Robinson indeksini hisoblash uchun odamning yurak qisqarish soni va sistolik arterial bosim ko'rsatkichlarini aniqlash zarur. Robinson indeksi quyidagi formula yordamida aniqlanadi:

$$I = \frac{YuQS \times AB_c}{100}$$

Bu yerda: I – Robinson indeksi, YuQS - yurak qisqarish soni, AB<sub>c</sub> - arterial sistolik bosim.

*12-jadval*

#### ***Baholash jadvali***

<b>Holat bahosi</b>	<b>Robinson indeksi</b>
A'lo! Yurak-qon tomir tizimining funksional zahirasi a'lo darajada.	69 va undan past

Yaxshi Yurak-qon tomir tizimining funksional zahirasi me'yorida.	70 – 84
O'rtacha Yurak-qon tomir tizimi funksional zahirasida yetishmovchilik bor deb aytish mumkin.	85 – 94
Yomon Yurak-qon tomir tizimi faoliyati boshqarilishida buzilish alomatlari bor.	95 – 110
Juda yomon! Yurak-qon tomir tizimi faoliyati buzilgan.	110 va undan yuqori

#### **VIII.4. Skibinskiy indeksi**

*(nafas olish va qon aylanish organlarining funksional imkoniyatlari)*

Skibinskiy indeksi odamning yurak-qon tomir va nafas tizimlari funksional zahiralarini aks ettiradi.

Skibinskiy indesini hisoblash uchun yurak qisqarish soni, nafasni ushlab turish imkoniyati va o'pka sig'imi ko'rsatkichlari zarur bo'ladi.

1. Tinch holatda 1 daqiqadagi yurak qisqarish soni aniqlab olinadi.
2. O'pkaning maksimal sig'imining 2/3 qismida nafas olib uni ushlab turish vaqti aniqlab olinadi.
3. Nihiyat, o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS) o'lchanadi. Bu ko'rsatkich spirometr yoki spirograf yordamida o'lchanadi va millilitrda belgilanadi.

Skibinskiy indeksi quyidagi formula yordamida aniqlanadi:

$$I = \frac{O'TS \text{ (ml)} \times NUT \text{ (sek)}}{YuQS}$$

Bu yerda: O'TS – o'pkaning tiriklik sig'imi, NUT – nafas ushlab turish, YuQS – yurak qisqarish soni.

**Baholash jadvali.**

<b>Holat bahosi</b>	<b>Skibinskiy indeksi</b>
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

**VIII.5. Rufe indeksi**

*(kardio-resperator tizimlarining moslashuv zahiralari darajasi)*

Rufe probasi oddiy jismoniy tarbiya natijalari bo'yicha jismoniy yuklamalarda yurak ish qobiliyati haqida xulosa chiqarish imkonini beradi. Bu test insonning sog'lig'iga tavakkal qilmasdan qancha yuklamani ko'tara olish darajasini ko'rsatadi.

Testni istalgan odam istalgan joyda o'tkazishi mumkin. Quyida Rufe probasini o'tkazish uchun zaruriy ketma-ketlik berilgan va bu orqali Rufe indeksini aniqlash mumkin.

1. Besh daqiqalik dam olishdan so'ng sinaluvchining tinch holatda 15 soniyadagi yurak qisqarish soni olinadi. Yurak qisqarish soni faqat "o'tirgan" holatda olinadi. Olingan qiymat P1 deb belgilanadi.



- 2.Sinaluvchi 45 soniyada 30 ta o'tirib turadi. Yana 15 soniyadagi yurak qisqarish soni olinadi. Bu qiymat P2 deb belgilanadi.
- 3.Sinaluvchi bir daqiqa davomida dam oladi.
- 4.Yana sinaluvchining 15 soniyadagi yurak qisqarish soni olinadi. Bu qiymatni P3 deb belgilanadi.

