

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

FANIDAN

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

<i>Bilim sohasi:</i>	600 000 – Xizmatlar
<i>Ta'lim sohasi:</i>	610 000 – Xizmat ko'rsatish
<i>Ta'lim yo'nalishi:</i>	5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

Ikromov B.F. – O`zDJTI “Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini o`qituvchisi

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201__ yil “__” _____ dagi “__” -sonli bayonnoma).

MUNDARIJA

<i>FAN DASTURI</i>	<i>3</i>
<i>ISHCHI O`QUV DASTURI</i>	<i>21</i>
<i>MA`RUZA MASHG`ULOTLARI</i>	<i>37</i>
<i>SEMINAR MASHG`ULOTLAR</i>	<i>93</i>
<i>AMALIY MASHG`ULOTLAR:</i>	<i>106</i>
<i>GLOSSARIY</i>	<i>116</i>

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Ro'yxatga olindi:
№ BD - 5610500 - 4.01
2016 yil "08" 08



Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligi

2016 yil "08" 08

**ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Toshkent – 2016

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "25" 08 dagi "355"-sonli buyrug'ining 2-ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "18" 08 dagi 9 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Korbut V.M. – O'zDJTI " Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, prof.;
- Matnazarov X.Yu. O'zDJTI, "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

- Olimov M.S. – O'zDJTI "Yengil atletika, o'g'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, p.f.n.;
- Ponamaryev A.V. – Baydarka va kanoeda eshkak eshish bo'yicha O'zbekiston Milliy terma jamoasi bosh murabbiyi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "02" 07 dagi "12" -sonli bayonnomasi).

Fanning dolzarbligi

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi sog'lig'ini mustahkamlash, yoshlarni milliy istiqloq g'oyasi, vatanparvarlik va umuminsoniy hamda milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalash, jismonan sog'lom, ma'nan yetuk, o'zining hayotiy pozitsiyasiga ega, atrofda yuz berayotgan jarayonlarga mustaqil fikr yuritadigan yoshlarni tarbiyalash mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohatlarning muhim va asosiy yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Jahon hamjamiyatida O'zbekistonning nufuzini oshirishda, yurtimizni dunyoga tanitishda, qolaversa, mamlakatimizda barcha sohalarda izchil va tizimli ishlarning olib borilayotganini namoyon etishda, yoshlarni Vatan himoyasiga tayyorlashda fanning o'rni beqiyosdir.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasining barcha bo'g' inlarini etuk va malakali kadrlar bilan ta'minlash muhim va ustivor vazitalardan biri hisoblanadi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida "Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati" fani eshkak eshish sporti turlari bo'yicha pedagog-murabbiylarni tayyorlashda asosiy ixtisoslik fani sifatida o'qitiladi. Talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, ko'nikma va malakalarni mukammal o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, B'OSM lar, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

"Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati" ixtisoslik fanlar blokiga kiritilgan kurs bo'lib, 2-8 semestrlarda o'qitiladi.

Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati fani xizmat ko'rsatish sohasi fanlari turkumiga kiradi va jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, umumiy fiziologiya, sport fiziologiyasi, umumiy pedagogika va sport pedagogikasi, umumiy bioximiy va sport bioximiyasi, umumiy psixologiya va sport psixologiyasi, sport metrologiyasi, yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (yengil atletika), milliy va sport o'yinlari, biomexanika gimnastika bilan mustahkam bo'g'liqdir.

Fanning ilm-fan, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni

Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati fani ishlab chiqarish bilan bevosita bog'liq emas, lekin xizmat ko'rsatish sohasiga tegishli fan hisoblanadi. Yurtimiz shanini yuksaklarga ko'tarishda o'zlarining bor imkoniyatlarini ishga soluvchi sportchilarni tayyorlash tizimida mazkur fanning o'qitilishi alohida o'rinni egallaydi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, aholining sog'lig'ini mustahkamlashda va yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda hamda Vatan himoyasiga tayyorlashda beqiyos ahamiyatga ega.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Fanni o'rgatish asosan, o'quv xonasida, sport zalida, ochiq sport maydonlarida eshkak eshish bazasida o'tkaziladi. Mashg'ulot jarayonida albatta, zamonaviy pedagogik texnologiyalardan, interfaol usullardan, og'zaki va test nazorati hamda yakuniy yozma ishlardan foydalaniladi. Ayrim ma'ruzalar kompyuterda slaydlar yordamida Power Point dasturida o'tkaziladi.

O'quv jarayoni bilan bog'liq ta'lim sifatini belgilovchi holatlar quyidagilar: yuqori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muammoli ma'ruzalar o'qish, darslarni savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogik texnologiyalardan va multimedia vositalaridan foydalanish, tinglovchilarni undaydigan, o'ylantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin muloqot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb qilish.

Fan modulining dasturi (module syllabus)

O'quv kursining to'liq nomi:	Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati		
Kursning qisqacha nomi:	EENvaU	Kod: EENvaU	
Kafedra	Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati		
O'qituvchi haqida ma'lumot:	FISH	<i>e-mail:</i>	
Semestr va o'quv kursining davomiyligi	2 - 8 – semestr, 31 hafta		
O'quv soatlari hajmi:	Jami:	1101	
	Shuningdek:		
	Ma'ruza	124	
	Seminar	130	
	Amaliy	404	
	Mustaqil ta'lim	443	
O'quv kursining statusi	Ixtisoslik fanlar bloki		
Dastlabki tayyorgarlik	Kurs "Jismoniy tarbiya", "Yoshlarni chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarligi" fanlaridan o'zlashtirilgan bilimlarga asoslanadi.		

Fanning predmeti va mazmuni - talabalarni eshkak eshish sport turlarining texnikasi va taktikasi, dastlabki harakatlarga o'rgatish, sport trenirovkasini tashkil qilish va o'tkazish, rejalashtirish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, hakamlilik qilish bilan bog'liq bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni nazariy va amaliy tomonlarini o'rganishiga yo'naltirilgan.

Fanni o'qitishdan maqsad - jamiyatning shiddat bilan rivojlanishi zamonaviy sport tizimida har tomonlama etuk kadrlarni talab qiladi. Bu talabni to'laqonli qondirish va "Ta'lim to'g'risida" gi qonunda hamda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" da belgilangan ustivor yo'nalishlarni amalga oshirish maqsadida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida "Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati" fani o'qitiladi.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida "Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati" fanini o'qitishdan **asosiy maqsad** jismoniy tarbiya va sport sohasining barcha bo'g'inlarini mustaqil ishlash uchun malakali kadrlar bilan ta'minlashdan, eshkak eshish sporti bo'yicha yuqori malakali o'qituvchi-murabbiylar tayyorlash va talabalarni muhim zaruriy bilim, ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishdan iborat.

Fanning vazifasi - eshkak eshish turlarining rivojlanish tarixi: eshkak eshish texnikasi asoslari; eshkak eshish texnikasi; eshkak eshish taktikasi; eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati; sport trenirovkasi asoslari: vositalari, uslublari, trenirovka jarayonini tashkil qilish va o'tkazish, rejalashtirish; tayyorgarlik turlari; sport trenirovkasini davrlari; jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish uslubiyati, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari; har xil malakali sportchilar sport trenirovkasi xususiyatlari; harakatlarga o'rgatish; musobaqalarni tashkil qilish, o'tkazish va hakamlilik qilish: eshkak eshuvchilarni tayyorlash tizimi; sportchilarga ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar; sportda doping; adaptiv eshkak eshish sport trenirovkasi xususiyatlari haqidagi bilimlarni o'rgatishdan iborat.

"Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati" fanini o'zlashtirish jarayonida bakalavr:

- eshkak eshish sporti turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatish vazifalari, vositalari, uslublari va tamoyillari; eshkak eshish sporti musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish haqida **tasavvurga ega bo'lishi;**

- akademik eshkak eshish, baydarka va kanoeda hamda slalomda eshkak eshish bo'yicha musobaqa qoidalarini; eshkak eshish sporti turlarida texnik va taktik harakatlarga o'rgatish asoslarini bilishi va ulardan foydalana olishi; eshkak eshish sporti turlari bo'yicha tayyorgarlik turlari (nazariy, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik, taktik, psixologik va integral) bo'yicha harakat ko'nikma va malakalarini amaliy rivojlantirishni **bilishi va ulardan foydalana olishi;**

- eshkak eshish sporti turlari bo'yicha texnik va taktik harakat usullarini bajara olish va ko'rsatish *ko'nikmalariga ega bo'lishi*;
- suzishni bilish; eshkak eshish sporti bilar shug'ullanishda texnika xavfsizligi qoidalari; eshkak eshish sporti turlari musobaqalarida hakamlik vazifalarini bilish va hakamlik qila olish; eshkak eshish sporti musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish *malakalariga ega bo'lishi kerak*.

Kursning tematik tarkibi va mazmuni				
T/r	Mavzu	Ma'ruza	Amaliy (seminar)	Mustaqil ta'lim
2 - semestr				
1	Ixtisoslikka kirish	2	8	6
2	Eshkak eshish tarixi	2	8	8
3	Eshkak eshish texnikasi asoslari	4	10	8
	JN			
4	Mahkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshish texnikasi	4	10	8
5	Eshkak eshish sportida texnika xavfsizligi qoidalari	-	8	6
6	Eshkak eshish anjomlari va ulardan to'g'ri foydalanish	-	6	6
7	Quruqlikda va plotda bajariladigan immitasion mashqlar	-	8	8
	JN			
8	Mahkamlovchi moslamali qayiqlarda eshkak eshish texnikasi	2	10	8
9	Suv slalomida eshkak eshish texnikasi	2	8	8
10	Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	4	12	8
	JN			
	Jami	20	88	74
3 - semestr				
1	O'rgatishning didaktik tamoyillari	4	10	10
2	O'rgatish bosqichlar	2	8	10
	JN			
3	Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati	2	8	10
4	Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati	4	10	10
5	Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati	2	8	8
	JN			
6	Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish	2	8	8
7	Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish	2	8	8
8	Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish	2	8	8
	JN			

		20	88	72
4 - semestr				
1	Eshkak eshish sportida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish haqida umumiy tushuncha	4	12	12
2	Ilmiy tadqiqot uslublariga umumiy talablar	4	26	18
	JN			
4	Eshkak eshish taktikasi haqida umumiy tushuncha	4	14	12
	JN			
6	Baydarka va kanoeda eshksk eshish taktikasi	2	6	6
	JN			
	Jami:	14	58	48
5 - semestr				
1	Eshkak eshish sporti sport trenirovkasining tuzilishi, maqsad va vazifalari.	2	6	4
2	Trenirovkaning asosiy vosita va usublari, ularni eshkak eshish sportida qo'llash.	2	6	6
	JN			
3	Eshkak eshish sportida tayyorgarlik turlari.	2	8	8
	JN			
4	Sport trenirovkasini rejalashtirish.	2	8	8
	JN			
	Jami:	8	28	26
6 - semestr				
1	Eshkak eshish sporti murabbiyining faoliyatiga pedagogik tavsif.	4	8	6
2	BO'SM, IBO'OZM, OSMM va sport kollejlarda murabbiylar faoliyatini tashkil qilish xususiyatlari.	-	6	8
	JN			
3	Eshkak eshish sporti trenirovkasini davrlashtirish	2	8	8
4	Treniroka jarayonini tashkil qilish va boshqarish.	2	8	6
	JN			
5	Eshkak eshuvchining jismoniy sifatlarini rivojlantirish.	4	22	14
	JN			
	Jami:	12	52	42
7 - semestr				
1	Eshkak eshish sportida ko'p yillik tayyorgarlik mazmuni va tuzilishi.	6	18	16
2	Har xil malakali eshkak eshuvchilar sport trenirovkasi uslublarining xususiyatlari.	2	16	14
	JN			
3	O'quv trenirovka yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish.	2	16	14
4	Psixologik tayyorgarlik.	6	20	14
	JN			
5	Ko'p yillik tayyorgarlik tizimi va yillik siklda	4	12	12

	tayyorgarlik vositalarini rejalashtirish.			
6	Bitiruv malakaviy ishini rasmiylashtirish va yozish uslubiyati	2	12	12
	JN			
	Jami:	26	94	82
8 - semestr				
1	Eshkak eshish sporti va suv turizmi bo'yicha aholi orasida ommaviy sport ishlarini tashkil qilish.	2	14	10
2	Eshkak eshuvchilar jismoniy holatini aniqlovchi maxsus testlar.	4	18	12
	JN			
3	Sportchi va murabbiylarga ovqatlanish bo'yicha asosiy tavsiyalar.	2	14	12
4	Sportda doping.	4	14	12
5	Eshkak eshish sportida saralash.	4	18	16
	JN			
6	O'z-o'zini nazorat qilish kundaligini yurg'azish qoidalari.	2	16	12
7	BO'SM va IBO'OZM me'yoriy hujjatlari bilan ishlash	2	14	10
8	Adaptiv eshkak eshish	4	18	15
	JN			
	Jami:	24	126	99
Ta'lim berish va o'qitish uslubi:		Ma'ruza, seminar, amaliy, mustaqil ta'lim.		
Mustaqil ta'lim:		Referatlar, dokladlar.		
Bilimlarni baholash usullari, mezonlari va tartibi:				
JN va ONning ballari ishchi dasturda beriladi				
Baholash usullari		Og'zaki, testlar		
Fan bo'yicha talabalar bilimni nazorat qilish		Nazorat shakllari Baholash turlari fan hususiyatidan kelib chiqqan holda og'zaki, nazorat me'yori, test sinovlari ko'rinishda o'tkazilishi mumkin.		
“Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati” fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezonlari.				
<p>“Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.</p> <p>Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • joriy nazorat (JN) - talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda og'zaki so'rov, suhbat, nazorat ishi, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkazilishi mumkin; • oraliq nazorat (ON) - semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi va shakli (yozma, og'zaki, test va xokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar 				

hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

- yakuniy nazorat (YN) - semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan "Yozma ish" shaklida utkaziladi.

ON o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, ON natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda ON qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi raxbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida YN ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan xollarda, YN natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda YN qayta o'tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

"Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati" fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi: YN.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

<i>Ball</i>	<i>Baho</i>	<i>Talabalarining bilim darajasi</i>
86-100	A'lo	Hulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish Tasavvurga ega bo'lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.

- Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabaning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida kayd etilmaydi.

- Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ta'lim joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

- Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

- Joriy JN va oraliq ON turlari bo'yicha 55ball va undan yuqori balni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

- Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

- ON va YN turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. YN semestrning oxirgi 2 xaftasi mobaynida o'tkaziladi.

- JN va ON nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

- Talabaning semestrda JN va ON turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakunida joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.

<ul style="list-style-type: none"> Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi. Apellyasiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida hulosasini bildiradi. Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv bo'limi hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi 					
<u>Talabalar JN dan to'playdigan ballarning namunaviy mezonlari</u>					
№	Ko'rsatkichlar	JN ballari			
		1-JN	2-JN	3-JN	maks
1	<i>Darslarga qatnashganlik va o'zlashtirish darajasi. Amaliy mashg'ulotlardagi faolligi, seminar va amaliy mashg'ulot daftarlarning yuritilishi va holati</i>	0-8	0-9	0-8	25
2	<i>Mustaqil ta'lim mavzulari bo'yicha ma'lumotlarni jurnalga yozish</i>				10
<i>Jami JN ballari</i>		<i>0-8</i>	<i>0-9</i>	<i>0-8</i>	<i>35</i>
<u>Talabalar ON dan to'playdigan ballarning namunaviy mezonlari</u>					
№	Ko'rsatkichlar	ON ballari			
		maks	1-ON	2-ON	
1	<i>Dasturning bir yoki bir necha boblari tugagandan so'ng talabalarning o'zlashtirish ko'rsatkichini aniqlash maqsadida test shaklidagi nazorat</i>	35	0-17	0-18	
<i>Jami ON ballari</i>		<i>35</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	
<i>Yakuniy nazorat test asosida tashkil etilgan bulib, fan bo'yicha yakuniy nazorat quyidagi jadval asosida amalga oshiriladi:</i>					
Semestr	Ko'rsatkichlar	YN ballari			
		maks	o'zgarish		
3,5,7	Fan bo'yicha yakuniy test nazorati	30	0-30		
2,4,6,8	Yozma ish	30	0-30		
<p>Yakuniy nazoratda "Yozma ishlarni baholash mezonlari"</p> <p>Yakuniy nazorat:</p> <p>3,5,7 semestrlarda test shaklida amalga oshiriladi va sinov ko'p variantli usulda o'tkaziladi. Har bir variant 30 ta test topshirig'idan iborat. Savollar fan bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'lib, fanning barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan.</p> <p>2,4,6,8 semestrlarda yakuniy nazorat 3 ta savoldan iborat yozma ish shaklida o'tkaziladi.</p> <p>Test savoliga har bir to'g'ri javob uchun 1 ball bilan baholanadi. Talaba maksimal 30 ball to'plashi mumkin. Yozma ish shaklidagi nazoratda har bir savol uchun 10 ballda baholanadi. Talaba maksimal 30 ball to'plashi mumkin.</p>					

ASOSIY QISM

1 Modul. Ixtisoslikka kirish

Jismoniy tarbiya institutida eshkak eshish ixtisosligi kursining predmeti, mazmuni va vazifalari. Eshkak eshish sportiga sport faoliyatining turi sifatida tavsif. Eshkak eshish sportida xavfsizlik qoidalari. Eshkak eshish sporti turlari. Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda yuzaga keladigan kasallik va jarohatlar. Murabbiy faoliyatini boshqaruvchi qoidalar

2. Modul. Eshkak eshish tarixi

Eshkak eshishning yuzaga kelishi. Eshkak eshish turlarining sport turi sifatida shakllanishi. Eshkak eshish turlarining O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanish bosqichlari. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida eshkak eshish sportining o'rni. Eshkak eshish sporti turlari bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning funksiyalari. Eshkak eshish sporti turlari tasnifi. Eshkak eshish sporti turlari bo'yicha o'tkaziladigan xalqaro va respublika musobaqalari.

3. Modul. Eshkak eshish texnikasi asoslari

Eshkak eshishda asosiy tushuncha va atamalar. Eshkak eshuvchining texnik maxorati ko'rsatkichlari. Eshkak eshuvchi harakatlari tizimi samaradorligining asosiy mezonlari. Eshkak eshishda gilrodinamika elementlari va umumiy mexanika asoslari (suvning fizik xossalari: qarshiligi, zichligi, yopishqoqligi, siqiluvchanligi va h.k).

4. Modul. Mahkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshish texnikasi

Baydarkada eshkak eshishda qayiqni olib chiqish, unga o'tirish va unlan chiqish. Eshkak eshuvchining asosiy va dastlabki holati. Eshishni bajarish texnikasi. Muvozanat saqlash va qayiqni boshqarish. Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi. Noqulay ob-havo sharoitida eshkak eshish texnikasi.

Kanoeda eshkak eshishda qayiqni olib chiqish, unga o'tirish va unlan chiqish. Eshkak eshuvchining asosiy va dastlabki holati. Eshishni bajarish texnikasi. Muvozanat saqlash va qayiqni boshqarish. Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi. Noqulay ob-havo sharoitida eshkak eshish texnikasi.

5. Modul. Mahkamlovchi moslamali qayiqlarda eshkak eshish texnikasi

Akademik eshkak eshishda qayiqni olib chiqish, unga o'tirish va unlan chiqish. Eshishni bajarish texnikasi. Juftlikda eshkak eshish texnikasi xususiyatlari. Muvozanat saqlash va qayiqni boshqarish. Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi. Noqulay ob-havo sharoitida eshkak eshish texnikasi.

Xalq qayig'ida eshkak eshishda ayiqni olib chiqish, unga o'tirish va unlan chiqish. Eshishni bajarish texnikasi. Xalq qayig'ini boshqarish. Startdan chiqish va marraga kelish texnikasi.

6. Modul. Suv slalomida eshkak eshish texnikasi

Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullar. Darvozalardan o'tish texnikasi. To'liqinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi. Juft o'rindiqli qayiqlarda eshkak eshish texnikasi.

7. Modul. Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish

Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil qilish to'g'risida umumiy tushuncha. Suv yo'li va masofani jihozlashga bo'lgan sport-texnik talablar. Eshkak eshish bo'yicha musobaqa hakamlari. Eshkak eshish bo'yicha musobaqalarda hakamlar hay'ati. Olimpiada o'yinlarida eshkak eshish musobaqalarida qatnashadigan ekipajlar. Xalqaro eshkak eshish federatsiyalari (FISA, ICF) musobaqa qoidalari.

8. Modul. O'rgatishning didaktik tamoyillari.

O'rgatishning didaktik tamoyillari. Har tomonlama rivojlanish va vatanparvarlikni tarbiyalash tamoyili. Ilmiylik tamoyili. Tizimlilik tamoyili. Aniqlilik tamoyili. Onglilik va ijodiy faollik tamoyili. Ko'rgazmalilik tamoyili. O'rgatish natijalarining qat'iylik tamoyili. O'rgatishning motivlilik tamoyili.

9. Modul. O'rgatish bosqichlari

O'rgatish bosqichlari. Har bir bosqichda qo'yiladigan maqsad va vazifalar. O'rgatish bosqichlarida qo'llaniladigan vositalar xususiyatlari. O'rgatish bosqichlarida qo'llaniladigan uslublar xususiyatlari.

10. Modul. Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Akademik eshkak eshish qayig'ini olib chiqish, qayiq anjomlarini o'rnatish, qayiqqa o'tirish va undan chiqishni o'rgatish. Akademik eshkak eshishda eshkakni ushlab, asosiy va dastlabki holatni egallashni o'rgatish. Akademik eshkak eshishda eshish elementlariga o'rgatish. Eshishni yaxlit mustahkamlash.

11. Modul. Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Baydarkada eshkak eshishda eshkakni ushlab, asosiy va dastlabki holatni egallashni va eshishni bajarishni o'rgatish. Baydarkada eshkak eshishda muvozanat saqlash va baydarkani boshqarishni o'rgatish. Baydarkada eshkak eshishda eshish texnikasini o'rganish va uni takomillashtirish. Baydarkada eshkak eshishda startdan chiqish va marraga kelishni o'rgatish. Baydarkada eshkak eshishda yetkchi ortidan va jamoaviy eshkak eshish xususiyatlari.

Kanoeda eshkak eshishda eshkakni ushlab, asosiy va dastlabki holatni egallashni va eshishni bajarishni o'rgatish. Kanoeda eshkak eshishda muvozanat saqlash va kanoeni boshqarishni o'rgatish. Kanoeda eshkak eshishda eshish texnikasi elementlarini mustahkamlash va uni takomillashtirish. Kanoeda eshkak eshishda startdan chiqish va marraga kelishni o'rgatish. Kanoeda eshkak eshishda yetkchi ortidan va jamoaviy eshkak eshish xususiyatlari.

12. Modul. Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullar. Darvozalardan o'tish texnikasi. To'liqinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi. Juft o'rindiqli qayiqlarda eshkak eshish texnikasi.

13. Modul. Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish

Akademik eshkak eshishda eshkakni ushlab, asosiy va dastlabki holatni egallashda yuzaga keladigan xatolar. Eshkakni harakatlantirishda yuzaga keladigan xatolar. Juft va toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda texnika xususiyatlari. Eshish elementlarini bajarishda yuzaga keladigan xatolar.

14. Modul. Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish

Baydarkada eshkak eshishda eshkakni ushlab, asosiy va dastlabki holatni egallashda yuzaga keladigan xatolar. Eshish fazalari texnikasida yuzaga keladigan xatolar. Bittalik, ikkitalik va to'rttalik baydarka qayiqlarda eshkak eshishda texnika xususiyatlari. Eshish elementlarini bajarishda yuzaga keladigan xatolar.

Kanoeda eshkak eshishda eshkakni ushlab, asosiy va dastlabki holatni egallashda yuzaga keladigan xatolar. Eshish fazalari texnikasida yuzaga keladigan xatolar. Bittalik, ikkitalik va to'rttalik kano qayiqlarda eshkak eshishda texnika xususiyatlari. Eshish elementlarini bajarishda yuzaga keladigan xatolar.

15. Modul. Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish

Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullarni bajarishda yuzaga keladigan xatolar. Darvozalardan o'tish texnikasida yuzaga keladigan xatolar. To'liqinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasida yuzaga keladigan xatolar. Slalom baydarka va slalom kano texnikasi xususiyatlari.

16. Modul. Eshkak eshish sportida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish haqida umumiy tushuncha

Eshkak eshish sportida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish haqida umumiy tushuncha Eshkak eshish sportida ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil qilish va o'tkazish. Ilmiy tadqiqot kontingentini tanlash. Talabalarining ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil qilish.

17. Modul. Ilmiy tadqiqot uslublariga umumiy talablar.

Tadqiqot uslublari. Tadqiqot uslublariga umumiy talablar. Suhbat uslubi. Xronometriya. Anketa so'rovi. Nazorat sinovi. Matematik-statistik uslublar. Jismoniy holatni aniqlash bo'yicha har-xil testlar.

18. Modul. Eshkak eshish taktikasi haqida umumiy tushuncha

Eshkak eshish taktikasi haqida umumiy tushuncha. Taktik usullar tasnifi. Taktikaning jismoniy tayyorgarlik bilan o'zaro bog'liqligi. Taktikaning texnik tayyorgarlik bilan o'zaro bog'liqligi

19. Modul. Baydarka va kanoeda eshkak eshish taktikasi.

Yakkalik, juftlik, to'rttalik qayiqlarda eshkak eshish taktikasi. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga eshkak eshish taktikasi. Akademik eshkak eshish taktikasi. Yakkalik, juftlik, to'rttalik, sakkiztalik qayiqlarda eshkak eshish taktikasi. Toq eshkakli va juft eshkakli qayiqlarda boshqaruvchili va boshqaruvchisiz qayiqlarda eshkak eshish taktikasi. Masofa bo'laklarida eshkak eshish taktikasi.

20. Modul. Eshkak eshish sporti sport trenirovkasining tuzilishi, maqsad va vazifalari.

Eshkak eshish sport trenirovkasining maqsadi. Eshkak eshish sport trenirovkasining vazifalari. Eshkak eshish sport trenirovkasi xususiyatlari. Sport trenirovkasida o'z-o'zini boshqarish.

21. Modul. Trenirovkaning asosiy vosita va uslublari, ularni eshkak eshish sportida qo'llash.

Sport trenirovkasining vositalariga umumiy tavsif. Umumtayyorlovchi mashqlar vositasi. Yordamchi mashqlar vositasi. Maxsus tayyorlovchi mashqlar vositasi. Musobaqa mashqlari vositasi. Tabiiy muhit vositalari. Tibbiy-biologik vositalari. Psixologik ta'sir ko'rsatish vositalari. Moddiy-texnika vositalari.

Bir me'yorli uslub. O'zgaruvchan uslub. Interval uslub. Takroriy uslub. Nazorat va musobaqaviy uslub

22. Modul. Eshkak eshish sportida tayyorgarlik turlari

Texnik tayyorgarlik. Jismoniy tayyorgarlik. Taktik tayyorgarlik. Aqliy-irodaviy tayyorgarlik. Nazariy tayyorgarlik. Integral tayyorgarlik. Irodaviy va psixologik tayyorgarlik.

23. Modul Sport trenirovkasini rejalashtirish

Sport trenirovkasini rejalashtirish haqida umumiy tushuncha. Rejalashtirish turlari. Mikrosikl va uning turlari. Mezosikl va uning turlari. Trenirovka mashg'ulotlarining turlari. Shiddat zonalari bo'yicha eshkak eshuvchilar trenirovka yuklamalariga asosiy tavsif.

24. Modul. Eshkak eshish sporti murabbiyining faoliyatiga pedagogik tavsif

Faoliyat haqida tushuncha. Murabbiyning faoliyat shakllari. Murabbiy faoliyatini boshqaruvchi qoidalar. Murabbiyning obro'si. Murabbiyning funksiyalari. Murabbiy shaxsining shu'ullanuvchilarga ta'siri.

25. Modul Eshkak eshish sporti trenirovkasini davrlashtirish

Tayyorgarlik davriga umumiy tavsif. Tayyorgarlik davri bosqichlari Tayyorgarlik davrida tayyorgarlik xususiyatlari. Musobaqa davriga umumiy tavsif. Musobaqa davri bosqichlari Musobaqa davrida tayyorgarlik xususiyatlari O'tish davriga umumiy tavsif.

26. Modul. Trenirovka jarayonini tashkil qilish va boshqarish

O'quv-trenirovka ishini tashkil qilish. Mashg'ulotni tashkil qilish. Murabbiy ishini tashkil qilish. Eshkak eshish sporti turlari bilan shug'ullanishda suv xavzasi xususiyatlari. Shug'ullanuvchilar xavfsizligi bo'yicha chora tadbirlar.

27. Modul. Eshkak eshuvchining jismoniy sifatlarini rivojlantirish

Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati. Kuch turlari. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati. Epchillik va uni rivojlantirish uslubiyati. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati. Chidamlilik turlari.

28. Modul. Eshkak eshish sportida ko'p yillik tayyorgarlik mazmuni va tuzilishi.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari haqida umumiy tushuncha. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. Chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqichi. Sport takomillashuvi bosqichi. Oliy sport mahorati bosqichi. Eshkak eshish sportida razryad talablari. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimi namunaviy dasturi.

29. Modul. Har xil malakali eshkak eshuvchilar sport trenirovkasi uslublarning xususiyatlari

Yangi shug'ullanuvchilar bilan trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish xususiyatlari. Ma'lum tayyorgarlikka ega shug'ullanuvchilar bilan trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish xususiyatlari.

Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlarini xususiyatlari. Yuqori malakali sportchilar bilan trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish xususiyatlari.

30. Modul. O'quv-trenirovka yig'inlari

O'quv-trenirovka yig'inlarini tashkil qilish va boshqarish. O'quv-trenirovka yig'inlarida madaniy tadbirlar. Eshkak eshish sportida o'quv-trenirovka yig'inlarining o'rni.

31. Modul. Psixologik tayyorgarlik

Shug'ullanuvchilarda umuminsoniy fazilatlarni tarbiyalash. Temperament va xarakter. Trenirovka jarayonidagi katta ko'lamdagi yuklamalarga psixologik tayyorgarlik. Bosh musobaqaga psixologik tayyorgarlik. Start oldi holatlari: jangavor tayyorgarlik, start oldi appatiyasi, start oldi lixoradkasi. Zamonaviy sportda psixologik tayyorgarlik muammolari.

32. Modul. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimi va yillik siklda tayyorgarlik vositalarini rejalashtirish.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida qo'llaniladigan vositalar. Chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqichida qo'llaniladigan vositalar. Sport takomillashuvi bosqichida qo'llaniladigan vositalar. Oliy sport mahorati bosqichida qo'llaniladigan vositalar. Maxsus vositalar. Tiklanish vositalari.

33. Modul. Bitiruv-malakaviy ishini rasmiylashtirish va yozish uslubiyati

Bitiruv-malakaviy ishi mavzusini tanlash. Maqsad va vazifalarni qo'yish. Tadqiqot vosita va uslublarini aniqlash. Tadqiqot kontingentini aniqlash. Olingan natijalarni tahlil qilish. Natijalar asosida jadval va grafiklar tuzish. Xulosa chiqarish va amaliy tavsiyalar berish.

