

QISHKI SPORT TURLARI

USLUBIY TAVSIYANOMA



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI

TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

QISHKI SPORT TURLARI

(Uslubiy tavsiyanoma)



Toshkent - 2021

UO‘K 796

KBK 75.59

T 87

Tursunaliyev, I. A., Karimov, U.R., Akbarov A.

Qishki sport turlari [Matn] : uslubiy qo‘llanma /I. A. Tursunaliyev, U. R. Karimov, A. Akbarov.-Toshkent: "Umid Design", 2021. -40 b.

Uslubiy tavsiyanoma qishki murakkab va texnik sport turlari bo‘yicha Respublika oliy sport maxorat maktabi trenerlari uchun tayyorlangan.

Mazkur uslubiy tavsiyanoma O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy - metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi ilmiy - metodik kengashi majlisining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan. (2019-yil, 4-iyun, 6 - sonli bayonnoma)

SHAYBALI XOKKEY

Shaybali xokkey o'yini maxsus belgilar qo'yilgan, bortli muzli maydonda klyushka (uchi qayrilgan uzun tayoq) va shayba b-n 6×6 kishi konki kiyib o'ynaydigan jamoaviy sport o'yini. O'yin maqsadi – shaybani klyushka bilan urib, raqib darvozasiga to'p kiritish. O'yin sof vaqti 60 daqiqa (20 daqiqadan 3 davraga bo'linadi), 10 daqiqa tanaffus beriladi. Klyushka dastasining uzunligi 134 sm dan, qayrilgan uchining uzunligi 37,5 sm, kengligi 7,5 sm. 1870 yillarda Kanadada paydo bo'lgan.

Xokkey bo'yicha Olimpiada turniri guruh bosqichiga va pley-off bosqichiga bo'linadi.

Birinchi bosqich davomida ishtirokchilar - 12 jamoa har biri 4 tadan 3 guruhga bo'linadi. Har bir guruhdagi jamoalar bir-birlari bilan bir martadan o'ynaydilar.

Terma jamoalarning guruh bosqichidagi yakunlariga ko'ra, eng yaxshilari pley-off bosqichiga o'tadilar. Pley-off bosqichi, boshqacha aytganda, yutqazgan chiqib ketadigan bosqich. Pley-off bosqichini muvaffaqiyatli o'tgan va finalda yutgan jamoa Olimpiada chempioni bo'ladi.







FRISTAYL

FRISTAYL (ingl. free - erkin, style - usul), togʻ changʻi sport turi. Uning 3 ta turi bor: a) mogul – past-baland trassadan togʻ changʻisida tez tushish; b) changʻi baleti – togʻdan har xil shakllarni bajarib tushish (qadamlar, aylanishlar, burilishlar va b.); v) changʻi akrobatikasi – ikki mli tramlindan bir qator akrobatik shakllarni (salto, piruetlar va b.) bajarib tushish. 1978 yilda Xalqaro changʻida uchish sporti federatsiyasi (FIS) tasarrufida fristayl qoʻmitasi tuzildi va 30ga yaqin davlatlar (1993) aʼzo. 1978 yildan jahon va Kubogi, 1986 yildan jahon chempionatlari oʻtkaziladi. 1992 yilda Oʻzbekiston fristayl federatsiyasi tuzildi va shu yili xalqaro fristayl federatsiyasiga aʼzo boʻlgan.

Sportning bu turida: changʻi akrobatikasi, mogul, ski-kross va sloupstayl shakllari mavjud.







TRAMPLINDAN CHANG‘IDA SAKRASH

Texnik elementlarni bajarilishi beshta hakamlar tomonidan baholanadi. Texnika uchun ballardan tashqari, sportchi uchish uzoqligi uchun ham qo‘shimcha ochkolar oladilar. Traplindan chang‘ida sakrashlar Olimpiada o‘yinlarida individual, bir davlatdan to‘rtta sportchi sakraydigan jamoaviy hisob uchun o‘tkaziladi. Jamoaning to‘rttala ishtirokchilari ballari yig‘indisiga ko‘ra g‘olib aniqlanadi.





BOBSLEY

Bob - bu bo'ylama cho'zilgan uzun sirg'alib yuruvchi qismlil chana.

