

ESHKAK ESHISH SPORTIDA MUVOZANATNI SAQLASH VA QAYIQNI BOSHQARISH

Djoldasova Gozzal Mayrambayevna

*(O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti magistranti)*

Ilmiy rahbar: Ishtayev Javlon Mavlonboyevich

p.f.d.(DSc), Dotsent

Annotatsiya: akademik eshkak eshish sportida yakkalik va ikki kishilik qayiqlarda shug'illanuvchi sportchilarning maxsus tayorgarlik davridagi mashqlarni individual olib borish va qayiqni boshqarish jarayonida temp, balans, ritmlarni nazorat qilish va rivojlantirish orqali sportchi natijalarini yaxshilab borish.

Kalit so'zlar: yakkalik va ikki kishilik qayiq, maxsus tayorgarlik davri, temp, balans.

MAINTAINING BALANCE AND STEERING THE BOAT DURING SPECIAL TRAINING IN ACADEMIC ROWING

Abstract: improvement of the results of the athlete through the control and development of tempo, balance, rhythms during the individual training of the athletes engaged in single and double boats in the academic rowing sport during the special training period and control of the boat.

Keywords: single and double boats, special training period, pace, balance.

ПОДДЕРЖАНИЕ РАВНОВЕСИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ЛОДКОЙ ВО ВРЕМЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Аннотация: совершенствование результатов спортсмена путем контроля и развития темпа, равновесия, ритмики в ходе индивидуальной тренировки спортсменов, занимающихся в одиночных и двойных лодках в академической гребле в период специальной подготовки и управления лодкой.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: одиночные и двойные лодки, период специальной подготовки, темп, баланс.

Мавзунинг dolzarbligi: Eshkak eshish sport turi boyicha eng yuqori yutuqlarga erishish bu sport turi keng ommaga tadbiiq qilish va shu orqali yosh sportchilarni saralash va ular orasida iqtidorli sportchilarni tanlash, ularning jismoniy holatini rivojlantirish, sportchilarning moyilligi va qobilyatlarini, ularning mahoratini shakillantirishning individual hususiyatlarini organish asosida yuqori sport mahoratiga erishishning istiqboli yonalishlarini belgilash bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biridir.

Eshkak eshish sport turida yosh sportchilarni tanlash va yonaltirish sportchi haqida hamma ma'lumot olish uchun sportchiga har hil sportga oid tadqiqodlar qollaniladi.

Tadqiqodning maqsadi: Sportchining moslasuvchanligi, qobilyati, o'rgatilgan mashqlarni qabul qilib, amalda qollash darajasini aniqlash. Ularning jismoniy va psixologik rivojlanishi jarayonlarini muntazam tekshirish orqali muvazanatni yaxshi ushlab va holatini yaxshilashdir.

Tadqiqotning ilimiy yangiligi: Akademik eshkak eshish sporti shug'illanishning maxsus tayorgarlik davrida sportchilarning kelajakdagi yuqori natijalarga erishishi uchun ularni intensiv tayorlash samaradorligi aniqlanadi.

Tadqiqot obiekti: Tadqiqot ishlari Qoraqalpog'iston Respublikasi Nukus shahridagi respublika suv sporti boyicha ixtisoslashgan sport maktabi inshootda o'tkazildi. Tadqiqot jarayonida umumtalim maktablarining 12-15 yoshdagi 26 nafar oquvchilarni (shulardan 8 tasi qiz bolalar) hohishlari inobatga olgan holda jalb etildi.

Adabiyotlar tahlili : Akademik eshkak eshuvchilarning asosiy mashg'uloti bu jismoniy tayorgarlik xisoblanadi va u quydagi masalalarni yechadi: eshkak eshuvchilarning so'g'lo'g'ini mustahkamlash, kuchini kopayttirish va takomillashtirish, maxsus mashqlarni bajarish jarayonlarida ularning faol dam olishiga e'tibor qaratish lozim. Bu boyicha tadqiqotlarni Михайлов. Т.В, Лифанов А.А va Evropalik olimlar M.I Folgar, I.W Faurie tomonidan olib borilgan shulardan А.А Лифанов tomonidan