34. Modul. Eshkak eshish sporti va suv turizmi bo'yicha aholi orasida ommaviy sport ishlarini tashkil qilish

Saylgohlar va istirohat bog'larida xalq qayiqlarida eshkak eshish bo'yicha ishlarni tashkil qilish. Favqulotda holatlarda suv yo'llarini kechib o'tish tadbirlarni o'rgatish. Suv havzalarida favqulotda holatlarning oldini olish. Suv turizmi bo'yicha aholi orasida ommaviy sport ishlarini tashkil qilish.

35. Modul. Eshkak eshuvchilar jismoniy holatini aniqlovchi maxsus testlar

Shug'ullanuvchilar jismoniy holatini aniqlovchi maxsus testlar tasnifi. Nafas tizimi holatini aniqlovchi testlar. Yurak qon-tomir tizimi holatini aniqlovchi testlar. Shug'ullanuvchilarning jismoniy yuklamalardan so'ng tiklanish jarayonini aniqlovchi testlar. Har xil yoshdagi shug'ullanuvchilar jismoniy holatini aniqlovchi testlar.

36. Modul. Sportchi va murabbiylarga ovqatlanish bo'yicha asosiy tavsiyalar

Organizmda energiya ta'minoti haqida umumiy tushuncha. Uglevodlar, yog'lar, oqsillar. Sportchilarning kunlik energiya sarfi va uni qoplash. Katta yuklamalardan oldin ovqatlanish, Tiklanish jarayonida ovqatlanish. Vitaminlar. Biologik faol qo'shimchalar.

37. Modul. Sportda doping.

Sportda doping haqida umumiy tushuncha. Doping nazoratini olib boruvchi xalqaro va milliy tashkilotlar. Doping probalarini tekshirish. Doping nazoratida murabbiylarning o'rni. Ruxsat etilgan va ruxsat etilmagan preparatlar ro'yhati.

38. Modul. Eshkak eshish sportida saralash

Sportda saralash haqida umumiy tushuncha. Eshkak eshish sportida dastlabki saralash. Antropometrik ko'rsatkichlar bo'yicha saralash. Saralash mezonlari. Tayyorgarlik bosqichlarida saralash. Eshkak eshish sportida guruhdan-guruhga o'tkazish me'yorlari. Yuqori malakali sportchilarni terma jamoaga saralash.

39. Modul. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligini yurg'azish qoidalari

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligini yurg'azish qoidalari haqida umumiy tushuncha. Kundalik ma'lumotlarini tahlil qilish. Kundalik ma'lumotlari asosida trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish. Kundalikning sportchi va murabbiylar faoliyatidagi o'rni

40. Modul. BO'SM va IBO'OZM me'yoriy hujjatlari bilan ishlash

BO'SM va IBO'OZM ish rejasi. BO'SM va IBO'OZM sport ishlari taqvim rejasi. BO'SM va IBO'OZM ma'naviy-ma'rifiy ishlar rejasi. BO'SM va IBO'OZM larda o'quv soatlarining taqsimlanishi. BO'SM va IBO'OZM larda murabbiylar lavozimlari.

41. Modul. Adaptiv eshkak eshish

Imkoniyati cheklangan shaxslar bilan trenirovka mashg'ulotlar olib borish xususiyatlari. Akademik eshkak eshishda adaptiv eshkak eshish kategoriyalari. Baydarka va kanoeda adaptiv eshkak eshish kategoriyalari. Adaptiv eshkak eshish bo'yicha musobaqalar.

Seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Fan bo'yicha seminar mashg'ulotlar bevosita o'qitiladigan mavzularni mustahkamlash maqsadida o'tkaziladi. Talabalar ma'ruza mashg'ulotlarida egallangan bilimlarini seminar mashg'ulotlarida mustahkamlab, mavzu bo'yicha mustaqil fikr yuritish malakasini egallaydi. Seminar mashg'ulotlari fan bo'yicha o'qitiladigan barcha ma'ruza mavzularni qamrab oladi va muhokama tarzida o'tkaziladi.

Seminar mashg'ulotlari bo'yicha tavsiya etilgan mavzular:

1. Ixtisoslikka kirish
2. Eshkak eshish tarixi
3. Texnika xavfsizligi qoidalari
4. Eshkak eshish texnikasi asoslari
5. Mahkamlovchi moslamasiz qayiqalarda eshkak eshish texnikasi
6. Mahkamlovchi moslamali qayiqalarda eshkak eshish texnikasi
7. Suv slalomida eshkak eshish texnikasi
8. Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish
9. O'rgatishning didaktik tamoyillari
10. O'rgatish bosqichlar
11. Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati
12. Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati
13. Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati
14. Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati
15. Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish
16. Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish
17. Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish
18. Eshkak eshish sportida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish haqida umumiy tushuncha
19. Ilmiy tadqiqot uslublariga umumiy talablar
20. Eshkak eshish taktikasi haqida umumiy tushuncha
21. Baydarka va kanoeda eshkak eshish taktikasi
22. Eshkak eshish sporti sport trenirovkasining tuzilishi, maqsad va vazifalari
23. Trenirovkaning asosiy vosita va uslublari, ularni eshkak eshish sportida qo'llash
24. Eshkak eshish sportida tayyorgarlik turlari
25. Sporti trenirovkasini rejalashtirish
26. Eshkak eshish sporti murabbiyining faoliyatiga pedagogik tavsif
27. Eshkak eshish sportida davrlashtirish
28. Trenirovka jarayonini tashkil qilish va boshqarish
29. Eshkak eshuvchining jismoniy sifatlarini rivojlantirish
30. Eshkak eshish sportida ko'p yillik tayyorgarlik mazmuni va tuzilishi
31. Har xil malakali eshkak eshuvchilar sport trenirovkasi uslublarining xususiyatlari
32. O'quv trenirovka yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish
33. Psixologik tayyorgarlik
34. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimi va yillik siklda tayyorgarlik vositalarini rejalashtirish
35. Bitiruv malakaviy ishini rasmiylashtirish va yozish uslubiyati
36. Eshkak eshish sporti va suv turizmi bo'yicha aholi orasida ommaviy sport ishlarini tashkil qilish
37. Eshkak eshuvchilar jismoniy holatini aniqlovchi maxsus testlar
38. Sportchi va murabbiylarga ovqatlanish bo'yicha asosiy tavsiyalar
39. Sportda doping
40. Eshkak eshish sportida saralash

41. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligini yurg'azish qoidalari
42. BO'SM va IBO'OZM me'yoriy hujjatlari bilan ishlash
43. Adaptiv eshkak eshish

A maliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

1. Ixtisoslikka kirish
2. Eshkak eshish tarixi
3. Eshkak eshish texnikasi asoslari
4. Mahkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshish texnikasi
5. Eshkak eshish sportida texnika xavfsizligi qoidalari
6. Eshkak eshish anjomlari va ulardan to'g'ri foydalanish
7. Quruqlikda va plotda bajariladigan immitasion mashqlar
8. Mahkamlovchi moslamali qayiqlarda eshkak eshish texnikasi
9. Suv slalomida eshkak eshish texnikasi
10. Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish
11. O'rgatishning didaktik tamoyillari
12. O'rgatish bosqichlar
13. Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati
14. Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati
15. Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati
16. Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish
17. Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish
18. Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish
19. Eshkak eshish sportida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish haqida umumiy tushuncha
20. Ilmiy tadqiqot uslublariga umumiy talablar
21. Eshkak eshish taktikasi haqida umumiy tushuncha
22. Baydarka va kanoeda eshkak eshish taktikasi
23. Eshkak eshish sporti sport trenirovkasining tuzilishi, maqsad va vazifalari
24. Trenirovkaning asosiy vosita va uslublari, ularni eshkak eshish sportida qo'llash
25. Eshkak eshish sportida tayyorgarlik turlari
26. Sport trenirovkasini rejalashtirish
27. Eshkak eshish sporti murabbiyining faoliyatiga pedagogik tavsif
28. BO'SM, IBO'OZM, OSMM va sport kollejlarda murabbiylar faoliyatini tashkil qilish xususiyatlari
29. Eshkak eshish sporti trenirovkasini davrlashtirish
30. Treniroka jarayonini tashkil qilish va boshqarish
31. Eshkak eshuvchining jismoniy sifatlarini rivojlantirish
32. Eshkak eshish sportida ko'p yillik tayyorgarlik mazmuni va tuzilishi
33. Har xil malakali eshkak eshuvchilar sport trenirovkasi uslublarining xususiyatlari
34. O'quv trenirovka yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish
35. Psixologik tayyorgarlik
36. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimi va yillik siklda tayyorgarlik vositalarini rejalashtirish
37. Bitiruv malakaviy ishini rasmiylashtirish va yozish uslubiyati
38. Eshkak eshish sporti va suv turizmi bo'yicha aholi orasida ommaviy sport ishlarini tashkil qilish
39. Eshkak eshuvchilar jismoniy holatini aniqlovchi maxsus testlar
40. Sportchi va murabbiylarga ovqatlanish bo'yicha asosiy tavsiyalar
41. Sportda doping
42. Eshkak eshish sportida saralash
43. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligini yurg'azish qoidalari

44. BO'SM va IBO'OZM me'yoriy hujjatlari bilan ishlash

45. Adaptiv eshkak eshish

Laboratoriya ishlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar

Fan bo'yicha laboratoriya ishlari namunaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan.

Kurs ishini tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Fan bo'yicha kurs ishi namunaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan.

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talabalarning mustaqil ta'limi dastur materiallarini o'zlashtirishga qaratiladi. Talabalar darsdan tashqari vaqtlarda (uyda, kutubxonada, uslubiy xonalarda, o'quv-trenirovka yig'inlarida) dastur bo'yicha tavsiya etilgan adabiyotlar ustida mustaqil ishlaydi, mashqlar majmualarini tuzadi, seminar mashg'ulotlariga tayyorlanadi, o'quv amaliyotiga oid materiallarni o'rganadi.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ta'lim mavzulari:

- Ixtisoslikka kirish
- Eshkak eshish tarixi
- Texnika xavfsizligi qoidalari
- Eshkak eshish texnikasi asoslari
- Mahkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshish texnikasi
- Mahkamlovchi moslamali qayiqlarda eshkak eshish texnikasi
- Suv slalomida eshkak eshish texnikasi
- Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish
- O'rgatishning didaktik tamoyillari
- O'rgatish bosqichlar
- Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati
- Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati
- Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati
- Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati
- Akademik eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish
- Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish
- Suv slalomida eshkak eshish texnikasini o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar va ularni oldini olish
- Eshkak eshish sportida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish haqida umumiy tushuncha
- Ilmiy tadqiqot uslublariga umumiy talablar
- Eshkak eshish taktikasi haqida umumiy tushuncha
- Baydarka va kanoeda eshkak eshish taktikasi
- Eshkak eshish sporti sport trenirovkasining tuzilishi, maqsad va vazifalari
- Trenirovkaning asosiy vosita va uslublari, ularni eshkak eshish sportida qo'llash
- Eshkak eshish sportida tayyorgarlik turlari
- Sporti trenirovkasini rejalashtirish
- Eshkak eshish sporti murabbiyining faoliyatiga pedagogik tavsif
- Eshkak eshish sportida davrlashtirish
- Trenirovka jarayonini tashkil qilish va boshqarish
- Eshkak eshuvchining jismoniy sifatlarini rivojlantirish
- Eshkak eshish sportida ko'p yillik tayyorgarlik mazmuni va tuzilishi
- Har xil malakali eshkak eshuvchilar sport trenirovkasi uslublarining xususiyatlari
- O'quv trenirovka yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish
- Psixologik tayyorgarlik
- Ko'p yillik tayyorgarlik tizimi va yillik siklda tayyorgarlik vositalarini rejalashtirish
- Bitiruv malakaviy ishini rasmiylashtirish va yozish uslubiyati
- Eshkak eshish sporti va suv turizmi bo'yicha aholi orasida ommaviy sport ishlarini tashkil qilish

- Eshkak eshuvchilar jismoniy holatini aniqlovchi maxsus testlar
- Sportchi va murabbiylarga ovqatlanish bo'yicha asosiy tavsiyalar
- Sportda doping
- Eshkak eshish sportida saralash
- O'z-o'zini nazorat qilish kundaligini yurg'azish qoidalari
- BO'SM va IBO'OZM me'yoriy hujjatlari bilan ishlash
- Adaptiv eshkak eshish

Dasturning informasion-uslubiy ta'minoti

Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlarini o'tkazishda quyidagi informasion manbalar, ko'rgazmali qurollar va texnik vositalardan foydalaniladi:

- mavzular bo'yicha PowerPoint dasturida tayyorlangan taqdimotlar;
- jadvallar, diagrammalar, harakat texnikasini ijro etish tartibini namoyish etuvchi plakatlar;
- eshkak eshish texnikasi va taktikasining klassifikasion mohiyatini aks ettiruvchi stendlar;
- turli chastotada namoyish etiladigan o'quv videofilmlari;
- 2014 yil Koreya Raspublikasining Incheon shahrida o'tkazilgan Osiyo o'yinlari va Braziliyaning Rio de Janeyro shahrida o'tkazilgan XXXI yozgi Olimpiada o'yinlari eshkak eshish musobaqalari videoyozuvlari.
- turli jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'p funkcionalli trenajerlar va eshkak eshishdagi harakat reaksiyalarini baholashda qo'llaniladigan o'lchov asboblari (RDO, xronometr, dinamometr, spirometr va h.);
- eshkak eshish malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan yordamchi anjomlar jihozlari va uskunalari.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YHATI

Asosiy adabiyotlar

1. H.L.Fourie, I.W.Fourie An Introduction to Rowing UK, 2013
2. John Chase Power to the Raddle: Exercises to Improve your Canoe and Kayak Paddling USA, 2014
3. M.I.Folgar, F.A.Carceles, J.R.Mangas Training sprint canoeing 2015

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Oquv qo'llanma, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil.
2. Korbut V.M. Eshkak eshish sporti o'quv qo'llanma (SPMO kursi uchun) O'zDJTI 2011 y.
3. Korbut V.M., Korotkov V.A. Greblya na baydarkax i kanoe. Uchebnoe posobie UzGIFK 2007 g.
4. Korbut V.M., Ganiev SH.X. Greblya akademicheskaya. Uchebnoe posobie UzGIFK 2007 g.
5. Korbut V.M. Grebnoy sport uchebnoe posobie dlya kursa SPS. UzGIFK 2011 g.
6. Korbut V.M. Suzish. Darslik. O'zDJTI 2012 y.
7. Mixaylova T.V. tahriri ostida Grebnoy sport. M. Akademiya 2006 y.
8. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent 2005.
9. Pod red. A.K.Chupruna, Grebnoy sport. Uchebnik dlya IFK M.,1987g.

Internet saytlari

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

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Ro'yxatga olindi:

№ IV - 4.01
2016y. 08



**ESHKAK ESHISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANINING
1 KURS TALABALARI UCHUN
ISHCHI O'QUV DASTURI**

Bilim soxasi: 600000 – Xizmatlar

Ta'lim soxasi: 610000 – Xizmatlar ko'rsatish soxasi

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (eshkak eshish)

TOSHKENT 2016

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil 25 avgustdagi "355" – sonli buyrug'ining 2 – ilovasi bilan tasdiqlangan o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi:

Korbut V.M. - O`zDJTI "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, professor.

Ikromov B.F. - O`zDJTI "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini o`qituvchisi

Taqrizchilar:

Ponomaryov A.V. - O`zbekiston Respublikasida xizmat ko`rsatgan murabbiy.

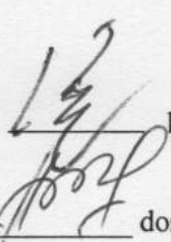
Xusanov V.B. - O`zbekiston Respublikasida xizmat ko`rsatgan murabbiy.

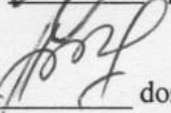
Ishchi o'quv dasturi Ko'pkurash sport turlari fakulteti ilmiy Kengashining 2016 yil "26" avgustdagi yig'ilishida ko'rib chiqilgan va ma'qullangan (1 - sonli bayonnoma).

Fakultet ilmiy Kengash raisi:  p.f.n. Foxtaboev N.T.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining 2016 yil "24" avgustdagi "1" son yig'ilishida muxokamadan o'tgan va fakultet kengashida muxokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri

 professor Korbut V.M.

Kelishildi: O'quv bo'lim boshlig'i  dosent Asatova G.R.

Kirish

Oliy ta'limning Davlat ta'lim standartiga ko'ra "Jismoniy tarbiya va sport" ta'lim soxalarida o'qitiladigan "Eshkak eshish sporti nazariyasi va uslubiyati" fani dasturi jismoniy tarbiya va sportda zarur buladigan: eshkak eshish sportining rivojlanish tarixi, eshish texnikasi asoslari, eshkak eshish sportining asosiy tur qayiqalarida eshkak eshish texnikasi, eshkak eshish texnikasiga o'rgatish, eshkak eshish sportida ITI tashkil qilish va uning vazifalarini o'z ichiga olgan bo'limlaridan tashkil topgan.

Fanning maqsad va vazifalari

"Eshkak eshish sporti nazariyasi va usubiyati" fanining maqsadi O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimining har xil zvenolarida mustaqil ishlash uchun eshkak eshish sporti bo'yicha yuqori malakali o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlash hisoblanadi.

"Eshkak eshish sporti nazariyasi va usubiyati" fanining vazifasi quyidagi mavzular buyicha talabalarga bilim berishdan iborat:

- Eshkak eshish sporti zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida;
- Dunyoda eshkak eshish sportining yuzaga kelishi va rivojlanish tarixi;
- O'zbekistonda eshkak eshish sportining rivojlanish tarixi;
- Eshkak eshish sportiga sport faoliyati turi sifatida xarakteristika;
- Eshkak eshish sportida tasniflash va atamalar;
- Eshkak eshish sportida xavfsizlik qoidalari va suv yo'llarida suzish qoidalari;
- Musobaqalar tashkil qilish va hakamlik qilish;
- Eshkak eshish sporti texnikasi asoslari;
- Mahkamlovchi moslamasiz qayiqalarda zshkak eshish texnikasi;
- Mahkamlovchi moslamali qayiqalarda eshkak eshish texnikasi;
- Akademik eshkak eshish texnikasi qoidalari;
- Slalomida eshkak eshish texnikasi;
- Eshkak eshuvchilarni texnik mahorati darajasini baholash uslublari;
- Eshkak eshish sportida ITI tashkil qilish va uning vazifalari;
- Eshkak eshish sportida izlanishlarni uslub va uslubiyatlari;
- Eshkak eshish sportida izlanishlarni rejalashtirish va tashkil qilish;
- Eshkak eshish texnikasini o'rgatish uslubiyati;
- Guruh tashkil qilish va razminka o'tkazish uslublarini o'rgatish;
- Eshkak eshish texnikasini o'rgatish bilimlarini egallash va ularni takomillashtirish;
- Eshkak eshuvchini asosiy jismoniy sifatlarini tarbiyalovchi professional-pedagogik bilimlarni takomillashtirish;
- Trenirovka kundaligini olib borish va trenirovka yuklamalarini hisobga olish;

Fan bo'yicha talabanning malakasiga qo'yiladigan talablar

Talabalar "Eshkak eshish sporti nazariyasi va usubiyati" fanini urganish jarayonida kuyidagilarni bajara olishi lozim:

- eshkak eshish sportining rivojlanish tarixi , uning zamonaviy jismoniy tarbiya tizimidagi urni, Xalkaro va milliy federatsiyalar, eshkak eshish sport turlari buyicha utkaziladigan musobakalar va ularni utkazish koidalari, kayik turlari va ulchamlari xakida kengrok tasavvurga ega bulishlari lozim.

- eshkak eshish texnikasi asoslari, ya'ni gidro dinamika va pidrostatika konuniyatlari, tulkin yuzaga kelishi va uning xususiyatlari xakida ma'lumotga ega bulishlari lozim.

- eshkak eshish sportining asosiy tur kayiklarida nazariy va amaliy bilimlarga ega bulishlari, asosiy tur kayiklarida eshish texnikasiga urgatish metodlari va vositalarini, yuzaga kelishi mumkin bulgan xatolarni aniklay olish va bartaraf etishni bilishlari lozim.

- eshkak eshish sportida ilmiy tadjikot ishlarini olib borish, uning maksad va vazifalari xakida tushunchaga ega bulish.

O'quv rejadagi boshqa fanlar bilan bogliqligi

1-kursda "Eshkak eshish sporti nazariyasi va uslubiyati" fanini o'rganish 2- semestrda rejalashtirilgan. Bu fan jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, sport metrologiyasi, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, bioximiya va sport bioximiya, milliy va sport o'yinlari, engil atletika hamda gimnastika bilan bevosita bog'liq.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Ukuv jarayoni bilan bogliq ta'lim sifatini belgilovchi xolatlar quyidagilar: yukori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muammoli ma'ruzalar ukish, darslarni savol-javob tarzida kizikarli tashkil kilish, ilgor pedagogik texnologiyalardan va mul'timedia vositalaridan foydalanish, tinglovchilarni undaydigan, uylantiradigan muammolarni ular oldiga kuyish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin mulokot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb kilish.

"Eshkak eshish sporti nazariyasi va uslubiyati" kursini loyixalashtirishda kuyidagi asosiy kontseptual yondoshuvlardan foydalaniladi:

SHaxsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim uz moxiyatiga kura ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini tulakonli rivojlanishlarini kuzda tutadi. Bu esa ta'limni loyixalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bogliq ukish maksadlaridan kelib chikkan xolda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini uzida mujassam etmogi lozim: jarayonning mantikiyligi, uning barcha buginlarini uzaro boglanganligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondoshuv. SHaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, ukuv jarayonida uning barcha kobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yunaltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondoshuv. Bu yondoshuv ukuv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning uz-uzini faollashtirishi va uz-uzini kursata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Xamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baxolashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni karatish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda takdim kilish orkali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob'ektiv karama-karshiligi va uni xal etish usullarini, dialektik mushoxadani shakllantirish va rivojlantirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda kullashni mustakil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash - yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini ukuv jarayoniga kullash.

O'qitishning usullari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzuga oid, vizuallash), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va loyixalash usullari, amaliy ishlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, polilog, mulokot xamkorlik va uzaro urganishga asoslangan frontal, kollektiv va gurux.

Ukitish vositalari: ukitishning an'anaviy shakllari (darslik, ma'ruza matni) bilan bir katorda - kompyuter va axborot texnologiyalari.

Kommunikatsiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari alokaga asoslangan bevosita uzaro munosabatlar.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blits-surov, oralik va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini taxlili asosida ukitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: ukuv mashguloti boskichlarini belgilab beruvchi texnologik karta kurinishidagi ukuv mashgulotlarini rejalashtirish, kuyilgan maksadga erishishda ukituvchi va tinglovchining birgalikdagi xarakati, nafakat auditoriya mashgulotlari, balki auditoriyadan tashkari mustakil ishlarning nazorati.

Monitoring va baxolash: ukuv mashgulotida xam butun kurs davomida xam ukitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida test topshiriklari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baxolanadi.

“Eshkak eshish sporti nazariyasi va uslubiyati” fanini ukitish jarayonida kompyuter texnologiyasidan, “Exsel” elektron jadvallar dasturlaridan foydalaniladi. Ayrim mavzular buyicha talabalar bilimini baxolash test asosida va kompyuter yordamida bajariladi. “Internet” tarmogidagi rasmiy iktisodiy kursatkichlaridan foydalaniladi, tarkatma materiallar tayyorlanadi, test tizimi xamda tayanch suz va iboralar asosida oralik va yakuniy nazoratlar utkaziladi.

“Eshkak eshish sporti nazariyasi va usubiyati” fanidan mashg’ulotlarning mavzular va soatlar

Bo’yicha taqsimlanishi:

№	Fan mavzularini nomi	Jami soatlar	Ma’ruza	Amaliy mashg’ulot	Seminar mashg’ulot	Mustaqil III
1	Ixtisoslikka kirish	16	2	6	2	6
2	Eshkak eshish tarixi	18	2	6	2	8
3	Eshkak eshish texnikasi asoslari	22	4	6	4	8
4	Eshkak eshish sport turlari texnikasi(Mahkamlovchi moslamasiz qayiqalarda eshkak eshish texnikasi)	22	4	6	4	8
5	Eshkak eshish sportida texnika xavfsizligi qoidalari	14	-	8	-	6
6	Eshkak eshish anjomlari va ulardan to’g’ri foydalanish	12	-	6	-	6
7	Quruqlikda va plotda bajariladigan immitasion mashqlar	16	-	8	-	8
8	Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Mahkamlovchi moslamali qayiqalarda eshkak eshish texnikasi)	20	2	8	2	8
9	Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Suv slalomida eshkak eshish texnikasi)	18	2	6	2	8
10	Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil etish va o’tkazish	24	4	8	4	8
Jami:		182	20	68	20	74

Asosiy qism: Fanning uslubiy jihatdan uzviy ketma ketligi

Asosiy qismda (ma'ruza) fanning mavzulari ketma-ketlikda keltiriladi. Har bir mavzuning mohiyati asosiy tushunchalar va tezislari orqali ochib beriladi. Bunda mavzu buyicha talabalarga DTS asosida etkazilishi zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalar to'la qamrab olinishi kerak.

Asosiy yiladigan talab mavzularining dolzarbligi, ularning ish beruvchilar talablari va ishlab chiqarish ehtiyojlariga mosligi, mamlakatimizda bo'layotgan ijtimoiy-siyosiy va demokratik o'zgarishlar, yurtimizda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va boshqa sohalaridagi islohatlarning ustuvor masalalarini qamrab olishi hamda fan, texnologiyalar va zamonaviy sportning so'ngi yutuqlari e'tiborga olinishi tavsiya etiladi.

Ma'ruza mashg'ulotlari

Ixtisoslikka kirish. Fanning predmeti, tuzilishi va vazifalari. Eshkak eshish sporti O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida. Jismoniy tarbiya institutida eshkak eshish ixtisosligi kursining predmeti, mazmuni va vazifalari. Eshkak eshish sportiga sport faolligining turi sifatida tavsif. Eshkak eshish sportida xavfsizlik koidalari. Eshkak eshish sportida yuzaga keladigan kasalliklar va jaroxatlar. Murabbiy faoliyatini boshkarib turuvchi koidalar.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K3

Eshkak eshish tarixi. Kayiklarda eshkak eshishning ilk xabarlari. XVIII asrga kelib eshkak eshish bellashuvlarining hozirgi zamon kurinishiga kelishi. Eshkak eshish buyicha xalkaro federatsiyalarning tashkil topishi. Eshkak eshish kayiklarining hozirgi kundagi ulchamlari va musobaka turlari.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K2 K3; K4;

Eshkak eshish texnikasi asoslari. Eshish texnikasining umumiy xarakteristikasi. Biomexanik eshish tizimi. Eshish texnikasini aniklovchi omillar. Eshish kayiklari xarakatining gidrodinamik asoslari. Hidrostatika konuniyatlari. Kayik xarakatiga gidrodinamik qarshilik. Tulkin yuzga kelishining xususiyatlari.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K2 K4 K5;

Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Maxkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshish texnikasi). Eshkakchining asosiy va dastlabki xolati. Xarakat sikli va uni tashkil qiluvchi qismlar. Eshish fazalari. Xarakatning kuch va vakt tavsifnomasi. Start olish va finish texnikasi.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K2 K5

Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Maxkamlovchi moslamali qayiqlarda eshkak eshish texnikasi). Qayiqda eshkakchining dastlabki xolati. Eshkak eshishda xarakat sikli va uni tashkil qiluvchi qismlar. Umumiy xarakat sxemasi. Eshkak eshishda xarakatning fazoviy, vakt va kuch tavsifnomasi. Jamoaviy eshkak eshish. Baydarkada eshkak eshishda start olish va finish texnikasi.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K2 K4;

Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Suv slalomida eshkak eshish texnikasi) . Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullar, darvozalardan utim texnikasi, tulkinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi.

Adabiyotlar: A1;A2; AZ; A4;K2; K3 K4;

Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil qilish vao'tkazish . Musobaqani tashkil etish, xakamlarning huquq va majburiyatlari.

Adabiyotlar: A1;A2; AZ; A4;K2; K3 K4;

“Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati” fani bo`yicha ma`ruza mashg`ulotlarining kalendar-tematik rejası

T/R	Ma`ruza mavzulari (barcha)	Soat	Mash..№
1 Mavzu: Ixtisoslikka kirish.			
1.1	Ixtisoslikka kirish. Fanning predmeti, tuzilishi va vazifalari. eshkak eshish sporti O`zbekiston Respublikasi jmsmoniy tarbiya tizimida.	2	1
2 Mavzu: Eshkak Eshish tarixi.			
2.1	Qayiqlarda eshkak eshishning ilk xabarları. XVIII asrga kelib eshkak eshish bellashuvlarining hozirgi zamon ko`rinishiga kelishi. Eshkak eshish qayiqlarining hozirgi kundagi ulchamlari va musobaka turlari.	2	4
3 Mavzu: Eshkak eshish texnikasi asoslari			
3.1	Eshish texnikasining umumiy xarakteristikasi. Biomexanik eshish tizimi. eshish kayiklari xarakatining gidrodinamik asoslari	2	7
3.2	Eshish qayiqdari xarakatining gidrodinamik asoslari, to`lqin yuzaga kelish hususiyatlari	2	10
4 Mavzu: Eshkak eshish sport turlari texnikasi(Maxkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshish texnikasi)			
4.1	Baydarkada eshishda eshkakchining asosiy va dastlabki xolati. Xarakat sikli va uni tashkil qiluvchi omillar. Eshish fazalari. Start olish va finish texnikasi.	2	13
4.2	Kanoeda eshishda eshkakchining asosiy va dastlabki xolati. Xarakat sikli va uni tashkil qiluvchi omillar. Eshish fazalari. Start olish va finish texnikasi.	2	16
5 Mavzu: Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Maxkamlovchi moslamali qayiqlarda eshkak eshish texnikasi)			
5.1	Eshkakchining dastlabki xolati, eshish fazalari, umumiy xarakat tizimi, xarakatning fazoviy, kuch va dinamik tavsifnomasi.	2	19
6 Mavzu: Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Suv slalomida eshkak eshish texnikasi)			
6.1	Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullar, darvozalardan utim texnikasi, tulkinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi.	2	22
7 Mavzu: Musobaqa qoidalari va xakamlik			
7.1	Musobaqaning tashkil etilishi	2	25
7.2	Xakamlarning huquq va majburiyatlari	2	28
JAMI:		20	

Seminar mashg`ulotlari

Ixtisoslikka kirish. Fanning predmeti, tuzilishi va vazifalari. eshkak eshish sporti O`zbekiston Respublikasi jmsmoniy tarbiya tizimida. Jismoniy tarbiya institutida eshkak eshish ixtisosligi kursining lredmeti, mazmuni va vazifalari. eshkak eshish sportiga sport faolliyatining turi sifatida tavsif. eshkak eshish sportida xavfsizlik koidalari. eshkak eshish sportida yuzaga keladigan kasalliklar va jaroxatlar. Murabbiy faoliyatini boshkarib turuvchi koidalar.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K3

Eshkak eshish tarixi. Kayiklarda eshkak eshishning ilk xabarları. XVIII asrga kelib eshkak eshish bellashuvlarining hozirgi zamon kurinishiga kelishi. eshkak eshish buyicha xalkaro federatsiyalarning tashkil topishi. eshkak eshish kayiklarining hozirgi kundagi ulchamlari va musobaka turlari.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K2 K3; K4;

Eshkak eshish texnikasi asoslari. *eshish texnikasining umumiy xarakteristikasi. Biomexanik eshish tizimi. eshish texnikasini aniklovchi omillar. eshish kayiklari xarakatining gidrodinamik asoslari. Hidrostatika konuniyatlari. Kayik xarakatiga gidrodinamik karshilik. Tulkin yuzga kelishining xususiyatlari.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K2 K4 K5;

Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Maxkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshish texnikasi). *eshkakchining asosiy va dastlabki xolati. Xarakat sikli va uni tashkil qiluvchi kismalar. eshish fazalari. Xarakatning kuch va vakt tavsifnomasi. Start olish va finish texnikasi.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K2 K5

Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Maxkamlovchi moslamali qayiqlarda eshkak eshish texnikasi). *Qayiqda eshkakchining dastlabki xolati. Eshkak eshishda xarakat sikli va uni tashkil qiluvchi qismalar. Umumiy xarakat sxemasi. Eshkak eshishda xarakatning fazoviy, vakt va kuch tavsifnomasi. Jamoaviy eshkak eshish. Baydarkada eshkak eshishda start olish va finish texnikasi.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K2 K4;

Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Suv slalomida eshkak eshish texnikasi) . Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullar, darvozalardan utim texnikasi, tulkinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi.