Bobsley uchun trassa – bu ko'p sonli burilishlar va keskin burilishlarga ega bo'lgan muz tarnov. Tarnovning ayrim qismlarida bob yuqori tezliklarga erishishi sababli uni to'ntarilib ketish ehtimoli oshib ketadi. Bunday trassaning o'rtacha uzunligi 1 500 m dan 2 000 m gacha bo'ladi.



BIATLON

Biatlonchi o'zida chang'i poygachisi va o'q otuvchi sifatlarini birlashtirishi kerak – uning asosiy xususiyati ham ana shunda. «Biatlon» so'zini lotinchadan lug'aviy tarjimasida «ikkilangan kurash» – tezlik va aniqlik kurashi ekanligi bejiz emas.

Zamonaviy biatlonning yetakchilari hisoblangan ayrim davlatlarning sportchilari har yili qishda jahonning eng yaxshi stadionlarida uchrashadilar va quyidagi oltita sport turi bo'yicha musobaqalashadilar:

1. Individual poyga – erlar uchun 20 km va ayollar uchun 15 km masofaga biatlon poygasining klassik turi. Sportchilar beshta aylanani va to'rtta o'q otish joyini o'tadilar, shuning bilan birga,

birinchi va uchinchi o'q otish yotgan holda, ikkinchi va to'rtinchi o'q otish esa – tikka turgan holda bajariladi. Biatlonchilar, odatda, 30-60 sekund interval bilan startga chiqadilar. Har bir xato otish uchun esa umumiy sarflangan vaqtga bir minutdan jarima qo'shib boradi.

2. Sprint – erlar uchun 10 km va ayollar uchun 7,5 km masofaga ikki marta o'q otish bilan poyga. Biatlonchilar bir marta yotgan holda, ikkinchi marta - tik turgan holda o'q otadilar. Har bir xato otish uchun 150 m ni tashkil qilgan jarima aylanasini o'tish nazarda tutilgan. Sprint ta'qib qilish poygasiga tanlov hisoblanadi.

3. Ta'qib qilish poygasi (pasyut) – bu erlar uchun 12,5 km va ayollar uchun 10 km masofaga to'rt marta o'q otish bilan poyga. Odatda, sprint natijalariga ko'ra o'tkaziladi.

4. Mass-start – erlar uchun 15 km va ayollar uchun 12,5 km masofaga umumiy startdan to'rt marta o'q otish bilan poyga. Har bir xato otish uchun sportchi 150 m ni tashkil qilgan jarima aylanasini o'tadi.

5. Estafeta – biatlonda jamoaviy musobaqa. Har bir davlatdan bittadan vakil (jami to'rtta biatlonchi yuguradi) startga bir vaqtni o'zida chiqadi, o'z bosqichini yugurib bo'lib, u estafetani keyingi jamoasining keyingi sportchisiga uzatadi. Har bir sportchi har bir o'q otishda uchtadan zahira patroniga ega.

6. Aralash estafeta – umuman olganda, ular oddiy estafetani o'tkazish tamoyillari bilan bir xil o'tkaziladi, farqi faqat ishtirokchilarda – aralash estafetada bitta jamoadan avval ikkita ayollar, keyin esa - ikkita erlar musobaqalashadilar.



TOG' CHANG'ISI SPORTI

Sportchilar bayroqchalar bilan belgilangan maxsus darvozalar orqali o'tishlari kerak. Bitta yoki ikkita urinish natijalariga ko'ra eng yaxshi natija ko'rsatgan sportchi g'olib bo'ladi. Ko'pchilik hollarda, g'olibni aniqlash uchun bitta urinishdan foydalaniladi. Ikkinchi urinish agar trassa balandliklarini tushib-chiqish farqlari amaldagi shartlarga mos kelmasa o'tkaziladi.



GIGANT SLALOMI

Slalom tez tushishdan balandliklarning qiyaligi kamligi (300 m gacha) va maxsus darvozalar bilan belgilanadigan keskin burilishlar soni bilan farq qiladi. Darvozalar kengligi 4 m dan 8 m gacha oraliqda tebranadi.

