

Menstrualdan oldingi davrda malakali voleybolchi qizlarning o‘quv-mashg‘ulotlarida mashqlarning qo‘llanilishi yuklamaning shiddati va hajmi o‘rta me‘yor ko‘rsatkichlarida

№	Mashqlar to‘plami	Dam olish vaqti [soniya]	Urinish [marta]
1	Kardio mashqlar (yengil toshlar bn)	30-40	2 x 10
2	Biceps mashqlari (qo‘l mushaklariga ishlash)	30-40	2 x 10
3	Triseps mashqlari (sport tosh bn ishlash)	50-60	2 x 10
4	30 metrga yugurish	30-40	2
5	To‘ldirma to‘pni bosh orqasidan uzatish (tik turgan holatda)	30-40	2 x 10
6	3 zonadan 4 zonaga to‘pni aniq uzatish	30-40	2 x 10
7	Cho‘zilish mashqlari 3marta.	50-60	3
8	Sherik yordamida yuqoridan to‘p uzatish	50-60	3 x 5
9	Sherik yordamida pastdan to‘p uzatish	50-60	3 x 5
10	Gimnastika shari yordamida o‘tirgan, qorin va bel sohasi bilan yotgan xolda mashqlar bajarish.(qorin bel va taz mushaklari uchun)	30-40	3x15
11	Yengil yugurish 10 daqiqa	30-40	1
12	Maydonga to‘p kiritish (aniq 6 ta zonaga yetkazib berish)	30-40	2 x 2
13	O‘tirgan xolatda to‘ldirma to‘pni sherigiga uzatish. 3 set. 15 marta	50-60	2 x 5
14	To‘p bilan devorda ishlash.	30-40	2 x 15
15	Sport rezinasi yordamida qo‘l kuchiga ishlash. 3 set. 15 marta	30-40	3 x 10
16	Sport rezinasida oyoq mushaklariga ishlash. Tizzalar ketma-ket yuqoriga pastga kutarib tushirish. 3set. 15 marta.	50-60	3 x 10
17	Qo‘llar devorda oyoqlar orqaga cho‘zilgan holatda, oyoq panjalari joyida tovonni tepaga ko‘tarish va tushirish. 3 set. 50 marta	30-40	2 x 30
18	Sherik yordamida to‘pni qabul qilish va zarba mashq qilish.	30-40	2 x 5
19	“Statika” Dastlabki holat - tana yerga gorizontal holatda, tirsaklar yerga tiralgan. Ushbu mashqda tana bir butun to‘g‘ri chiziqni hosil qilishi juda muhimdir	30-40	3 x 30
20	Kerishish mashqlari. Oyoq qo‘l va bel uchun. 3-4 daqiqa	30-40	1 x 3-4 daqiqa

Menstruatsiya davrining 1-2 kuni malakali voleybolchi qizlarning o'quv-mashg'ulotlarida mashqlarning qo'llanilishi yuklamaning shiddati va hajmi kichik me'yor ko'rsatkichlarida