Adabiyotlar: A1;A2; AZ; A4;K2; K3 K4;

Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil qilish vao'tkazish . *Musobaqani tashkil etish, xakamlarning huquq va majburiyatlari.*

Adabiyotlar: A1;A2; AZ; A4;K2; K3 K4;

“Eshkak eshish nazariyasi va uslubi” fani bo`yicha seminar mashg`ulotlarining kalendar-tematik rejasi

T/R	Seminar mavzulari (barcha)	Soat	Mash.No
1 Mavzu: Ixtisoslikka kirish.			
1.1	Ixtisoslikka kirish. Fanning predmeti, tuzilishi va vazifalari. eshkak eshish sporti O`zbekiston Respublikasi jmsmoniy tarbiya tizimida.	2	2
2 Mavzu: Eshkak Eshish tarixi.			
2.1	Qayiqlarda eshkak eshishning ilk xabarlarini. XVIII asrga kelib eshkak eshish bellashuvlarining hozirgi zamon ko`rinishiga kelishi. Eshkak eshish qayiqlarining hozirgi kundagi ulchamlari va musobaka turlari.	2	5
3 Mavzu: Eshkak eshish texnikasi asoslari			
3.1	Eshish texnikasining umumiy xarakteristikasi. Biomexanik eshish tizimi. eshish kayiklari xarakatining gidrodinamik asoslari	2	8
3.2	Eshish qayiqdari xarakatining gidrodinamik asoslari, to`lqin yuzaga kelish hususiyatlari	2	11
4 Mavzu: Eshkak eshish sport turlari texnikasi(Maxkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshish texnikasi)			
4.1	Baydarkada eshishda eshkakchining asosiy va dastlabki xolati. Xarakat sikli va uni tashkil qiluvchi omillar. Eshish fazalari. Start olish va finish texnikasi.	2	14

4.2	<i>Kanoeda eshishda eshkakchining asosiy va dastlabki xolati. Xarakat sikli va uni tashkil qiluvchi omillar. Eshish fazalari. Start olish va finish texnikasi.</i>	2	17
5 Mavzu: Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Maxkamlovchi moslamali qayiqlarda eshkak eshish texnikasi)			
5.1	<i>Eshkakchining dastlabki xolati, eshish fazalari, umumiy xarakat tizimi, xarakatning fazoviy, kuch va dinamik tavsifnomasi.</i>	2	20
6 Mavzu: Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Suv slalomida eshkak eshish texnikasi)			
6.1	<i>Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullar, darvozalardan utiuv texnikasi, tulkinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi.</i>	2	23
7 Mavzu: Musobaqa qoidalari va xakamlilik			
7.1	<i>Musobaqaning tashkil etilishi</i>	2	26
7.2	<i>Xakamlarning huquq va majburiyatlari</i>	2	29
JAMI:		20	

Amaliy mashg'ulotlar

Ixtisoslikka kirish. Fanning predmeti, tuzilishi va vazifalari. eshkak eshish sporti O'zbekiston Respublikasi jmsmoniy tarbiya tizimida. Jismoniy tarbiya institutida eshkak eshish ixtisosligi kursining lredmeti, mazmuni va vazifalari. eshkak eshish sportiga sport faolliyatining turi sifatida tavsif. eshkak eshish sportida xavfsizlik koidalari. eshkak eshish sportida yuzaga keladigan kasalliklar va jaroxatlar. Murabbiy faoliyatini boshkarib turuvchi koidalar.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K3

Eshkak eshish tarixi. Kayiklarda eshkak eshishning ilk xabarlarini. XVIII asrga kelib eshkak eshish bellashuvlarining xozirgi zamon kurinishiga kelishi. eshkak eshish buyicha xalkaro federatsiyalarning tashkil topishi. eshkak eshish kayiklarining xozirgi kundagi ulchamlari va musobaka turlari.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K2 K3; K4;

Eshkak eshish texnikasi asoslari. eshish texnikasining umumiy xarakteristikasi. Biomexanik eshish tizimi. eshish texnikasini aniklovchi omillar. eshish kayiklari xarakatining gidrodinamik asoslari. Hidrostatika konuniyatlari. Kayik xarakatiga gidrodinamik karshilik. Tulkin yuzga kelishining xususiyatlari.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K2 K4 K5;

Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Maxkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshish texnikasi). eshkakchining asosiy va dastlabki xolati. Xarakat sikli va uni tashkil qiluvchi kismalar. eshish fazalari. Xarakatning kuch va vakt tavsifnomasi. Start olish va finish texnikasi.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K2 K5

Eshkak eshish sportida texnika havfsizligi qoidalari. Suvda harakatlanish, texnika havfsizligi vositalaridan foydalana olish

Adabiyotlar: A1,A2,A3,A4; K2,K4,K5;

Eshkak eshish anjomlari va ulardan to'g'ri foydalanish. Bevosita qayiq, eshkak, o'rindiqlarni to'g'ri tanlay olish va foydalanish

Adabiyotlar: A1,A2,A3,A4; K2,K4,K5;

Quruqlikda va plotda bajariladigan immitasion mashqlar. Qo'l va tana harakatlari

Adabiyotlar: A1,A2,A3,A4; K2,K4,K5;

Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Maxkamlovchi moslamali qayiqlarda eshkak eshish texnikasi). Qayiqda eshkakchining dastlabki xolati. Eshkak eshishda xarakat sikli va uni tashkil qiluvchi qismalar. Umumiy xarakat sxemasi. Eshkak eshishda xarakatning fazoviy, vakt va kuch tavsifnomasi. Jamoaviy eshkak eshish. Baydarkada eshkak eshishda start olish va finish texnikasi.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; K1; K2 K4;

Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Suv slalomida eshkak eshish texnikasi) . Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullar, darvozalardan utim texnikasi, tulkinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi.

Adabiyotlar: A1;A2; AZ; A4;K2; K3 K4;

Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil qilish vao'tkazish . Musobaqani tashkil etish, xakamlarning huquq va majburiyatlari.

Adabiyotlar: A1;A2; AZ; A4;K2; K3 K4;

“Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati” fani bo`yicha amaliy mashg`ulotlarning kalendar-tematik rejasi

T/R	Amaliy mashgulotlar mavzulari (barcha)	Soat	Mash.No
1	Ixtisoslikka kirish	2	3
2	Ixtisoslikka kirish	2	6
3	Ixtisoslikka kirish	2	9
4	Eshkak eshish tarixi	2	12
5	Eshkak eshish tarixi	2	15
6	Eshkak eshish tarixi	2	18
7	Eshkak eshish texnikasi asoslari	2	21
8	Eshkak eshish texnikasi asoslari	2	24
9	Eshkak eshish texnikasi asoslari	2	27
10	Eshkak eshish sport turlari texnikasi(Mahkamlovchi moslamasiz qayiqalarda eshkak eshish texnikasi)	2	30
11	Eshkak eshish sport turlari texnikasi(Mahkamlovchi moslamasiz qayiqalarda eshkak eshish texnikasi)	2	31
12	Eshkak eshish sport turlari texnikasi(Mahkamlovchi moslamasiz qayiqalarda eshkak eshish texnikasi)	2	32
13	Eshkak eshish sportida texnika xavfsizligi qoidalari	2	33
14	Eshkak eshish sportida texnika xavfsizligi qoidalari	2	34
15	Eshkak eshish sportida texnika xavfsizligi qoidalari	2	35
16	Eshkak eshish sportida texnika xavfsizligi qoidalari	2	36
17	Eshkak eshish anjomlari va ulardan to'g'ri foydalanish	2	37
18	Eshkak eshish anjomlari va ulardan to'g'ri foydalanish	2	38
19	Eshkak eshish anjomlari va ulardan to'g'ri foydalanish	2	39
20	Quruqlikda va plotda bajariladigan immitasion mashqlar	2	40
21	Quruqlikda va plotda bajariladigan immitasion mashqlar	2	41
22	Quruqlikda va plotda bajariladigan immitasion mashqlar	2	42
23	Quruqlikda va plotda bajariladigan immitasion mashqlar	2	43
24	Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Mahkamlovchi moslamali qayiqalarda eshkak eshish texnikasi)	2	44
25	Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Mahkamlovchi moslamali qayiqalarda eshkak eshish texnikasi)	2	45
26	Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Mahkamlovchi moslamali qayiqalarda eshkak eshish texnikasi)	2	46

27	Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Mahkamlovchi moslamali qayiqalarda eshkak eshish texnikasi)	2	47
28	Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Suv slalomida eshkak eshish texnikasi)	2	48
29	Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Suv slalomida eshkak eshish texnikasi)	2	49
30	Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Suv slalomida eshkak eshish texnikasi)	2	50
31	Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	2	51
32	Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	2	52
33	Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	2	53
34	Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	2	54
JAMI:		68	

Mustakil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni.

“Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati” buyicha talabning mustakil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bulib, uslubiy va axborot resurslari bilan tula ta'minlangan.

Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-ukituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar. Auditoriyadan tashkarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt kiladi. Bundan tashkari ayrim mavzularni kengrok o'rganish maksadida kushimcha adabiyotlarni ukib referatlar tayyorlaydi xamda mavzu buyicha testlar echadi. Mustakil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baxolanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, kushimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustakil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yullarini anikdash, internet tarmoklaridan foydalanib ma'lumotlar tuplash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy tugarak doirasida yoki mustakil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy makola va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chukurlashtiradi, ularning mustakil fikrlash va ijodiy kobiliyatini rivojlantiradi. SHuning uchun xam mustakil ta'limsiz ukuv faoliyati samarali bulishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baxolash amaliy mashg'ulot olib boruvchi ukituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni uzlashtirish darajasini tekshirish va baxolash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi ukituvchi tomonidan xar darsda amalga oshiriladi.

“ eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati ” fanidan mustakil ish majmuasi fanning barcha mavzularini kamrab olgan va kuyidagi 10 ta katta mavzu kurinishida shakllantirilgan.

Talabalar mustaqil ta'limining mazmuni va xajmi

№	Mustakil ta'lim mavzulari	Berilgan topshiriklar	Bajar. muddat.	Soat
<i>I semestr</i>				
1	Ixtisoslikka kirish	<i>Adabiyotlardan konspekt kilish. Individual topshiriklarni bajarish</i>	<i>1,2,3 - xaftalar</i>	6
2	<i>Eshkak eshish tarixi</i>	<i>Adabiyotlardan konspekt kilish. Individual topshiriklarni bajarish</i>	<i>4,5,6 - xaftalar</i>	8
3	<i>Eshkak eshish texnika asoslari</i>	<i>Adabiyotlardan konspekt kilish. Masalalar echish. Mustakil topshiriklarni bajarish.</i>	<i>7,8,9 - xaftalar</i>	8
4	<i>Eshkak eshish sport turlari</i>	<i>Adabiyotlardan konspekt</i>	<i>10,11, 12 -</i>	8

	<i>texnikasi(Maxkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshish texnikasi)</i>	<i>kilish. Individual topshiriklarni bajarish</i>	<i>xaftalar</i>	
5	<i>Esh. esh. sportida texnika havfsizligi</i>	<i>Adabiyotlardan konspekt kilish. Individual topshiriklarni bajarish</i>	<i>13,14 - xaftalar</i>	6
6	<i>Esh. esh. anjomlari va ulardan to'g'ri foydalanish</i>	<i>Adabiyotlardan konspekt kilish. Individual topshiriklarni bajarish</i>	<i>15,16 xaftalar</i>	6
7	<i>Quruqlikda va plotda bajariladigan immitasion mashqlar</i>	<i>Adabiyotlardan konspekt kilish. Individual topshiriklarni bajarish</i>	<i>17,18 xaftalar</i>	8
8	<i>Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Maxkamlovchi moslamali qayiqlarda esh. esh. texnikasi)</i>	<i>Adabiyotlardan konspekt kilish. Individual topshiriklarni bajarish</i>	<i>1-4 - xaftalari</i>	8
9	<i>Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Suv slalomida esh. esh. texnikasi)</i>	<i>Adabiyotlardan konspekt kilish. Individual topshiriklarni bajarish</i>	<i>5-8 - xaftalari</i>	8
10	<i>Musobaqa qoidalari va xakamlik</i>	<i>Adabiyotlardan konspekt kilish. Individual topshiriklarni bajarish</i>	<i>9-12-- xaftalari</i>	8
<i>Jami</i>				74

Dasturning informatsion uslubiy ta'minoti

Mazkur fanni ukitish jarayonida ta'limning zamonaviy metodlari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini kullash nazarda tutilgan:

- zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida prezentatsiya va elektron-didaktik texnologiyalaridan foydalanilgan xolda utkaziladi;
- aqliy xujum, guruxli fikrlash, "ish uyini" va boshka pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi;

"Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati" fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baxolash mezonlari.

"Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati" fani buyicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni xamda xar bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oralik nazoratlarining saralash ballari xakidagi ma'lumotlar fan buyicha birinchi mashgulotda talabalarga e'lon kilinadi.

Fan buyicha talabalarning bilim saviyasi va uzlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofikligini ta'minlash uchun kuyidagi nazorat turlari utkaziladi:

- **joriy nazorat (JN)** - talabaning fan mavzulari buyicha bilim va amaliy kunikma darajasini aniklash va baxolash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chikkan xolda amaliy mashgulotlarda ogzaki surov, test utkazish, suxbat, nazorat ishi, kollektivum, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshka shakllarda utkazilishi mumkin;
- **oralik nazorat (ON)** - semestr davomida ukuv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini uz ichiga olgan) bulimi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy kunikma darajasini aniklash va baxolash usuli. Oralik nazorat bir semestrda ikki marta utkaziladi va shakli (yozma, ogzaki, test va xokazo) ukuv faniga ajratilgan umumiy soatlar xajmidan kelib chikkan x,olda belgilanadi;
- **yakuniy nazorat (YAN)** - semestr yakunida muayyan fan buyicha nazariy bilim va amaliy kunikmalarni talabalar tomonidan uzlashtirish darajasini baxolash usuli. YAkuniy nazorat

asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan “YOzma ish” shaklida utkaziladi.

ON utkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda urganib boriladi va uni utkazish tartiblari buzilgan xollarda, **ON** natijalari bekor kilinishi mumkin. Bunday xollarda ON kayta utkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi raxbarining buyrugi bilan ichki nazorat va monitoring bulimi raxbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YAN** ni utkazish jarayoni muntazam ravishda urganib boriladi va uni utkazish tartiblari buzilgan xollarda, **YAN** natijalari bekor kilinishi mumkin. Bunday xollarda YAN kayta utkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, kunikma va malakalarini nazorat kilishning reyting tizimi asosida talabaning fan buyicha uzlashtirish darajasi ballar orkali ifodalanadi.

«Oliy matematika» fani buyicha talabalarining semestr davomidagi uzlashtirish kursatkichi 100 ballik tizimda baxolanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi: YA.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taksimlanadi.

Ball	Baho	Talabaning bilim darajasi
86-100	A'lo	Hulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
71-85	YAxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish Tasavvurga ega bo'lish.
0-55	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.

- Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabaning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida kayd etilmaydi.

- Talabalarining o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

¥•O'

Talabaning fan boyicha reytingi kuyidagicha anikdanadi: $R = 100$

bu erda: V - semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda);
 U -fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

- Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

- Joriy JN va oraliq ON turlari bo'yicha 55bal va undan yuqori balni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

- Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

- ON va YAN turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. YAN semestrning oxirgi 2 xaftasi mobaynida o'tkaziladi.

- JN va ON nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

- Talabaning semestrda JN va ON turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakunida joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 baldan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb

hisoblanadi.

- Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakul'tet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakul'tet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyatsiya komissiyasi tashkil etiladi.

- Apellyatsiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida hulosasini bildiradi.

- Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakul'tet dekani, kafedra muduri, o'quv bo'limi hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

REYTING BAHOLASH TIZIMI.

I kurs II-yarim yillik

Nazorat turi		Mashg'ulot№	Nazorat mavzusi va tuzilishi	ballar
Joriy nazorat	1	10	<i>Eshish qayiqdari xarakatining gidrodinamik asoslari, to'liq yuzaga kelish hususiyatlari</i>	0 - 5
		20	<i>Eshkakchining dastlabki xolati, eshish fazalari, umumiy xarakat tizimi, xarakatning fazoviy, kuch va dinamik tavsifnomasi.</i>	0 - 5
		30	Eshkak eshish sport turlari texnikasi(Mahkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshish texnikasi)	0 - 5
	2	36	Eshkak eshish sportida texnika xavfsizligi qoidalari	0 - 5
		46	Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Mahkamlovchi moslamali qayiqlarda eshkak eshish texnikasi)	0 - 5
		Mustakil ish	O'tilgan mavzular bo'yicha referat tayyorlash	0 - 10
			<i>Jami:</i>	35
Oraliq nazorat	1	38	Utilgan mavzular bo'yicha testlar	0 - 17
	2	53	Utilgan mavzular bo'yicha testlar	0 - 18
			<i>Jami:</i>	35
Yakuniy nazorat			<i>Fan bo'yicha yakuniy test nazorati</i>	0 - 30
	Jami			30

Joriy nazorat baholash mezon

Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati fanidan joriy nazorat maksimal 35 ballni o'z ichiga oladi. Joriy nazorat og'zaki so'rov shaklida bo'lib o'tadi. Har bir joriy nazorat 0 balldan 5 ballgacha baholanadi.

Savolning mohiyati (javobning to'liqligi, javobning to'g'riligi) 0-3 ball

Xulosa (javobning to'g'riligi va ma'nosi) 0-1 ball

Aktivlik (javobga qo'shimcha, savolla- javoblar) 0-1

Talabning bajarilgan mustaqil ishi 0 balldan 10 ballgacha baholanadi.

Mustaqil ish o'qitilgan mavzulardan kelib chiqqan holda yozma ravishda bajariladi.

Oraliq nazorat

Oraliq nazorat ikkiga bo'linib 1-oraliq nazorat va 2-oraliq nazoratdan tashkil topgan bo'ladi. Oraliq nazorat "Test" shaklida amalga oshiriladi. Test bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichini aniqlash uchun variantda berilgan savollarning har biri uchun yozilgan to'g'ri javoblarga 1 balldan beriladi va yig'indi talabning oraliq nazorat bo'yicha o'zlashtirish balli hisoblanadi.

Yakuniy nazoratda "Test"larni baholash mezon

Yakuniy nazorat "Test"(30ta) shaklida amalga oshiriladi. Test bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichini aniqlash uchun variantda berilgan savollarning har biri uchun yozilgan to'g'ri javoblarga 1 balldan beriladi va yig'indi talabning yakuniy nazorat bo'yicha o'zlashtirish balli hisoblanadi.

Asosiy adabiyotlar

4. H.L.Fourie, I.W.Fourie An Introduction to Rowing UK, 2013
5. John Chase Power to the Raddle: Exercises to Improve your Canoe and Kayak Paddling USA, 2014
6. M.I.Folgar, F.A.Carceles, J.R.Mangas Training sprint canoeing 2015

Qo'shimcha adabiyotlar

10. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Oquv qo'llanma, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil.
11. Korbut V.M. Eshkak eshish sporti o'quv qo'llanma (SPMO kursi uchun) O'zDJTI 2011 y.
12. Korbut V.M., Korotkov V.A. Greblya na baydarkax i kanoe. Uchebnoe posobie UzGIFK 2007 g.
13. Korbut V.M., Ganiev SH.X. Greblya akademicheskaya. Uchebnoe posobie UzGIFK 2007 g.
14. Korbut V.M. Grebnoy sport uchebnoe posobie dlya kursa SPS. UzGIFK 2011 g.
15. Korbut V.M. Suzish. Darslik. O'zDJTI 2012 y.
16. Mixaylova T.V. tahriri ostida Grebnoy sport. M. Akademiya 2006 y.
17. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent 2005.

Internet saytlari

[1. ziyonet.uz](http://1.ziyonet.uz)

[2. www.canoeicf.com](http://2.www.canoeicf.com)

[3. www.worldrowing.com](http://3.www.worldrowing.com)

1-Mavzu: Ixtisoslikka kirish.

Reja

1. Jismoniy tarbiya institutida eshkak eshish ixtisosligi kursining predmeti, mazmuni va vazifalari.
2. Eshkak eshish sportiga sport faoliyatining turi sifatida tavsif.
3. Eshkak eshish sportida xavfsizlik qoidalari.
4. Eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishda yuzaga keladigan kasallik va jarohatlar.
5. Murabbiy faoliyatini boshqaruvchi qoidalar.
6. Nazorat savollari.

Eshkak eshish bir vaqtlar Amerikada aniqlangan bo'lsada hozirgi kunda Qo'shma shtatlarda ommaviy sport turlari qatoriga kiradi. Bu kitob eshkak eshish sporti olamiga olib kiradi. Ushbu kitobda eshkak eshish tarixi, eshkak eshish asoslari, qayiq turlari, eshkak eshish jixozlari, eshish texnikasi, boshqaruvchining o'rni, poyga turlari, klub va tashkilotlar xamda regatalar haqida ma'lumotlar berilgan. Shuning bilan bir qatorda kitob eshkak eshish sportiga yangi kirib kelayotganlar ushbu sport haqida tezroq tushunchaga ega bo'lishlari uchun maslaxat va tavsiyalarni o'z ichiga oladi. (1-rasm)



1-rasm. Akadem eshkak eshish va kanoeda eshkak eshish

Eshkak eshish ajoyib va zavqli faoliyat bo'lishi bilan bir qatorda qadimiy sport turlari qatoriga kiradi. Eshkak eshish turli yoshdagi erkak va ayollar uchun mos keladi. Eshkak eshishda jamoa bo'lib ikki, to'rt va sakkiz o'rinli qayiqlarda xamda yakka tartibda bir o'rinli qayiqlarda harakatlanish mumkin. Eshkak eshish shunday sport turlari qatoriga kiradiki yangi shug'ullanuvchi qisqa vaqt ichida yuqori toifadagi eshkakchi darajasiga ko'tarilishi mumkin. (2-rasm)

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

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

Akadem eshkak eshishning ikkita asosiy turi mavjud:

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

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



2-rasm. Eshkak eshish kanali

Eshkakchi eshkaklarni faqat qol kuchi yordamida harakatga keltirayotgandek ko'rinsada, aslida eshkaklarni harakatga keltiruvchi kuch eshkakchi o'tirgan o'rindiqning yo'lak bo'ylab burun tomon harakatlanishi evaziga paydo bo'ladi. Ish xajmining asosiy qismini *oyoqlar va yuqori bel* bajaradi. Tananing yuqori qismi beldan to elkagacha to'g'ri bo'lishi zarur, aks holda *eshkakchining jaroxat olishi muqarrar*.

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

Ushbu kitob bir qancha mavzularni o'zida aks ettirgan bo'limlardan iborat.

I Bo'lim: Tarix

Bo'lim o'z ichiga eshkak eshishning qisqacha tarixi, yaniki eshkak eshish faoliyatining yuk tashish tizimidan to zamonaviy sport turiga aylanishini tasvirlab beradi.

II Bo'lim: Jixozlar

Bu bo'limda siz qayiq-lar, eshkaklar va eshkak eshishda qo'llaniladigan boshqa jixozlar haqida ma'lumotga ega bo'lasizlar.(3-rasm)

III Bo'lim: Qayiqni to'g'ri qo'llash.

Qayiqni to'g'ri qo'llanilishi va jixozlanishi haqida so'z boradi

IV Bo'lim: Toq eshkakli qayiq-larda eshkak eshish.

Toq eshkakli qayiq-larda eshkak eshish haqida to'liq ma'lumot xamda eshish harakati xususiyatlari

V Bo'lim: Juft eshkakli qayiq-larda eshkak eshish.

Juft eshkakli qayiqshkak eshish haqida to'liq ma'lumot

VI Bo'lim: Eshkak eshish fiziologiyasi.

Tananing kislorodni iste'mol qilishi va eshkak eshishga zarur bo'lgan energiyaga aylanishi haqida so'z boradi

VII Bo'lim: Mashg'ulotlar.



3-rasm. Baydarka qayiqlari

Mashg'ulotlar xamda eshish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar haqida so'z boradi

VIII Bo'lim: Boshqaruvchi.

Boshqaruvchining o'rni va ma'suliyati haqida so'z boradi va boshqaruvchi tomonidan qo'llaniladigan buyruqlar va jixozlar aytib o'tiladi.

IX Bo'lim: Poygalar va regattalar.

Turli xildagi poygalar va mashxur regattalar haqida ma'lumotlar berilgan

X Bo'lim: Klub va tashkilotlar.

Bo'limda ko'pgina klub va tashkilotlar ro'yxati keltirib o'tilgan

XI Bo'lim: Kelgusi mutaola uchun.

Eshkak eshish xususiyatlariga oid ko'pgina materiallar ro'yxati, veb saytlar keltirib o'tilgan¹.

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

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

Fan o'qitilishi vazifalari:

- talabalarni jismoniy tarbiya tizimida eshkak eshish sportini jismoniy tarbiya vositasi sifatidagi bilimlar va eshkak eshish sporti turlari texnikasi hamda o'qitish uslublari haqidagi bilimlar bilan qurollantirish;

- jismoniy tarbiyaning turli bo'limlarida ta'lim va boshlang'ich sport masg'uloti vazifalarini yechishga yordam beruvchi maxsus pedagogik bilimlarni shakllantirish;

- eshkak eshish bo'yicha ommaviy sport ishlarini tashkil qilish;

- talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish, fikrlashni va bashorat qilishni tarbiyalash;

O'quv jarayoni – ma'ruza, seminar, amaliy va sport mahoratini oshirish mashg'ulotlaridan hamda o'quv amaliyoti va talabalarning mustaqil ishlaridan tarkib topgan.(4-rasm)

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



4-rasm. Start xolati va slalomda eshkak eshish

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

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

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

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

Talabalarning sport pedagogik mahoratini oshirish (SPMO) ta`lim jarayonining barcha davrlarida o`tkaziladigan fakultativ (qo`shimcha) mashg`ulotlarida amalga oshiriladi. Talabalar bu mashg`ulotlarda o`zining sport mahoratini takomillashtiradilar. Pedagog-murabbiyga, tashkilotchi va hakamga zarur bo`lgan barcha bilim va ko`nikmalarni egallaydilar.

Talabalarning tanlangan sport turi va boshqa sport turlaridan musobaqalarga qatnashishi o`quv ishlarining majburiy qismi sifatida qaraladi.(5-rasm)

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



5-rasm. Slalom va ikki o'rinli kanoedaeshkak eshish

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 segment (qism) lari va eshkak harakat yo'nalishini almashtirib, to'xtovsiz bajarilishi lozim. Bu orqali harakatlarning o'zaro muvofiqligiga va mosligiga erishiladi.

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

Beqaror tayanchda dinamik muvozanatni saqlash – eshkak eshish sportida harakat faoliyatining o'ziga xos tarkibiy qismi hisoblanadi. Qayiqda muvozanatni saqlash holatni muntazam nazorat qilish va boshqarish hisobiga amalga oshiriladi. Texnik takomillashuv natijasida muvozanat saqlash ko'nikmasi avtomatlashadi, sportchi idroki texnikaning muhim tarkibiy qismlarini (temp, ritm, eshish amplitudasi, kuchlanish) nazorat qilishga, bundan tashqari, taktik vazifalarni yechishga qaratiladi. (6-rasm)



6-rasm. Eshkak eshish kanali

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 sportchilar balki, hamma shug'ullanuvchilarda ham salbiy oqibatlariga 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.(7-rasm)



7-rasm. Akadem eshkak eshish turlari

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

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.

Slalomchilar uchun majburiy jihozlarga suv o'tkazmaydigan kostyum, kaska, 16 kg og'irlikni ko'taruvchi jilet kiradi. Tog' daryolarida 22-24 kg og'irlikni ko'taruvchi jilet dan foydalaniladi.

Nazorat savollari.

1. Mamlakatimizda eshkak eshish sportining qaysi turlari bilan shug'ullanishadi? Ularning umumiyligi, farqlarini va xususiyatlarini ayting.
2. Qanday eshkak eshish sporti turlarini bilasiz? Ularning qaysilari olimpiya va qaysilari noolimpiya turlari hisoblanadi?
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? Ularning oldini olish yo'llarini ayting.

2-mavzu. Eshkak eshish tarixi

Reja

1. Qayiqlarda eshkak eshishning ilk xabrlari.
2. XVIII asrga kelib eshkak eshish bellashuvlarining hozirgi zamon ko'rishiga kelishi.
3. Eshkak eshish bo'yicha xalqaro federasiyalarning tashkil topishi.
4. Eshkak eshish qayiqlarining hozirgi kundagi o'lchamlari va musobaqa turlari.
5. Nazorat savollari.

Qayiqlarda musobaqalashuvning ilk xabarlari eramizdan avvalgi XV asrda Misrda devorga tushirilgan qayiq va eshkakchilar su'ratlari shaklida aniqlangan. (1-rasm)

Eramizdan avvalgi 866-565- yillarda eshkakchilar musobaqalari Panafina o'yinlari dasturiga kiritilgan.



1-rasm. Qayiqlarda musobaqalashuvning ilk xabarlari

Rimdagi Kolizey arenasining konstruksiyasi unga suv to'latish imkonini bergan va u yerda "naumahi" deb nomlanuvchi suvdagi janglar bo'lib o'tgan. Bu davr eramizdan avvalgi I asrning 2-yarmiga to'g'ri keladi. (An introduction to rowing,4-5betlar)

Eshkak eshish bellashuvlari (hozirgi zamon tushunchasida) XVIII asrning boshlarida Angliyada keng yoyila boshladi. Bu vaqtga kelib London orolchalardan tashkil topgan va ko'priklar hali yo'q edi. Suvdan olib o'tish, xabarlashuvning yagona vositasi bo'lib xizmat qilar edi. Qayiqlar va tashuvchilar shayligini tekshirish maqsadida 1716-yildan boshlab har yili musobaqalar o'tkazish yo'lga qo'yildi.(2-rasm)



2-rasm. Yevropada eshkak eshishning rivojlanishi

1822-yilda 1-marotaba Oksford universiteti talabalari o'rtasida o'tkazilgan musobaqa, havaskorlar eshkak eshish sportining rivojlanishiga ilk qadamni qo'ydi.