Musobaqalar ikki urinishda o'tkaziladi. Birinchi bosqichda sportchilar ikki guruhga bo'linadilar va navbat bilan masofani bosib o'tadilar. Ikkinchi urinishga birinchi urinishiga ko'ra 30 ta eng yaxshi natijalar ko'rsatgan sportchilar chiqadilar, shuning bilan birga, ularning ikkinchi bosqichdagi startlari teskari artibda amalga oshiriladi. Birinchi urinishda g'olib bo'lgan sportchi ikkinchi bosqich startiga oxirgi bo'lib chiqadi. Ikkala urinishlar yakuni bo'yicha eng kam vaqt ko'rsatgan sportchi g'olib bo'ladi.



SLALOM.

Bu sport turi gigant slalomidan trassa uzunligining qisqaligi, balandliklar tushish-chiqish farqlarining kamligi (150 m gacha) va tezlik kamligi bilan farq qiladi. Qolganlari bo'yicha gigant slalomidan farqi yo'q.



SUPERGIGANT

Musobaqalar tog' chang'i tushishi uchun trassa formatida o'tkaziladi. Balandliklar tushish-chiqish farqlari 600 m ni tashkil qilishi kerak. Burilishlarni o'tish uchun darvozalar odatdagidan sal kengroq bo'ladi.

Tog' chang'isi kombinatsiyasi (tog' chang'i ikkikurashi)

Bu tog' chang'isi sport turi ikki bosqichni o'z ichiga oladi:

- slalom uchun trassa bo'ylab tushish;
- tezkor tushish yoki supergigant.

Ikkla bosqich bir kunda o'tkaziladi. G'olib shu ikki bosqichda ko'rsatilgan vaqt yig'igdisining eng kami bo'yicha aniqlanadi.



KYORLING

KYORLING (ingl. curling - taraqlatmoq, shaqirlatmoq) – muzli maydonda o‘ynaladigan jamoaviy sport o‘yini. Maqsad – muzga ko‘yib yuborilgan yumaloq dastakli toshni unga belgilab qo‘yilgan nishonga tushirish. O‘yin maydoni to‘g‘ri to‘rtburchak shaklida bo‘lib, maydon uzunligi 146 fut (44,5 m) va kengligi 14 futu 2 dyuym (4,32 m) o‘lchamda 4 ta bo‘ladi (rasmga q.). K. o‘yini toshi og‘irligi 44 fut (19,96 kg) granitdan tayyorlanadi . XVI asrda Shotlandiyada paydo bo‘lgan. Buyuk Britaniya, Kanada, Skandinava mamlakatlarida ommaviylashgan. 1998 yili qishki Olimpiyada o‘yinlari dasturiga kiritilgan.







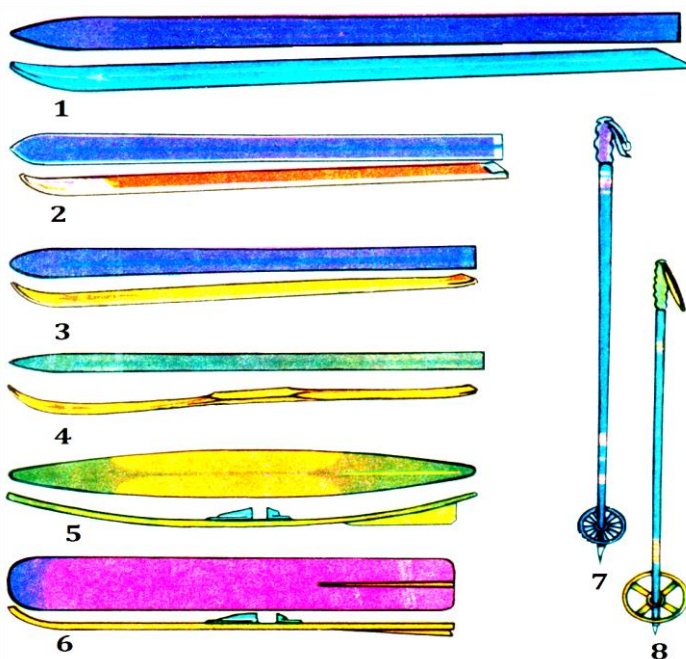
Kyorling toshlari



Kyorling shetkasi

CHANG'I SPORTI

Har xil masofalarga poygalar, tramplyndan sakrash, ikkikurash (poyga va sakrashlar), biatlon, tog'chang'i sportini ichiga oladi. XVIII asrda Norvegiyada paydo bo'lgan. 1924 yilda Xalqaro chang'i sporti federatsiyasi (FIS) tashkil topdi va hozirda 60 ta milliy (1991) federatsiyalarni birlashtiradi. 1924 yildan qishki Olimpiyada o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1925 (1937 yildan rasmiy) y.dan jahon chempionatlari o'tkaziladi. O'zbekistonda 1970 yildan boshlab rivojlangan.