yozilgan "Гребной спорт: основы теории и практики" kitobida sportchilarning Mushaklar faoliyati va ishning davomiyligi iste'molni aniqlaydi. Eshkak eshuvchining raqobatbardosh faoliyati uchun energiya va energiya ta'minoti jarayonlari. Eshkak eshish, sport faoliyati sifatida, bir qator taqdim etadi va turli xil vosita qobiliyatlarining namoyon bo'lishiga qo'yiladigan talablar. Sinflar eshkak eshish kuch, tezlik, muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantiradi va ham chidamlilik. Eshkak eshish analizatorlarga katta talablar qo'yadi, ayniqsa propriozeptiv, taktil, vestibulyar retseptorlari, periferik ko'rish va eshitish. Eshkak eshish skelet mushaklarining, ayniqsa orqa mushaklarning rivojlanishiga yordam beradi, yuqori elkama-kamar, qorin mushaklari va pastki ekstremitalar, ya'ni katta mushak massalari. Eshkak eshishda umumiy energiya sarfi yuqori. Erkaklar uchun - 5200-5600 kkal, ayollar uchun - 4200-4800. MIK - 62 ml/kg/min erkaklar. Eshkakchining nafas olish tezligi harakatlar ritmiga to'g'ri keladi va o'rtacha tengdir 30-40 misol, daqiqada poyga paytida nafas olish o'zgaradi, masalan, marra chizig'ida ortadi (ko'tariladi). Eshkak eshuvchi uchun ratsional nafas olish juda muhimligi haqqida organib chiqqan. Bu jarayonlar eshkak eshish sportida muhim ahamiyatka ega va bu bo'yicha sportchilarni muntazam tekshirib borish talab etiladi. Adabiyotlarni organish natijasida aniqlangan muommolar:

- Korib chiqilgan adabiyotlar natijasida akademik eshkak eshish sport turi bo'yicha yozilgan maqoladagi muommolar bo'yicha malumot kam yozilganligi organib chiqildi.

- mavzu bo'yicha tadqiqot ishlarini kengayttirish va yanada chuqquroq organishka e'tibor qaratish lozim.

Tadqiqod metodlari: Tadqiqot metodi kuzatish, og'zaki korsatma va amaliy metod yordamida amalga oshirildi. Tadqiqot yoshlar eshkak eshish sport maktabi bazasida uch bosqichda o'tkazildi. Birinchi bosqichda tadqiqotning maqsadlari, vazifalari, ishchi gipotezasi shakllantirildi va tadqiqot usullari tanlandi. Eshkak eshish bilan shug'ullanadigan 12-15 yoshli bolalarda muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish asoslari bo'yicha maxsus adabiy manbalar tahlili o'tkazildi. Tadqiqotning

ikkinchi bosqichida mavzularni tanlash, ishlab chiqilgan metodikani eksperimental amaliyotga tadbiq etish amalga oshirildi. Sinov natijalari yig'ildi. Uchinchi yakuniy bosqichda eksperimental metodologiyani amalga oshirish natijalari sarhisob qilindi, test natijalari hisoblab chiqildi, jadvallar to'ldirildi, eshkak eshish bilan shug'ullanadigan 12-15yoshli bolalarda muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish metodologiyasining samaradorligi tekshirildi.

Tadqiqot tahlil qilindi maxsus, ilmiy va uslubiy adabiyotlar, shuningdek olingan ma'lumotlarni umumlashtirildi. Eksperimental texnika uchun eshkak eshish bilan shug'ullanadigan 12-15yoshli bolalarda muvozanatni saqlash va qayiqni boshqarish uchun quyidagi mashqlar tanlandi:

1. Eksperiment uchun ajratilgan bolalar "Concept2" trenajoriga otirgan xolda faqat qol bilan mash qilishdi keyingi bosqichda qol bir joyda turgan xolda oyoqlar bilan mashq qilishdi va bu mashqlar sekundamer yordamida 30 sekund vaqtga qoyilgan xolda amalga oshirildi, bu vaqt davomida sportchilarda muvozanat ushlashi va bir fazadan ikkinchi fazaga otish jarayonlari nazorat qilib turildi.

2. Maxsus mashqimiz sportchilar bir joyda turgan xolda ong oyoqni kotarib otirib turishi mashqi bajarildi mashq davomida qollar oldinda qayiq veslolarini ushlash xolatida oldinga chozilgan xolda qoyildi va bu mashq 40 sekund davom etildi. Keyingi oyoqqa otish uchun oquvchilarda muvozanat ushlash xolatini kuzatib borildi.