1829-yilda Xenli shahrida Oksford va Kembridj universitetlari o'rtasida 8 o'rinli qayiqda 1-poyga bo'lib o'tdi. Har ikkala universitet talabalarni flot xizmatiga tayyorlanayotgan edilar. Keyinchalik bu poyga an'anaga aylandi va hozirgi paytgacha har yili aprel oxirida o'tkazib kelinadi.

1892-yilda akadem eshkak eshish bo'yicha xalqaro federatsiya tashkil etildi. Tashkil etuvchi mamlakatlar – Belgiya, Italiya, Fransiya, Shvesariya, Angliya va Germaniya uzoq vaqtgacha federatsiyaga a'zo bo'lishmagan. Hozirgi kunda FISA tarkibiga 60dan ortiq milliy federatsiyalar kiradi. Rasmiy til – fransuz tili. (3-rasm)



3-rasm. Qayiqning qadimgi ko'rinishi

FISA qaroriga ko'ra 1893-yildan boshlab akadem eshkak eshish bo'yicha Yevropa chempionatlari o'tkazila boshlandi. 1-jahon urishi vaqtida Yevropa chempionati o'tkazilmadi, faqatgina 1920-yildan qayta o'tkazila boshlandi. FISA akadem eshkak eshish bo'yicha jahon chempionatlarini 1962-yildan har 4 yilda 1 marotaba va 1974-yildan boshlab har yili o'tkazilishi haqida qaror qabul qildi. (4-rasm)

Akadem qayiqlarda eshkak eshish 1896-yil Afinada bo'lib o'tgan 1-Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan edi. Bellashuvlar Pireya bo'yidagi suv havzasida bo'lib o'tishi lozim edi, yomon ob-havo sharoiti tufayli musobaqalar qoldirildi. 2-Olimpiada Parijda bo'lib o'tdi, unda eshkakchilar 4 ta klass (1,2,4,8-o'rinli) qayiqlarda ishtirok etdilar².

Baydarkada eshkak eshish bo'yicha sport bellashuvlari XIX asrning 60-yillarida tan oлина boshladi.

1860-yilda Angliyada baydarkada eshkak eshish bo'yicha 1-havaskorlar klubi tashkil etildi.

Ko'pgina mamlakatlarda baydarka va kanoeda eshkak eshishning rivojlanishi 1924-yilda Xalqaro kanoede federatsiyasining tashkil etilishiga olib keldi. Federatsiyaning tashkil etilishida Avstriya, Shvetsiya, Germaniya va Daniyaning milliy federatsiyalari sababchi bo'ldilar.

1932-yildan boshlab IKF Yevropa chempionatlarini o'tkaza boshladi. 1936-yilda baydarka va kanoede eshkak eshish yozgi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi.



²An Introduction to Rowing Paperback, 2013,4-7betlar

4-rasm. Xalqaro federasiyalar

Baydarka va kanoe so'zlarining lug'aviy ma'nosi. Kanoe Karib tillaridan o'zlashtirilgan so'z bo'lib ispan tilida "karnoa" – moki ma'nosini anglatadi. Daraxt tanasidan o'yilgan Shimoliy Amerika hindulari qayig'I hisoblangan. Hozirgi kunda kanoe sport qayiqlarining C-1, C-2, C-4 turlari mavjud.

Baydarka – shimolda yashovchi eskimoslar qayig'i hisoblangan, ikki eshish yuzasiga ega eshkak bilan eshiladi. Hozirgi kunda baydarka sport qayiqlarining K-1, K-2, K-4 turlari mavjud. Qadimda daraxtdan o'yib ishlangan, burun va korma qismi teri bilan yopilgan.



5-rasm. Qayiq turlari

Baydarka va kanoe qayiqlarining o'lchamlari

Qayiq turlari va ularning o'lchamlari.

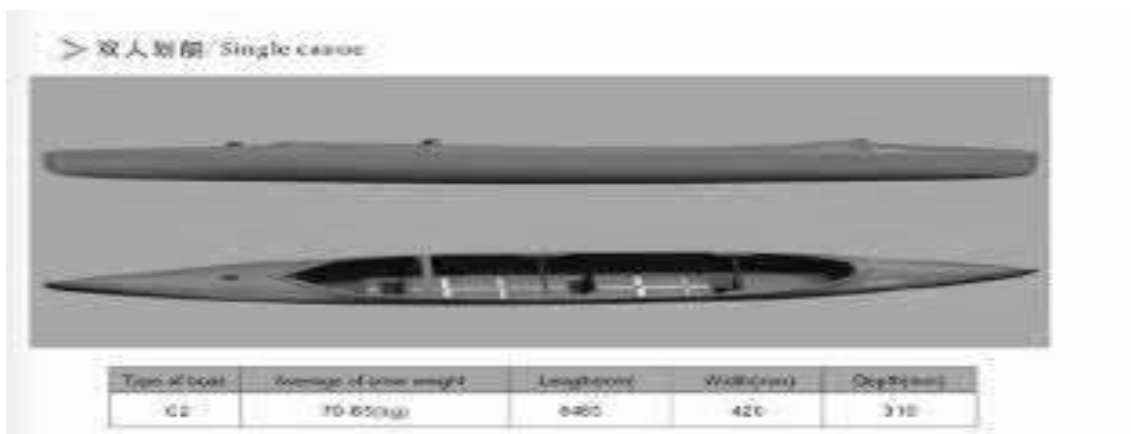
- bir o'rinli baydarka (K1 maksimal uzunligi 520sm, minimal og'rlik 12kg)
- ikki o'rinli baydarka (K2 650sm, 18kg)
- to'rt o'rinli baydarka (K4 1100sm, 30kg)
- bir o'rinli kanoe (C1 520sm, 16kg)
- ikki o'rinli kanoe (C2 650sm, 20kg).
- to'rt o'rinli kanoe(C4 900sm, 30kg).(5,6,7-rasm)

Poyga masofalari

Jahon chempionati dasturiga kiritilgan masofalar: 200, 500, 1000, 10000.

Olimpiada dasturiga kiritilgan masifalar: 200,1000 – erkaklar

200, 500 – ayollar



INFUSION M



6-rasm. Baydarka qayig'i

Olimpiada dasturiga kiritilgan qayiq turlari:

Erkaklar

K1 – 200m
 K2 – 200m
 K1 – 1000m
 K2 – 1000m
 K4 – 1000m

Ayollar

K1 – 200m
 K1 – 500m
 K2 – 500m
 K4 – 500m

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

Yosh kategoriyalari

1. O'smirlar (18 yoshgacha bo'lgan sportchilar)
2. Yoshlar (23 yoshgacha bo'lgan sportchilar)
3. Kattalar
4. Faxriylar (27 yoshdan kattalar)

Akadem qayiqlarining o'lchamlari

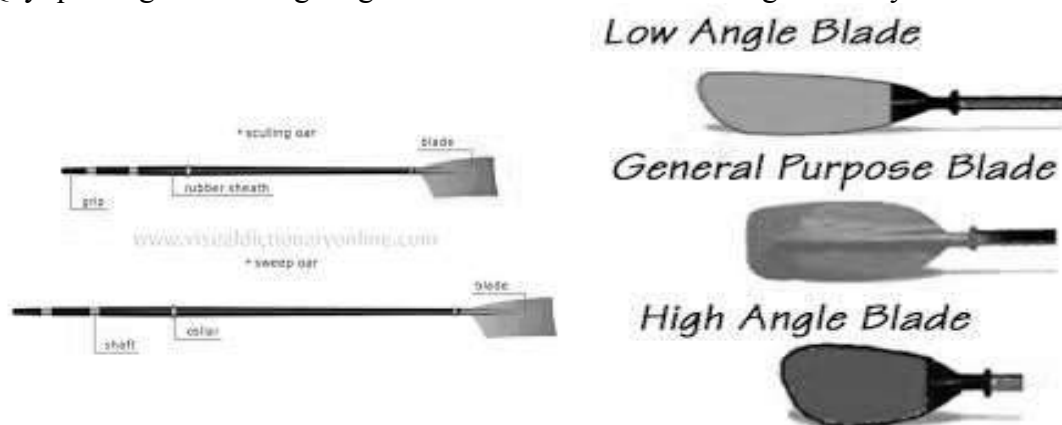
Qayiqning minimal og'irligi

Qayiqning shartli belgisi	Qayiq turi	Og'irligi (kg)
1. 1x	1 o'rinli	14
2. 2x	2 o'rinli juft eshkakli	27
3. 2-	2 o'rinli toq eshkakli (boshqaruvchisiz)	27
	2 o'rinli toq eshkakli (boshqaruvchi bilan)	
4. 2+	4 o'rinli juft eshkakli	32
	4 o'rinli toq eshkakli (boshqaruvchisiz)	
5. 4x	4 o'rinli toq eshkakli (boshqaruvchi bilan)	52
6. 4-	8 o'rinli	50
7. 4+		51
8. 8+		96



7-rasm. Kanoe qayiqdari

Qayiqdarning minimal og'irligini o'lchashda eshkaklar hisobga olinmaydi.



8-rasm. Eshkaklar

Qayiq uzunligi.

Maksimal uzunlik – jahon chempionati, Olimpiada va continental chempionatlarda 8 o'rinli qayiqdar poygasida qatnashuvchi barcha qayiqdar kamida 2ta yig'iluvchan seksiyadan iborat bo'lishi va har bir seksiya uzunligi 11,9m dan oshmasligi kerak.

Minimal uzunlik – qayiqning minimal uzunligi 7,20m ni tashkil etishi lozim.

Eshkak uzunligi.

Toq eshkakli qayiqdardagi eshkak uzunligi 385sm (erkak), 360sm (ayol). Juft eshkakli qayiqdardagi eshkak uzunligi 300sm (erkak), 295sm (ayol).(8,9-rasm)

Jahon chempionatida qatnashuvchi qayiq turlari.

Erkaklar (M) – 1x, 2x, 2-, 4x, 4-, 8+, 2+

Ayollar (W) – 1x, 2x, 2-, 4x, 4-, 8+

Erkaklar yengil vazn (LM) – 1x, 2x, 2-, 4x, 4-, 8+

Ayollar yengil vazn (LW) – 1x, 2x, 4x

Adaptiv eshkak eshish (A) – 1x, 2x, 4x

Olimpiada dasturidagi qayiqdar.

Erkaklar (M) – 1x, 2x, 2-, 4x, 4-, 8+

Ayollar (W) – 1x, 2x, 2-, 4x, 8+

Erkaklar yengil vazn (LM) – 2x, 4-

Ayollar yengil vazn (LW) – 2x

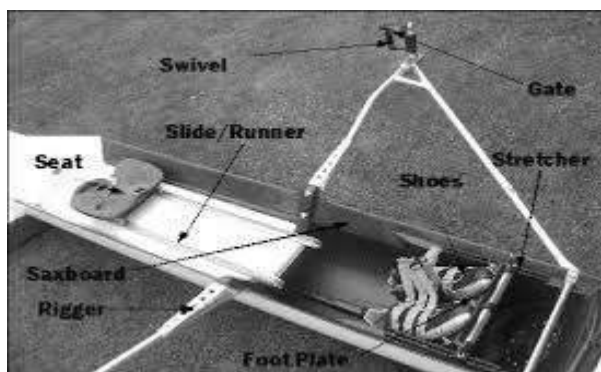
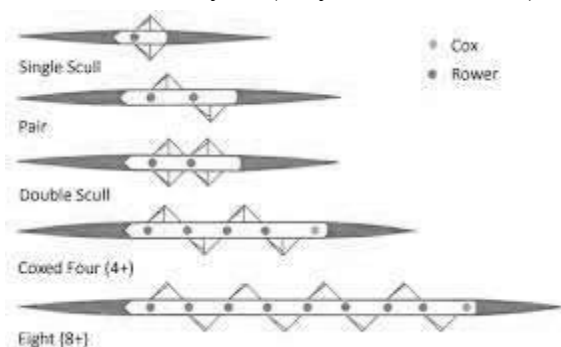
Poyga masofasi 6 yo'lakdan iborat bo'lishi lozim, har bir yo'lak kengligi 12,5-15m.



9-rasm. Eshkaklar

Yosh kategoriyalari

1. O'smirlar (18 yoshgacha bo'lgan sportchilar)
2. Yoshlar (23 yoshgacha bo'lgan sportchilar)
3. Kattalar
4. Faxriylar (27 yoshdan kattalar)



10-rasm. Akadem eshkak eshish qayiqdari

Qo'shimcha kategoriyalar.

Yosh kategoriyalariga qo'shimcha ravishda FISA kattlar va 23 yoshgacha bo'lgan sportchilar uchun yengil vazn va kattalar uchun adaptive eshkak eshish kategoriyalarini tan oladi.(10-rasm)

Yengil vazn kategoriyasida bir o'rinli qayiqda eshkak eshuvchi erkak sportchining vazni 72,5kg dan oshmasligi kerak. Ko'p o'rinli qayiq ekipaj a'zolarining o'rtacha og'irligi erkaklarda 70kg dan oshmasligi kerak.

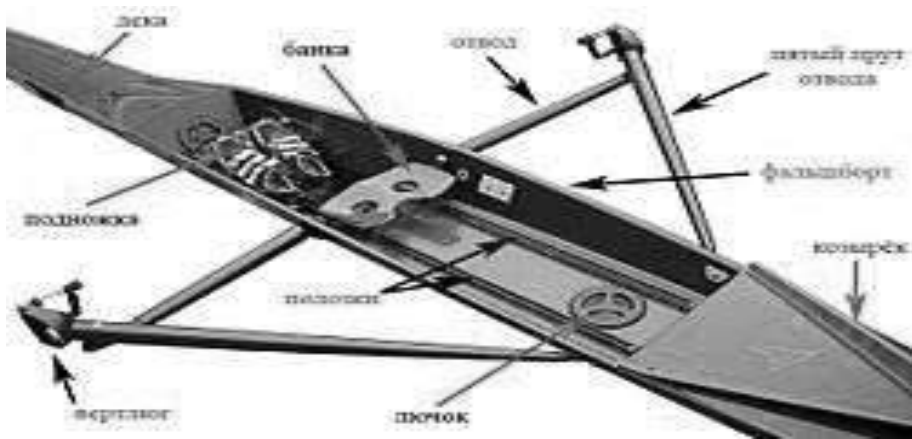
Bir o'rinli qayiqda eshkak eshuvchi ayol sportchining vazni 59kg, ekipaj a'zolarining o'rtacha vazni 57kg dan oshmasligi lozim.



11-rasm. Baydarka qayig'iga misol

Boshqaruvchi.

Boshqaruvchining minimal vazni erkaklar uchun 55kg, ayollar uchun 50kg ni tashkil etadi.



12-rasm. Akadem qayig'ining moslamalari

Nazorat savollari

1. Eramizdan avvalgi nechanchi yillarda eshkakchilar musobaqalari Panafina o'yinlari dastueiga kiritilgan?
2. Nachanchi asrga kelib eshish bellashuvlari(hozirgi zamon tushunchasida) keng yoyila boshladi?
3. Angliyaning qaysi universitetlari o'rtasida hozirgi kunga qadar akadem eshkak eshish bo'yicha musobaqalar o'tkazib kelinadi?
4. FISA va ICF qachom tashkil topgan va ularning birinchi a'zolari qaysi mamlakat milliy federasiyalari bo'lgan?
5. Baydarka va kanoe sport qayiqalarining qanday turlari bor va ularning o'lchamlari?
6. Akadem qayiqalarining turlari va ularning o'lchamlari?

3-mavzu: Eshkak eshish texnikasi asoslari

Reja

1. Eshish texnikasining umumiy xarakteristikasi
2. Biomexanik eshish sistemasi.
3. Eshish texnikasini aniqlovchi omillar
4. **Eshish qayiqqlari harakatining gidrodinamik asoslari.**
5. Suvning fizik xossasi
6. Qayiq harakatiga gidrodinamik qarshilik
7. To'liq yuzaga kelishining xususiyatlari
8. Nazorat savollari.

Eshish texnikasining umumiy xarakteristikasi

Eshish texnikasi – bu qayiqni oldingi siljishi va tanlangan yo'nalishda ushlab qolishni ta'minlovchi eshakchining tashkillashtirilgan harakatlar yig'indisi deb aytish mumkin.

Eshish texnikasining shakli va tarkibi farqlanadi. Shakl tushunchasi – yo'nalish, traektoriya, alohida zvenolarning siljish amplitudasi, ularning turli holatlarida o'zaro joylashuvi kabi harakat ko'rsatkichlari va boshqa fazoviy tavsiflarni umumlashiradi. Texnika tarkibi deganda o'lcham va mushaklar kuchlanishining o'zaro muvofiqlashuvi, mushaklararo koordinatsiya, shuningdek mushaklar qisqarishi natijasida hosil bo'lgan kuchning eshak va qayiqqa ta'siri nazarda tutiladi. Texnika shakli va tarkibi uzviy aloqada va birlikda mavjuddir. Ayni mushak kuchlanishi natijasida eshakchining tana segmentlari va eshak harakatlanadi. O'z navbatida eshakning suvdagi harakati eshish yuzasini suvdagi tayanchini hosil qiladi, bu qayiqqa o'tadi va uni harakatlantiradi. Qayiq harakatlanishi suvning qarshilik kuchini oshiradi.

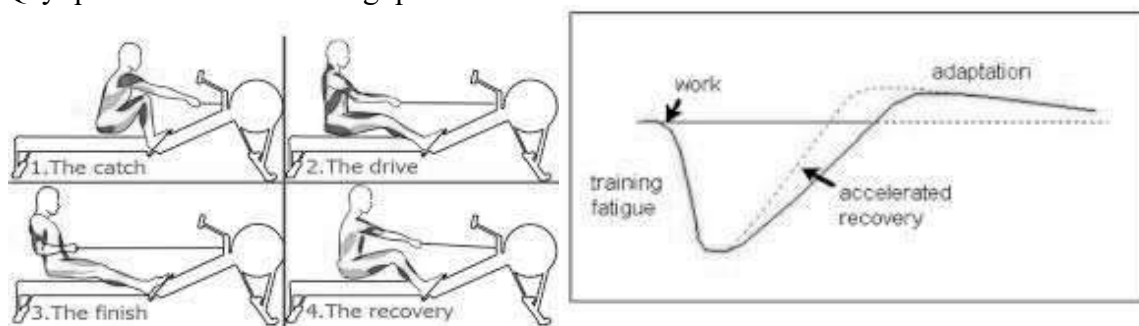


Figure 1: The principle of recovery

1-rasm. Biomexanik eshish tizimi

Biomexanik eshish sistemasi. Qayiqda o'tirgan inson "eshkakchi-eshak- qayiq" tiizimini tashkil etadi. Buni shuningdek biomexanik eshish tizimi (BET) deb ham atash mumkin. Bunda uning barcha komponentlari o'zaro va atrof bilan ta'sirda bo'ladi. Bundan kelib chiqib o'z ro ta'sir ichki va tashqi kuchlarga farqlanadi. (1-rasm)

Tashqi kuchlar BETga nisbatan ta'sir etadi va uning atrof bilan o'zaro ta'sirini namoyon etadi, bular: qayiq harakatiga nisbatan gidrodinamik qarshilik, qayiqning tortishish kuchi, eshish yuzasining suvga ta'sir kushi, BET inersiyasi va og'irlik kuchi, suvning itarib chiqarish kuchi va boshqalar.

Ichki kuchlar BETning alohida komponentlarining o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi, bular: eshak ushlagichiga ta'sir etuvchikuchlar, qayiqqa ta'sir etuvchi eshakchining inersiya va og'irlik kuchlari.

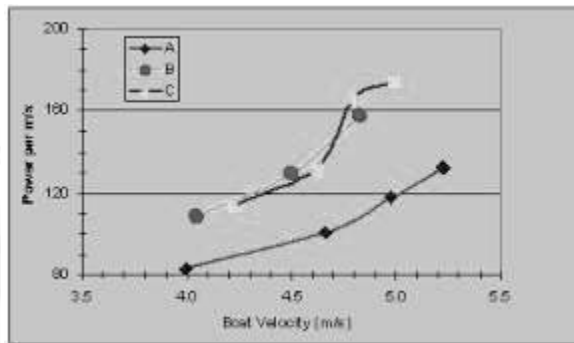
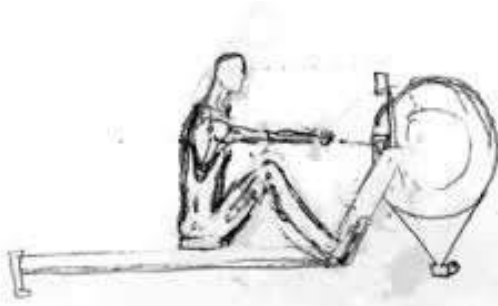
Eshish texnikasini aniqlovchi omillar

Sportchi eshakchining xarakteristikalarini biomexanika, anatomiya va psixologiya qonuniyatlariga muvofiq holda amalga oshadi. Qayiq va eshakning suvdagi harakati gidrodinamika qonuniyatlariga bo'y sunadi. (2-rasm)

Eshish qayiqqlari harakatining gidrodinamik asoslari.

Eshkakchi 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:



2-rasm. Eshish texnikasini aniqlovchi omillar

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

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

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

Bu yerda: M – suv massasi, V – hajm.

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

$$\nu = \frac{\eta}{\rho} = \frac{kg \cdot c \cdot kg \cdot c}{m^2 \cdot m^2 \cdot c} = \frac{m^2}{c}$$

Siqiluvchanlik – jism siqilganda uning hajmi kichrayishi xususiyatidir.

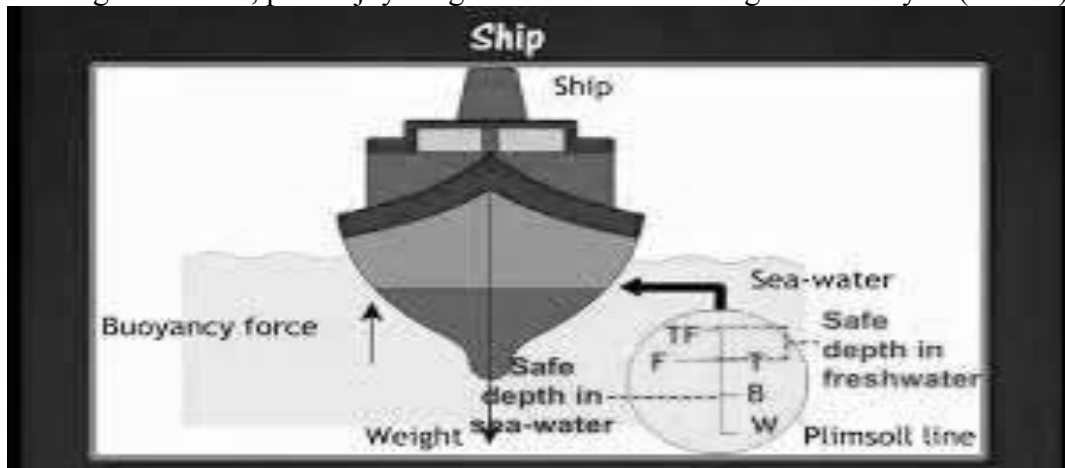
Gidrostatikaning asosiy qonuniyatlari.

Butun jahon tortishish qonuniga muvofiq suyuqlikka tushirilgan jismga og'irlik kuchi ta'sir etadi. Arximed qonuniga ko'ra unga qarshi siqib chiqarilgan suyuqlik hajmining og'irligiga teng Q 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 Q va G kuchlar bir o'q bo'ylab ta'sir ko'rsatgandagina amalga oshadi. Chunki ikkala kuch vertical yo'nalgan.

Simmetriya o'qi bilan itaruvchi kuch yo'nalishining kesishuv nuqtasi metasentr deb nomlanadi. Qachonki metasentr sportchining umumiy og'irlik markazidan yuqorida bo'lsa, muvozanat turg'un bo'ladi, pastda joylashgan bo'lsa aksincha turg'un bo'lmaydi. (3-rasm)



3-rasm. Hidrodinamik qonuniyat

Qayiq harakatiga gidrodinamik qarshilik. Sport qayiqlarining harakatiga gidrodinamik qarshilik ta'sir etadi. Quyidagi tenglama uning umumiy ko'rinishini ochib beradi:

$$R_x = C S \rho \frac{v^2}{2}$$

Bu yerda: R_x – gidrodinamik qarshilik, kG yoki Nyuton

C – gidrodinamik qarshilik koeffitsiyenti

S – yuvilib turuvchi maydon yuzasi

v – oldin

gayo'nalغان

tezlik

ρ - suvning zichligi

To'liq qarshilik uning uchta komponenti yig'indisi sifatida taqdim etilishi mumkin:

$$R_x = R_i + R_b + R_t$$

Bu yerda:

R_i - ishqalanish qarshiligi.

R_b - bosim qarshiligi.

R_t - to'lqin qarshiligi.

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.

To'lqin yuzaga kelishining xususiyatlari

Eshkak eshish qayiqlarining harakatlanishida ikki guruh to'lqinlari yuzaga keladi: burun va korma. Har bir guruh tarqaluvchi va ko'ndalang to'lqinlarni o'z ichiga oladi. (4-rasm)

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



4-rasm. To'lqinning yuzaga kelishi

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 10000 m masofaga eshkak eshishdan lider to'lqinidan foydalanish poyga taktikasining ajralmas komponenti hisoblanadi.

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

$$v_{kr} = \sqrt{gh}$$

Bu yerda,

g – 9,8 m/s², h - havza chuqurligi, m.

Formula bo'yicha hisob shuni ko'rsatadiki, 1m, 2m va 3m chuqurlikda kritik tezlik mos ravishda 3.1, 4.4 va 5,4 m/s tashkil etadi. Qayiq kritik tezlikdan oshishi bilanoq (buning uchun

tezlanish chog'ida kuchlanishni birmuncha oshirish lozim) u aralash to'lgindan ajraladi va qayiqqa faqatgina burun qismidagi tarqaluvchi to'lgin ta'sir etib turadi, qayiq qarshiligi pasayadi va yuqoriroq tezlikni ushlab turish uchun eshkakchidan nisbatan kamroq quvvat talab etiladi.

Nazorat savollari.

1. Eshkak eshish texnikasining shakli va tarkibi nimalardan iborat?
2. BET ga ta'sir etuvchi qanday tashqi va ichki kuchlar mavjud?
3. Eshish qayiqqlari harakatining gidrodinamik asoslari nimalar bilan bog'liq?
4. Suvning zichligi, yopishqoqligi va siqiluvchanligiga ta'rif bering?
5. Hidroststikaning asosiy qonuniyatlari nimalardan iborat?
6. Qayiq harakatiga qanday gidrodinamik qarshiliklar ko'rsatiladi?
7. To'lgin yuzaga kelishining sabablari?

4-mavzu: Mahkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshish texnikasi.

Reja

I. Baydarkada eshkak eshish texnikasi.

- I. 1 Eshkakchining qayiqdagi dastlabki holati.
- I.2 Harakat sikli va uni tashkil qiluvchi qismlar.
- I.3 Umumiy harakat sxemasi.
- I.4 Harakatning fazoviy, vaqt va dinamik tavsifnomasi.
- I.5 Jamoaviy eshkak eshish.
- I.6 Start olish va finish texnikaei.

II. Kanoeda eshkak eshish texnikasi.

- II.1 Ishlash holatining tavsifi.
- II.2 Harakat sikli va uni tashkil qiluvchi qismlar.
- II.3 Silkinish texnikasi.
- II.4 Buriqish texnikasi.
- II.5 Harakatning fazoviy va vaqt tavsifnomasi.
- II.6 Start olish va finish texnikaei.
- II.7 Nazorat savollari.

I. Baydarkada eshkak eshish texnikasi.

Eshkakchining qayiqdagi dastlabki holati. Eshkakchining qayiqqa o'tirish varianti birinchi navbatda sportchining tana holatiga qarab aniqlanadi. Eshkakchi tanasi to'g'ri yoki oldinga biroz egilgan holda bo'lishi mumkin. To'g'ri o'tirish tananing aylanish amplitudasi yuqori bo'lishin ta'minlaydi. Oldinga biroz egilib o'tirish tananing aylanish imkoniyatini biroz kamaytiradi. Oyoqlar bukilgan, son va bolder orasidagi burchak $130 - 150^{\circ}$. Eshkakni yelka sigmentlari va yelka uzunligi yig'indisi kengligida yoki undan 5-6 sm qisqaroq ushlab tavsia etiladi.



1-rasm. Baydarkada eshkak eshish texnikasi

Harakat sikli va uni tashkil qiluvchi qismlar. Baydarkada eshkak eshishda to'liq harakat sikli ikkita tayanch va ikkita tayanchsiz davrlarni o'z ichiga oladi. O'z navbatida tayanch davri shartli ravishda fazalarga bo'linadi. Quyidagi bo'linish mezonlari mavjud:

- suvni ushlab (eshish yuzasining suvga tegish vaqtidan to'liq suvga botguniga qadar);
- olib o'tish;

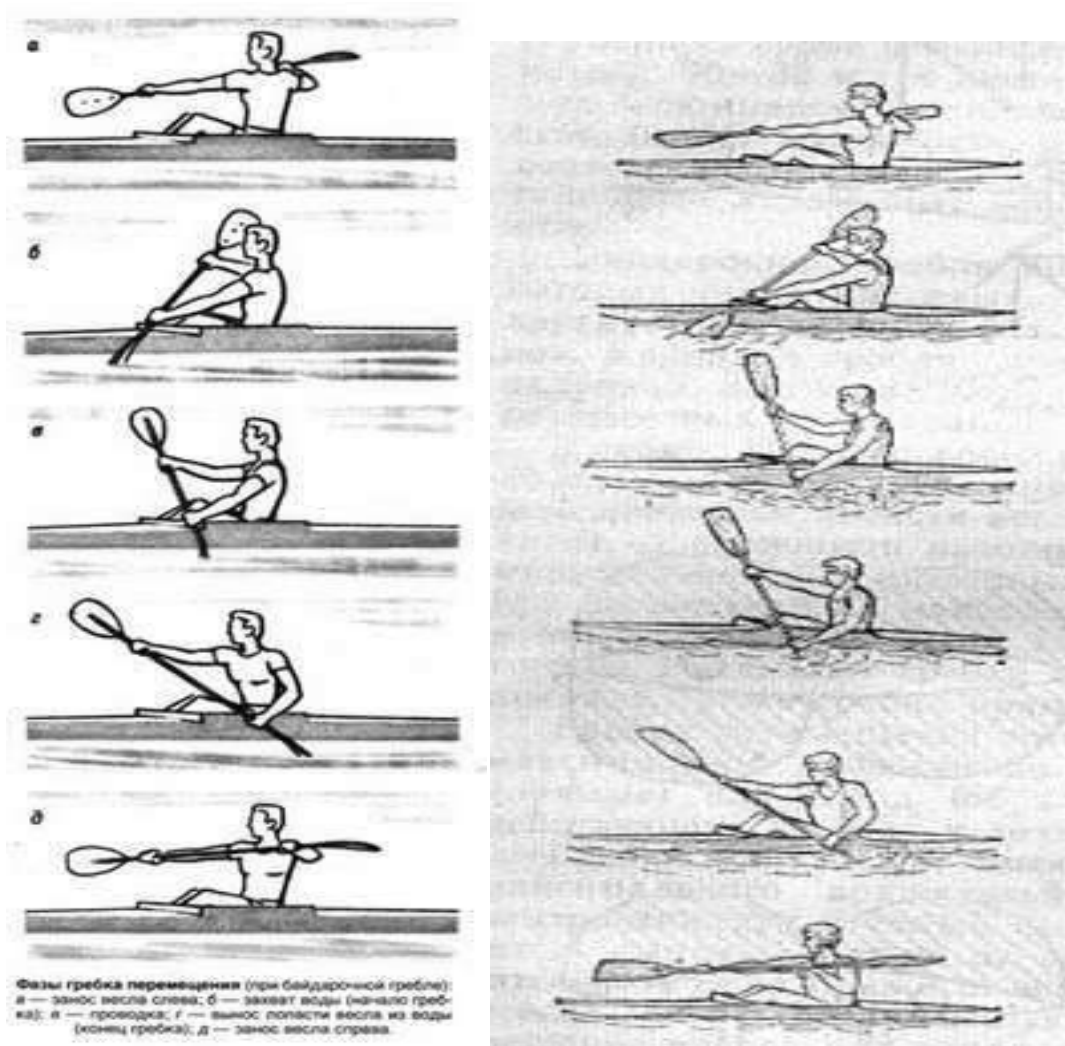
- suvdan olish (eshish yuzasining suvdan ko'tarilish paytidan to to'liq chiqquniga qadar).



