



## BAYDARKADA EShKAK EShUVChI SPORTChILARNI TAYYORLASHDA “KAYAK PRO” ORQALI O‘QUV YUKLAMALARINI NAZORAT QILISH

**Z.N.Azimov**

*Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti  
[azimovzikirillo92@gmail.com](mailto:azimovzikirillo92@gmail.com)*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada baydarkada eshkak eshuvchi o‘smir yoshdagi sportchilarning sport natijalarini tahlil qilish, va “kayak pro” trenajyorida tajriba o‘tkazish yordamida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasidagi va mashg‘ulotlardagi kamchiliklari o‘rganilib, bu kamchiliklarni bartaraf qilish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan va tajriba oxirida esa sportchilarning natijalari yaxshilanganligi aks ettirilgan.*

**Kalit so‘zlar:** *Eshkak eshish, “kayak pro”, trenajyor, aerob quvvat, anaerob quvvat, dispanserizasiya.*

**Аннотация:** *В данной статье проведен анализ результатов гребцов на байдарках и каноэ в подростковом возрасте, изучены недостатки в тренировках и повышении уровня физической подготовки с помощью тренажера “kayak pro” и по окончании эксперимента результаты спортсменов намного улучшились, также при этом даны практический рекомендации по устранению этих недостатков.*

**Ключевые слова:** *Гребля, “kayak pro”, тренажер, аэробная мощность, анаэробная мощность,, диспансеризация.*

**Abstract:** *This article analyzes the results of paddlers on kayaks and canoes in adolescence, examines the shortcomings in training and improving the level of physical preparation with the help of the simulator “kayak pro” and gives recommendations for eliminating these shortcomings. An analysis of a number of literature on the order of training in those sports where speed and endurance are required shows that a significant increase in sports results has been achieved.*

**Key words:** *Rowing, “kayak pro”, simulator, aerobic power, anaerobic power, medical examination.*

**Tadqiqotning dolzarbligi.** Baydarkada eshkak eshishga yangi kelgan o‘smir yoshdagilarni tayyorlashda “kayak pro” trenajyorida jismoniy mashg‘ulotini yuklamalarini tadbiq qilish. Baydarkada eshkak eshish sportning davriy turlariga mansub bo‘lib, ularga chidamlilik va tezlik-kuch qobilyatlarini ko‘proq namoyon qilishda xos bo‘ladi. Bu qobilyatlarni kompleks ravishda rivojlantirish tayyorgarlikning vosita va usullarini keng doirada qo‘llashni talab qiladi [1-8,9]. Bunda yosh eshkak eshuvchilarning asosiy jismoniy qobilyatlarini “kayak pro” trenajyorlarini qo‘llagan holda rivojlantirish uslubiyati bo‘yicha aksariyat masalalar



amalda o'rganilmagan. Keyingi yillarda baydarka eshkak eshuvchilarni tayyorlashda, shu jumladan yosh sportchilarda mashq qilish yuklamalariga maxsus “kayak pro” trenajyorini kiritish ehtiyoji tug'ildi. Bunday ehtiyoj shu bilan bog'liqlik, bunda sportchilar 15 yoshdayoq nazorat meyorlarini bajarishlari va 500 metrdan 4000 metrgacha bo'lgan turli masofalarda “kayak pro” trenajyori-ergometrlarda bo'ladigan musobaqalarga chiqishlari lozim bo'ladi [3-4].

**Tadqiqotning maqsadi.** Hozirgi paytda eshkak eshuvchilarning yil bo'yi davom etadigan tayyorgarligida “kayak pro” trenajyorlarini qo'llash bo'yicha ma'lumotlar yo'qligi sababli, tadqiqotimiz maqsadi yangi kelgan o'smir yoshdagi (12-13 va 14-15) yoshlarni tayyorlashda “kayak pro” trenajyoridan foydalanganda yuklamaning yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan ko'lamini aniqlashdan iborat.

**Tadqiqotning vazifasi.** Tadqiqotni o'tkazishda ikki guruh sportchilar qatnashdilar: birinchi guruh sportchilar: birinchi guruh o'rgatishning birinchi yili, 12-13 yoshli o'smirlar ikkinchi guruh o'qitishning ikkinchi yilida 14-15 yoshli o'smirlar.