Chang'i turlari

1- sakrash uchun chang'i; 2- slalom uchun chang'i; 3- sayyoxlar uchun chang'i; 4- yugurish uchun chang'i; 5- suvda sakrash uchun chang'i; 6 - suvda uchush uchun chang'i; 7 - tog' chang'ilari uchun hassa; 8 – yugurish uchun xassa



CHANA SPORTI

Tabiiy yoki sun'iy (muz bilan qoplangan) 15-20 m burilishli maxsus jihozlangan trassada 1 va 2 o'rinli poyga chanalarida pastlikka tezlik bilan tushish. XIX asr ohirida Shveysariyada paydo bo'lgan. 1957 y.da Xalqaro chana sporti federatsiyasi (FIL) tashkil topdi va hozirda 33 ta milliy (1987) federatsiyalarni birlashtiradi. 1964 yildan qishki Olimpiyada o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1955 yildan jahon, 1914 yildan Yevropa chempionatlari o'tkaziladi. O'zbekistonda 1970 yildan boshlab rivojlangan.

Chana sporti bo'yicha musobaqalar ikki tipdagi trassalarda o'tkaziladi: chana uchun va naturban uchun trassa. Ko'pchilik trassalarda muz sun'iy muzlatiladi va ularning ko'pchiligi alp davlatlarida joylashgan.

Chana sporti – texnik jihatdan juda murakkab sport turi. Chanani boshqarish tana holatini o'zgarishi hisobiga amalga oshiriladi.

Qishki Olimpiada o'yinlarida chana sporti bo'yicha musobaqalar quyidagi sport turlarida o'tkaziladi:

- 1) bir o'rinli chanalar (erlar);
- 2) bir o'rinli chanalar (ayollar);
- 3) ikki o'rinli chanalar (erlar);
- 4) estafeta – bir o'rinli chanalar (erlar), bir o'rinli chanalar (ayollar), ikki o'rinli chanalar (erlar).









KONKIDA YUGURISH SPORTI





CHANG‘I IKKIKURASHI

Chang‘i ikkikurashi ikki bosqichga bo‘linadi: chang‘ida tramplindan sakrash va 10 km masofaga erkin usulda klassik chang‘i poygasi.

Hozirgi paytda chang‘i ikkikurashi quyidagicha ko‘rinishga ega:

– chang‘ida tramplindan sakrash. Sportchilar bittadan urinish bajaradilar.

– chang‘i poygasi. Sportchilar yetakchidan musobaqalarning birinchi qismida yutqazgan vaqtiga ekvivalent vaqtga ortda qolgan holda startga chiqadilar. Chang‘i poygasi finishiga birinchi kelgan sportchi ikkikurash g‘olibi bo‘ladi.

Chang‘i ikkikurashi individual va jamoaviy ko‘rinishlarda o‘tkaziladi. Estafeta variantida to‘rt sportchidan iborat bo‘lgan jamoa bittadan sakrashni amalga oshiradi. Start vaqtida janda berib chang‘i poygasi ishtirokchilari kuchlarini baravarlash

jamoaning hamma to'rttala ao'zolarini tramplindan sakrashda ko'rsatgan natijalariga bog'liq.





CHANG'I POYGALARI

Olimpiadalarda chang'ichilar o'zaro 12 ta medallar komplekti uchun kurash olib boradilar. Ular quyidagilar:

1. Erkin usul (erlar 15 km ga, ayollar esa - 10 km ga) – chang'ichilar trassaga 30 sekundli interval bilan chiqadilar. Kim ushbu trassani o'tish uchun eng kam vaqt sarflasa, shu sportchi g'olib bo'ladi.

2. Pasyut – trassaning birinchi qismini chang‘ichilar klassik usulda, ikkinchi yarmini esa – erkin usulda o‘tadilar. Chang‘ilarni almashtirish tezligi, shuning bilan birga, yakuniy natijalarga (15 km + 15 km erlar, 7,5 km + 7,5 km ayollar) to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir ko‘rsatadi..