2-rasm. Baydarkada eshkak eshish texnikasi

Umumiy harakat sxemasi. Baydarkada eshkak eshish texnikasining turli-tumanligiga qaramay ularning asosiysi an'anaviy va siltanish texnikasi bo'lib hisoblanadi. Ular orasidagi farq quyidagi jadvalda keltirilgan(1,2,3,4,5-rasm)

Tavsifnoma	Texnika varianti	
	An'anaviy	Siltanish
O'tirish	To'g'ri yoki oldinga biroz egilgan holda	To'g'ri
Eshkakni ushlash	Standart yoki biroz kaltaroq	Standart
Tana harakati	Tana burilishi o'rtacha, yuqori qo'lni itarish chog'ida tana oldinga egilishi mumkin	Kuchli burilish - yuqori amplitude bilan (100° gacha)
Itaruvchi qo'l harakati	Yuqori - bosh bilan barobar, bo'ylama yo'nalgan (qayiqning harakatlanish o'qiga deyarli parallel)	Past – bosh balandligidan asta sekin yelka va ko'krakkacha tushib boradi, dugasimon harakatlanadi. Kaft qayiqning diametric yuzacini kesib o'tib deyarli qarama-qarshi bortgacha boradi
Tortuvchi qo'l harakati	Eshish yuzasining suvga kirishi bilan tirsak qismida bukiladi, bortga nisbatan parallel harakatlanadi	Eshish yarmigacha deyarli bukilmaydi, dugasimon harakatlanadi
Eshish yuzasining suvdagi harakati	Bo'ylama yo'nalgan yon tomonga siljishi – minimal. Suvga bo'yinchadan pastroq kiradi	Yonga sezilarli darajada siljiydi
Qayiqning harakatlanishi	Kursning tebranishi minimal	Tebranishi mumkin



3-rasm. Baydarkada eshkak eshish texnikasi

Start olish texnikasi. Eshkakchining start oldi holati dastlabki holat bilan unchalik ham mos kelmaydi, eshish yuzasi suvga tegar tegmas yoki qisman botirilgan holatda bo'ladi. Start olish texnikasi 3ta asosiy tarkibiy qismga ega: start reaksiyasi, boshlang'ich tezlik olish, taktik tezlanish.



4-rasm. Ekipajda eshish texnikasi

Eshkakchining startdagi murakkab harakat reaksiyasi o'z ichiga sensor fazasi – start signali vaqtidan to birinchi harakatgacha va motor fazasi – eshkakchining boshlang'ich harakatidan to qayiqning oldinga siljishigacha bo'lgan davrni oladi.

Boshlang'ich tezlikni olish qayiqning startdan chiqish vaqtidan to eshkakchining maksimal temp va tezlikka erishgunga qadar bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Yuqori malakali eshkakchilarda maksimal tempga 10-14m larda erishiladi.



5-rasm. Baydarkada eshkak eshish texnikasi

Sart jarayonida eshkakchi maksimal temp va tezlikka erishishi, uni qayd etishi va masofali eshkak eshish rejimiga o'tishiga tayyorgarlik ko'rishi lozim. Bularga taxminan 15s, 65-75m ketishi lozim.

Taktik tezlanish – boshlang'ich tezlik olish yakunidan boshlanib o'rtacha masofaviy tezlikka erishish vaqtigacha davom etadi. Bundan asosiy maqsad – liderlik holatiga chiqib olish. Start bo'lagining maksimal uzunligi 120-150m dan oshmasligi lozim. Negaki, bu vaqtning ichida sut kislotasining miqdori keskin ortishi mumkin. Bu esa ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi.



6-rasm. Start va finish xolatlari

Finish tezlanishi raqiblarga sezilmagan holda boshlanadi, bir necha eshish harakatlaridan so'ng temp minutiga 6-10 eshish harakatigacha ortadi. Bu paytda tayyorgarlik davri vaqti va eshish yuzasi amplitudasi biroz qisqaradi, eshish yuzasiga berilayotgan kuchlanish miqdori o'zgarmaydi. (6-rasm)

II. Kanoeda eshkak eshish texnikasi.

Ishlash holatining tavsifi. Eshkakchining asosiy va dastlabki holati deyarli bir-biriga mos keladi (uning start oldi holatidan tashqari), bu holatda eshkakni suvdan olish birmuncha qulay. Ushbu holatda eshkakchi tana og'irligining asosiy qismi tushadigan tayanch oyoq'ining tizzasi bilan yostiqchaga turib oladi. Tayanch oyoqning son qismi vertical holatda, panja oyoq tirgagichga taqalgan. Oldinda turuvchi yo'naltiruvchi oyoq tizza bo'g'imida 100-120gr oralig'ida bukilgan. Yo'naltiruvchi oyoq panjasi qayiqning uzun o'qiga 20-30gr burchak ostida qo'yilgan. Bu holat eng yaxshi tayanch va balansni ta'minlaydi, eshkakchining og'irlik markazi tomonlarga siljigan taqdirda ham u muvozanatni qayta tiklashi mumkin. Eshkakni ushlash kengligi baydarkada eshishdagidek aniqlanadi. Eshkakning uzunligi odatda eshkakchining bo'yidan 3-5sm kaltaroq bo'ladi.



7-rasm. Kanoeda eshkak eshish texnikasi

Dastlabki holatda eshkakchining tanasi vertical, ko'kragi qayiqning uzun o'qiga perpendikulyar yoki ichki bort tomon biroz burilgan, yelkalar tushirilgan va bo'shashgan, pastki qo'l tushirilgan. Eshkakning eshish yuzasi suvga, uning sterjni yo'naltiruvchi oyoqqa tegar-tegmas holatda, eshkakchining boshi ko'tarilgan, nigohi to'g'riga qaratilgan.



8-rasm. Kanoeda eshkak eshish texnikasi

Harakat sikli va uni tashkil qiluvchi qismlar. Kanoeda eshkak eshishda harakat sikli tayanch va tayyorgarlik davrlarini o'z ichiga oladi, tayanch davri o'z navbatida quyidagi fazalarga bo'linadi:

- eshkakning eshish yuzasi bilan suvni ushlash (0,05-0,12s)
- suvda olib o'tish (0,35-0,45s)

- suvdan olish (0,12-0,22s)

Eshish yuzasining suvdagi harakati quyidagilarga ajratiladi: ushlab (eshish yuzasining yo'nalishi to'g'riga-pastga-tashqariga), tortish (orqaga-pastga-ichkariga), itarilish (orqaga-tepaga) va suvdan olish (to'g'riga-tepaga-tashqariga).

Silkinish texnikasi. Eshishda bu texnikaning ajralib turuvchi tarafi yelka kamari va tananing silkinishi evaziga yuzaga keluvchi inertsiya kuchlardan foydalanishdadir. Eshish yuzasini suvga tegish vaqtida tananing uzun o'qi gorizontal bilan 35-45gr burchakni tashkil etadi. Yuqori qo'l tirsak qismida 120-150gr burchak ostida bukilgan. Eshkak ushlagichi boshdan balandda, pastki qo'l sal kam to'g'ri va to'g'riga-pastga va biroz tashqariga cho'zilgan.



9-rasm. Kanoeda eshkak eshish texnikasi

Eshish boshida qo'l va undan biroz oldin bukilgan tana harakati hisobiga eshkak suvga botiriladi. Natijada qayiqni tezlatuvchi tayanch va tananing yuqori qismidagi og'irlik kuchini muvozanatlovchi vertical kuchlar yuzaga keladi, eshkak suvga 50-60gr burchak ostida kiradi.

Tananing silkinishi natijasida yuzaga keluvchi inertsiya kuchi eshkakning eshish yuzasiga o'tadi. Tananing maksimal bukilishi eshish yuzasini suvga to'liq kirishini ta'minlaydi. Yo'naltiruvchi oyoqqa bosim ortadi va bu sezilarli darajada bo'lishi kerak emas.

Keyinchalik tana rostlana boshlaydi, tananing rostlanishi tayanch davrining oxiri va eshkakni suvdan olish fazasi o'rtalarigacha, qachonki eshkakchi eng yuqori holatni olmaguncha davom etadi. Eshish harakati tananing rostlanishi, tortuvchi qo'lning biroz orqaga siljishi va yuqori qo'lning to'liq rostlanishi bilan yakunlanadi. Yuqori qo'l asosan tayanch funksiyasini bajaradi.



10-rasm. Kanoeda eshkak eshish texnikasi

Eshkak suvdan pastki qo'l harakati va unga sinxron ravishda yelka kamari va tananing tashqi bortga burilishi evaziga olinadi. Bunda eshish yuzasi aylana duga bo'ylab tepaga-tashqariga-oldinga harakatlanadi.

Tayyorgarlik davrida eshkakni suvga botirish oldidan toz oldinga harakatlanadi, biroq eng oldingi nuqtaga yetmaydi, eshish yuzasini suvga botishi bilan bir vaqtda toz eng oldingi nuqtaga o'tadi. Sonning old yuzasidagi muskullar maksimal taranglashadi.

Burilish texnikasi. Bu texnikaning ajralib turuvchi tarafi eshishda tana va yelka kamarining o'z o'qi atrofida aylanishi hisobiga yuzaga keluvchi inertsiya kuchiga tayanishdir.



11-rasm. Kanoeda eshkak eshish texnikasi

Eshkakning suvga tegishi vaqtigacha eshkakchining yelka kamari tashqi bort tomonga maksimal buriladi. Tananing bukilishi me'yorda, tepa qo'l tirsak qismida anchagina bukilgan va eshkak ushlagichini quloq yoki undan balandroqda tutib turadi, pastki qo'l to'g'riga-pastga cho'zilgan. Eshish harakati yelka kamarining ichki bort tomonga burilishi, tepa qo'l va tananing rostlana borishi, pastki qo'lning pastga-orqaga tortilishi bilan boshlanadi. Tepa qo'l eshkakka uning o'qi bo'ylab bosim o'tkazmaydi, natijada u ushlagichni oldinga siljitadi. Ushlagichning oldinga siljishi eshkakning suvdagi tayanchini oshiradi, biroq bunda eshkak vertikal holatini tez yo'qotadi, natijada eshish uzunligi qisqaradi. Shuning uchun ushlagichni nisbatan bir tekis va oxiriga borib tezlanish bilan siljitish lozim va bu pastki qo'l tortishiga mutanosib bo'lishi kerak. Tortish yelka kamari va tananing o'z o'qi atrofida aylanishi, eshkakning suvga botishi bilan tananing rostlanishi, qo'lning yelka qismida rostlanishi eshishning yakunlovchi qismida pastki qo'lning tirsak qismida bukilishi evaziga amalga oshadi. Pastki qo'lning tirsak qismida bukilishi eshkakni suvdan olishda eshish yuzasining tashqariga harakatini ta'minlaydi.



12-rasm. Kanoeda eshkak eshish texnikasi

Burilish texnikasida eshkakning suvga botish chuqurligi silkinish texnikasidagiga nisbatan kamroq, tortuvchi qo'l esa suv sathidan balandroqda. Og'irlik markazining siljishi va kil chayqalishi xavfi kamroq, qisqargan amplituda qayiqni bir maromda borishiga va tempni oshirishga imkon beradi.

Tashqi alomatlar	Texnika variantlari	
	Silkinish	Burilish
Eshish yuzasining suvga tegish vaqtida tananig bukilishi.	Sezilarli 45-55gr gacha.	O'rtacha 30-40gr gacha.
Eshish yuzasining suvga tegish vaqtida yelka kamarining tashqi bort tomon burilishi.	2. O'rtachadan sezilarligacha.	2. Sezilarlidan maksimalgacha.
Eshish yuzasining suvga tegish vaqtida yuqori qo'ning holati.	3. Boshdan balandroq.	3. Bosh balandligida.
Eshish yuzasining suvga tegish vaqtida yuqori qo'ning tirsak qismida bukilishi.	4. O'rtacha.	4. Sezilarli.
Eshish harakatining o'rtalarida tortuvchi qo'ning holati.	5. Bevosita bort yuqorisida.	5. Bortdan 10-15sm yuqorida.
Eshish yuzasining suvga botish chuqurligi.	6. Nisbatan katta.	6. Nisbatan kichik.
Yuqori qo'l harakatida itarish komponentining aks etishi.	7. O'rtacha.	7. Sezilarli.
Eshish yakunidagi tortuvchi qo'ning so'nggi holati.	8. Tayanch oyoqning old yuzasi balandligida.	8. Tayanch oyoqning orqa yuzasi balandligida.
Eshish amplitudasi.	9. Birmuncha uzun.	9. Birmuncha kalta.
Masofadagi temp.	10. Nisbatan siyrak.	10. Nisbatan tez-tez.
Qayiq chayqalishi.	11. Sezilarlidan o'rtachagacha.	11. O'rtachadan minimumgacha.

Harakatning fazoviy va vaqt tavsifi. Eshish yuzasi geometrik markazining amplitudasi tayanch dvrida birmuncha variativ va u texnika variant va eshkakchining jismoniy ko'rsatkichiga qarab 2,4 va 2,7m oralig'ida bo'ladi.

Minutiga 60 eshish harakati tempida sikl vaqti 1s ga teng, bunda tayanch va tayyorgarlik davrlari vaqti nisbati 1:0,60-0,65s, tayanch davri vaqti 0,6s ni tashkil etadi.



13-rasm. Kanoeda eshkak eshish texnikasi

1 o'rinli kanoeda maksimal temp minutiga 70 eshish harakatidan oshishi mumkin, 2 o'rinli kanoeda esa minutiga 80 eshish harakati. Masofadagi temp minutiga 10-15 eshish harakati pastroq. Uzun masofalarga eshishda minutiga 50 eshish harakatigacha pasayadi. (7,8,9,10,11,12,13-rasm)

Start va finish texnikasi. 1 o'rinli kanoeda start oldin eshkakchi qayiqni ichki bort tarafga masofa yo'nalishiga nisbatan 20-30gr burchak ostida joylashtiradu. Sababi, bir necha kuchli eshish harakatlari evaziga qayiq boshqaruviga kuch sarflamay uni kurs bo'ylab olib chiqish. Start vaqtida maksimal kuchlanish 30kg dan ortadi. Bu vaqtdan tortuvchi qo'lga tushayotgan yuklama 60kg dan ortiqroqni tashkil etadi, bunda mexanik quvvat 40kg m/s va oshiqroq, masofada esa 30kg m/s va kamroq.

Nazorat savollari.

1. Baydarkada eshkak eshuvchining tanasi qanday holatlarda bo'lishi mumkin va ularning ijobiy va salbiy tomonlari.
2. Harakat sikli qanday davrlarni o'z ichiga oladi?
3. Tayanch davri qanday fazalarga bo'linadi?
4. "Suvni ushlab", "olib o'tish" va "suvdan olish" da eshkakchining harakati?
5. Eshkak eshish tempi va ritmi?
6. Start olish texnikasi o'z ichiga nimalarni oladi?
7. Kanoeda eshkak eshishda burilish va silkinish texnikalarining o'zaro farqi nimada?
8. Jamoaviy eshkak eshishning yakka o'rindiqli qayiqalarda eshkak eshishdan farqi?

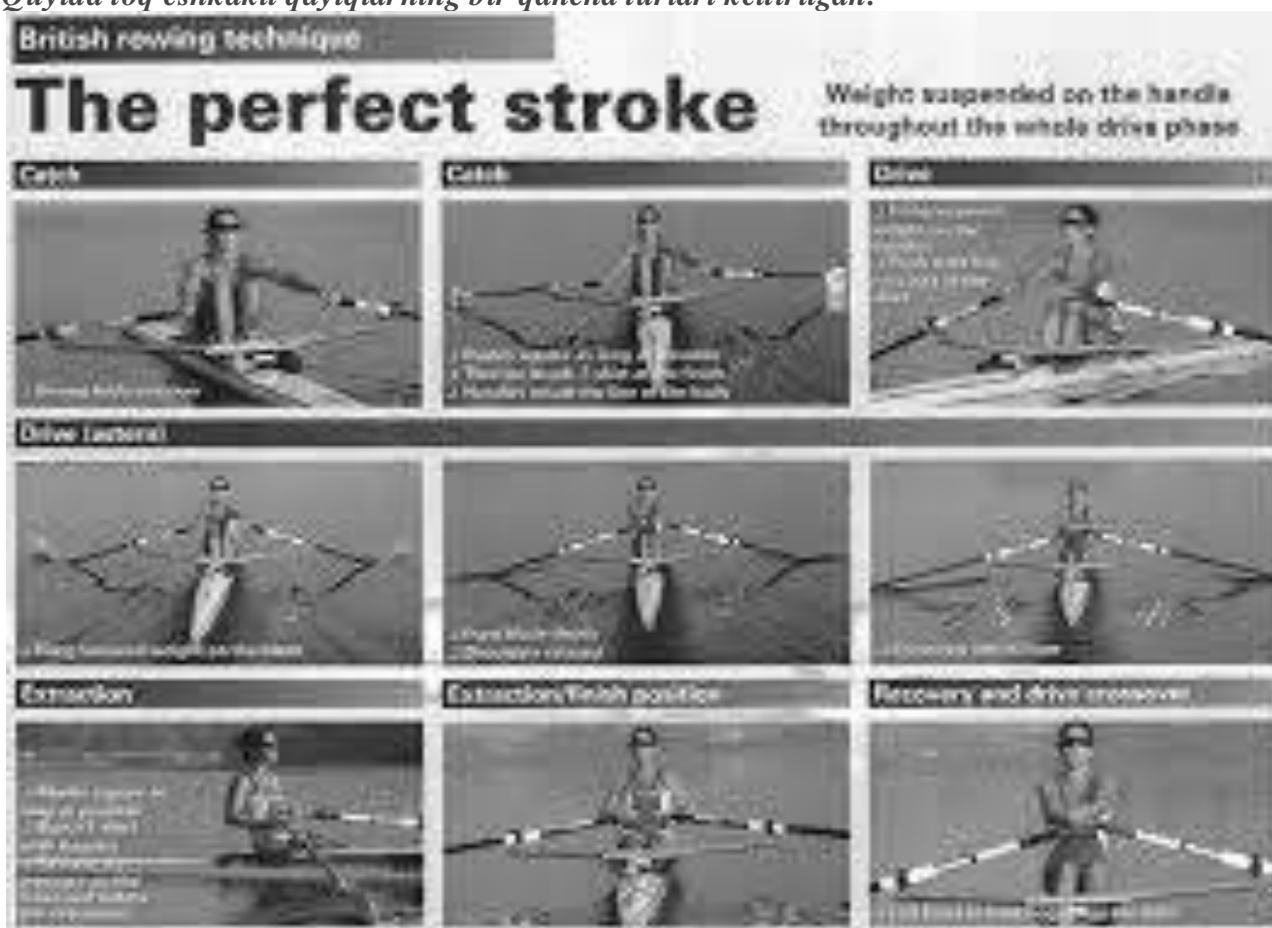
5-mavzu: Mahkamlovchi moslamali qayqlarda eshkak eshish texnikasi.

Reja

1. Eshkakchining asosiy va dastlabki holati
2. Harakat sikli va uni tashkil qiluvchi qismlar.
3. Eshish fazalari.
4. Harakatning kuch va vaqt tavsifnomasi.
5. Start olish va finish texnikasi.
6. Nazorat savollari.

Toq eshkakli qayqlarda eshkak eshish

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



1-rasm. Juft eshkakli qayiqda eshkak eshish texnikasi

1. Sakkiz o'rinli(8+). Bu qayiq sakkiz o'rinli bo'lib xamisha boshqaruvchi bilan harakatlanadi.(1-rasm) Uning uzunligi 60 fut bo'lib, og'irligi 200 paund.
2. To'rt o'rinli boshqaruvchi (4+) va boshqaruvchisiz(4-). Bu qayiqlarda to'rt eshkakchi harakatlanadi. To'rt o'rinli boshqaruvchisiz qayiq ko'p hollarda to'rt o'rinli deb ham aytiladi va yengil vazn kategoriyasiga mansub ekipajlar tomonidan qo'llaniladi. Boshqaruvchiga ega to'rt o'rinli qayiqlar maktab va klub jamoalari tomonidan qo'llaniladi. Boshqaruvchiga ega to'rt o'rinli qayiq 45 fut, boshqaruvchisi bo'lmagani esa 44 fut. Har ikkala qayiq 110 paund og'irlikka ega.

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



2-rasm. Juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshish texnikasi

Juft eshkakli qayiq

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

1. To'rt o'rinli(4x). Qayiqda to'rt eshkakchi harakatlanadi. *Qayiqning uzunligi 42 fut, og'irligi esa 110 pound.*
2. Ikki o'rinli(2x). Qayiqda ikki eshkakchi harakatlanadi. Qayiq uzunligi 34 fut, og'irligi 58 pound
3. Bir o'rinli(1x). Qayiqda yagona eshkakchi harakatlanadi. Qayiqning uzunligi 27 fut, og'irligi 30 pound.(2,3-rasm)



3-3-

rasm. Juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshish texnikasi

O'rindiqlar

Qayiq harakatlanuvchi o'rindiqqa ega bo'lib, o'rindiq to'rtta g'ildirakka biriktirilib, ular o'z o'rnida qayiqqa maxkamlangan y'lakda harakatlanadilar.(4-rasm)

O'rindiqlarning raqamlanishi

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



4-rasm. O'rindiqlarning ko'rinishi

Eshkaklar

Eshkak yog'och yoki karbon tolasidan yasaladi Eshkak quyidagi qismlardan iborat: *eshish yuzasi, eshkak o'qi va ushlagich*. Hozirgi kunda 1992 yilda Piter va Dik Drissigaker tomonidan kashf etilgan bolta shaklidagi eshish yuzasiga ega eshkaklar keng qo'llanilmoqda. Assimetrik bolta shaklidagi eshish yuzasiga ega eshkaklar 1959yildan beri qo'llanilib kelingan *Makon(Lola shakliga ega) eshkaklaridan ustunroq ekanligi aniqlandi. Bolta shaklidagi eshkaklar Makon eshkaklariga nisbatan kaltaroq bo'lsada, eshish yuzalari biroz kattaroq. Toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda foydalaniladigan eshkaklar uzunligi 3,7m ga teng, juft eshkakli qayiqlardagi eshkaklar esa 2,8m ni tashkil etadi.(5-rasm)*



5-rasm. Eshkaklar

Mahkamlovchi moslama

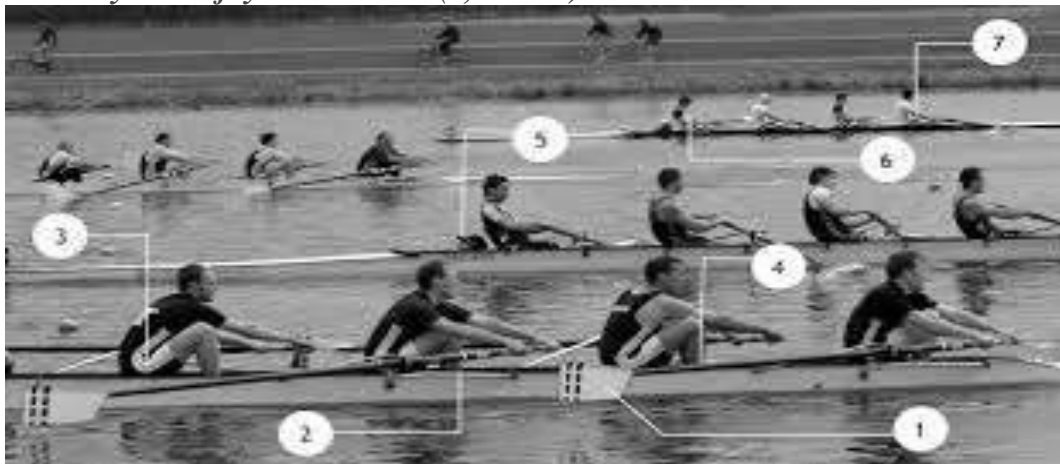
Maxkamlovchi moslamalar qayiqning chap va o'ng bortlariga o'rnatiladi. Maxkamlovchi *moslama quyidagi qismlardan iborat: rom va eshkak uchun quliflardan iborat. Maxkamlovchi moslamaning romlari qayiq bortlariga boltlar tordamida qotiriladi. Bir qancha turdagi maxkamlovchi moslamalar mavjud.*

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

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

Moslamaning joylashuvi

Maxkamlovchi moslamalarning joylashuvi kop hollarda standart bo'lib, ikkala bordagi moslamalar tandem joylashadilar, bunday joylashuvning ikki turi mavjud bo'lib, ular nemischa va italyanacha joylashuvlardir.(6,8-rasm)



6-rasm. Eshish texnikasi

Oyoq tirgagich

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

Boshqarish ruli

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

Eshkak eshish trenajarlari

Eshkak eshish trenajarlari ergometrlar deb ham ataladi. Trenajer yo'lakda harakatlanuvchi o'rindiq, yuklama barabani, tablo va ushlagichlardan iborat. Eshkakchi bu trenajerda eshish texnikasini yaxshilashda, chidamkorlikni oshirishda, kilo kaloriyalarni sarf etishda foydalanishi mumkin. Uning qulayliklari eshkakchi xona sharoitida maxsus mashlarni va yuklamalarni bajara oladi. Trenajer tablosida eshkakchi o'zining bir qancha parametrlarini nazorat qilib borishi mumkin, misol uchun yurak urishi, eshish tempi, eshish tezligi va yuklama xajmi.(7-rasm)



7-rasm. 4o'rinli juft eshkakli qayiq

Qayiq bilan muomala qilish

Asosiy holatdan eshkakchi bankaga, o'z og'irligini qayiq kiliga simmetrik joylashtirgan holda o'tiradi. Tana va qo'l mushaklari bo'shashgan. Oyoqlar tizza qismida bir qancha bukilgan, eshkaklar ushlagichlari oyoq balandligida, ularning eshish yuzalari suvga gorizontal holda tushirilgan. Juft eshkakli qayiqlarda katta barmoq ushlagich uchida, chap kaft o'ng kaft ustida va biroz oldinroqda joylashadi. Ushlagichlar bir-biriga 10-12sm kirib turadi. Toq eshkakli qayiqda eshkak ikki qo'llab ushlanadi. Bunda maxkamlovchi moslamadan uzoqroqda joylashgan (tashqi)qo'lning jimjilog'i ushlagich uchi bilan bir chiziqda, maxkamlovchi moslamaga yaqin (ichki) qo'l tashqi qo'ldan 1,5-2 kaft oralig'ida joylashgan.

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

Qayiqni olib yurish

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

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



8-rasm. Maxkamlovchi moslama

Toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshish texnikasi

Toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda eshkakchilar o'zlarining joylashuvlariga ega bo'ladilar, ba'zi eshkakchilar faqat o'ng bortda eshsa boshqalari chap bortda eshadilar. *Yangi kelgan shug'ullanuvchilarga ikkala tomonda eshish tavsiya etiladi.* (An Introduction to rowing10-29betlar)



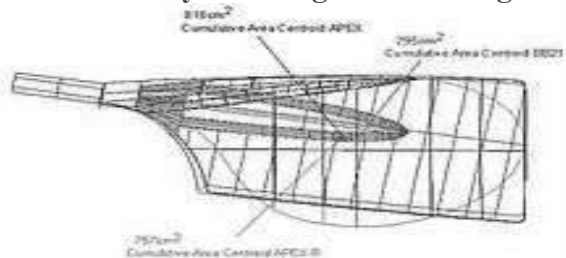
9-rasm Toq eshkakli qayiqda harakatlanish

Eshkakchining asosiy va dastlabki holati. Asosiy holatdan eshkakchi bankaga, o'z og'irligini qayiq kiliga simmetrik joylashtirgan holda o'tiradi. Tana va qo'l mushaklari bo'shashgan. Oyoqlar tizza qismida bir qancha bukilgan, eshkaklar ushlagichlari oyoq balandligida, ularning eshish yuzalari suvga gorizontal holda tushirilgan. *Juft eshkakli qayiqlarda katta barmoq ushlagich uchida, chap kaft o'ng kaft ustida va biroz oldinroqda joylashadi. Ushlagichlar bir-biriga 10-12sm kirib turadi. Toq eshkakli qayiqda eshkak ikki qo'llab ushlanadi. Bunda maxkamlovchi moslamadan uzoqroqda joylashgan (tashqi)qo'lning jimjilog'i ushlagich uchi bilan bir chiziqda, maxkamlovchi moslamaga yaqin (ichki) qo'l tashqi qo'ldan 1,5-2 kaft oralig'ida joylashgan.*(9-rasm)

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

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

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



Toq va juft eshkakli qayiqlarda eshish harakati boshida tananing oldinga bukilishi perpendikulyarga nisbatan o'rtacha 30gr ga teng. Eshkakchi tanasining orqaga, qayiqning burun qismiga og'ishi juft eshkakli qayiqlarda 30gr ga, toq eshkakli qayiqlarda 20gr ga teng. Shunda tananing borib kelish amplitudasi 50-60gr ni tashkil etadi. (10-rasm)



10-rasm. Eshkakni ushlash texnikasi

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

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

Eshkakchi ushlagichni barmoq falangalari bilan kaftiga siqmaganda ushlaydi. (11-rasm)



11-rasm. 8 o'rinli qayiqda harakatlanish

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

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

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

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

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

Suvdan olish. Eshish oxiriga kelib eshkakchining tana og'irligi qayiqning burni tomon *anchagina katta tezlik bilan harakatlanadi. Shuning uchun eshkakchining asosiy maqsadi qisqa vaqt ichida o'z tana og'irligi yo'nalishini to'xtatish va qarama qarshi tomonga yo'naltirishdan iborat. Bu esa eshish yuzasining suvdagi tayanch kuchidan foydalanish evaziga amalga oshiriladi. (12-rasm)*



12-rasm. Toq eshkakli qayiqda eshkak eshish

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

Harakatning kuch va vaqt tavsifnomasi. Eshish tempi bir o'rinli qayiqalarda ko'p o'rinli qayiqalarda nisbatan kamroq. Bir o'rinli qayiqda eshish tempi minutiga 30 eshish harakati atrofida, ikki o'rinlida 34-36 va ko'p o'rinli qayiqalarda minutiga 40-44 eshish harakatiga yetadi.