3. Mashq uchun biz Fidbal balans yostiqlaridan foydalangan xolda sportchilarni ketma-ket tartibda joylab chiqdik mashq quydagicha amalga oshirildi sportchi eshkak eshish mashqlarini yostiqlarda bajarish jarayonida texnikaga etibor berishi va yostiqlar ustidan tushib ketmaslik uchun diqqatni jamlagan xolda mashq qilishi talab etildi. Natijada bolalarda bir kishilik qayiqlarda otirishda balans ushlash uchun yol qoyiladigan xatolar tog'irlandi va bu mashqlar natijalarning ijobiy taraflama osishiga olib keldi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Sport tanlovining samaradorligi kop jihatdan mashg'ulot jarayonining sifatiga bog'liq va bu kop jihatdan barcha yoshdagi bolalarning marfologik va funksional xususiyatlarini, tananing osishi

va rivojlanishining individual xususiyatlari, sezgirlik davrlarini hisobga olish darajasiga bog'liq boladi. Eshkak eshuvchining oziga hos harakat faoliyati bu uning ichki muhitiga harakatlanishidir: havo muhiti va suv muhiti. Sportchi barcha mexanik ishlarni havo muhitida amalga oshiradi. Bu fiziologik jarayonlar energiya taminoti ternoregulyatsiya jarayonlarini otishini murakkablashtiradi. Eshkak orqali qayiqni harakatlantirish suv muhitida amalga oshiriladi. Qayiqda muvazanatni saqlash holatini muntazam nazorat qilish va boshqarish hisobiga amalga oshiriladi. Texnik takomillashuv natijasida muvazanat saqlash konikmasi avtomatlashadi, sportchi idroki texnikaning muhim tarkibiy qisimlarining (temp, balance, ritm) nazorat qilishga bundan tashqari taktik vazifalarni yechishga qaratiladi.

Xulosa: Maxsus tayorgarlik bosqishida eshkak eshish sportida qayiqdagi mashg'ulotlarini intensiv olib borish sportchilarni quriqlikdagi va suvdagi psixologik holatlarini yaxshilash orqali natijalarning yaxshilanishini taminlash. Sportchilarning sport faoliyatidagi turli ekstremal sharoitlarga moslasha olish qobiliyatini va ularning oziga xos marfofunktsional holatlarini shakillantirish orqali muvafaqiyatga erishishga ijobiy tasir qilish. Ushbu tadqiqot ishi osmir yoshdagi sportchilrning quydagi muvazonatini saqlash holatini muntazam nazorat qilish va boshqarish, texnik takomillashuv natijasida muvazanatni saqlash konikmasini takomillashtirish. Sportchi idrokining texnikaning muhim tarkibiy qisimlarini (temp, balans, ritm, eshish ampletudasi, kuchlanish) nazorat qilishga bundan tashqari, taktik vazifalarni yechishga qaratiladi. Eshkak echuvchilarda maxsus tayorgarlik va ixsoslashgan idrokni rivojlantirish orqali o'zlarining texnik mahoratini oshirishi va sport musobaqalarida yaxshi natijalarga erishishi mumkin.

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. Korbut V.M. Eshkak eshish sporti o'quv qo'llanma (SPMO kursi uchun) O'zDJTI 2011 y.

4. A.A Lifanov , R.R Salaxiyev, V.A Zaytsev, V.N Makrishin Grebnoy sport: OSNOVI TEORIY I PRAKTIKI. Kazan 2021 g
5. M.I.Folgar, F.A.Carceles, J.R.Mangas Training sprint canoeing 2015
6. Gapparovich, G. Z., & Mavlonboyevich, I. J. (2023). Optimizing The Panic of Football Players. *Genius Repository*, 27, 70-74.
7. Gapparovich, G. Z., Mavlonboyevich, I. J., & Xamidjonovich, X. O. (2022). Sport musobaqalarining psixologik hususiyatlari. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(14), 284-289.
8. Иштаев, Ж. М. (2022). Мактаб ёшидаги кизларнинг портлаш қобилият кўрсаткичлари ва уларнинг таҳлили (1-11 синфлар мисолида). *Fan-Sportga*, (1), 46-48.
9. Гаппаров, З. Г., Иштаев, Ж. М., Хасанов, О. Х., & Хасанов, О. А. (2022). Сущность психологической подготовки. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(11), 483-488.