

DEVELOPMENT OF ROWING TECHNIQUES IN CANOE

Orinbaev Adilbek Kuatbaevich

Trainee-teacher of the Department of Sports Games of the Nukus branch of the
Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

***Abstract:** The development of rowing techniques in canoe has transformed the sport, focusing on maximizing power output and efficiency. From the traditional arm-dominant technique to the dynamic Canadian stroke and modern methodologies, athletes now utilize their entire body to generate optimal propulsion. Technological advancements have played a vital role in improving and fine-tuning techniques, aiding performance analysis, and facilitating constant improvement in this captivating sport.*

***Keywords:** rowing exercises, development, methods, sports, technique, education*

РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ

Оринбаев Адильбек Куатбаевич

Стажер-преподаватель кафедры спортивных игр Нукусского филиала
Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

***Аннотация:** Развитие техники гребли на каноэ изменило этот вид спорта, сосредоточив внимание на максимизации выходной мощности и эффективности. От традиционной техники с доминированием руки до динамичного канадского гребка и современных методик, спортсмены теперь используют все свое тело для создания оптимального движения. Технологические достижения сыграли жизненно важную роль в совершенствовании и доработке техник, помогая анализировать результаты и содействуя постоянному совершенствованию в этом увлекательном виде спорта.*

***Ключевые слова:** гребные упражнения, развитие, методы, спорт, техника, воспитание*

ESHKAK ESHISH TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH

Orinbaev Adilbek Kuatbaevich

*O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti Nukus filiali Sport o'yinlari
kafedrasida stajyor-o'qituvchisi*

Annotatsiya: Kanoeda eshkak eshish texnikasining rivojlanishi sportni o'zgartirib, kuch va samaradorlikni maksimal darajada oshirishga qaratilgan. An'anaviy qo'l-dominant texnikadan dinamik Kanada zarbasi va zamonaviy metodologiyalargacha, sportchilar endi optimal harakatni yaratish uchun butun tanalaridan foydalanadilar. Texnologik taraqqiyot texnikani takomillashtirish va nozik sozlash, samaradorlikni tahlil qilishga yordam berish va ushbu jozibali sport turini doimiy ravishda yaxshilashda muhim rol o'ynadi.

Kalit so'zlar: eshkak eshish mashqlari, rivojlantirish, usullar, sport, texnika, ta'lim

Kirish: Eshkak eshish va kanoeda eshkak eshishda startning roli juda katta. Tadqiqotlarimizda biz kanoechilar (erkaklar va ayollar) va kanoechilarning barcha guruhlarida startda ishlab chiqilgan maksimal tezlik va 500 metrlik masofadagi yakuniy natija o'rtasida ishonchli aloqani o'rnatdik. Ba'zi hollarda, boshlashning samaradorligi yakuniy natijani aniqlaydigan 50% dan ortiq. Shuningdek, 500 yoki 1000 m raqobatbardosh masofani bosib o'tish natijalarining startda qayd etilgan mehnat faoliyati ko'rsatkichlari qiymatiga bog'liqligi aniqlandi. Shunday qilib, boshlang'ich tezligi, mexanik quvvat, kuch va temp parametrlari ko'p jihatdan umumiy ish faoliyatini aniqlaydi, bu parametrlarning o'tgan masofa bilan korrelyatsiya koeffitsientlarining ishonchli qiymatlari bilan tasdiqlanadi.

Baydarka yoki kanoeda eshkak eshishning ayrim turlari bo'yicha mehnat faoliyatining o'ziga xosligi erkaklar uchun baydarkada yakuniy natijaga - boshlang'ich sur'at va harakatlarga, kanoeda erkaklar uchun - kuch parametrlariga, baydarkada ayollar uchun - yuqori sur'atga kompleks ta'sir qilishda namoyon bo'ladi. Yuqoridagilardan kelib chiqadiki, start samaradorligini oshirish butun raqobat masofasida natijani yaxshilaydi. Shu bilan birga, nafaqat qayiqni tezda tezlashtirish va etakchi mavqega ega bo'lish, balki masofaviy eshkak eshishga o'z vaqtida o'tish ham

muhimdir, chunki maksimal intensivlik bilan o'tgan juda uzoq boshlang'ich segment sezilarli darajada to'planishiga olib keladi.

O'quv mezotsiklini o'qitishning nisbatan to'liq bosqichini yoki pastki bosqichini tashkil etuvchi turli xil yoki bir xil turdagi mikrotsikllar qatori sifatida aniqlash mumkin. Mashg'ulotlarni mezosikllar ko'rinishida qurish har bir mikrotsikl seriyasining umumiy mashg'ulot samarasini yanada samarali boshqarish imkonini beradi, shu bilan birga sportchilarning jismoniy tayyorgarligining yuqori o'sish sur'atlarini ta'minlaydi.

O'rta tsikllar ko'pincha 3-6 mikrotsikldan iborat va umumiy davomiyligi bir oyga yaqin. Ularning tuzilishi va mazmuni ko'plab omillarga bog'liq: yillik tsiklning bosqichi va davri, sport turi, sportchilarning yoshi va tayyorgarligi, mashg'ulotlar va dam olish rejimlari, tashqi mashg'ulotlar sharoitlari (iqlim, geografik va boshqalar), oylik bioritmlar haqida. tananing hayotiy faoliyatida (masalan, hayz davrlari) va boshqalar.

Mezosikllarning quyidagi turlari ajratiladi:

- orqaga chekinish;
- Asosiy;
- nazorat va tayyorgarlik;
- musobaqadan oldingi;
- raqobatbardosh;
- tiklovchi va boshqalar.

Ushbu turdagi mezotsikllarning barchasi sportchilarning mashg'ulot jarayonida ham sodir bo'lishi mumkin.