№	Mashqlar to'plami	Dam olish vaqti [soniya]	Urinish [marta]
1	Kardio mashqlar (yengil toshlar bn)	30-40	2 x 10
2	Biceps mashqlari (qo'l mushaklariga ishlash)	30-40	2 x 10
3	Triseps mashqlari (sport tosh bn ishlash)	50-60	2 x 10
4	30 metrga yugurish	30-40	2
5	To'ldirma to'pni bosh orqasidan uzatish (tik turgan holatda)	30-40	2 x 10
6	3 zonadan 4 zonaga to'pni aniq uzatish	30-40	2 x 10
7	Cho'zilish mashqlari 3marta.	50-60	3
8	Sherik yordamida yuqoridan to'p uzatish	50-60	3 x 5 daqiqa
9	Sherik yordamida pastdan to'p uzatish	50-60	3 x 5 daqiqa
10	Gimnastika shari yordamida o'tirgan, qorin va bel sohasi bilan yotgan xolda mashqlar bajarish.(qorin bel va taz mushaklari uchun)	30-40	3 x 15 marta
11	Yengil yugurish 10 daqiqa	30-40	1
12	Maydonga to'p kiritish (aniq 6 ta zonaga yetkazib berish)	30-40	2 x 2
13	O'tirgan xolatda to'ldirma to'pni sherigiga uzatish. 3 set. 15 marta	50-60	2 x 5
14	To'p bilan devorda ishlash.	30-40	2 x 15
15	Sport rezinasi yordamida qo'l kuchiga ishlash. 3 set. 15 marta	30-40	3 x 10
16	Sport rezinasida oyoq mushaklariga ishlash. Tizzalar ketma-ket yuqoriga pastga kutarib tushirish. 3set. 15 marta.	50-60	3x10
17	Qo'llar devorda oyoqlar orqaga cho'zilgan holatda, oyoq panjalari joyida tovonni tepaga ko'tarish va tushirish. 3 set. 50 marta	30-40	2x30
18	Sherik yordamida to'pni qabul qilish va zarba mashq qilish.	30-40	2 x 5
19	“Statika” Dastlabki holat - tana yerga gorizontal holatda, tirsaklar yerga tiralgan. Ushbu mashqda tana bir butun to'g'ri chiziqni hosil qilishi juda muhimdir	30-40	3 set. 30 soniya
20	Kerishish mashqlari. Oyoq qo'l va bel uchun. 3-4 daqiqa	30-40	1 x 3-4 daqiqa

Menstruatsiya davrining 3-5 kunlari malakali voleybolchi qizlarning o'quv-mashg'ulotlarida mashqlarning qo'llanilishi yuklamaning shiddati va hajmi kichik me'yor ko'rsatkichlarida

№	Mashqlar to'plami	Dam olish vaqti [soniya]	Urinishlar [marta]
1	Kardio mashqlar (yengil toshlar bn)	30-40	2 x15
2	Biceps mashqlari (qo'l mushaklariga ishlash)	30-40	2 x 15
3	Trisepts mashqlari (sport tosh bn ishlash)	50-60	2 x15
4	30 metrga yugurish	30-40	2
5	To'ldirma to'pni bosh orqasidan uzatish (tik turgan holatda)	30-40	2 x 10
6	3 zonadan 4 zonaga to'pni aniq uzatish	30-40	2 x 10
7	Cho'zilish mashqlari 3marta.	50-60	3
8	Sherik yordamida yuqoridan to'p uzatish	50-60	3 x 5
9	Sherik yordamida pastdan to'p uzatish	50-60	3 x 5
10	Gimnastika shari yordamida o'tirgan, qorin va bel sohasi bilan yotgan xolda mashqlar bajarish.(qorin bel va taz mushaklari uchun)	30-40	3 x 15
11	Yengil yugurish 10 daqiqa	30-40	1
12	Maydonga to'p kiritish (aniq 6 ta zonaga yetkazib berish)	30-40	2 x 2
13	O'tirgan xolatda to'ldirma to'pni sherigiga uzatish. 3 set. 15 marta	50-60	2 x 5
14	To'p bilan devorda ishlash.	30-40	2 x 15
15	Sport rezinasi yordamida qo'l kuchiga ishlash. 3 set. 15 marta	30-40	3 x 10
16	Sport rezinasida oyoq mushaklariga ishlash. Tizzalar ketma-ket yuqoriga pastga kutarib tushirish. 3set. 15 marta.	50-60	3 x 10
17	Qo'llar devorda oyoqlar orqaga cho'zilgan holatda, oyoq panjalari joyida tovonni tepaga ko'tarish va tushirish. 3 set. 50 marta	30-40	2 x 30
18	Sherik yordamida to'pni qabul qilish va zarba mashq qilish.	30-40	2 x 5
19	“Statika” Dastlabki holat - tana yerga gorizontal holatda, tirsaklar yerga tiralgan. Ushbu mashqda tana bir butun to'g'ri chiziqni hosil qilishi juda muhimdir	30-40	3 x 40 soniya
20	Kerishish mashqlari. Oyoq qo'l va bel uchun. 3-4 daqiqa	30-40	1 x 3-4 daqiqa