Olingan qiymatlarni quyidagi formulaga qo'yib hisoblanadi:

$$I = \frac{4x(P1+P2+P3)-200}{10};$$

*14-jadval*

***Olingan natijani quyidagi Rufe indeksi jadvali bo'yicha baholash  
mumkin:***

<b>Natija bahosi</b>	<b>Rufe indeksi</b>				
	<b>15-18 yosh</b>	<b>13-14 yosh</b>	<b>11-12 yosh</b>	<b>9-10 yosh</b>	<b>7-8 yosh</b>
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

### **VIII.6. Organizmning kislorod ta'minoti darajasini baholash**

O'quvchilarning jismoniy holatini baholashda organizmning kislorod ta'minoti darajasini baholash ikkita ko'rsatkich asosida amalga oshiriladi: Shtange probasi (nafas olib nafasni ushlab turish) va Genche probasi (nafasni chiqarib nafasni ushlab turish).

***Shtange probasi.*** Nafas olib nafasni ushlab turish o'pkada "neytral" bosimda, ya'ni o'pka ichidagi bosim ko'krak qafasi tashqarisidagi bosim bilan bir xil bo'lganda o'lchanadi. Bunday holatda ko'krak qafasi maksimal bo'shashgan

bo'ladi. Nafas olib nafasni ushlab turish maksimal nafas olishning 2/3 qismida bajariladi.

Besh daqiqa dam olib 2-3 marta to'liq nafas olib uni to'liq chiqariladi, keyin maksimal nafas olishning 2/3 qismida nafas olib uni ushlab turiladi. Burunni yaxshisi barmoqlar bilan siqib turish maqsadga muvofiq. Ushlab turish vaqti ushlab boshlanganidan to uning to'xtash vaqtigacha olinadi.

*15-jadval*

**Natijani quyidagi jadvalda tahlil qilish mumkin:**

<b>Holatni bahosi</b>	<b>Nafas olib nafasni ushlab turish (soniyada)</b>
A'lo	60 dan yuqori
Yaxshi	40-60
O'rta	30-40
Yomon	30 dan past

**Genche probasi.** Besh daqiqa dam olib 2-3 marta to'liq nafas olib, uni to'liq chiqariladi. Nafas to'liq chiqarilganda uni maksimal darajada nafas olmasdan turiladi. Nafasni chiqarib nafasni ushlab turish vaqti ushlab turish boshlangandan to uning to'xtash vaqtigacha olinadi.

*16-jadval*

**Natijani quyidagi jadvalda tahlil qilish mumkin**

<b>Holatni bahosi</b>	<b>Nafasni chiqarib nafasni ushlab turish (soniyada)</b>
A'lo	40 dan yuqori
Yaxshi	30-40
O'rta	25-30
Yomon	25 dan kam

Nafasni chiqarib nafasni ushlab turishning yaxshi ko'rsatkichi 30 soniyadan ko'proq ushlab turish hisoblanadi. Sport bilan muntazam shug'ullangan odamlar nafas chiqarib ushlab turishni 60 soniyadan ko'proq ushlab tura oladilar.

**Nazorat savollari**

1. Shug'ullanuvchilarning jismoniy holati deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy holatni baholashga yordam beruvchi qanday uslublarni bilasiz?
3. Yurak qon-tomir tizimini baholovchi uslublar haqida nimalarni bilasiz?
4. Qaysi uslub organizmning kislorod ta`minoti darajasini baholashga imkon beradi?
5. YuQS ni aniqlash qanday amalga oshiriladi?
6. YuQS ni aniqlashdan maqsad qanday?
7. Shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini aniqlashda pulsometriyaning o'rni qanday?

## **IX BOB. ESHKAK ESHISH SPORTIDA IZLANISHLAR OLIB BORISH USUL VA USLUBLARI**

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 tadbiiq qilish.

