



YILLIK TAYORGARLIK SIKLIDA BAJARILGAN YUKLAMALAR NISBATIDAN KELIB CHIQIB KANOEDA ESHKAK ESHUVCHILARNING TEZKOR KUCH IMKONIYATLARINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGINI ASOSLANISHI

V.M.Korbut

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

F.T.Ikramov

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

R.G.Israilova

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

B.F.Ikramov

p.f.b.f.d.(PhD), dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

b.ikramov@jtsu.uz

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Kanoeda eshkak eshish bo‘yicha terma jamoaga nomzod sportchilar tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish orqali bajarilgan yuklamalar hajmini nazorat qilish va tezkor kuch imkoniyatlarini rivojlantirish tahlil qilingan.*

Kalit so‘zlar. *Qayiq turlari, musobaqalar, olimpiada o‘yinlari, yuklama, mashg‘ulot, sportchi kundaligi, kuch, nazorat, yillik sikl.*

Аннотация: *В данной статье анализируется контроль объема выполняемых нагрузок и развитие скоростно-силовых возможностей путем анализа процесса подготовки спортсменов-кандидатов в сборную команду по гребле на каноэ.*

Ключевые слова: *Виды лодок, соревнования, Олимпийские игры, нагрузка, тренировка, дневник спортсмена, сила, контроль, годовой цикл.*

Abstract: *In this article, by analyzing the training process of candidates for the canoeing national team, they analyzed the development of speed-strength capabilities and control over the volume of loads performed.*

Key words: *Types of boats, competitions, Olympic games, load, training, athlete's diary, strength, control, annual cycle.*

Kirish. *Dunyoda eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha mutaxassislar tomonidan yosh sportchilarni jismoniy hamda funksional tayyorgarligida qo‘llaniladigan yangi vosita va usullarni o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etish, tayyorgarlikning barcha bosqichida eshkak eshish texnikasini takomillashtirib borish hamda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish yuzasidan ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Hozirgi vaqtda kanoeda eshkak eshish turida natijalarning jadal o‘shishi mazkur sohada nafaqat an’anaviy mashqlardan*



foydalanish, balki yosh eshkakchilarni terma jamoaga zaxira sifatida tayorlash uchun tayorgarlik jarayonini chuqur tahlildan o‘tkazgan holda zamon talablariga javob beradigan o‘quv mashg‘ulotlarni tashkil etish tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Kanoeda eshkak eshish bo‘yicha terma jamoaga nomzod sportchilar tayorgarlik jarayonini tahlil qilish orqali bajarilgan yuklamalar xajmini nazorat qilish va tezkor kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish.

Tadqiqot vazifalari.

1. Mavzuga doir adabiyotlarni o‘rganish va taxlil qilish.
2. Sportchilar kundaligini taxlil qilish
3. Eshkakchilarning tezkor kuch tayorgarligini rivojlantirishga qaratilgan samarali uslub va vositalarni aniqlab olish.
4. Reglamentlashtirilgan mashqlardan foydalanishda uslubiy kamchiliklarni bartaraf etish orqali tezkor kuchni rivojlantirish samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqot usuli va uslublari. Kundaliklarni tahlil qilishda yillik sikldagi mashg‘ulot yuklamalarining quyidagi parametrlari hisobga olindi:

- suvda eshkak eshish hajmi(aerob, anaerob va aralash rejimdagi).
- eshish trenajerida ishlash hajmi.
- tezkor kuchni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar hajmi.
- kuchga bo‘lgan chidamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar hajmi.

Olingan ma‘lumotlarni tayorgarlikning yillik siklida bajariladigan yuklamalarning model hajmi bilan taqqoslaganda biz quyidagilarga ega bo‘ldik (1-jadval).

1-jadval

Tayorgarlikning yillik siklida bajariladigan yuklamalarning hajmi

№	Ko‘rsatkichlar	Suvda eshkak eshish xajmi			Trenajorda ishlash hajmi (km)	Tezkor kuch yuklama hajmi (t)	Kuch chidamkorligi yuklama hajmi (t)
		Aerob (km)	Anaerob (km)	Aralash (km)			
1	Yillik siklda bajariladigan yuklamalarning model hajm	2700	1300	2000	1600	1720t	1200t
2	Terma jamoaga nomzod sportchilarning yuklama hajmi (20 nafar)	3000	900	1600	1200	1200	750



2-jadval

Tayyorgarlikning yillik siklida suvda bajariladigan yuklamalarning shiddat zonalari bo‘yicha hajmi