Menstruatsiyadan keyingi bosqichda malakali voleybolchi qizlarning o'quv-mashg'ulotlarida mashqlarning qo'llanilishi yuklamaning shiddati va hajmi sezilarli me'yor ko'rsatkichlarida

№	Mashqlar to'plami	Dam olish vaqti [soniya]	Urinishlar [marta]
1	Kardio mashqlar (yengil toshlar bn)	30-40	3 x 15
2	Biceps mashqlari (qo'l mushaklariga ishlash)	30-40	3 x 15
3	Triseps mashqlari (sport tosh bn ishlash)	50-60	3 x 15
4	30 metrga yugurish	30-40	2
5	To'ldirma to'pni bosh orqasidan uzatish (tik turgan holatda)	30-40	2 x 10
6	3 zonadan 4 zonaga to'pni aniq uzatish	30-40	3 x 10
7	Cho'zilish mashqlari 3marta.	50-60	3
8	Sherik yordamida yuqoridan to'p uzatish	50-60	3 x 5
9	Sherik yordamida pastdan to'p uzatish	50-60	3 x 5
10	Gimnastika shari yordamida o'tirgan, qorin va bel sohasi bilan yotgan xolda mashqlar bajarish.(qorin bel va taz mushaklari uchun)	30-40	3 x 15
11	Yengil yugurish 10 daqiqa	30-40	1
12	Maydonga to'p kiritish (aniq 6 ta zonaga yetkazib berish)	30-40	3 x 2
13	O'tirgan xolatda to'ldirma to'pni sherigiga uzatish. 3 set. 15 marta	50-60	2 x. 5
14	To'p bilan devorda ishlash.	30-40	3 x 15
15	Sport rezinasi yordamida qo'l kuchiga ishlash. 3 set. 15 marta	30-40	3 x 10
16	Sport rezinasida oyoq mushaklariga ishlash. Tizzalar ketma-ket yuqoriga pastga kutarib tushirish. 3set. 15 marta.	50-60	3 x 10
17	Qo'llar devorda oyoqlar orqaga cho'zilgan holatda, oyoq panjalari joyida tovonni tepaga ko'tarish va tushirish. 3 set. 50 marta	30-40	3 x 30
18	Sherik yordamida to'pni qabul qilish va xujum qilishni mashq qilish.	30-40	3 x 5
19	"Statika" Dastlabki holat - tana yerga gorizontal holatda, tirsaklar yerga tiralgan. Ushbu mashqda tana bir butun to'g'ri chiziqni hosil qilishi juda muhimdir	30-40	3 x 40
20	Kerishish mashqlari. Oyoq qo'l va bel uchun. 3- 4 daqiqa	30-40	1 x 3-4 daqiqa

Menstrual siklning ovulyatsiya bosqichida malakali voleybolchi qizlarning o'quv-mashg'ulotlarida mashqlarning qo'llanilishi yuklamaning shiddati va hajmi katta me'yor ko'rsatkichlarida