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

### **IX.1. Tadqiqot uslublarining umumiy tavsifi**

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

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

Sportning dolzarb muammolarini o'rganishda quyidagi tadqiqotlar qo'llaniladi: nazariy, amaliy, (pedagogik tajribani yo'lga qo'yish, hodisalarni trenirovka yoki musobaqa faoliyatining tabiiy sharoitlarida o'rganishni o'z ichiga oladi) va laboratoriya tajribalari. Ulardan kompleks holda foydalanish ko'pgina

tadqiqotlar uchun xosdir. Bunda ulardan biri yetakchi o'rinni egallaydi. Tadqiqot dasturiga qaysi uslublarni kiritish maqsadga muvofiq ekanligini aniqlashda quyidagi shartlarga rioya etish lozim: tadqiq qilinayotgan hodisa tabiatini chuqur va har tomonlama o'rganish; tadqiqot maqsadi, vazifalari, farazini aniq ifodalash; tadqiqotchining ushbu sohasidagi bilim darajasining yetarli bo'lishi; tadqiqot xodimlarining texnik jihozlanganligi; tadqiqot guruhining moddiy imkoniyatlari; tadqiqot vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish uchun ahamiyatga ega bo'lgan boshqa shartlar.

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

## **IX.2. 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 magnitafon tasmasiga yozish; g) nazorat sinovlari, nazorat mashqlari uslubi; d) qayd qilishning instrumental uslublari (turli xil apparaturalar yordamida) bilan bir qatorda kino-, video- va fotosuratga olish, 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'shib 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.

### **IX.3. 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 umimlashtirishda va boshqa uslublarga qo'shimcha tariqasida, masalan, pedagogik tajribada).

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

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

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

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

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

5. Oddiy.

Bunday ko'rsatkichlarni hisoblash quyidagi formula asosida bajariladi:

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

Bu yerda:

$U_{zich}$  – darsning umumiy zichligi,

$H_{zich}$  – darsning harakat zichligi,

$ty$  – darsning umumiy vaqti,

$t_{to'x}$  – o'qituvchi aybiga ko'ra to'xtab qolish vaqti,

$tb$  – mashq va topshiriqlarni bajarish vaqti.

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

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

#### **IX.4. Nazorat sinovlari**

**Nazorat sinovlari** alohida harakat sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash; ayrim shug'ullanuvchilar bilan birgabutun 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.

### **IX.5. Anketa so'rovi**

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

Tadqiqotning boshqa uslublariga qaraganda so'rov samaradorligi ikkita narsaga bog'liq: birinchidan, so'raluvchi berilga savollarga javob berishni



xoxlaydimi va javob beradimi hamda ikkinchidan, bu savollarga javob bera oladimi.

Anketa so'rovi – bu so'raluvchilarning andozalashtirilgan anketa savollari tizimiga bergan yozma 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 masalalar bo'yicha ikki tomonlama yoki ko'p tomonlama muhokama qilish yo'li bilan axborot olish uslubidir.

Anketa kirish, asosiy va demografik qismdan iborat bo'lishi lozim. Anketaning kirish qismi so'raluvchilarga o'ziga xos murojatdan iborat bo'lib, unda: 1) mazkur tadqiqot mavzusini olib borayotgan ilmiy muassasa hamda tadqiqotchi kimning nomidan ishtirok etayotganligi; 2) tadqiqot vazifalar, ushbu vazifalarni hal etishning nazariy va amaliy ahamiyati; 3) oldinga qo'yilgan vazifalarninhal 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'rsatilmassligi lozim; 5) anketani to'ldirish qoidalari; 6) agar so'raluvchi istasa tadqiqot natijalarining unga yetkazilishiga ishontirish; 7) anketani tadqiqotchiga qaytarib berish usuli ko'rsatiladi.

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

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

## **IX.6. Matematik-statistik uslub**

O'rtacha arifmetik qiymatni hisoblash. O'rtacha arifmetik qiymat qator bir xildagi ko'rsatkichlarning son qiymatlarini umumlashtiruvchi hosila hisoblanadi.

O'rtacha arifmetik qiymat hamma olingan qiymatlarni (ular variantlar deb ataladi) ko'paytirish va yig'indini variantlar soniga bo'lish yo'li orqali hisoblanadi.

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

bu yerda  $\sum$  - yig'indi belgisi,

$V$  – tadqiqotda olingan qiymatlar (variantlar),

$n$  – variantlar soni

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

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

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

bu yerda  $\sigma$  – o'rtacha kvadratlar og'ishmasi,

$d^2$  – har bir variant o'rtasi va o'rtacha arifmetik qiymat o'rtasidagi farq,

$n$  – variantlar soni.