Tempning oshishi bilan eshkak ushlagichiga tushayotgan kuchlanish ham ortib boradi. Toq eshkakli qayiqalarda bu kuchlanish 60-90kg, juft eshkakli qayiqalarda 30-60kg ni tashkil etadi. Kuchlanish ayollarda erkaklarga nisbatan o'rtacha 20-15% kamroq.

Yuqori malakali sportchilarning har xil klassdagi qayiqalarda eshkak eshishda tayanch va tayyorgarlik davrlari vaqti nisbati.

Qayiq turi	Tayyorgarlik davri	Tayanch davri
A – 1	1,10	0,85
A – 2 juft	1,16	0,80
A – 2 toq	1,04	0,75
A – 4 juft	1,10	0,60
A – 4 toq	1,10	0,70

Start olish va finish texnikasi. Start olish texnikasi – start reaksiyasi, boshlang'ich tezlik va taktik tezlanishni o'z ichiga oladi.

Start reaksiyasi sportchining startdan chiqishida eng muhim sanaluvchi birinchi eshish harakatiga ta'sir ko'rsatadi. (13-rasm)



13-rasm. Qayiqda harakatlanishning yuqoridan ko'rinishi

Ikkinchi eshish harakatiga kelib sikl vaqti birinchisiga (1,4s) taqqoslaganda 1s gacha qisqaradi. Oltinchisiga kelib u 1,47s ga yetadi, start tezlanishi yakuniga kelib 1,43s gacha pasayadi va nisbatan turg'un ishlash rejimiga o'tish kuzatiladi.

Birinchi eshish harakati yo'lakning $\frac{3}{4}$ qismiga to'g'ri keladi, qolgan barcha eshish harakatlari bir biridan sportchilarning yo'lakda siljish uzunligiga qarab farqlanadi. Tananing orqa-oldiga harakati chegaralangan. Sakkizinchi eshish harakatiga kelib yo'lakning butun uzunligi bo'yicha siljish bajariladi. Start paytida eshish tempi minutiga 60-45 eshish harakatiga yetadi.

Finish – bu qayiqqa qo'shimcha tezlik berishga yo'naltirilgan harakatlar majmuidir. Finish tezlanishida eshish yuzasining vertikal holatidagi harakat amplitudasi kamayadi. Tananing oldinga-orqaga harakati ham nisbatan qisqaradi, oyoq va qo'llar kuchliroq ishlashni boshlaydi³.

Nazorat savollari.

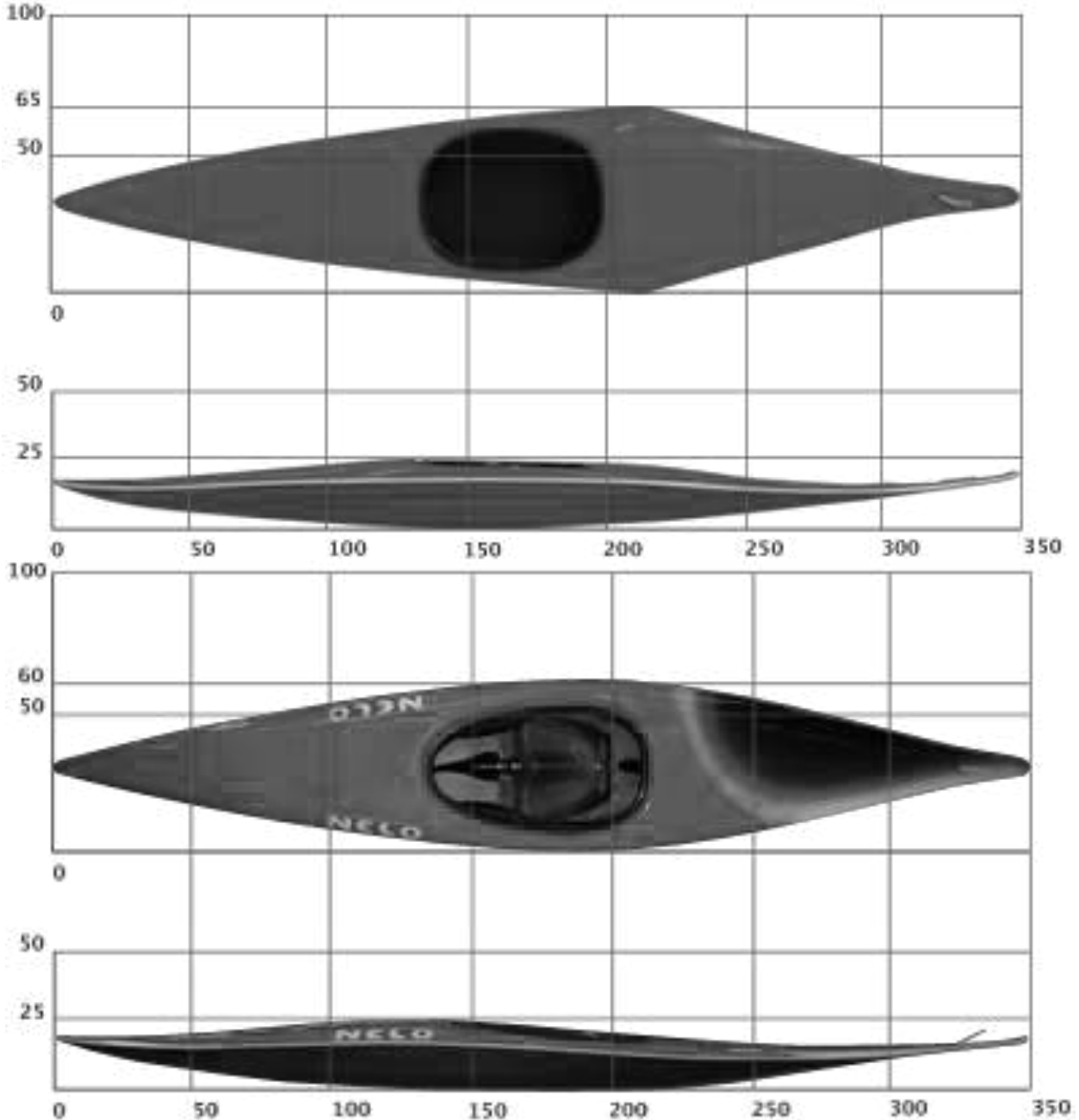
1. Bir va juft eshkakli qayiqlarda eshkakchining asosiy holati va ularning farqi?
2. Harakat sikli qanday davrlarni o'z ichiga oladi?
3. Tayanch davri qanday fazalarga bo'linadi?
4. “Suvni ushlab”, “olib o'tish” va “suvdan olish”da eshkakchining harakati?
5. Eshkak eshish tempi va ritmi?
6. Start olish texnikasi o'z ichiga nimalarni oladi?
7. Nazorat savollari.

³*An Introduction to Rowing Paperback, 2013, 40-54betlar*

6-mavzu: Suv slalomida eshkak eshish texnikasi.

Reja

1. Suv slalomida eshkak eshishda asosiy texnik usullar.
2. Darvozalardan o'tish texnikasi.
3. To'lqinli suvlarda suv slalomi elementlarini bajarish texnikasi.
4. Juft o'rindiqli qayiqlarda eshkak eshish texnikasi.
5. Nazorat savollari.



1-rasm. Slalom qayig'ining ko'rinishi

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

Baydarkaning ikki tur qayiqlarida eshkakchining qayiqdagi dastlabki holati bir xildir. Slalomdagi kanoeda sportchi bir oyog'iga tayanib, tayanch oyoq tizzasi va boshqaruvchi oyoq tovoni taxminan yelka kengligida ochilgan holda qayiqda joylashadi.(1-rasm)



2-rasm. Slalomda eshish texnikasi

Suv slalomida sportchi va qayiq yahlit tizimni tashkil qiladi. Bu esa oyoqlar uchun asosiy tayanch tizimi va son-boldir qismlari uchun yon tayanchlar hisobiga amalga oshadi.(2-rasm)

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

Qayiqning yonga og'ishi qayiq boshqaruvini tashkil qiluvchi muhim omildir. Qachonki qayiqning yonga og'ishi murakkab texnik elementning

tashkil qiluvchi qismi bo'lsa yoki qayiqni keskin burish lozim bo'lganda eshkak eshuvchining og'irlik markazi qayiqning og'ish tomoniga siljiydi, bunda eshkakning tayanch funksiyasi ortib boradi.

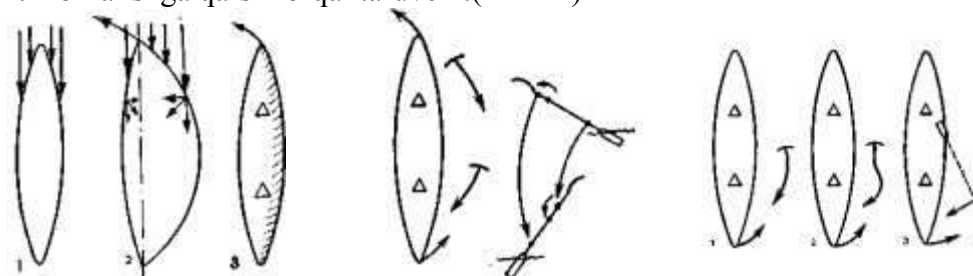
Suv oqimini kesib o'tishda qayiq oqim yo'nalishi tomonga og'adi va tubini oqimga tutib beradi. Bunda oqim qayiqni bukadi va suv sathida ushlab qoladi. Suvning oqimi qanchalik tez bo'lsa, qayiqning yonga og'ishi shunchalik ko'p bo'ladi.(3-rasm)



3-rasm. Darvozalardan o'tish texnikasi

Yoysimon eshish harakatining to'rtta turi farqlanadi:

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



4-rasm. Murakkab texnik elementlar

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

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

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

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

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

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

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

Orqa tortuvchi eshish harakati qayiqning asos qismi bilan oldinga harakatlanishida va bir vaqtning o'zida qayiqning eshish yuzasi tomon sezilarsiz siljishida qo'llaniladi.(5-rasm)



5-rasm. Murakkab teznik elementlarni bajarish

Parallel tortish – qayiqni kuchli yonlama siljitish usullaridan biridir.

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

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

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

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

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

Darvozalardan o'tishda qayiqni boshqarish texnikasi deganda qayiqni yon tomonga og'ish harakatlarini bajara olish malakasi, darvozalardan o'tishda ustunlarga tegmaslik maqsadida qayiqning tumshuq va asos qismlarini tortish harakatlarini bajara olish malakasi tushuniladi.(6-rasm)



6-rasm. Slalom trassalari

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

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

Slalomda asosiy qiyinchiliklarga sportchi gorizontol o'rama va vallarni kesib o'tishda duch keladi. Val – bu asosiy oqim yo'nalishiga qarshi yo'nalgan to'liqinlardir. Val tezkor oquvchi suv sokin suvga to'qnashga joylarda hosil bo'ladi. Buni asosan qoyatosh bo'laklari ortida kuzatish mumkin.(7-rasm)



7-rasm. Vallardan o'tish texnikasi

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

Juft o'rindiqli qayiqlarda eshkak eshish texnikasi. Qoida bo'yicha birinchi raqamli sportchi o'rniga nisbatan kuchli va tajribali eshkak eshuvchi tanlanadi. Tempni ham u berib turadi, trassaning nafaqat to'g'ri qismida, balki to'siqlarni aylanib o'tishda va murakkab elementlarni bajarish chog'ida ham tezlikni saqlab qolishga harakat qiladi. Ikkinchi raqamli eshkak eshuvchi qayiqni boshqarish funksiyasini bajaradi.(8-rasm)



8-rasm. Juftlikda eshkak eshish

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

Nazorat savollari.

1. Yoysimon eshish harakatining nechta turi farqlanadi?
2. Darvozalardan o'tish qanday amalga oshiriladi?
3. Eskimoscha aylanish deganda nimani tushunasiz?
4. Travers nima?
5. O'rama va vallar qanday kesib o'tiladi?
6. Juft o'rinni qayiqlarda eshkak eshish xususiyatlarini ayting?

7-mavzu: Musobaqani tashkil etish va o'tkazish

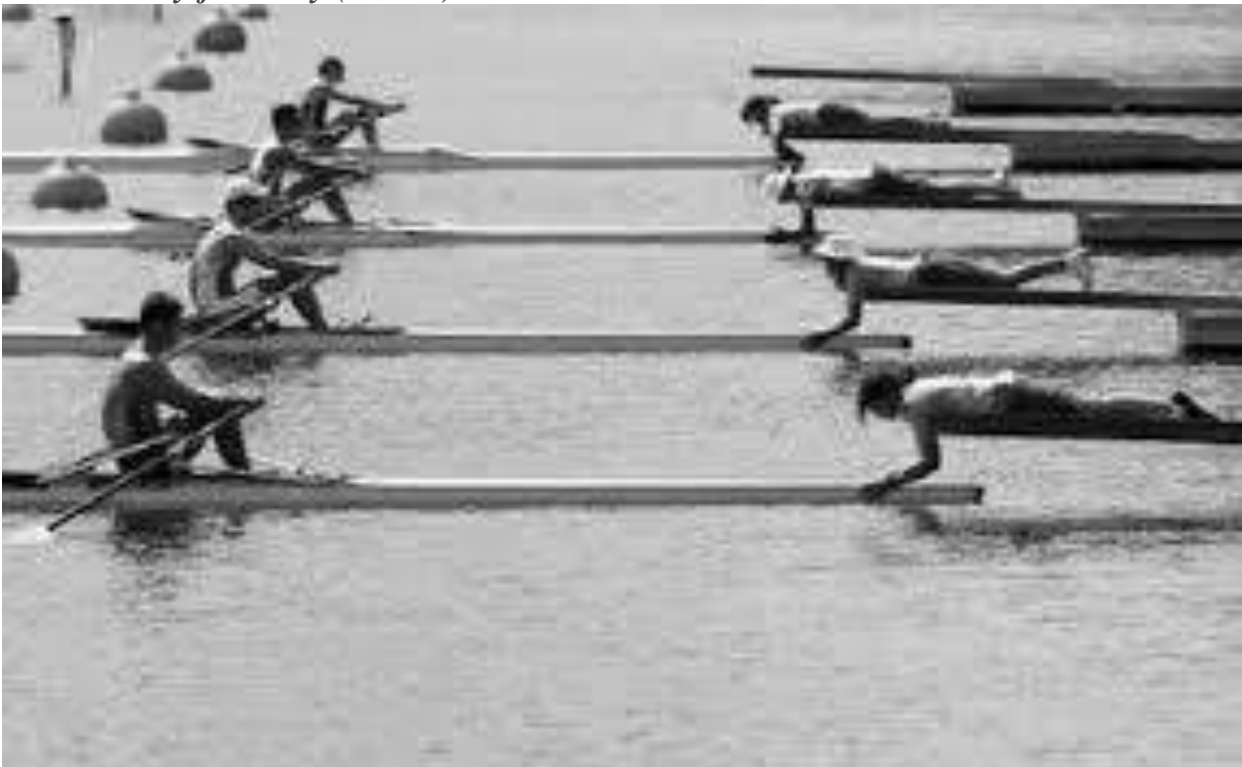
Reja

1. Musobaqa turlari va o'tkazuvchi tashkilotlar.
2. Musobaqa nizomi.
3. Musobaqa qatnashchilarining huquq va majburiyatlari.
4. Xakamlar tarkibi va xakamlik.
5. Nazorat savollari

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

Musobaqalar quyidagilarga bo'linadi:

- shaxsiy (yakka);
- jamoaviy;
- shaxsiy-jamoaviy. (1-rasm)



1-rasm. Musobaqadan lavxa

Shaxsiy musobaqalarda ekipajlarning o'rin va natijalari har bir qayiq turida aniqlanadi. Jamoaviy musobaqalarda har bir jamoaga ballar taqdim etiladi. Shaxsiy-jamoaviy musobaqalarida o'rinlar bir vaqtning o'zida har bir qayiq turida va terma jamoalar o'rtasida aniqlanadi. Musobaqa nizomi musobaqaning xarakterini aniqlaydi. Musobaqa turlari: birinchiliklar, kubok va chempionatlar. Brinchiliklar yoshlar va o'smirlar o'rtasida o'tkaziladi. Kubok va chempionatlar kattalar o'rtasida o'tkaziladi.

Musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning majburiyatlari.

1. Musobaqa nizomini tuzish, tasdiqlash va tarqatish.
2. Musobaqa o'tkazish bo'yicha tashkiliy qo'mita tuzish.
3. Xakamlar hayatini tasdiqlash.
4. Qo'shimcha hisobot xujjatlarini tasdiqlash.
5. Musobaqa qoidalaridagi talablarga asosan musobaqaga tayorgarlikni ta'minlash
6. Musobaqa o'tkazish joyini nazorat qilish.

Tashkiliy qo'mitaning majburiyatlari.

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

5. *Qatnashuvchilarni musobaqada ishtirok etish masalasini xal qilish.(2-rasm)*



2-rasm. Xalqaro kanoe federasiyasi

Musobaqa nizomi.

1. *Shahar miqyosidagi musobaqalarga nizom musobaqa boshlanishidan 3oy oldin, Respublika va xalqaro musobaqalarda 6 oy oldin jo'natilishi lozim.*
2. *Nizomda quyidagilar ko'rsatiladi:*
 - *musobaqaning maqsadi va vazifalari;*
 - *o'tkazish joyi va vaqti;*
 - *musobaqa o'tkazish bo'yicha qo'llanma;*
 - *qatnashuvchi tashkilotlar va ularning tarkibi;*
 - *musobaqa dasturi;*
 - *yakunlash va g'oliblarni aniqlash tizimi;*
 - *g'oliblar va sovrindorlarni taqdirlash tartibi;*
 - *arizalarni berish shakli va muddati;*
 - *xorijdan kelgan qatnashuvchilarni kutib olish joylashtirish va kuzatish shartlari.*

Musobaqa dasturi.

1. *Dastur, musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan aniqlanadi.*
2. *Dasturda ko'rsatilgan qayiq turlari poygada ishtirok etadi.*
3. *Barcha yosh guruhlardagi sportchilar musobaqa nizomida tasdiqlangan masofalarda ishtirok etadilar.*
4. *Musobaqaning bosh hakami poygani ketma-ketligini o'zgartirishi mumkin.*
5. *Ma'lum qayiq turidagi poygalar keying start boshlanishidan 2 soat oldin tugaydi. Poygalar o'rtasidagi interval vaqti kamida 5 daqiqa bo'ladi.*

Musobaqalarda qatnashish uchun arizalar.

1. *Musobaqada qatnashuvchi tshkilot nizomda ko'rsatilgan muddatda arizalarni yetkazib beradi.*
2. *Avvalgi berilgan arizalarda qayiq va qatnashuvchilarning soni ko'rsatiladi.*
3. *Maxsus arizada asosiy va qo'shimcha qatnashuvchilarning ro'yxati ko'rsatiladi, ushbu buyurtma mandat hayatiga beriladi.(3-rasm)*



www.alamy.com - GFB7Y7

3-rasm. Hakamlar

Ekipajlarni start raqamlari va poygalar bo'yicha joylashtirish.

1. Ekipajning poyga va yo'laklar bo'yicha ishtiroki qura asosida aniqlanadi. Final poygalari bundan mustasno.
2. Qura tashashni joyi va vaqti musobaqa nizomida belgilanadi. Qura tashash uchun hakamlar va qatnashuvchi sportchilarning vakillari taklif etiladi.
3. Musobaqaning brinchi bosqichida eng kuchli ekipajlar alohida guruhlariga ajratiladi, agar nizomda nazarda tutilgan bo'lsa.
4. Ekipajlarni keyingi poygalardagi ishtiroki oldingi poygada egallagan o'rniga qarab aniqlanadi⁴. (An Introduction to rowing, 72-81 betlar)

Musobaqa qatnashuvchilarini almashtirish.

1. Musobaqada qatnasha oladigan sportchilarni jamoa vakili almashtirish huquqiga ega (ekipaj tarkibining 50%).
2. Qatnashuvchilarni almashtirish uchun jamoa vakili yozma ravishda hakamlar hayatiga murojat qilish kerak.
3. Qatnashuvchilar brinchi poyga boshlanishidan 1 soat oldin almashtiriladi.
4. Kasal bo'lib qolgan qatnashuvchilarni almashtirilishi xoxlagan bosqichida, finalda ham o'tkaziladi. Kasallikni tasdiqlovchi xujjat keltirilishi sharti bilan.

E'tirozlar.

1. Agar hakamlar hayati a'zosining qarorlari, sportchilar, boshqa jamoa murabbiylarini qoniqtirmasa, ular e'tiroz bildirish huquqiga ega.
2. E'tiroz bildirish tartibi va muddati:
 - startdagi hakamga e'tiroz og'zaki tartibda bildiriladi, poygani kuzatuvchi arbitrga, finshdagi hakamga yozma ravishda ushbu poyga tugagach 30 daqiqa mobaynida e'tiroz bildirish mumkin;
 - musobaqa nizomiga rioya qilinmaganda, e'tiroz rasmiy vakil tomonidan yozma ravishda bosh hakamga oxirgi poyga tugagach 30 daqiqa mobaynida beriladi.

⁴An Introduction to Rowing Paperback, 2013, 72-81 betlar

3. E'tiroz qarori apelyatsion hakam tomonidan yozma ravishda berilib va hakamlar hayatining musobaqa xisobotiga qo'shiladi.(4-rasm)



4-rasm. Hakamlar

Musobaqa qatnashuvchilari ularning huquq va majburiyatlari.

1. Musobaqaga, suzishni biladigan, shifokor ruxsatnomasiga ega, musobaqa nizomining talablariga to'g'ri keladigan sportchilar qo'yiladi.
 2. Yosh kategoriyalari:
 - kichik yoshdagi o'smir bolalar va qizlar (13-14 yosh).
 - o'rta yoshdagi o'smir bolalar va qizlar (15-16 yosh).
 - katta yoshdagi o'smir bolalar va qizlar (17-18 yosh).
 - 19-20 yoshdagilar.
 - kattalar - erkak va ayollar.
 - yengil vazindagilar
 - fahriylar – erkak va ayollar.
 3. Tibbiy xulosasiga ega bo'lgan kichik yoshdagi sportchilar katta yoshdagi sportchilar guruhida qatnashishlari mumkin.
 4. Yosh kategoriyasi musobaqa qatnashuvchilarining tug'ilgan yili bo'yicha aniqlanadi.
 5. Barcha guruhlar uchun boshqaruvchining minimal yoshi - 14 yosh.
 6. Boshqaruvchining vazni: 55 kg. – erkaklar va o'smir bolalar uchun, 50 kg. – o'smir qizlar va ayollar uchun.
 7. Yengil vazn kategoriyasida sportchilar quyidagi vaznda musobaqalarda ishtirok etadilar: 70 kg. – erkaklar uchun, 57 kg. – ayollar uchun.
- Bir o'rinli qayiqalarda ishtirok etuvchi sportchilarning maksimal vazni: 72,5 kg. – erkaklar uchun, 59 kg. – ayollar uchun.
- Yengil vazin sportchilari birinchi poygadan 1 soat oldin taroziga turishadi.
8. Musobaqa qatnashchilarining majburiyatlari:
 - suvda belgilangan tartibga, hamda qayiqarning masofada harakatlanish qoidalariga rioya qilish;(5-rasm)



5-rasm. Hakamlar kollegiyasi

- hakamlarning barcha ko'rsatma va talablarini bajarish;
 - masofada to'g'ri musobaqalashish;
 - raqibga xalaqit berish maqsadida rejalashtirilgan harakatga yo'l qo'ymaslik;
 - qayiq ag'darilib ketgan holatda uni maxkam ushlab qutqaruvchilar kateri kelguniga qadar qayiqdan xech qayerga suzib ketmaslik;
 - hakamlar bilan gap talashmaslik;
 - o'z tashkilotining sport kiymida bo'lishi;
 - taqdirlash marosimida ishtirok etish;
9. Musobaqa qatnashchilarining huquqlari:
- musobaqa qoidalarini buzilganda yozma e'tiroz bildirish.
10. Hakamlar hayati tomonidan jarima qo'yilishi mumkin.
- ogohlantirish;
 - poygadan olib tashlash;
 - diskvalifikasiya.

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

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

Jamoa va murabbiylarning rasmiy vakillarini huquq va majburiyatlari.

1. Rasmiy vakilning ismi sharifi talabnomada ko'rsatiladi.
2. Vakil musobaqa dasturi va qoidalarini bilishi majburiy (shart).
3. Vakil quyidagi javobgarlikni olib boradi:
 - hakamlar hayati talablari asosida sportchi ismi yozilgan talabnoma, ekipaj ro'yxati va hujjatlarni taqdim etilishiga;
 - qatnashuvchilarning tartib intizomiga;
 - sportchilarning musobaqa qoidalarini bilishlariga;
 - barcha hakamlar hayati qarorlari bo'yicha qatnashuvchilarga ma'lumot yetkazishda;

- jamoa qatnashuvchilari startga kelishishida hamda musobaqaning ochilish va yopilish marosimlariga kelishlari uchun.
- 4. Hakamlar hayatining yig'ilishlarida ishtirok etishi shart.
- 5. Vakil hakamlar hayatining barcha talablarini bajarishi shart.
- 6. Hakamlar hayatining harakatlariga vakil tomonidan aralashishlar man etiladi.
- 7. Murabbiy unga yuklatilgan sportchilarga shaxsiy javobgarlik olib boradi.
- 8. Murabbiy hakamlar hayatining harakatlariga aralashmasligi kerak.
- 9. Jamoa a'zolariga musobaqa qoidalarini buzishga yo'l qo'ygan murabbiy bosh hakam tomonidan musobaqadan chiqarib yuboriladi.
- 10. Vakil hamda murabbiy uning jamoasi baxslashuvni (mashg'ulotlarni) tugatganligiga amin bo'lmaguncha musobaqani tark etishi man etiladi. (6-rasm)



6-rasm. Olimpiyada o'yinlari ramzi

Tibbiy yordam.

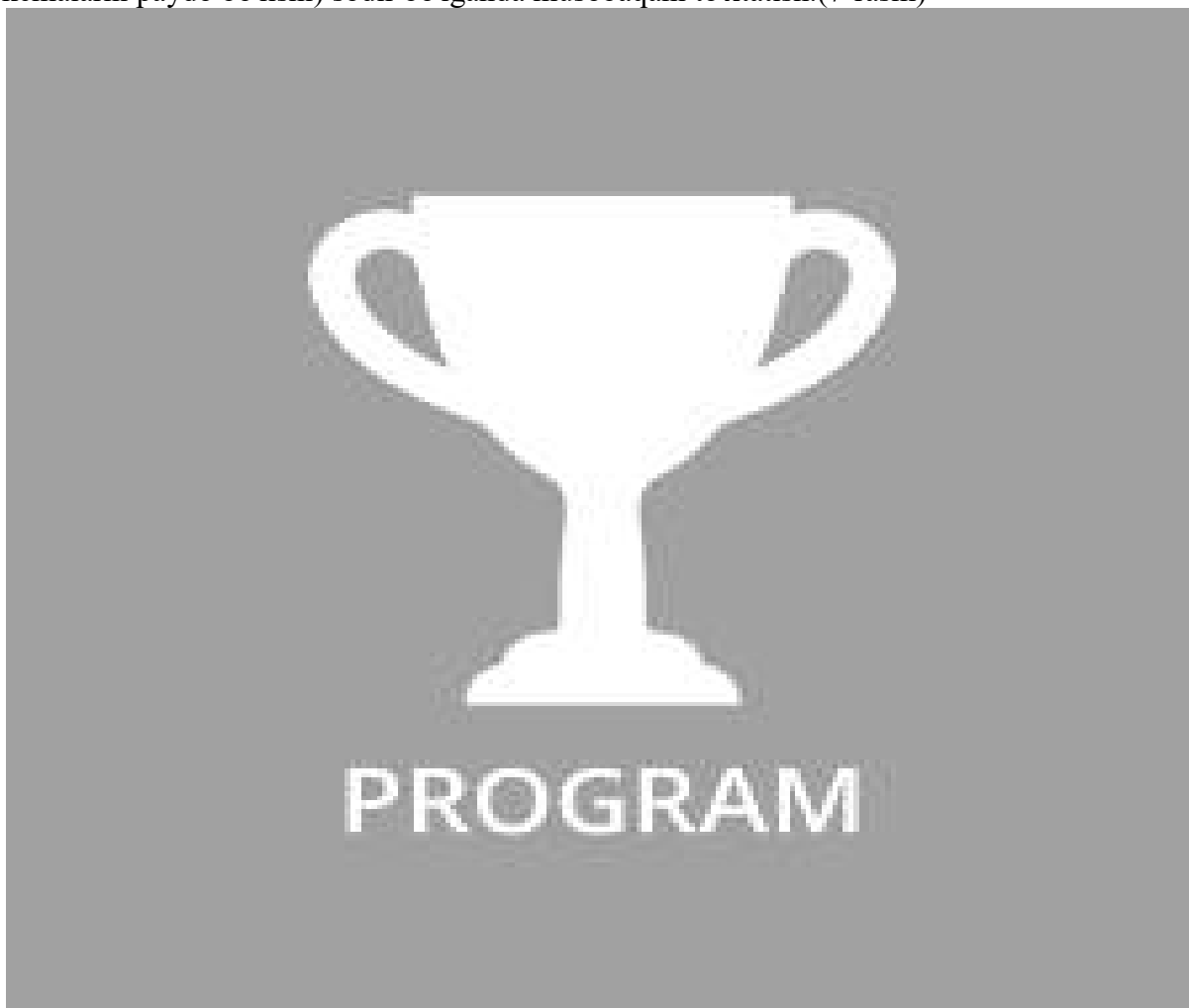
1. Musobaqada tibbiy yordam deganda quyidagilar nazarda tutiladi:
 - shifokor mavjudligi;
 - dori-darmonlarning mavjudligi;
 - sanitar-gigiyenik nazorat;
 - jarohatlanganlarga birinchi yordam ko'rsatish va eng yaqin tibbiy bo'limga olib borish.
2. Alohida start beriladigan musobaqalarda qo'shimcha tibbiy yordam punktlari bilan ta'minlanishi shart.

Musobaqa qatnashchilarining xavfsizligi.

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

1. Akvatoriya tanlanishi va masofaning joylashuvi qatnashchilarning xavfsizligini ta'minlash yuzasidan olib boriladi.
2. Musobaqalar katta kemalar yuruvchi ochiq suvlar va tez oqimga ega daryolarda o'tkazilishi man etiladi.
3. Xavfsizlikni saqlash uchun suvda o'zini tutish qoidalari bilan tanishtirish zarur.
4. Musobaqa va mashg'ulotlarni o'tkazish uchun belgilangan masofa va vaqt grafigini jamoa vakiliga berish.