№	Mashqlar to'plami	Dam olish vaqti [soniya]	Me'yori [marta]
1	Kardio mashqlar (yengil toshlar bn)	30-40	3 x 15
2	Biceps mashqlari (qo'l mushaklariga ishlash)	30-40	3 x 15
3	Trisepts mashqlari (sport tosh bn ishlash)	50-60	3 x 15
4	30 metrga yugurish	30-40	3
5	To'ldirma to'pni bosh orqasidan uzatish (tik turgan holatda)	30-40	3 x 10
6	3 zonadan 4 zonaga to'pni aniq uzatish	30-40	3 x 15
7	Cho'zilish mashqlari 3marta.	50-60	3
8	Sherik yordamida yuqoridan to'p uzatish	50-60	3 x 10
9	Sherik yordamida pastdan to'p uzatish	50-60	3 x 10
10	Turgan joydan vertical sakrash mashqi	30-40	3 x 15
11	Yengil yugurish 10 daqiqa	30-40	1
12	Maydonga to'p kiritish (aniq 6 ta zonaga yetkazib berish)	30-40	3 x 2
13	O'tirgan xolatda to'ldirma to'pni sherigiga uzatish.	50-60	3 x 15
14	Yugurib kelib balandlikka sakrash	30-40	3 x 15
15	Sport rezinasi yordamida qo'l kuchiga ishlash.	30-40	3 x 15
16	Sport rezinasida oyoq mushaklariga ishlash. Tizzalar ketma-ket yuqoriga pastga kutarib tushirish. 3set. 15 marta.	50-60	3 x 15
17	Qo'llar devorda oyoqlar orqaga cho'zilgan holatda, oyoq panjalari joyida tovonni tepaga ko'tarish va tushirish.	30-40	3 x 50
18	Sherik yordamida to'pni qabul qilish va xujum qilishni mashq qilish.	30-40	3 x 10
19	"Statika" Dastlabki holat - tana yerga gorizontal holatda, tirsaklar yerga tiralgan. Ushbu mashqda tana bir butun to'g'ri chiziqni hosil qilishi juda muhimdir	30-40	3 x 60
20	Kerishish mashqlari. Oyoq qo'l va bel uchun. 3- 4 daqiqa	30-40	1 x 3-4 daqiqa

Menstrual siklning ovulyatsiyadan keyingi bosqichida malakali voleybolchi qizlarning o‘quv-mashg‘ulotlarida mashqlarning qo‘llanilishi yuklamaning shiddati va hajmi odatiy me‘yor ko‘rsatkichlarida

№	Mashqlar to‘plami	Dam olish vaqti [soniya]	Urinishlar [marta]
1	Kardio mashqlar (yengil toshlar bn)	30-40	3 x 20
2	Biceps mashqlari (qo‘l mushaklariga ishlash)	30-40	3 x 20
3	Trisepts mashqlari (sport tosh bn ishlash)	50-60	3 x 20
4	30 metrga yugurish	30-40	3
5	To‘ldirma to‘pni bosh orqasidan uzatish (tik turgan holatda)	30-40	3 x 15
6	3 zonadan 4 zonaga to‘pni aniq uzatish	30-40	3 x 15
7	Cho‘zilish mashqlari 3marta.	50-60	3
8	Sherik yordamida yuqoridan to‘p uzatish	50-60	3 x 10
9	Sherik yordamida pastdan to‘p uzatish	50-60	3 x 10
10	Turgan joydan vertical sakrash mashqi	30-40	3 x 15
11	Yengil yugurish 10 daqiqa	30-40	1
12	Maydonga to‘p kiritish (aniq 6 ta zonaga yetkazib berish)	30-40	3 x 3
13	O‘tirgan xolatda to‘ldirma to‘pni sherigiga uzatish.	50-60	3 x15
14	Yugurib kelib balandlikka sakrash	30-40	3 x 15
15	Sport rezinasi yordamida qo‘l kuchiga ishlash.	30-40	3 x 20
16	Sport rezinasida oyoq mushaklariga ishlash. Tizzalar ketma-ket yuqoriga pastga kutarib tushirish.	50-60	3 x 20
17	Qo‘llar devorda oyoqlar orqaga cho‘zilgan holatda, oyoq panjalari joyida tovonni tepaga ko‘tarish va tushirish.	30-40	3 set. 50 marta
18	Sherik yordamida to‘pni qabul qilish va xujum qilishni mashq qilish.	30-40	3 x 10
19	“Statika” Dastlabki holat - tana yerga gorizontal holatda, tirsaklar yerga tiralgan. Ushbu mashqda tana bir butun to‘g‘ri chiziqni hosil qilishi juda muhimdir	30-40	3 x 60
20	Kerishish mashqlari. Oyoq qo‘l va bel uchun. 3- 4 daqiqa	30-40	1 x 3-4 daqiqa