Birinchi guruhda ishimizning vazifalari quyidagilar bo'ldi:

- Shug'ullanuvchilarni “kayak pro” trenajyori bilan to'liq tanishtirish;
- Tezlik – kuch qobilyatlarini rivojlatirish;
- Mahsus chidamlilikni rivojlantirish;
- Eshkak eshish sur'ati va qo'l harakatini o'rganib olish;
- Shug'ullanuvchilarni 1000 metrlik masofada “kayak pro” trenajyorida bo'ladigan musobaqalarga tayyorlash.

**Tadqiqotning tashkil etilishi.** Toshkent shaxar Shayxontohur tumani 1-sonli bolalar va o'smirlar sport maktabida 2020 yil 1-sentyabrdan 2020 yil 31-dekabrgacha bo'lgan davrda o'tkazildi.

**Tadqiqotning natijalari va uning muhokamasi.** Birinchi guruh tarkibi: Soni-8 kishi, o'rtacha yoshi -13, o'rtacha bo'yi 173 sm, o'rtacha og'irligi -55,7 kg. Ikkinchi guruh tarkibi soni 6 kishi, o'rtacha yoshi -15 yosh, o'rtacha bo'yi -182 sm, o'rtacha og'irligi -68 kg. Birinchi guruh sinaluvchilarida YUQT (Yurak qisqarilar tezligi, tinch holatda bir daqiqada o'rtacha 80 ta o'rishni tashkil qildi, ikkinchi guruhda esa, tinch holatda bir daqiqada 62-70 ta urishga teng bo'lib, umuman aytganda bu fiziolog (A.S.Solodkov, Ye.B.Sologub, 2004) ma'lumotlariga mos keladi [1-4,8-9]. Mashg'ulotlar boshlangunga qadar barcha sportchilar dispanserizasiyadan o'tdilar. Mashg'ulotlar jarayonidagi ish va tiklanish paytida yurak qisqarishlari tezligini kuzatish amalga oshiriladi. Tadqiqot davrida harakat chog'ida barcha shug'ullanuvchilar bilan funksional sinovlar o'tkazildi: tinch holatdagi YUQT, qon bosimi o'lchandi, 20 marta tizzani bukub o'tirib-turildi va darhol yuklanmadan keyin tiklanishning ikkinchi va uchinchi daqiqalarida YUQT va qon bosimi o'lchandi [1-8]. Yangi kelganlar guruhidagi shug'ullanuvchilar birinchi o'quv yilida birinchi to'rt davri davomida “kayak pro” trenajyor bilan



tanishdilar va eshkak eshish texnika asoslarini o‘rgandilar. Bu shug‘ullanuvchilar uchun keyingi ikki mikrotsiklda trenajyordan kompleks mashg‘ulotlarda foydalanib, bu mashg‘ulotlar cho‘zilish mashqlari va o‘z og‘irligiga mos turli mashqlarni kamrab olgan va uning uchun “kayak pro” trenajyorda eshkak eshish charchatadigan yuklama hisoblanmaydi. Keyingi mikrotsikllarda o‘smirlar 150 metrdan 250 metrgacha bo‘lgan masofaga bardosh berib, uni bosib o‘tish 30-35 sekund va 250 metr masofa uchun 60 sekundgacha bo‘lgan vaqt sarflangan bo‘lib, bu V.B.Nikitushkin va I.S.yepisheva (2004) tavsiyalariga mos keladi [6-7]. Birinchi guruh sportchilarining tayyorgarlik darajasiga qarab, 150 metr masofani 5-7 daqiqa dam olish oraliqlari bilan to‘rt-besh takrorlashlar yoki 250 m masofani 7-10 daqiqa dam olish oraliqlari bilan uch to‘rt takrorlashlar bilan yengib o‘tildi. Bunda 3-4 daqiqa davomida biroz dam olgach, qolgan vaqtda shug‘ullanuvchilar bo‘shashish va cho‘zilish mashqlarini bajardilar.