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

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

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

bu yerda  $m$  - o'rtacha arifmetik qiymatning o'rtacha xatosi,

$\sigma$  - o'rtacha kvadratlar og'ishmasi,

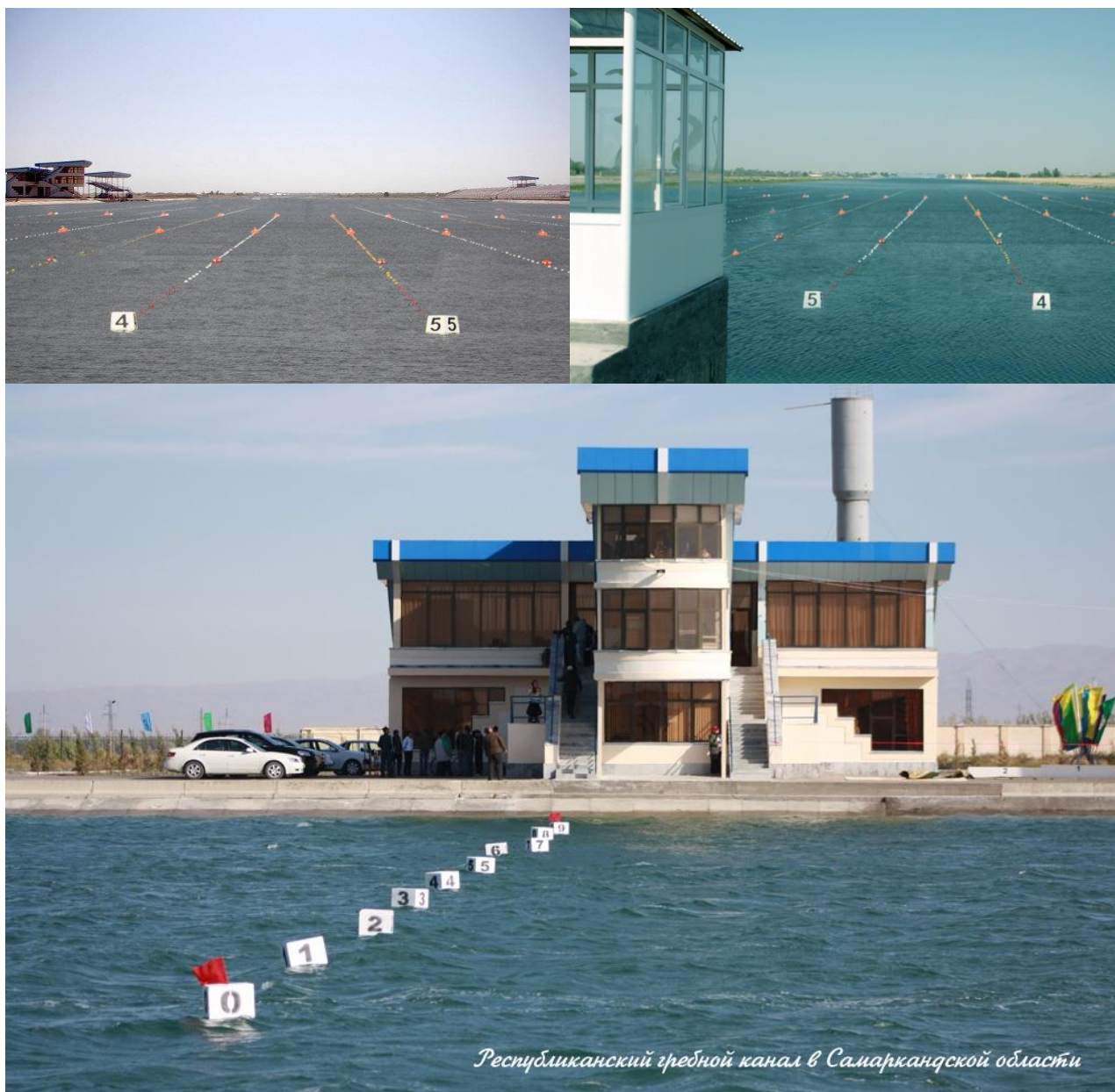
$n$  - variantlar soni.

