

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

<b>№</b>	<b>Mashqlar to'plami</b>	<b>Dam olish vaqti [soniya]</b>	<b>Urinishlar [marta]</b>
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