5. Qutqaruv xizmati va tibbiy xodimlarni mavjudligini tekshirish.
6. Sportchilarni xavfsizligiga xavf tug'diruvchi sharoitlar (momaqaldiroq, to'lqin, kech kirishi, kemalarni paydo bo'lishi) sodir bo'lganda musobaqani to'xtatish.(7-rasm)



7-rasm. Jaxon kubogi emblemasi

Hakamlar hayati a'zolarining funksiyalari

Hakamlar hayatining tarkibi.

1. Hakamlar hayati musobaqani o'tkazuvchi tashkilot hamda tegishli eshkak eshish federasiyasi tomonidan tasdiqlanadi. Federasiya hakamlarni musobaqa boshlanishidan kamida 30 kun oldin taqdim etadi.
2. Hakamlar hayati a'zolarining hamda musobaqada xizmat ko'rsatuvchi jamoaning tarkibiy soni musobaqa darajasi va qatnashuvchilar soniga qarab aniqlanadi.

Bosh hakam.

1. Bosh hakam hakamlar hayatini boshqaradi.
2. Bosh hakamning majburiyatlari:
 - hakamlarni brigadalar bo'yicha joylashtirish;
 - suvdagi va quruqlikdagi jihozlarning musobaqa qoidalari talablariga javob berishini nazorat qilish;
 - hakamlarning jixozlarini mavjudligini tekshirish;
 - musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hayatining yig'ilishini hamda jamoa vakillari bilan qura tashashini tashkillashtirish;
 - musobaqaning navbatdagi kun yakuni bo'yicha hakamlar hayatining yig'ilishini o'tkazish;(8-rasm)



8-rasm. Musobaqa kalendari

- apelyatsion kuzatuvchi hakam qarorlarini qabul qilish;
- musobaqa tugaganidan so'ng uch kun ichida musobaqa o'tkazuvchi tashkilotning tashkiliy qo'mitasiga xisobot berish hamda barcha hakamlarning xujjatlarini topshirish.(9-rasm)



9-rasm. Musobaqa turlari

3. Bosh hakam quyidagi huquqlarga ega:
- musobaqani to'xtatish, bekor qilish, qoldirishi mumkin, agar:
 - 1) musobaqa o'tkazish joyi musobaqa qoidalari talablariga javob bermasa.

2) meteralogik vaziyatlar qatnashuvchilarni xavfsizligiga xavf tug'dirsa.

3) tibbiy yordam yo'q bo'lsa.

4) suvdagi qutqaruv xizmati mavjud bo'lmasa.

- hakamlarning harakatlanishi hamda ular tomonidan qilingan qo'pol xatoliklarini ish jarayonida bartaraf etish;
- poygalarning jadvaldagi o'zgarishlarni nazorat qilish;
- murabbiylarni musobaqadan chetlashtirish;
- xoxlagan (istagan) hakamini qarorini bekor qilish;
- musobaqa jarayonidagi tug'ilgan savollarni xal qilish;
- o'z zimasiidagi majburiyatlarni umumiy savollar bo'yicha bosh hakam o'rinbosariga yuklash.

Bosh hakamning o'rinbosarlari.

1. *Umumiy ishlar bo'yicha bosh hakam o'rinbosari.*

- hakamlar brigadasini boshqarish va nazoratini ta'minlaydi;
- tantanaviy va yakuniy marosimlarni tashkil etilishini ta'minlaydi;
- bosh hakam yo'qligida uning barcha huquqlaridan foydalanishi mumkin;
- o'tkazilgan musobaqalarning xisobotini tayyorlaydi.

2. *Moddiy-texnik ta'minot bo'yicha bosh hakam o'rinbosari.*

- xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning ishlari ustidan boshqaradi;
- qutqaruv va tibbiy xizmat mavjudligini tekshiradi;
- masofani to'g'ri jihozlanganligini kuzatadi;
- tantanaviy marosimlarning o'tkaziladigan joylarini, tayyorgarlik ishlarini nazorat qiladi;
- jihozlarni sozlash ishlarini ta'minlaydi.

3. *Tibbiy ta'minot bo'yicha bosh hakam o'rinbosari.*

- tibbiy ishchilar guruhini boshqaradi;
- qatnashuvchilarning ruxsatnomasida shifokorlar tomonidan qo'yiladigan imzo va muhrini tekshiradi;
- tez yordam mashinalarini mavjudligiga javob beradi;
- jaroxat olgan yoki kasal bo'lib qolgan qatnashuvchilarning nazoratdan o'tishlarini tashkil etadi;
- dopping nazoratini tashkillashtiradi.

Bosh kotib.

1. Bosh kotib kotiblik ishlarini boshqaradi.

2. Bosh kotib majburiyati:

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



10-rasm. Qayiqlarni nazorat qilish

Nazorat komissiyasi.

1. Nazorat komissiyasi 3-4 nazorat – hakamlaridan iborat. Ularni nazorat komissiyasining katta hakami boshqaradi.
2. Nzorat kaomissiyasi bosh hakamining majburiyatlari:
 - «yengil vazin» kategoriyasida ishtirok etuvchi qayiq boshqaruvchilari va eshkakchilarning vaznini o'lchash;
 - boshqaruvchilarga qo'shimcha yuk berish, poyga tugagach ularni qayiqda mavjudligini tekshirish;
 - eshish yuzasi o'lchamlarini nazorat qilish;
 - flyugarkalar bilan ta'mirlash va ularni qayiqga o'rnatishini nazorat qilish;
 - qayiqlarni ta'mirlanishini nazorat qilish; (qayiqlarni uchida rezinali sharlarni mavjudligi);
 - ekipaj formasini va eshkaklarni rangini tekshirish;
 - ekipajning tarkibini nazorat qilish;
 - qatnashuvchilarni doping nazoratiga jo'natishlarini nazorat qilish;
 - dasturlar, poyga natijalari bayonnomalarini, rasmiy qarorlarni chiqarish, musobaqa qatnashuvchilarini shu borada axborotlantirish.(10-rasm)

Startdagi hakamlar brigadasi.

1. Startdagi hakamlar brigadasi 2-6 hakamlardan tashkil topadi. Ularni startdagi katta hakam boshqaradi.
2. Startdagi katta hakam:
 - startdagi hakamlarning ishini boshqaradi;
 - startdagi jixozlarning va barcha aloqa vositalarini shayligiga javob beradi;
 - startdagi ekipajni startgacha qolgan vaqt to'g'risida ogohlantirib turadi;
 - jamoalarni aytib start beradi;
 - start beruvchi o'zi bilan soat, qizil bayroq, qo'ng'iroq va start chizig'idagi dinamikka ulangan mikrafon bo'lishi shart;
3. Startdagi hakam:
 - qayiqni ushlovchilar hamda stardagi videonazorati va apparaturalarni boshqaruvchi ishchi jamoani boshqaradi;

- startdagi chiziq bo'yicha qayiqnlarni to'g'irlyadi va start beruvchiga qayiqnlar tayyorligi to'g'risida signal beradi;
 - falstart sabablarini aniqlab va shu to'g'risida start beruvchiga xabar yetkazadi. Startagi hakamda oq va qizil bayroqlar hamda mikrafon bo'lishi kerak.
4. Startagi hakamning yordamchisi:
- qayiqnlarni o'z vaqtida startga kelishini va ularni o'zlarining startagi o'rinlarida joylashishlarini nazorat qiladi.

Arbitrlar brigadasi.

1. Arbitrlar brigadasi 4-8 hakamdan iborat. Ularni arbitrlar brigadasi katta arbitri boshqaradi.
2. Katta arbitr majburiyati:
 - arbitr hakam motorli qayiqnlar haydovchilarini boshqaradi;
 - arbitrlarni poygalar bo'yicha joylashtirish;
 - belgilarning xolatini nazorat qilish;
 - arbitr majburiyatlarini bajarish.
3. Arbitr majbur:
 - startga borish jarayonida masofa belgilanganligini va akvatoriya xolatini nazorat qilish;
 - motorli qayiqda qo'ng'iroq, qizil va oq bayroqlar, megafon va start bayonnomasi bo'lishi kerak.
4. Zaxiradagi arbitr masofaning o'rtasida motorli qayiqda chegara ortida bo'lishi kerak.

Finishdagi brigada.

1. Finishdagi brigada 5-7 hakamlardan iborat. Ularni finishdagi katta hakam boshqaradi.
2. Finishdagi katta hakam majburiyati:
 - finishdagi hakamlar vazifalarini taqsimlash;
 - finishdagi brigada ishini boshqarish;
 - qayiqnlarni finishga tartib bilan kelishini aniqlash va natijalarni ro'yxatga olishni nazorat qilish.
3. Finish brigada a'zolari majbur:
 - finish chizig'ini kesib o'tish paytini ovozli signal bilan belgilash;
 - finish chizig'ini o'tish tartibini aniqlash va o'rin belgilash;
 - poyga qoida doirasida o'tganligiga amin bo'lish;
 - hakamlar yozuvlarini rasmiylashtirish;
4. Vaqtni aniqlovchi brigada 4-6 hakamdan iborat. Masofa bo'laklari bo'yicha vaqtni aniqlash uchun esa brigade 6-8 hakamdan iborat bo'ladi. Ularni katta vaqtni aniqlash bo'yicha katta hakam boshqaradi.
5. Vaqtni aniqlash bo'yicha katta hakam majbur:
 - har bir poyga yakunida finishdagi kotibga sekundamer ko'rsatgan vaqtni yetkazish va hakamlar yozuvini imzolash;
6. Vaqtni aniqlovchi hakamlar majbur:
 - start beruvchining «olg'a!» buyrug'iga sekundamerlarni yoqish va har bir qayiqning uchi finish chizig'ini kesganda vaqtni ro'yxatga olish.
7. Masofa kesimlaridagi hakamlar majbur:
 - har bir qayiqning masofa kesimini bosib o'tish vaqti va tartibini belgilash.
8. Finishdagi kotiba majbur:
 - hakamning yozuvini rasmiylashtirish va uni vaqt aniqlovchi katta hakam hamda finishdagi katta hakamga taqdim etish.

Kotiblik.

1. Kotiblar brigadasi 4-6 hakamdan iborat. Ularni bosh kotib boshqaradi.
2. Kotiblikning bosh vazifasi – musobaqaning barcha texnik xujjatlarini olib borish.
3. Kotiblar finishdagi va bosh hakam bilan aloqada bo'lishi kerak.
4. Bosh kotib majbur:
 - kotiblar ichida majburiyatlarni taqsimlash;
 - mandat komissiyasining ishida ishtirok etish.

Mukofotlash bo'yicha hakamlar brigadasi.

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

Axborot brigadasi.

1. Katta axborotchi hakam majburiyati:

- brigadaning ish jarayonini mavjud bo'lgan informasion vositalar yordamida tashkil etish (radio, tablo, ovoz kuchaytiruvchi moslamalar);
- brigada a'zolari o'rtasida majburiyatlarni taqsimlash;
- jixozlar va apparaturalarni tayyorgarligini tekshirish;
- axborotchi vazifalarini bajarish;
- finish brigadasi, kotiblar, rasmiy marosimlar, bosh hakam va katta hakamlar bilan aloqani tekshirishga mas'ul.

2. Axborotchi – hakam majburiyati:

- poyga qatnashuvchilari tarkibini e'lon qilish va sportchilarga tavsifnoma berish;
- hakamlar hayatining qarorlari va e'lonlari bilan axborotlantirish;
- masofadagi sport baxsi to'g'risida ma'lumot berish;
- rasmiy marosimlarning matni bilan tanishtirish.

Masofa boshlig'i.

Masofa boshlig'ining majburuyati:

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

Eshkak eshish masofasi.

Eshkak eshish masofasining tuzilishi.

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

Eshkak eshish masofasining jixozlanishi.

Musobaqada quyidagi belgilash tizimi va jihozlash kategoriyasi qo'llaniladi:

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

Buylar elastik matodan tayyorlanib, unga urilgan taqdirda ham qayiq yoki eshkak shikastlanmaydi.

Ular yorqin-sariq yoki yorqin-sabzi ranglarda bo'ladi. Hamma yo'lakchalardagi buylarning rangi bir xil bo'lishi kerak. Diametri 15 sm ortiq bo'lmagan buylar masofaning har 10 yoki 12,5 m oralig'ida joylashtiriladi. Brinchi buylar start chizig'idan 10 m uzoqligida joylashgan bo'lishi kerak. Masofa kesimlaridagi (250m) buylar bir biridan rang jihatdan farqlanishi lozim.

Startdagi xududning chegarasi ikkita oq bayroqlar bilan masofaning ikkala tarafidan belgilanadi.

Finish chizig'i ikkita oq buydagi qizil bayroqlar bilan belgilab qo'yiladi.

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

Start.

1. Startlar musobaada umumiy yoki aloxida bo'lishi mumkin. Aloxida startlar ko'pincha 2000 m. masofada qo'llaniladi.

2. Startdan 5 daqiqa oldin start beruvchi qatnashchilarga startgacha qolgan vaqtini e'lon qiladi. Qatnashchilar uchun teng sharoitlar yaratish uchun start beruvchi qayiq orasidagi masofani ko'paytirish kerak, raqam bo'yicha joylarni saqlagan xolda.
3. Agar start xududi poyga uchun bo'shagan bo'lsa, ekipajlar shu xududga kirishi mumkin va o'zining yo'lakhasida razminka o'tkazishi mumkin.
4. Qatnashchilar start beruvchi startgacha qolgan vaqtni e'lon qilishidan kamida 2 daqiqa oldin o'z joylarini egallashlari kerak va startga tayyor bo'lishlari kerak.
5. Startdagi hakam qayiqlarni uchini start chizig'iga moslashtiradi.
6. Start chizig'ini biron bir qayiq bayroqni harakatigacha va «Olg'a» buyrug'i aytilmagunga qadar kesib o'tsa falstart deb aytiladi. Falstartni faqat startdagi hakam aniqlaydi va qizil bayrog'ini ko'tarib belgilaydi.
7. Falstart payti start beruvchi hamda arbitr qo'ng'iroqni chalib qizil bayroqni silkitib «stop» buyrug'ini berib poygani to'xtatadi.
8. Startda ikkita ogohlantirish olgan ekipaj musobaqaning ushbu dasturidan olib tashlanadi.
9. Start beruvchi yoki hakamni talablarini bajarmagan qatnashchilar poygadan butunlay yechib tashlanadi yoki diskvalifikatsiya bo'ladi.
10. Startda zaxira eshkaklarning yo'qligi startni ushlanib qolishi yoki qoldirishi uchun sabab bo'lishi kerak emas.
11. Start xududida eshakni sinib qolgan xolatlari bo'lsa qatnashuvchi ekipaj o'ng qo'lini ko'tarib poyga to'xtatilishini talab qilishi mumkin.
12. Qayiqlarning uchida rezina shar va start raqami bo'lmasa ular startga o'tkazilmaydi.

Masofani o'tish.

1. Musobaqada qatnashuvchi ekipajlar masofani to'g'ri va to'liq o'tib va finishga to'liq tarkibda kelishi kerak.
2. Poyga mobaynida qatnashuvchilar faqat o'zlarining yo'laklarida harakatlanib, boshqa ekipajlarga to'sqinlik qilmasliklari kerak.
3. Arbitr kateri start berilgandan keyin zudlik bilan masofa o'rtasiga yo'l olib va oxirgi ketayotgan qayiqdan taxminan 30 m orqada yurishi kerak.
4. Arbitr qatnashuvchi ekipajlar ustunlikka erishish maqsadida ataylab bir-biriga xalaqit qilishlariga yo'l qo'ymasligi kerak. Agar tashqi faktorlar yuz bergan bo'lib poyga natijasiga ta'sir qilgan bo'lsa, arbitr poygani qaytadan o'tkazilishiga qaror qilishi mumkin.
5. Arbitr qatnashuvchi eshakchilarni musobaqa davomida bir biriga xalaqit bermasligini ogohlantirishi kerak.

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

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

- boshning tepasidan oq bayroqning ko'tarilishi;
 - yo'lak raqami aytilib qaysi tarafga eshish qo'ldagi oq bayroq bilan ko'rsatiladi.
 - ekipajni masofadan olib tashlanganda yo'lak raqamini aytib oq bayroqni ko'tarib «stop» masofadan chiqib keting buyrug'i beriladi.
7. Poyga to'xtatilishi quyidagicha amalga oshiriladi:
- qo'ng'iroqni chalinishi bilan;
 - qizil bayroqning bosh ustida ko'tarilib shu bayroqni yelpish bilan;
 - megafon yordamida «Stop» buyrug'ini berish bilan.

Finish va vaqtini aniqlash.

1. Finish chizig'ini qayiqning uchi kesib o'tganda masofa yakunlangan deb xisoblanadi.
2. Masofaning o'tilgan vaqti start beruvchining olg'a buyrug'idan masofa yakunlanguhgacha xisoblanadi.
3. Agar 2 ekipaj baravar finishga kelgan bo'lsa va texnik vositalar liderini aniqlolmagan bo'lsa, bosh hakam ular o'rtasida takroriy poygani belgilaydi yoki qura tashlash bilan g'olibni aniqlaydi.
4. Yakuniy poygada finishga baravar kelgan ekipajlar bitta o'rin va shu o'ringa mos medal va sovrinlar olishadi.

Estafetalar.

1. Estafetalar qarama-qarshi yoki bir yo'nalishda bo'lishi mumkin. Masofa va bosqichlar soni musobaqa nizomi bo'yicha aniqlanadi.
2. Estafeta poygasida qatnashuvchi faqat bir bosqichni o'tish huquqiga ega.
3. Start oluvchi ekipajlar startdagi hakamning ro'yxatidan o'tishi kerak. Ro'yxatga olish start vaqtidan 10-16 daqiqa oldin boshlanib startgacha 3 daqiqa qolguncha davom eadi.
4. O'z bosqichini tugatuvchi qatnashuvchi o'z jamoasining keyingi bosqichda qatnashadigan qayiqlarining o'ng tarafidan o'tib keladi.
5. Qarama-qarshi estafetalarda startda finishga kelayotgan qayiqlar uchun bo'sh yo'l qoldirilgan bo'ladi.
6. II va keyingi estafeta bosqichining qatnashuvchilari birinchi falstartdan keyin poygadan olib tashlanadi.

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

Har bir sinifdagi qayiqlarning eng zo'r ko'rsatkichlari har bir musobaqada alohida belgilanib, nizomga asoslangan holda ro'yxatdan o'tadi. (FISA Rull book,2014)

Seminar №1

«FSMU» metodi.

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi;
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

F	• Fikringizni bayon eting
S	• fikringizni bayoniga sabab ko'rsating
M	• ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring
U	• fikringizni umumlashtiring

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

Namuna.

Fikr: *“Fanning predmeti, tuzilishi va vazifalari. eshkak eshish sporti O`zbekiston Respublikasi jmsmoniy tarbiya tizimida o`rni”.*

Topshiriq: Mazkur fikrga nisbatan munosabatingizni FSMU orqali tahlil qiling.

Seminar №2

“Assesment” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod ta'lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o'zlashtirish ko'rsatkichi va amaliy ko'nikmalarini tekshirishga yo'naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta'lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo'nalishlar (test, amaliy ko'nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo'yicha tashhis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

“Assesment” lardan ma'ruza mashg'ulotlarida talabalarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o'rganishda, yangi ma'lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg'ulotlarda esa mavzu yoki ma'lumotlarni o'zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o'z-o'zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o'qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o'quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo'shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Namuna. Har bir katakdagi to'g'ri javob 5 ball yoki 1-5 balgacha baholanishi *mumkin*.



Test

- ***Eshkak eshish bellashuvlarining ilk xabarlari nechinchi asrlarga to'g'ri keladi?***
- A. Mil.av.XV asr
- V. Mil.av.X asr
- S. II asr



Qiyosiy taxlil

- ***Eshkak eshishda musobaqalashuvning zamonaviy ko'rinishi qayerda rivojlana boshladi?***



Tushuncha taxlili

- ***FISA so'ziga izox bering...***



Amaliy ko'nikma

- ***Akadem qayiqqlarining o'lchamlarini bayon eting?***

Seminar №3

“SWOT-tahlil” metodi

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo'llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

<i>S – (strength)</i>	• kuchli tomonlari
<i>W – (weakness)</i>	• zaif, kuchsiz tomonlari
<i>O – (opportunity)</i>	• imkoniyatlari
<i>T – (threat)</i>	• to'siqlar

Namuna: Eshkak eshish texnikasini o'rgatish sifatini oshirishda zamonaviy jixozlardan foydalanishning SWOT tahlilini ushbu jadvalga tushiring.

<i>S</i>	Gidrodinamik qonuniyatlarini qayiqning harakatlanishiga salbiy ta'siri	Qayiqning gidrodinamik qarshilikka duch kelishi...
<i>W</i>	Gidrodinamik qonuniyatlarini qayiqning harakatlanishiga ijobiy ta'siri	Qayiqning cho'kib ketmasligi ...
<i>O</i>	Gidrodinamik qonuniyatlarning qayiqning harakatlanishiga berayotgan imkoniyatlari	Xozirda eshkak eshishda natijalarning yanada yuqori bo'lishi...
<i>T</i>	To'siqlar	Qonuniyatlarni chetlab bo'lmaydi...

Seminar №4

«Xulosalash» (Rezyume, Veer) metodi.

Metodning maqsadi:

Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o'quvchilarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. "Xulosalash" metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Metodni amalga oshirish tartibi:



Trener-o'qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruxlarga ajratish;



Trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruxga umumiy muammoni taxlil qilinishi zarur bo'lgan qismlari tushurilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;



Har bir gurux o'ziga berilgan muammoni atroflicha xal qilib, o'z muloxazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;



Navbatdagi bosqichda barcha guruxlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, trener tomonidan taxlillar umumlashtiriladi, zaruriy axborotlar bilan to'ldiriladi va mavzu yangilanadi.

Namuna:

Eshkak eshishda to'qinning yuzaga kelish xususiyatlari, to'qin turlari					
Ko'ndalang to'qinlar		Tarqaluvchi to'qinlar		Aralash to'qinlar	
afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi
<i>Xulosa:</i>					

“Keys-stadi” metodi

«**Keys-stadi**» - inglizcha soʻz boʻlib, («case» – aniq vaziyat, hodisa, «stadi» – oʻrganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni oʻrganish, tahlil qilish asosida oʻqitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi. Mazkur metod dastlab 1921 yil Garvard universitetida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini oʻrganishda foydalanish tartibida qoʻllanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari oʻz ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Who), Qachon (When), Qaerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/ Qanaqa (How), Nima-natija (What).

“Keys metodi” ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot taʼminoti bilan tanishtirish	yakka tartibdagi audio-vizual ish; keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); axborotni umumlashtirish; axborot tahlili; muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va oʻquv topshirigʻni belgilash	individual va guruhda ishlash; muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash; asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali oʻquv topshirigʻining echimini izlash, hal etish yoʻllarini ishlab chiqish	individual va guruhda ishlash; muqobil echim yoʻllarini ishlab chiqish; har bir echimning imkoniyatlari va toʻsiqlarni tahlil qilish; muqobil echimlarni tanlash
4-bosqich: Keys echimini echimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	yakka va guruhda ishlash; muqobil variantlarni amalga qoʻllash imkoniyatlarini asoslash; ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; yakuniy xulosa va vaziyat echimining amaliy aspektlarini yoritish

Seminar №6

«FSMU» metodi.

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi;
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

F	• Fikringizni bayon eting
S	• fikringizni bayoniga sabab ko'rsating
M	• ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring
U	• fikringizni umumlashtiring

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

Namuna.

Fikr: *“Kanoeda eshishda eshkakchining asosiy va dastlabki xolati. Xarakat sikli va uni tashkil qiluvchi omillar. Eshish fazalari. Start olish va finish texnikasi.”*

Topshiriq: Mazkur fikrga nisbatan munosabatingizni FSMU orqali tahlil qiling.

Seminar №7

“Assesment” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod ta'lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o'zlashtirish ko'rsatkichi va amaliy ko'nikmalarini tekshirishga yo'naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta'lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo'nalishlar (test, amaliy ko'nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo'yicha tashhis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

“Assesment” lardan ma'ruza mashg'ulotlarida talabalarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o'rganishda, yangi ma'lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg'ulotlarda esa mavzu yoki ma'lumotlarni o'zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o'z-o'zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o'qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o'quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo'shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Namuna. Har bir katakdagi to'g'ri javob 5 ball yoki 1-5 balgacha baholanishi *mumkin.*



Test

- *Akadem eshkak eshishning nechta turi mavjud?*
- A. 2
- V. 3
- S. 4



Qiyosiy taxlil

- *Akadem qayiqlarida eshkak eshishning vaqt va fazoviy tavsifnomasiga tushuncha bering?*



Tushuncha taxlili

- *Eshkak eshish ritmi va tempiga izox bering...*



Amaliy ko'nikma

- *Akadem qayiqlarining o'lchamlarini bayon eting?*

Seminar №8

«Xulosalash» (Rezyume, Veer) metodi.

Metodning maqsadi:

Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o'quvchilarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. "Xulosalash" metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Metodni amalga oshirish tartibi:



Trener-o'qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruxlarga ajratish;



Trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruxga umumiy muammoni taxlil qilinishi zarur bo'lgan qismlari tushurilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;



Har bir gurux o'ziga berilgan muammoni atroflicha xal qilib, o'z muloxazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;



Navbatdagi bosqichda barcha guruxlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, trener tomonidan taxlillar umumlashtiriladi, zaruriy axborotlar bilan to'ldiriladi va mavzu yangilanadi.

Namuna:

<i>Suv slalomi texnikasining murakkab elementlari</i>					
<i>Eskimoscha aylanish</i>		<i>Tabanka</i>		<i>Travers</i>	
<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>	<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>	<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>
<i>Xulosa:</i>					

Seminar №9

“Keys-stadi” metodi

«**Keys-stadi**» - inglizcha soʻz boʻlib, («case» – aniq vaziyat, hodisa, «stadi» – oʻrganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni oʻrganish, tahlil qilish asosida oʻqitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi. Mazkur metod dastlab 1921 yil Garvard universitetida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini oʻrganishda foydalanish tartibida qoʻllanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari oʻz ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Who), Qachon (When), Qaerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/ Qanaqa (How), Nima-natija (What).

“Keys metodi” ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot taʼminoti bilan tanishtirish	yakka tartibdagi audio-vizual ish; keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); axborotni umumlashtirish; axborot tahlili; muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va oʻquv topshirigʻni belgilash	individual va guruhda ishlash; muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash; asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali oʻquv topshirigʻining echimini izlash, hal etish yoʻllarini ishlab chiqish	individual va guruhda ishlash; muqobil echim yoʻllarini ishlab chiqish; har bir echimning imkoniyatlari va toʻsiqlarni tahlil qilish; muqobil echimlarni tanlash
4-bosqich: Keys echimini echimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	yakka va guruhda ishlash; muqobil variantlarni amalda qoʻllash imkoniyatlarini asoslash; ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; yakuniy xulosa va vaziyat echimining amaliy aspektlarini yoritish

«Xulosalash» (Rezyume, Veer) metodi.

Metodning maqsadi:

Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o'quvchilarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. "Xulosalash" metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Metodni amalga oshirish tartibi:



Trener-o'qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruxlarga ajratish;



Trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruxga umumiy muammoni taxlil qilinishi zarur bo'lgan qismlari tushurilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;



Har bir gurux o'ziga berilgan muammoni atroflicha xal qilib, o'z muloxazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;



Navbatdagi bosqichda barcha guruxlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, trener tomonidan taxlillar umumlashtiriladi, zaruriy axborotlar bilan to'ldiriladi va mavzu yangilanadi.

Namuna:

<i>Musobaqalarni tashkillashtirish</i>					
<i>Shaxsiy musobaqa</i>		<i>Jamoaviy musobaqa</i>		<i>Shaxsiy-jamoaviy</i>	
<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>	<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>	<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>
<i>Xulosa:</i>					

Amaliy mashg'ulot №1,2,3

1. Ixtisoslikka kirish mavzusiga oid blis-so'rov.

- 
- Fanning pradmeti...
 - Fanning vazifalari...
 - Eshkak eshish turlari...
- O'rgatish prinseplari...
 - O'rgatishni tashkil etish shakllari...
 - O'rgatishning maxsus vositalari...
- Texnik vositalar bu...
 - Immitasion mashqlar bu...
 - BTGda o'rgatishning maqsadi bu...

Amaliy mashg'ulot №4,5,6

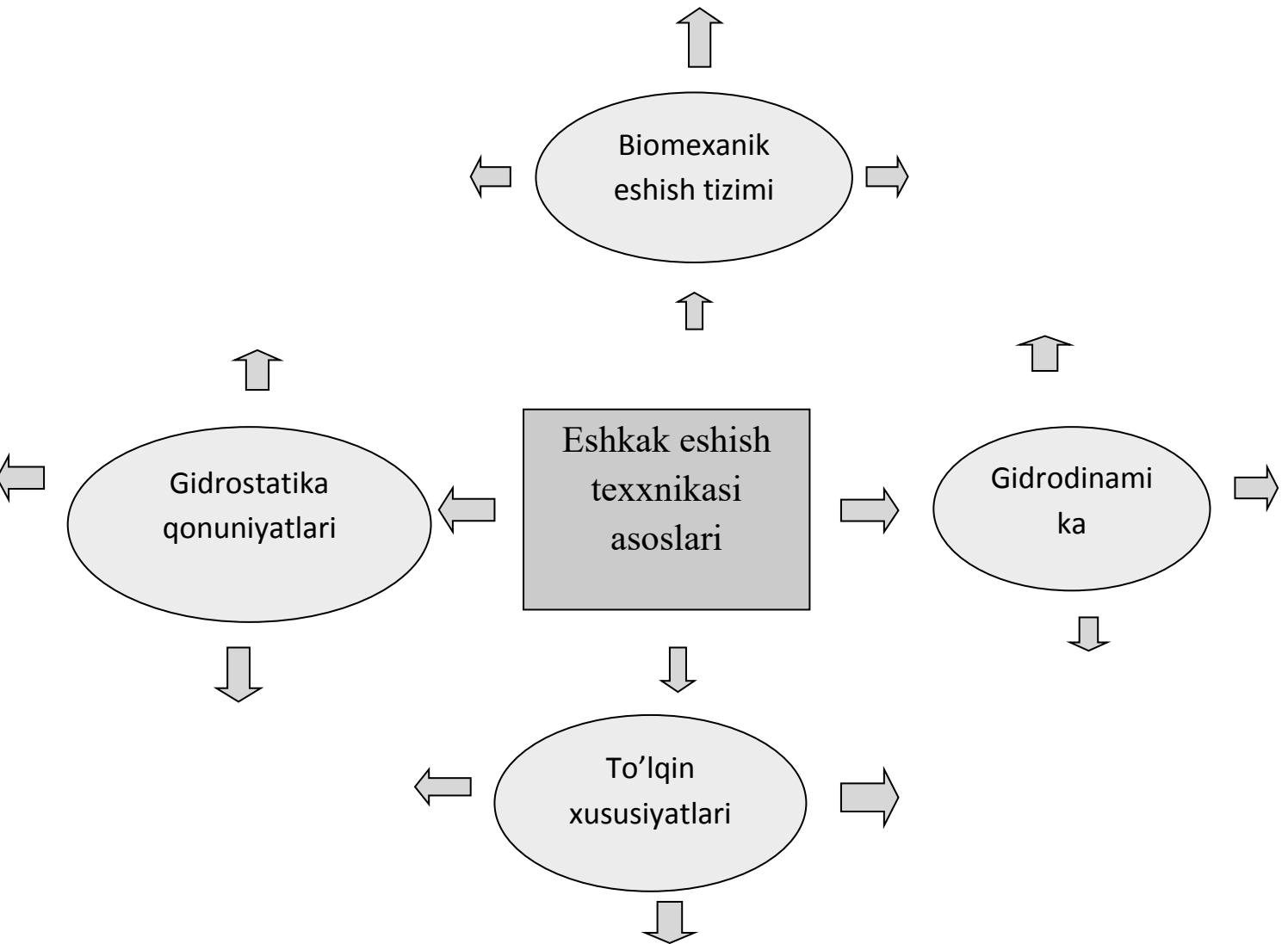
Eshkak eshish tarixi mavzusini yorituvchi “Ikki saxifalik kundalik”ni shakllantirish.