3. Estafeta 4x10 km erlarda va 4x5 km ayollarda – 4 ta chang‘ichidan iborat jamoalar to‘rt bosqich (1- va 2-bosqich – klassik usulda, 3- va 4-bosqichlar – erkin usulda) o‘tadilar.

4. Jamoaviy sprint – har biri 1,5 km masofani uch martadan o‘tadigan 2 ta chang‘ichidan iborat jamoalarning estafetasi. Oltita bosqichdan keyin finishga hammadan oldin kelgan jamoa g‘olib bo‘ladi.

5. Klassik usul (sprint) – 15 sekund interval bilan start olgan chang‘ichilar 1.4-1.6 km (erlar) yoki 1.2-1.3 km (ayollar) masofaga yuguradilar. Dastlabki 30 o‘rinni egallagan sportchilar keyingi davraga chiqadilar. Chorakfinal, yarimfinal va finalni har birida



olti kishi startga chiqadi. Finalda olti kishi o‘zaro medallar uchun kurash olib boradilar.

6. Erkin usul (mass-start) – qishki Olimpiada o‘yinlari chang‘i poygasida eng uzun sport musobaqa turi. Sportchilar startdan bir vaqtda (50 km erlarda va 30 km ayollarda) jo‘naydilar.



SKELETON

Skeletonning o'lchamlari – uzunligi 80 sm dan 120 sm gacha va kengligi 34 sm dan 38 sm gacha. Finishda chanalar va sportchilar massasi o'lchanadi, skeletonni maksimal massasi - 43 kg erlar uchun va 35 kg ayollar uchun, skeletonni sportchi bilan birgalikdagi massasi erlar uchun 115 kg va ayollar uchun 92 kg dan oshmasligi kerak.



SNOUBORD

Snoubordning sport turi sifatida shakllari juda ham ko'p. Ularning ayrimlari: parallel gigant slalomi, xaf-payp, bordkross, djibbing va bigeyr.

Qishki Olimpiada o'yinlarida snoubord bo'yicha musobaqalar quyidagi turlar bo'yicha o'tkaziladi:

1) parallel slalom-gigant (erlar va ayollar) – qizil va ko'k rangli bayroqchalarni chetlab o'tib tog'dan tezkor tushish;

2) xaf-payp (erlar va ayollar) – akrobatik snoubord bo'yicha musobaqalar;

3) snoubord-kross (erlar va ayollar) – to'rtta sportchi bir vaqtda trassa bo'yicha tushishni bajaradilar;

4) snoubordda sloupstayl (ayollar i erlar) – butun trassa bo'ylab ketma-ket joylashtirilgan piramidalarda, tramplinlarda, kontr-qiyalarda, patlarda akrobatik sakrashlar seriyasini bajarishdan iborat;

5) jamoaviy parallel slalom – gigant slalomdan boyroqlarni joylashtirishning xarakteri, chastotasi va soni bilan farq qiladi.





KONKIDA FIGURALI UCHISH

Olimpiada o'yinlarida sportchilar erlar va ayollar o'rtasida individual, juftli uchish va muz ustida raqslar hisobida musobaqalashadilar.

Yakkalik, juft uchish va muz ustida raqs musobaqalari ikki bosqichda o'tkaziladi: birinchi bosqich – qisqa dastur (muz ustida raqsda – qisqa raqs), ikkinchi bosqich – ixtiyoriy dastur. Figurachilarni chiqishlari hakamlar hay'ati tomonidan baholanadi.







SHORT-TREK

Short-trek – bu kichik maydonchalarda konkida uchish. Odatda, musobaqalar oddiy xokkey stadionida o‘tadi. Sportchilar 333 m dan 3000 m gacha bo‘lgan masofalarga yuguradilar. Erlar estafetasi musobaqalari o‘tkazilganda yuguruvchilar umumiy hisobda 5000 m masofani o‘tishlari kerak.



I. A. Tursunaliyev, U. R. Karimov, A. Akbarov

QISHKI SPORT TURLARI

(Uslubiy tavsiyanoma)

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 ¹/₁₆, «CentSchbkCyrill BT» garniturası, Ofset qog‘ozi

Bosma tabog‘i 2,5 p.l. Adadi 61 nusxa. Buyurtma № 53

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko‘chasi 22-uy