№	Shiddat zonalari	Puls (YQS)	Kilometr	
			\bar{x}	σ
1	I zonada eshkak eshish – La < 2 mmol/l	<140 zarba/daq	2383,4	162,6
2	II zonada eshkak eshish – La 2–4 mmol/l	140-160 zar/daq	1931,9	72,81
3	III zonada eshkak eshish –La 4–8 mmol/l	160-180 zar/daq	480,56	29,65
4	IV zonada eshkak eshish – La > 8 mmol/l	180-190 zar/daq	229,64	15,73
5	Alaktat V zonada eshkak eshish	>190 zarba/daq	92,87	10,85
5	Umumiy hajmi		5118,4	221,6

Kanoeda eshkak eshuvchilarning yil davomida bajargan yuklamalar hajmi model ko‘rsatkichlarga nisbatan farqi suvda eshkak eshishning umumiy hajmi bo‘yicha unchalik ham kata bo‘lmasada, aerob va aralash rejimda bajarilgan yuklamalar hajmi bo‘yicha keskin farq qilishini ko‘rishimiz mumkin. Eng katta farq tezkor kuchni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar hajmida kuzatildi, yil davomida berib borilgan mashg‘ulot yuklamalari ijobiy dinamikaga ega emas, mashg‘ulotlarda bir hil tipdagi va og‘irlikdagi mashqlar qo‘llanilib borilgan. Buni sababini aniqlash maqsadida biz yurtimizdagi bir nechta SM larda mashg‘ulotlarni olib borilishi bo‘yicha kuzatuv ishlarini olib bordik. Bunda biz asosiy e‘tiborni murabbiylar tomonidan sportchilarning tezkor kuch imkoniyatlarini rivojlantirishda qanday uslub va vositalardan foydalanayotganliklariga qaratdik. Murabbiylar sportchilarni tezkor kuch imkoniyatlarini rivojlantirishda asosan samarali uslublardan hisoblangan aylanma trenirovka, dinamik kuchlanish va “zarbli” uslublardan foydalanishlari, juda kam hollarda stadodinamik va o‘yin uslublarini qo‘llashlari ma‘lum bo‘ldi, vaholanki barcha samarali uslublardan variativ foydalanish tezkor kuch sifatini oshishiga samarali ta‘sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari murabbiylar tomonidan qat‘iy reglamentlashtirilgan mashqlarni berib borishda uslubiy kamchiliklarga yo‘l qo‘yishlari, ya‘ni mashqlarni to‘g‘ri bajarish qoidalariga to‘liq amal qilmasligi ko‘zga tashlanadi. Sportchilar har mashg‘ulotda bir xil tipdagi mashqlarni uzoq muddat davomida bajarmoqdalar, mashg‘ulotdan mashg‘ulotga mashqning shakli, yuklama darajasi, qaytarishlar soni, dam olish intervali o‘zgartirilmayapti. Barchaga ma‘lumki mushaklar ma‘lum og‘irlikdagi yuklamaga vaqt o‘tishi bilan moslashadi, shu paytda mashqning shakli yoki og‘irligi, bajarilish tartibi yoki qaytarilish sonini o‘zgartirish talab etiladi. Aks holda mashq kutilgan samarani bermaydi. Yo‘l qo‘yilgan uslubiy kamchiliklarni bartaraf etish tezkor kuchni rivojlanishiga qay darajada ta‘sir etishini aniqlash maqsadida tadqiqot o‘tkazishga qaror qildik.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Maxsus nazorat teslari yordamida nazorat va tajriba guruhlarini saralab oldik(3-jadval).



3-jadval

**Tajriba va nazorat guruhlarini sinalluvchilarining tajriba boshidagi nazorat ko‘rsatkichlari
(n=10)**

№	Ko‘rsatkichlar		NG	TG	t	P
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	20 soniyalik eshkak eshish testi	m	91,2±0,8	92,4±0,8	1,17	>0,05
2	Yotgan holda shtangani tortish (40kg) 1daq.ichida	marta	64,7±0,6	65,9±0,1	1,39	>0,05
3	Start kesimini bosib o‘tish, 150m	s	38,1±0,6	39,9±0,4	1,77	>0,05
4	Yotgan holda shtangani ko‘krakka tushirib ko‘tarish, (30kg)1daq.ichida	marta	62,4±0,9	63,2±0,7	1,97	>0,05

Olingan test nazorati bo‘yicha guruhlar o‘rtasida statistik farqlar kuzatilmadi [$>0,05$]. Nazorat guruhida tajriba davomida mashg‘ulotlar odatiy holatda dastur asosida olib borildi. Tajriba guruhida tezkor kuch imkoniyatlarni rivojlantirishda samarali uslublarni variativ qo‘llagan holda hamda mashqlarni uslubiy to‘g‘ri bajarigan holda mashg‘ulotlar olib borildi. Buni amalga oshirishda sportchilarning har mashg‘ulotda bajarigan mashqlari, mashqlardagi og‘irliklar, qaytarishlar soni, bajarish shakllari yozib belgilanib boriladi. Har bir mashg‘ulot bir-biridan farq qilinishi ta‘minlanadi. Bunga erishishda quyidagi tavsiyalardan foydalanildi:

1. Dinamik kuchlanish uslubidan foydalangan holda qo‘llaniladigan mashqlar, ya‘ni ma‘lum og‘irlikdagi yuklamani maksimal tezlikda va amplitudada bajariladigan mashqlardan foydalanishda har bir mashg‘ulotning bir xilda olib bormaslik muhim ahamiyat kasb etadi, buning uchun har bir mashqda qaytarishlar soni ma‘lum chegaragacha ortib borishi va yuklama darajasi ortishi bilan qaytarishlar soni yana pastki chegaradan boshlanishi lozim, bundan tashqari mashqlar har 12 ta mashg‘ulotda o‘zgartirib borilishi lozim.

2. “Zarbli” uslubdagi mashqlardan foydalanishda faqatgina blokli trenajerlar bilan cheklanib qolmasdan, 70-75 sm. balandlikdagi ustunlardan sakrash mashqlarini qo‘llash ko‘proq samara beradi, sakrashlarni oyoqlarga ma‘lum og‘irliklarni bog‘lagan holda bajarish mumkin.

3. Stadodinamik uslubdagi elementlarni so‘nggi qaytarishlarda qo‘llash ko‘proq samara beradi.

4. Mashg‘ulotlarda murabbiylar tomonidan o‘yin uslubidan foydalanmaslik juda achinarli holat, turli estafetalar shaklida turli hajmdagi og‘irliklarni bir joydan ikkinchi joyga olib boorish nafaqat tezkor kuch imkoniyatlarini oshiradi balki sportchiga ijobiy ruhiy ta‘sir ko‘rsatadi.

5. Suvda bajariladigan maxsus mashqlar, start kesimlarini bosib o‘tish, 20 soniyalik eshkak eshishlar ko‘proq musobaqa uslubida bajarilishi maqsadga muvofiq.



Tajriba so‘ngida guruhlarning maxsus nazorat testlari bo‘yicha ko‘rsatkichlari aniqlandi va o‘zaro taqqoslashtirildi (4-jadval).

4-jadval

Tajriba va nazorat guruhlari sinaluvchilarining tajriba so‘gidagi nazorat ko‘rsatkichlari (n=10)

№	Ko‘rsatkichlar		NG	TG	t	P
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	20 soniyalik eshkak eshish testi	m	92,2±0,8	96,4±0,8	2,17	<0,05
2	Yotgan holda shtangani tortish (40kg) 1daq.ichida	marta	65,7±0,6	69,9±0,1	2,39	<0,05
3	Start kesimini bosib o‘tish, 150m	s	37,1±0,6	35,9±0,4	2,77	<0,05
4	Yotgan holda shtangani ko‘krakka tushirib ko‘tarish, (30kg)1daq.ichida	marta	64,4±0,9	69,2±0,7	2,97	<0,05

Tajriba so‘ngida guruhlarda olingan test natijalari o‘rtasida statistik farqlar kuzatildi [$<0,05$].

Xulosa. 1. Mashg‘ulot jarayonida bajarilgan yuklama hajmini nazorat qilishda quyidagi parametrlar bo‘yicha hisobga olish optimal deb olindi:

- suvda eshkak eshish hajmi (aerob, anaerob va aralash rejimdagi);
- eshish trenajerida ishlash hajmi;
- tezkor kuchni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar hajmi;
- kuchga bo‘lgan chidamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar hajmi.

2. O‘z-o‘zini nazorat qilish va sportchi kundaligini to‘g‘ri yuritib borish sportchiga mashg‘ulot samaradorligini baholash, o‘z sog‘lig‘iga qarab turish, shaxsiy gigiena qoidalari, umumiy va sport tartibini bajarish imkonini beradi. Shuningdek muntazam o‘tkaziladigan nazorat natijalari murabbiy va shifokorga o‘tkaziladigan mashg‘ulot uslubiyati, sportchi sog‘lig‘i va organizmning funksional holatidagi o‘zgarishlarni tahlil qilishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Икрамов Б.Ф. Инновационный тренажер “Каяк Balance Training Ergometr” для развития равновесия у юных гребцов байдарочников //ББК 60 С 56. – 2019. – С. 27.

2. Икрамов Б.Ф. Нетрадиционное развитие равновесия на суше у юных байдарочников //ББК 60 А 43. – 2019. – С. 99.

3. Farkhodovich I.B., (2020). Development of balance in young kayakers in the initial stage of training. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Vol.8 No.2.6670.

4. Islamov I.S., Ikramov B.F. Starting actions of rowers on kayak and canoe //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 6. – С. 1442-1450.

5. Ikramov F.T., Azimov Z.N. Features of use rowing pool //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 6. – С. 1154-1159.