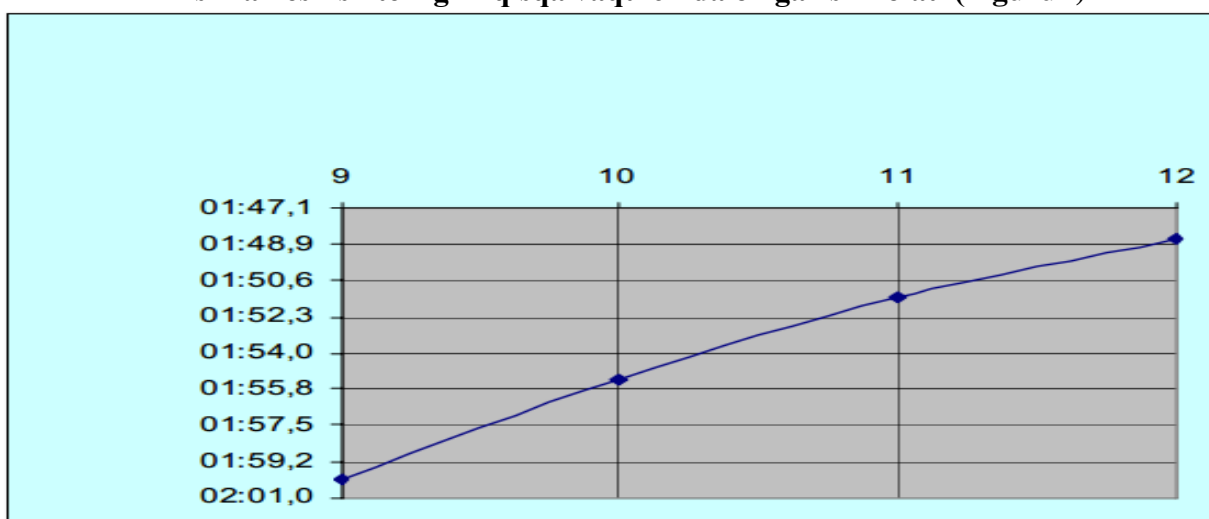
Olingan ma‘lumotlar tahlilining ko‘rsatishicha, ko‘pchilik o‘smirlar qisqa masofalarda barqaror tezlikni namoyish qiladilar, o‘rtacha tezlik doimo ortib boradi. Yuklamadan so‘ng tomir urishi bir daqiqada o‘rtacha 74 ni tashkil qildi, tiklanish vaqtida esa, 2-3 daqiqadan so‘ng 126-132 gacha pasaydi, bu ushbu yuklamaga bardosh berishlikdan darak beradi. Lekin, bunday yuklamaning yosh sportchilar organizmiga bo‘lgan jiddiy ta‘sirini hisobga olgan holda ular kamroq qo‘llanildi, ya‘ni ikki mikrotsikldan so‘ng.

Pedagogik ko‘rsatuvlar, mashg‘ulot kundaliklari va rejalari asosida aniqlanishicha, yangi kelgan o‘smirlar sentyabr boshidan dekabr oxirigacha o‘tgan davrda turli masofalarda “kayak pro” trenajyorlarida eshkak eshib, umumiy hisobda 3.5 km dan 5 km gacha masofalar bosib o‘tildi.

Nazorat sinovlari natijalari “kayak pro” trenajyorida 500 metrli masofada eshkak eshish shug‘ullanuvchilari tayyorgarligining o‘rishini ko‘rsatib, bu yangi kelgan o‘smirlar uchun bunday yuklamalar maqbul ekanligiga asos bo‘la oladi. 500 metrli masofada o‘rtacha tezlik 2.01.0 daq.dan 1.48.9 daq. gacha o‘sdi.

*1-rasm*

**Eshkak eshish tezligini qisqa vaqt ichida o‘zgarish holati (1-guruh)**





**Izoh:** 9,10,11,12 oylar hisoblanadi, yon tomondagilari daqiqa va soniyalardi.

Ikkinchi yil o‘qitilayotgan guruhda birinchi mashg‘ulot mikrotsikldan boshlab, tayyorgarlikning shu bosqichida qo‘yilgan barcha masalalar ketma ket hal qilindi. Boshidan “kayak pro” trenajyor vositasida umumiy va maxsus chidamlilikga yo‘naltirilgan. Buning uchun ish YUQT 1-daqiqada 160 ga teng bo‘lgan 3-4 km. lik masofani o‘tishdan foydalanildi. Eshkak eshish bir masofa oralig‘idan boshlanib, so‘ngra sportchilarning mashqlarga chidamliligi ortishiga qarab masofalar soni 2-3 taga yetkazildi, bunda har 15-20 daqiqada faol dam olish kanalda sekin eshkak eshish yoki qorin muskullari uchun mashqlar bajarish, bo‘shashish va cho‘zilish mashqlari bilan to‘ldirildi.