### **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?

## **X BOB. ESHKAK ESHISH ANJOMLARI**

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.

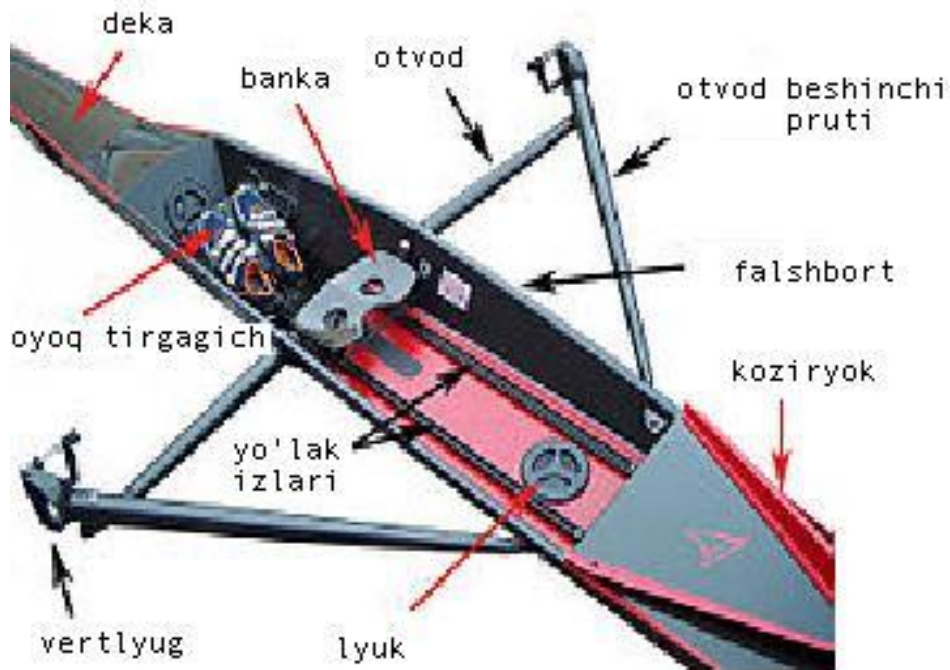


*13 rasm. Samarqand shahridagi eshkak eshish kanali*

### **X.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:



*14 rasm. Akademik eshkak eshish qayig'i tarkibiy qismlari.*

### **X.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'rindiqlik - slyayd, eshkak eshuvchi oyoq tigagichi - tayanch, boshqaruv ruli - kill,



eshkak eshuvchining beldan past qismiga suv tushmasligini ta`minlovchi – yubka kabi qo`shimcha jihozlar mavjud.



*15 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



*16 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



*17 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.



*Baydarka eshkagi: 1-dastak; 2-eshkak yuzasi*

*18 rasm. Baydarka eshkagi.*

Kanoeda eshkak eshish qayig’i – huddi baydarka qayiqdari kabi kanoed qayiqdari ham kanoeda eshkak eshish sportida eng asosiy jihoz hisoblanadi. Bir kishilik, ikki kishilik va to’rt kishilik baydarka qayiqdari farqlanadi. Kanoed qayiqdari konstruksiyasi baydarka qayiqdari ancha farq qiladi. Sportchi kanoed qayig’ida bir oyoq tizzasini qo’yuvchi maxsus yostiqcha bilan jihozlanadi. Umuman, kanoeda eshkak eshuvchining joylashuvi baydarkachilarnikidan tubdan farq qiladi. Kanoed qayiqdari maxsus mustahkam plastmassadan tayyorlanadi. Kanoed qayiqdari ham baydarka qayiqdari kabi musobaqalarga qo’yilishi uchun ishlab chiqaruvchi litsenziyasiga ega bo’lishi shart.

