

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	Triseps 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 x 15
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