Ish vaqtidagi va tiklanish vaqtidagi yurak qisqarishlar tezligi pulsometriya yordamida qayd qilindi. Tomir urishi tiklanishi masofani o‘tgandan so‘ng 3-5 daqiqada ro‘y beradi. Bunday mashg‘ulotlarda chidamlilik rivojlanishi bilan birgalikda eshkak eshish sur‘atini yaxshi o‘rganib olish fursati kelib, u uzoq masofaga mo‘llallangan asosiy qayiqdagi eshkak eshishning poyga sur‘atiga mos keladi. Olib o‘tish quvvati va tezlik kuch qobilyatlarini rivojlantirishni o‘rganib olish uchun 250 metrdan 750 metrgacha bo‘lgan masofalar qo‘llanilib, ularni o‘tib bo‘lgandan so‘ng YUQT 1 daqiqada 172-186 ga yetdi, lekin 2-3 daqiqa dam olgandan keyin 1 daqiqada 114-120 gacha pasaydi.

Sentyabrdan dekabr oxirigacha bo‘lgan mashg‘ulot davrida ikkinchi guruh o‘smirlari qisqa masofalarda hammasi bo‘lib 10 metrdan 12 metrgacha eshkak eshishni bajardilar. Olingan ma‘lumotlar tahlilining ko‘rsatishicha, qisqa masofalarda “kayak pro”da eshkak eshishda takroriy mashg‘ulotlarda barqaror tezlik jami 1500-2000 metr masofani o‘tishda saqlanib qoldi. Mashg‘ulotlar tugagach, sportchilarning kayfiyati qoniqarli bo‘ldi. Bir sutkadan so‘ng ish qobilyati va funksional holatning to‘liq tiklanishiga erishilganlik bundan darak beradi. Bizningcha, “kayak pro” trenajyorda eshkak eshishda bunday yuklamalarni 14-15 yoshli eshkak eshuvchilar muvaffaqiyatli uddalaydilar. Ikkinchi yil o‘qiyatgan guruhda 500 metrlik masofada o‘rtacha tezlik o‘zgarishlari ko‘rsatkichi 1.41.1 daqiqadan 1.35.9 daqiqagacha ortdi.

2-rasm

**Eshkak eshish tezligini qisqa vaqt ichida o‘zgarish holati (2-guruh)**





*Izoh: 9,10,11,12 oylar hisoblanadi, yon tomondagilari daqiqa va soniyalardi.*

Navbatdagi mashg‘ulotda tezlik-kuch yo‘nalishidagi yuklamadan so‘ng o‘smirlar tiklash hususiyatidagi (yugurish, eshkak eshish, velosport) aerob ishni bajardilar. Masofalarda eshkak eshish haftalik jarayonda bir marta o‘tkazildi. Pedagogik kuzatuvlarning ko‘rsatishicha, 250-500 metrlik masofalarni takroriy o‘tishida o‘smirlar tomonidan hammasi bo‘lib 1500-2000 metr o‘tilganda natijalar barqarorligi saqlanib qoladi. Bunday yuklamalarning aynan bir xilligi, shug‘ullanuvchi organizmning tayyorgarlik darajasi o‘zgarishlar xususiyatini va funksional siljishlarning davomiyligini tasdiqlaydi.