### **X.3. Kanoeda eshkak eshish anjomlari**



*19 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



*20 rasm. Ikki kishilik kanoe qayig'i*

C-2

Qayiqdagi sportchi vazni: 150 kg atrofida

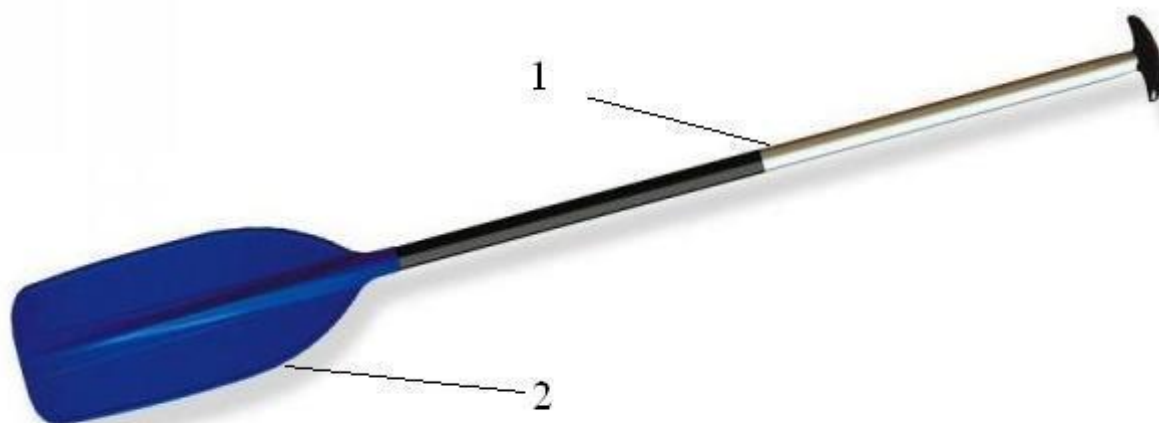
Qayiq uzunligi: 650 sm

Qayiq vazni: 20 kg

Qayiq eni: 33 sm

Kanoe eshkagi – qayiq harakatlanishini ta'minlovchi asosiy jihoz hisoblanadi va quyidagi tarkibiy qismlardan tarkib topgan:





*Kanoe eshkagi: 1-dastak; 2-eshkak yuzasi*

*21 rasm. Kanoe eshkagi*

### **Nazorat savollari**

1. Ellingga ta`rif bering va u qnday 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. Chuprun A.K. tahriri ostida, “Grebnoy sport” JTI uchun darslik M.,1987.
2. Goncharova O.V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Oquv qo’llanma, O’zDJTI nashriyot-matbaa bo’limi, 2005 yil.
3. H.L.Fourie, I.W.Fourie “An Introduction to Rowing” UK, 2013
4. John Chase Power to the Raddle: “Exercises to Improve your Canoe and Kayak Paddling” USA, 2014
5. Kerimov F.A. “Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati” Darslik. Toshkent-2007 yil.
6. Korbut V.M., Korotkov V.A. “Greblya na baydarkax i kanoe” Dastur va o’quv qo’llanma. Toshkent, Lider Press 2007 y.
7. Korbut V.M. “Eshkak eshish sporti o’quv qo’llanma (SPMO kursi uchun)” O’zDJTI 2011 y.
8. Mixaylovoy T.V. tahriri ostida “Grebnoy sport” JTI uchun darslik, Moskva FIS, 2006 y.
9. M.I.Folgar, F.A.Carceles, J.R.Mangas “Training sprint canoeing” 2015
10. Salamov R.S. “Sport mashg’ulotining nazariy asoslari” O’quv qo’llanma. Toshkent 2005.