Akadem
qayiqlarida eshkak
eshishning
rivojlanish tarixi

Baydarka va
kanoeda eshkak
eshishning
rivojlanish tarixi

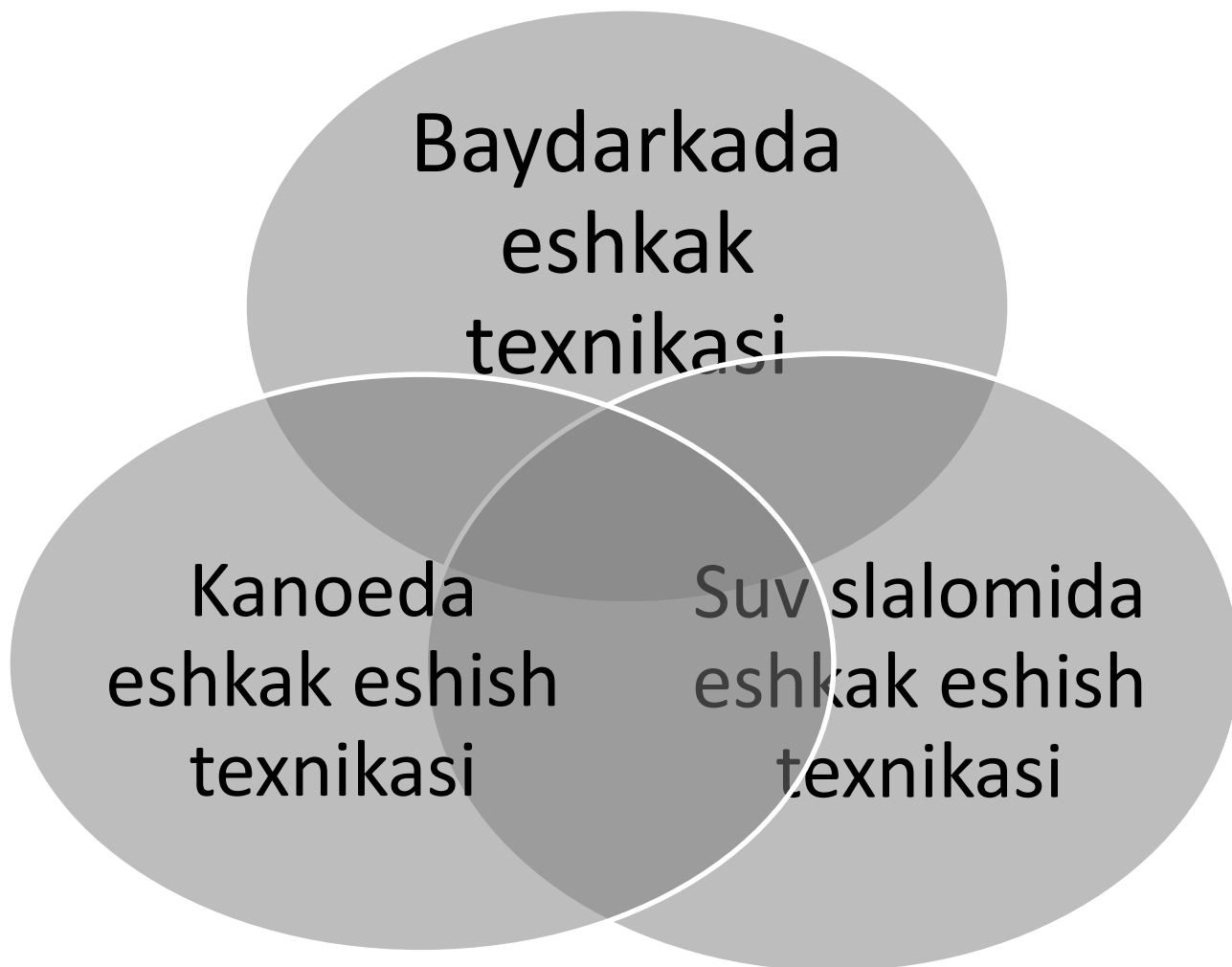
Amaliy mashg'ulot №7,8,9

Eshkak eshish texnikasi asoslari mavzusiga oid klaster axborot xaritasini tuzish.



Amaliy mashg'ulot №10,11,12

Eshkak eshish sport turlari texnikasi(Mahkamlovchi moslamasiz qayiqlarda eshkak eshish texnikasi) mavzusiga oid venna diagrammasi



Amaliy mashg'ulot №13,14,15,16

Eshkak ehish sportida texnika xavfsizligi qoidalari mavzusiga oid «Xulosalash» (Rezyume, Veer) metodi.

Metodning maqsadi:

Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o'quvchilarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. "Xulosalash" metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Metodni amalga oshirish tartibi:



Trener-o'qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruxlarga ajratish;



Trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruxga umumiy muammoni taxlil qilinishi zarur bo'lgan qismlari tushirilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;



Har bir gurux o'ziga berilgan muammoni atroflicha xal qilib, o'z muloxazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;



Navbatdagi bosqichda barcha guruxlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, trener tomonidan taxlillar umumlashtiriladi, zaruriy axborotlar bilan to'ldiriladi va mavzu yangilanadi.

Namuna:

<i>Eshkak ehish sportida texnika xavfsizligi qoidalari</i>					
<i>Qutqaruv jileti</i>		<i>Paralon</i>		<i>Muvozanat saqlovchi moslama</i>	
<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>	<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>	<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>
<i>Xulosa:</i>					

Amaliy mashg'ulot №16,17,18,19

Eshkak eshish anjomlari va ulardan to'g'ri foydalanish mavzusiga oid «Keys-stadi» metodi

«**Keys-stadi**» - inglizcha so'z bo'lib, («case» – aniq vaziyat, hodisa, «stadi» – o'rganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni o'rganish, tahlil qilish asosida o'qitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi. Mazkur metod dastlab 1921 yil Garvard universitetida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini o'rganishda foydalanish tartibida qo'llanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari o'z ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Who), Qachon (When), Qaerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/ Qanaqa (How), Nima-natija (What).

«Keys metodi» ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot ta'minoti bilan tanishtirish	yakka tartibdagi audio-vizual ish; keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); axborotni umumlashtirish; axborot tahlili; muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va o'quv topshirig'ni belgilash	individual va guruhda ishlash; muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash; asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali o'quv topshirig'ining echimini izlash, hal etish yo'llarini ishlab chiqish	individual va guruhda ishlash; muqobil echim yo'llarini ishlab chiqish; har bir echimning imkoniyatlari va to'siqlarni tahlil qilish; muqobil echimlarni tanlash
4-bosqich: Keys echimini echimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	yakka va guruhda ishlash; muqobil variantlarni amalda qo'llash imkoniyatlarini asoslash; ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; yakuniy xulosa va vaziyat echimining amaliy aspektlarini yoritish

Amaliy mashg'ulot №20,21,22,23

Quruqlikda va plotda bajariladigan immitasion mashqlar mavzusiga oid «FSMU» **metodi**.

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi;
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

F	• Fikringizni bayon eting
S	• fikringizni bayoniga sabab ko'rsating
M	• ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring
U	• fikringizni umumlashtiring

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

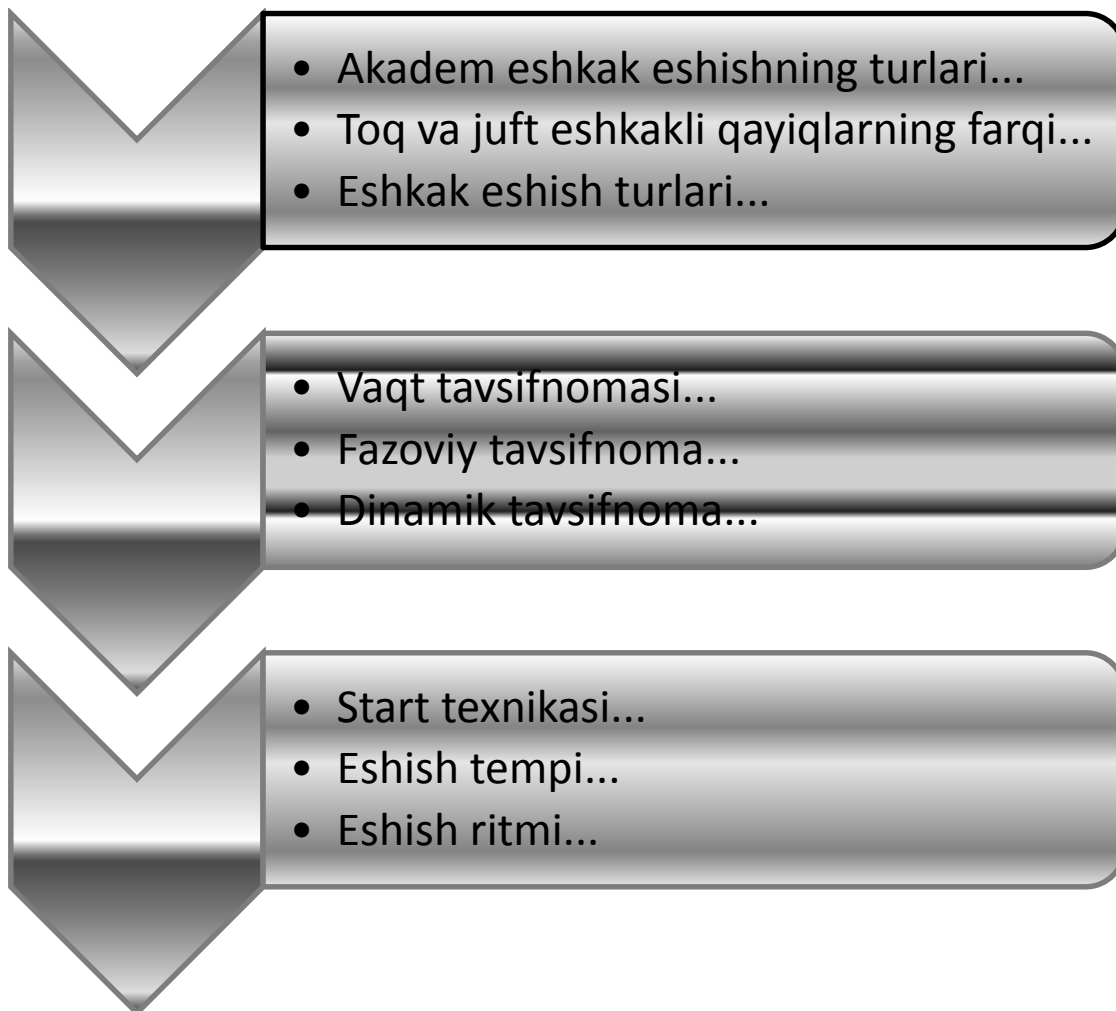
Namuna.

Fikr: *“Quruqlikda va plotda bajariladigan immitasion mashqlar eshkak eshish sportida muhim ahamiyat kasb etadi”.*

Topshiriq: Mazkur fikrga nisbatan munosabatingizni FSMU orqali tahlil qiling.

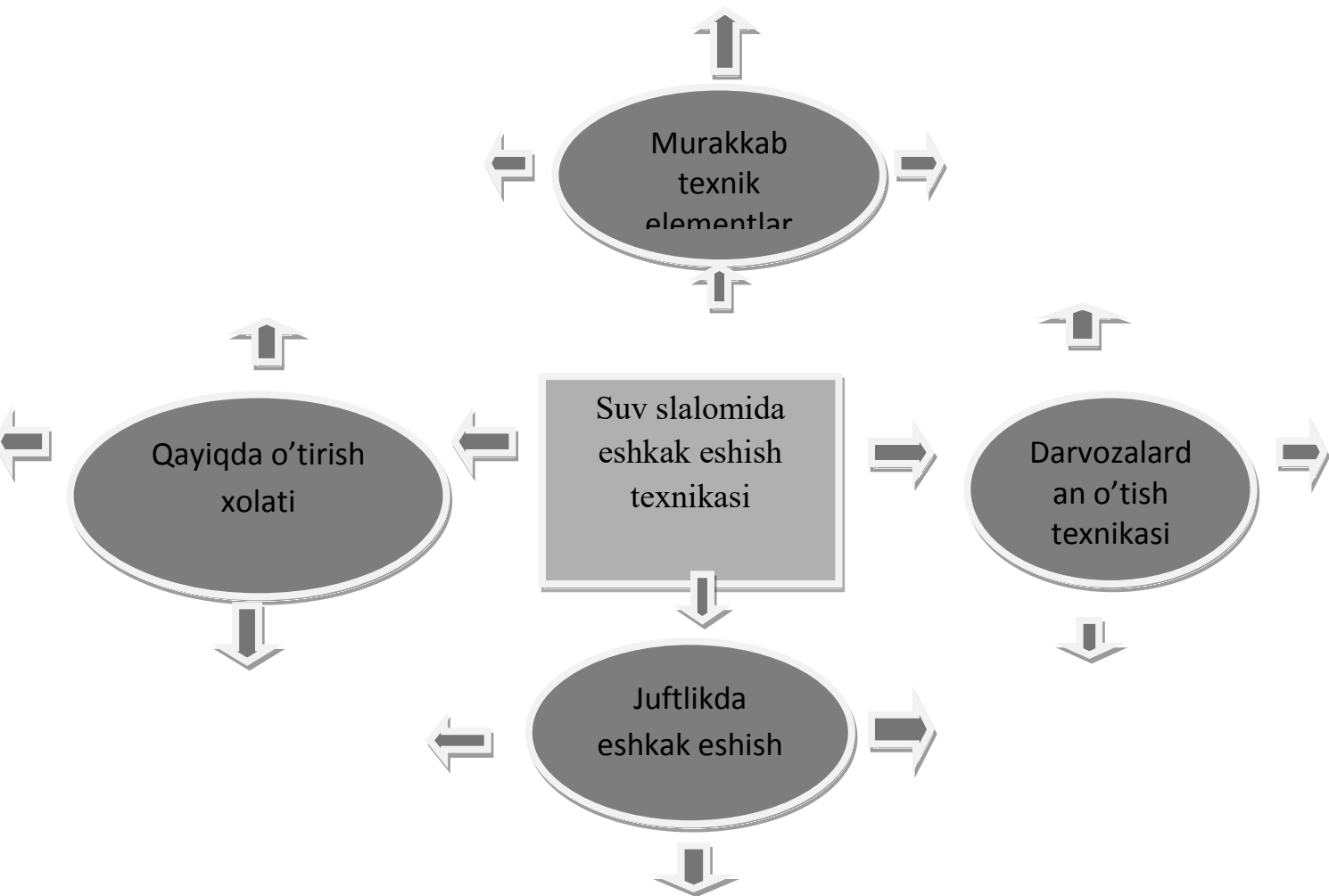
Amaliy mashg'ulot №24,25,26,27

Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Mahkamlovchi moslamali qayiqlarda eshkak eshish texnikasi) mavzusiga oid blis-so'rov.

- 
- Akadem eshkak eshishning turlari...
 - Toq va juft eshkakli qayiqlarning farqi...
 - Eshkak eshish turlari...
- Vaqt tavsifnomasi...
 - Fazoviy tavsifnoma...
 - Dinamik tavsifnoma...
- Start texnikasi...
 - Eshish tempi...
 - Eshish ritmi...

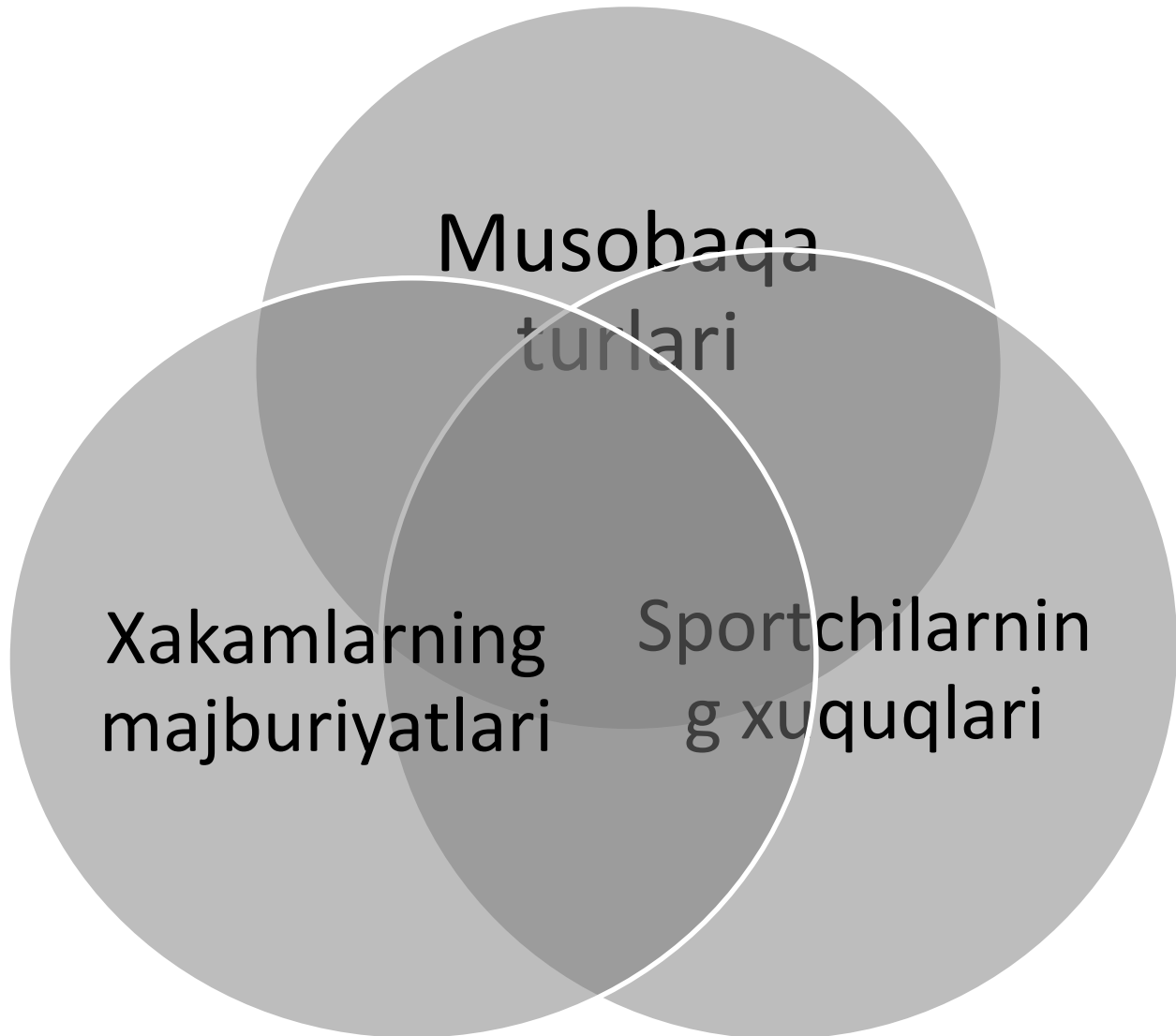
Amaliy mashg'ulot №28,29,30

Eshkak eshish sport turlari texnikasi (Suv slalomida eshkak eshish texnikasi) mavzusiga oid klaster axborot xaritasini tuzish.



Amaliy mashg'ulot №31,32,33,34

Eshkak eshish sportida musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish mavzusiga oid Venna diagrammasi



GLOSSARIY

Terminology	Термин	Ўзбек тилидаги шарҳи
<i>K1</i>	<i>K1</i>	Bir o'rinli baydarka bo'lib, uning ikki, va to'rt o'rinli turlari mavjud. Bir o'rinli baydarkada bitta sportchi harakatlanadi. Qayiqda bitta o'rindiqlik, bitta oyoq tirgagich, bitta kil va rul bo'ladi
<i>K2</i>	<i>K2</i>	Ikki o'rinli baydarka. Bunday qayiqda ikkita sportchi harakatlanadi. Qayiqda ikkita o'rindiqlik, ikkita oyoq tirgagich, bitta rul va kil bo'ladi
<i>K4</i>	<i>K4</i>	To'rt o'rinli baydarka. Bunday qayiqda to'rtta sportchi harakatlanadi. Ular o'zaro sinxron harakatlanadilar. Qayiqda to'rtta o'rindiqlik, to'rtta oyoq tirgagich, bitta kil va rul bo'ladi
<i>Kayak</i>	<i>Байдарка</i>	Baydarka. Baydarka so'zining lug'aviy ma'nosi "Eskimoslar qayig'i" deb tarjima qilinadi. Shimoliy Amerikaning shimolida yashovchi xalqlar, eskimoslar suvda ov qilishda shunday qayiqlardan foydalanganlar
<i>Canoe</i>	<i>Каноэ</i>	Kanoe. Kanoe so'zining lug'aviy ma'nosi moki ma'nosini anglatadi, Qadimda Amerika xindulari birinchi bo'lib bunday qayiqlardan foydalanganlar. Qadimda qayiqlar yog'ochdan o'yilib ishlangan. Hozirda bu qayiqlar plastikdan yasaladi va uning 1,2, va 4 o'rinli turlari mavjud.
<i>Rowing</i>	<i>Академическая гребля</i>	Akadem eshkak eshish. Eshkak eshishning bu turi maxkamlovchi moslamali qayiqlarda eshiladi. Akadem eshkak eshishning ikki turi mavjud, toq va juft eshkakli qayiqlar. Qayiqlarda sportchilar yo'lakda harakatlanadigan o'rindiqlarda harakatlanadilar. Sportchilar qayiq turiga qarab esturlicha ushlaydilar hokaklarni
<i>Oar</i>	<i>Весло</i>	Eshkak. Bu shunday moslamaki, eshkakchilar ushbu moslama yordamida eshkak eshadilar. Eshkak eshishning barcha tur qayiqlarida eshkaklar turlicha bo'ladi. Eshkaklar eshish yuzasi, o'qi va ushlagichlardan iborat
<i>Sweep rowing</i>	<i>Распашная гребля</i>	Toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshish. Bu akadem eshkak eshish turi xisoblanadi. Toq eshkakli qayiqlarda sportchilar eshkaklarni ikkala qo'l bilan ushlagan xolda harakatlantiradilar. Toq eshkakli qayiqning 2,4 va 8 o'rinli turlari mavjud.
<i>Sculling</i>	<i>Парная гребля</i>	Juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshish. Akadem eshkak eshishning bu turida sportchilar har bir qo'lida bittadan

		eshkaklarni xarakatlantiradilar. Juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshishning 1,2 va 4 to'rt o'rinli turlari mavjud
<i>Faze</i>	<i>Фаза</i>	Faza. Eshkak eshish fazasi eshkakning ma'lum bir harakatlanish jarayonidir. Bularga suvni ushlab, suvda olib o'tish, suvdan olish va tayorgarlik fazalari kiradi.
<i>Rowing machine</i>	<i>Гребной тренажер</i>	Eshkak eshish trenajeri. Bu shunday moslamalarki, sportchilar ularda eshkak eshish imitatsiyalarini bajaradilar, shu bilan bir qatorda ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantiradilar.
<i>Seats</i>	<i>Сидений</i>	O'rindiqlar. O'rindiqlar qayiqqa o'rnatilgan moslama bo'lib, unda eshkakchilar o'tiradilar. Har xil tur qayiqlarda o'rindiqlar turlicha.
<i>Measurement</i>	<i>Мерки</i>	O'lchamlar. Eshkak eshishning barcha tur qayiqdari hozirgi kunda FISA va ICF tomonidan belgilangan o'lchamlarga ega va rasmiy musobaqalarda ishtirok etish uchun standartga javob beruvchi o'lchamlarga ega qayiqdarga ega bo'lishlari lozim.
<i>Balance</i>	<i>Баланс</i>	Muvozanat. Bu shunday tushunchaki muvozanat holatida qayiqning og'irlik kuchi suvdan siqib chiqarish kuchi bilan bir o'qda joylashishi lozim
<i>Steering</i>	<i>Руление</i>	Boshqaruv. Qayiq harakatlanayotganda uni suv yo'llari bo'ylab yo'naltirish uchun eshkakchi tomonidan boshqaruv amalga oshiriladi. Qayiq turiga qarab boshqaruv rul, eshkak yoki kren orqali amalga oshiriladi.
<i>Technique</i>	<i>Техника</i>	Texnika. Qayiqni oldinga siljitish va to'g'ri yo'nalishda ushlab turishni ta'minlovchi eshkakchining maqsadga yo'naltirilgan harakatlar majmuidir.
<i>Stroke</i>	<i>Гребок</i>	Eshish. Eshkakning suvda harakatlanish jarayonidir. Har xil tur qayiqlarda eshish kuchi va amplitudasi turlicha.
<i>Mistake</i>	<i>Ошибка</i>	Xato. Eshkak eshish jarayonida texnik harakatlarni noto'g'ri bajarish evaziga yuzaga keladi.
<i>Muscles</i>	<i>Мышкул</i>	Mushaklar. Jismoniy ishlarni bajaruvchi to'qima xisoblanadi.
<i>Cox</i>	<i>Рулевой</i>	Boshqaruvchi. Toq eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda eshkakchilardan tashqari qayiqda boshqaruvchi o'rin oladi, uning vazifasiga qayiqni to'g'ri yo'nalishda ushlab turish kiradi.
<i>Crew</i>	<i>Экипаж</i>	Ekipaj. Akadem eshkak eshishning ko'p o'rinli qayiqdarda eshkak eshuvchilar jamoasi ekipaj deb nomlanadi
<i>Position</i>	<i>Позиция</i>	Xolat. Eshkakchi, eshkak, qayiqning harakatlanish jarayonida turli xolatlariga tushadi.
<i>Commands</i>	<i>Команды</i>	Buyruqlar Eshkak eshishning mashg'ulotlar jarayonida yoki musobaqa vaqtida trenerlar, xakamlar va

		sportchilar tomonidan qo'llaniladigan buruqlar
<i>Sprint race</i>	<i>Спринтерский заезд</i>	Tezkor poyga. Yuqori tezlikda olib boriladigan poygalardir. Bu poygalar asosan qisqa masofalarda olib boriladi.
<i>Starting commands</i>	<i>Старт команды</i>	Start buyruqlari. Poyga boshlanishidan oldin beriladigan buruqlar. Ularga "ready", "set", "go" buyruqlari kiradi.
<i>Regattas</i>	<i>Регатты</i>	Regattalar. Akadem eshkak eshish bo'yicha zalqaro musobaqalar regattalar deb nomlanadi
<i>Associations</i>	<i>Ассоциации</i>	Tashkilotlar. Musobaqalarni tashkil etishda asosiy tashkilotchi xisoblangan birlashma.
<i>Head race</i>	<i>Главный заезд</i>	Asosiy poyga. Boshqa poygalarga nisbatan muxim xisoblangan poygalar.
<i>Race terminology</i>	<i>Термины заезда</i>	Poyga atamaları. Poygada qo'llaniladigan o'ziga xos so'zlar va buyruqlar.
<i>Olympic races</i>	<i>Олимпийские заезды</i>	Olimpiyada poygalari. Olimpiyada o'yinlarida eshkak eshish bo'yicha tashkil etilgan poygalar.
<i>Clubs</i>	<i>Клубы</i>	Klublar. Ma'lum bir sport yoki bir qancha sport turlarini birlashtiruvchi birlashma, tashkilot.
<i>Beginings</i>	<i>Начало</i>	Boshlanish..Bir bir faoliyatning ilk onlari
<i>Modern Era</i>	<i>Современная эра</i>	Zamonaviy davr. Xozirgi innavasion, informasion texnologiyalar bilan chambarchas bog'liq davr
<i>Equipment</i>	<i>Инвентарь</i>	Jixozlar. Har bir sport turi o'ziga xos va kerakli moslamalariga ega , anu shu moslamalar jixozlar deb nomlanadi.
<i>Seat numbers</i>	<i>Номера сидений</i>	O'rindiq sonlari. Eshkak eshishda har bir eshkakchi o'rin olgan o'rindiq o'zining raqamiga ega va har bir raqam ostida harakatlanuvchi sportichi ma'lum bir vazifa bajariladi.
<i>Footstretcher</i>	<i>Упор для ног</i>	Oyoq tirgagich. Qayiqqa o'rnatilgan moslama bo'lib, eshkakchi shu moslamaga oyoqlarini tiragan holda eshkak eshadi.
<i>Flexibility</i>	<i>Гибкость</i>	Egiluvchanlik. Sportchining texnik harakatlarni maksimal amplitude bajara olish qobiliyati
<i>Endurance</i>	<i>Выносливость</i>	Chidamkorlik. Uzoq vaqt davomida ish qobiliyatini tushurmagan xolda chaqchoqqa tura olish qobiliyati
<i>Muscular strength</i>	<i>Мышечная сила</i>	Mushak kuchi. Tashqi ta'sirlarga mushak kuchi orqali tura olish qobiliyati
<i>Development</i>	<i>Развития</i>	Rivojlanish. O'z xolatini yanada yuqori darajaga olib chiqish
<i>Training</i>	<i>Тренировка</i>	Mashg'ulot. Trener va shug'ullanuvchilarni o'zaro aloqasini ta'minlovchi jarayon.
<i>Exercise</i>	<i>Упражнение</i>	Mashq. Jismoniy tarbiya vositasi xisoblanadi.
<i>4x</i>	<i>4x</i>	To'rt o'rinli qayiq (juft eshkakli). Juft eshkakli qayiq bo'lib unda to'rt eshkakchidan iborat ekipaj harakatlanadi

$2x$	$2x$	Ikki o'rinli qayiq (juft eshkakli). Juft eshkakli qayiq bo'lib unda ikki eshkakchidan iborat ekipaj harakatlanadi
$1x$	$1x$	Bir o'rinli qayiq (juft eshkakli). Juft eshkakli qayiq xisoblanadi. Unda bitta eshkakchi harakatlanadi.
$2-$	$2-$	Ikki o'rinli (toq eshkakli). Toq eshkakli qayiq xisoblanadi. Unda ikki eshkakchidan iborat ekipaj harakatlanadi.
$4--$	$4-$	To'rt o'rinli (toq eshkakli). Toq eshkakli qayiq xisoblanadi. Unda to'rt eshkakchi harakatlanadi.
$2+$	$2+$	Ikki o'rinli(toq eshkakli,boshqaruvchi). Toq eshkakli qayiq xisoblanadi, biroq boshqaruvchi orqali boshqariladi
$4+$	$4+$	To'rt o'rinli(toq eshkakli,boshqaruvchi). Toq eshkakli qayiq xisoblanadi, biroq boshqaruvchi orqali boshqariladi