O‘smirlarning eng yuqori jadallik bilan hammasi bo‘lib 2000 metrdan ortiq masofani bosib o‘tishlari eshkak eshish tezligi va qo‘l harakatini pasayishiga moyillik natijalarini ko‘rsatadi, ularda eshkak eshish texnikasidagi harakatlar mosligi buziladi. Bunda o‘smirlarda eshkak eshishdagi tezlikning pasayishi bilan keskin toliqish belgilar ro‘y beradi: qon bosimi ancha oshadi, ko‘ngil aynishi hissi paydo bo‘ladi, bosh aylanishi. Bularning barchasi 14-15 yoshli o‘smirlarning bundan yuklamaga yetarlicha tayyorgarligi bo‘lmaganligidan darak beradi. Shuningdek o‘zgarishlar xususiyati va funksional siljishlar ham eng yuqori jadallikdagi tezlik-kuch ishining katta ko‘lamda bo‘ladigan mashg‘ulot yuklamalarining bir xil emasligini ko‘rsatadi. Shuning uchun ko‘rsatilgan “kayak pro” trenajyorida yo‘l qo‘yilishi mumkin bo‘lgan tezlik-kuch ishi ko‘lamini hammasi bo‘lib 2000 metr deb hisoblash lozim. O‘smirlar tayyorgarligida “kayak pro” trenajyorlaridan foydalanishning ijobiy tomoni “dinamik moslik” hisoblanib, u asosiy tamoyillarini o‘z ichiga oladi: harakatlar ko‘lami va yo‘nalishi, dinamik kuch kattaligi, kuchlarning eng yuqori darajasining ro‘y berish tezligi, muskullarning ish tartibi asosiy harakatlarga mos keladi.

### **Xulosalar.**

1. Baydarkada eshkak eshish “kayak pro” trenajyorlaridan foydalanishning ijobiy tomoni hisobga olgan holda ularga mashg‘ulot davrida qo‘llash mumkin bo‘lgan tartib taklif etildi.

2. Tayyorgarlik davrida mashg‘ulot vositalarini ketma-ket taqsimlash bilan avvalo katta hajmdagi uzoq muddatli aerob ish bilan birga bajariladigan maxsus kuchga yo‘naltirilgan ishni, keyin esa aerob rejimda bajariladigan alaktat va glikolitik ishni bajarish kerak. Ushbu ketma-ketlik eshkak eshish rivojlangan barcha mamlakatlarda qo‘llaniladi. Shuni yodda tutish kerakki, sportchilarning har qanday jismoniy sifatlariga urg‘u berilgan ta’sir uning boshqa jismoniy sifatlari egallangan darajasini saqlab turishiga yordam beradi.



### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Александров, И.И. Исследование особенности адаптации организма юных спортсменов к напряженной мышечной деятельности на основе показа Научно-теоретический журнал «Ученые записки», Выпуск №19 – 2006 год 26 телей энергетического обмена/ И.И. Александров, Ю.К. Лукашук, Э.Г. Усо-скин, Н.Н. Шишкин, Л.А. Егоренко, С.Л. Кузнецова, Н.Н. Литвинова/ «Механизмы адаптации спортсменов к специфической мышечной деятельности» //Сборник трудов сектора физиологии- Л.: Ленинградский научноисследовательский институт физической культуры, 1976. – С. 16-24.
2. Алексеенко, Э.М. Сила, техника, скорость/ Э.М. Алексеенко// Гребной спорт в России–М.: 1998.– N 1.– С. 22-23.
3. Беленков, А.Г. Выносливость/ А.Г. Беленков// Гребной спорт в России–М.: 1998. – N 1. – С. 18-20.
4. Дунаев, А.Ф. Анализ и оценка тренировочных нагрузок в академической гребле/А.Ф. Дунаев: Сб. науч. тр. / ЛНИИФК Методика и техника подготовки гребцов. – Л.: 1978. – С.123.
6. Егоренко, Л.А. Исследование подготовки юношей гребцов в условиях общеобразовательной школы-интерната спортивного профиля/ Л.А. Егоренко Автореферат. дисс. канд. пед. наук. – Л.: 1978. – 24 с.
7. Кирсанов, В.А. Техника и биомеханика академической гребли/ В.А.Кирсанов, В.В. Клешнев– Спб: Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1996. – 45 с.
8. H.L.Fourie, I.W.Fourie An Introduction to Rowing UK, 2013. – 23 с.
9. John Chasэ Power to the Raddle: Эхэrcisэs to Improvэ your Canoэ and Kayak Paddling USA, 2014– 16 с.