## MUNDARIJA

I BO'LIM .....	.....
KIRISH .....	.....
I BOB. IXTISOSLIKKA KIRISH .....	.....
I.1. Eshkak eshish sportiga sport faoliyatining turi sifatida tavsif .....	.....
I.2. Eshkak eshish sportida xavfsizlik qoidalari .....	.....
I.3. Murabbiy faoliyatini boshqaruvchi qoidalar .....	.....
I.4. Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda yuzaga keladigan kasallik va jarohatlar .....	.....
II BOB. ESHKAK ESHISH SPORTINING RIVOJLANISH TARIXI .....	.....
II.1. Eshkak eshish sportining rivojlanish tarixi .....	.....
II.2. Akademik eshkak eshishning rivojlanishi .....	.....
II.3. Baydarka va kanoeda eshkak eshishning rivojlanishi .....	.....
II.4. Eshkak eshish sportining O'zbekistonga kirib kelishi .....	.....
II.5. Mustaqillik yillarida eshkak eshish sporti .....	.....
II.6. Eshkak eshish sporti turlari .....	.....
II BO'LIM. ESHKAK ESHISH TEXNIKASI VA UNGA O'RGATISH .....	.....
III BOB. ESHKAK ESHISH TEXNIKASI ASOSLARI .....	.....
III.1. Eshkak eshishda gidrodinamika elementlari va umumiy mexanika asoslari ...	.....
III.2. Hidrostatikaning asosiy qonuniyatlari .....	.....
III.3. To'lqin yuzaga kelishining xususiyatlari .....	.....
IV BOB. ESHKAK ESHISH SPORTI TEXNIKASI .....	.....
IV.1. Akademik eshkak eshish texnikasi .....	.....
IV.2. Xalq qayig'ida eshkak eshish .....	.....
IV.3. Baydarkada eshkak eshish texnikasi .....	.....
IV.4. Kanoeda eshkak eshish texnikasi .....	.....
V BOB. O'RGATISH TAMOYILLARI .....	.....
V.1. Yoshlarni milliy istiqlol g'oyasi ruhida tarbiyalash tamoyili .....	.....
V.2. Ilmiylik tamoyili .....	.....

V.3. Tizimlilik tamoyili .....	
V.4. Aniqlilik tamoyili .....	
V.5. Onglilik va ijodiy faollik tamoyili .....	
V.6. Ko'rgazmalilik tamoyili .....	
V.7. O'rgatish natijalarining qat'iylik tamoyili .....	
V.8. O'rgatishning motivlilik tamoyili .....	
VI. ESHKAK ESHISH TEXNIKASINI O'RGATISH .....	
VI.1. Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatish .....	
VI.2. Baydarkada eshkak eshish texnikasini o'rgatish .....	
VI.3. Kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatish .....	
III BO'LIM. SPORT TRENIROVKASI .....	
VII BOB. ESHKAK ESHISH SPORTI TRENIROVKASI ASOSLARI .....	
VII.1. Sport trenirovkasini maqsadi va vazifalari .....	
VII.2. Sport trenirovkasining vositalari .....	
VII.3. Sport trenirovkasi uslublari .....	
VII.4. Eshkak eshish sportida tayyorgarlik turlari .....	
VII.5. Sport trenirovkasini davrlashtirish .....	
VII.6. Eshkak eshish sportida ko'p yillik tayyorgarlik va uni tashkil qilish .....	
VII.7. Sport trenirovkasini rejalashtirish .....	
VII.8. Eshkak eshish sporti murabbiyining faoliyatiga pedagogik tavsif .....	
VII.9. Trenirovka jarayonini tashkil qilish va boshqarish .....	
VIII BOB. ESHKAK ESHISH BILAN SHUG'ULLANUVCHILARNING JISMONIY HOLATINI BAHOLASH .....	
VIII.1. Jismoniy holatni baholash mezonlari .....	
VIII.2. Kettle indeksi .....	
VIII.3. Robinson indeksi .....	
VIII.4. Skibinskiy indeksi .....	
VIII.5. Rufe indeksi .....	
VIII.6. Organizmning kislorod ta'minoti darajasini baholash .....	

IX BOB. ESHKAK ESHISH SPORTIDA IZLANISHLAR OLIB BORISH USUL  
VA USLUBLARI .....

IX.1. Tadqiqot uslublarining umumiy tavsifi .....

IX.2. Tadqiqot uslublari .....

IX.3. Xronometriya .....

IX.4. Nazorat sinovlari .....

IX.5. Anketa so'rovi .....

IX.6. Matematik-statistik uslub .....

X BOB. ESHKAK ESHISH SPORTI ANJOMLARI .....

X.1. Akademik eshkak eshish anjomlari .....

X.2. Baydarkada eshkak eshish anjomlari .....

X.3. Kanoeda eshkak eshish anjomlari .....

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	.....
<b>Глава I. Введение в специализацию</b> .....	.....
I.1. Характеристика гребного спорта, как вид спортивной деятельности .....	.....
I.2. Техника безопасности в гребном спорте .....	.....
I.3. Правила регулирующие деятельности тренера .....	.....
I.4. Травмы и болезни при занятии гребным спортом и их профилактика.....	.....
<b>Глава II. История развития гребного спорта</b> .....	.....
II.1. История развития гребли .....	.....
II.2. История развития академической гребли .....	.....
II.3. История развития гребли на байдарках и каноэ .....	.....
II.4. История развития гребли в Узбекистане .....	.....
II.5. Гребной спорт в годы Независимости .....	.....
II.6. Виды гребного спорта .....	.....
<b>Глава III. Основы техники гребли</b> .....	.....
III.1. Элементы гидродинамики и основы общей механики в гребле .....	.....
III.2. Основные законы гидростатики .....	.....
III.3. Особенности образования волны .....	.....
<b>Глава IV. Техника гребного спорта</b> .....	.....
IV.1. Техника гребли на академических судах .....	.....
IV.2. Техника гребли на народных судах .....	.....
IV.3. Техника гребли на байдарках .....	.....
IV.4. Техника гребли на каноэ .....	.....
<b>Глава V. Принципы обучения</b> .....	.....
V.1. Принцип воспитания молодёжа в духе национальной идеи .....	.....
V.2. Принцип научности обучения .....	.....
V.3. Принцип систематичности обучения .....	.....
V.4. Принцип доступности обучения .....	.....

V.5. Принцип сознательности и творческой активности обучения .....	
V.6. Принцип наглядности обучения .....	
V.7. Принцип учетливости результатов обучения .....	
V.8. Принцип мотивации обучения .....	
<b>Глава VI. Обучения техники гребли .....</b>	
VI.1. Обучения техники академической гребли .....	
VI.2. Обучения техники гребля на байдарках .....	
VI.3. Обучения техники гребля на каноэ.....	
<b>Глава VII. Основы спортивной тренировки в гребном спорте .....</b>	
VII.1. Цели и задачи спортивной тренировки .....	
VII.2. Средства спортивной тренировки .....	
VII.3. Методы спортивной тренировки .....	
VII.4. Виды подготовки в гребном спорте .....	
VII.5. Периодизация спортивной тренировки .....	
VII.6. Многолетняя подготовка в гребном спорте и её организация .....	
VII.7. Планирование спортивной тренировки .....	
VII.8. Педагогическая характеристика на деятельность тренера по гребному спорту .....	
VII.9. Организация и управления тренировочного процесса .....	
<b>Глава VIII. Оценка физического состояния занимающихся гребным спортом .....</b>	
VIII.1. Критерии оценки физического состояния .....	
VIII.2. Индекс Кетле .....	
VIII.3. Индекс Робинсона .....	
VIII.4. Индекс Скибинского .....	
VIII.5. Индекс Руфье .....	
VIII.6. Оценка уровня кислородного обеспечения организма .....	
<b>Глава IX. Методы проведения научно-исследовательских работ в гребном спорте .....</b>	
IX.1. Общая характеристика методов исследования .....	

IX.2. Методы исследования .....	
IX.3. Хронометрия .....	
IX.4. Контрольные испытания .....	
IX.5. Анкетирование .....	
IX.6. Математическо-статистические методы .....	
<b>Глава X. Инвентарь в гребном спорте .....</b>	
X.1. Инвентарь в академической гребле .....	
X.2. Инвентарь в гребле на байдарках .....	
X.3. Инвентарь в гребле на каноэ .....	