Qaytaruvchi mezosikl o'quv yuklari hajmining intensivligining bosqichma-bosqich oshishi bilan sezilarli qiymatlarga ko'tarilishi bilan tavsiflanadi. Tayyorgarlik davri odatda bunday mezosikldan boshlanadi. Past malakali sportchilarda tortuvchi mezosikl uch-to'rt hajmli mikrotsikldan iborat. Retraksion mezosiklda, sportchilarning malakasidan qat'i nazar, nafas olish va qon aylanish tizimlarining imkoniyatlarini oshirish uchun umumiy tayyorgarlik vositalariga ko'proq e'tibor beriladi. Bu sportchining maxsus tayyorgarlik darajasini oshiradigan keyingi ish uchun zarur shart-

sharoitlarni yaratish uchun amalga oshiriladi. Ijtimoiy tayyorgarlik vositalari ham ma'lum darajada qo'llaniladi.

Asosiy mezotsikl funktsional imkoniyatlarni oshirish, asosiy jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va allaqachon o'zlashtirilgan texnik va taktik usullarni takomillashtirishga qaratilgan katta hajm va intensivlikdagi asosiy o'quv ishlarini o'z ichiga olganligi bilan farq qiladi. Sportchilarning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish bilan bir qatorda, bu mezosikllarning vazifalari tanadagi erishilgan o'zgarishlarni barqarorlashtirish va mustahkamlashni o'z ichiga oladi. Ustivor mazmuniga ko'ra ular umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik, o'qitish dinamikasiga ta'siri bo'yicha esa rivojlantiruvchi va yordamchi bo'lishi mumkin. Asosiy mezosiklning har bir turi tegishli turdagi bir nechta mezosikllarni o'z ichiga olishi mumkin, ammo har xil kombinatsiyalarda. Masalan, rivojlanish mezosikllari quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin: 4 mezotsikl - ikkita hajmli, bitta intensiv va tiklovchi.

Nazorat va tayyorgarlik mezosikl asosiy mezosikllardan raqobatbardosh mezosikllarga o'tish shaklidir. Bu erda mashg'ulot ishining o'zi bir qator musobaqalarda ishtirok etish bilan birlashtiriladi, ular asosan nazorat-mashq xarakteriga ega va shuning uchun musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish vazifalariga bo'ysunadi. Ushbu turdagi mezosikl ikki yoki uchta haqiqiy o'quv mikrosikllaridan va raqobatbardosh turdagi bitta mikrotsikldan iborat bo'lishi mumkin.

Musobaqa oldidan mezotsikllar asosiy musobaqaga yoki asosiylaridan biriga bevosita tayyorgarlik bosqichi uchun xosdir. Ular bo'lajak musobaqaning butun rejimini modellashtirishi, uning o'ziga xos shartlariga moslashishni ta'minlashi va hal qiluvchi startlarda sportchining imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish uchun maqbul sharoitlarni yaratishi kerak. Agar musobaqalar sportchi yoki jamoa uchun unchalik mas'uliyatli bo'lmasa va normal iqlim va geografik sharoitlarda o'tkazilsa, unda ularga to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik etakchilik, raqobatbardosh va tiklanish mikrotsikllaridan iborat bo'lishi mumkin bo'lgan raqobatbardosh mezotsikl doirasida amalga oshiriladi. Sportchi uchun g'ayrioddiy sharoitlarda o'tkaziladigan mas'uliyatli musobaqaga

tayyorgarlik ko'rayotganda, odatda musobaqa oldidan qurilgan bir yoki bir nechta mezosikllarni o'z ichiga olgan mas'uliyatli musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichini alohida ta'kidlash tavsiya etiladi.

Qoida tariqasida, musobaqadan oldingi mezotsikl turli ketma-ketliklarda va turli chastotalarda birlashtirilishi mumkin bo'lgan model-raqobatdosh, etakchi va haqiqiy o'quv mikrosikllaridan iborat.

Raqobat mezosikllari asosiy musobaqalar paytidagi mashg'ulotlar tuzilishining tipik shaklidir. Raqobatbardosh mezosikllarning soni va tuzilishi mavjud sport kalendarining xususiyatlarini, dasturini, musobaqa tartibini, ishtirokchilar tarkibini, sportchilarning malakasi va tayyorgarlik darajasini belgilaydi. Hech bo'lmaganda, har bir raqobatbardosh mezotsikl etakchi, raqobatbardosh va tiklanish mikrosikllaridan iborat.

Qayta tiklovchi mezosikllar tiklovchi-tayyorlovchi va tiklovchi-qo'llab-quvvatlovchilarga bo'linadi. Ikki raqobatbardosh mezosikl o'rtasidagi birinchi reja. Ular bir yoki ikkita tiklash, ikki yoki uchta haqiqiy o'quv mikrosikllaridan iborat. Ularning asosiy vazifasi jismoniy va asabiy xarajatlarni talab qilmaydigan bir qator asosiy musobaqalardan so'ng sportchilarni tiklash, shuningdek, yangi musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishdir.

Sportchi uchun bir qator musobaqalar juda qiyin bo'lgan taqdirda, raqobatbardosh mezosikldan keyin tiklovchi va qo'llab-quvvatlovchi mezotsikllar ham rejalashtirilgan. Sportchining bir qator musobaqalarda ishtirok etishi natijasida yuzaga keladigan jami effektning kuchayishiga yo'l qo'ymaslik uchun, umumiy mashg'ulot vositalaridan keng foydalangan holda, tiklanishdan keyin mikrosikllarni qayta tayyorlashga yordamchi xarakterdagi mashg'ulotlar joriy etiladi. Ushbu turdagi o'rtacha davrlar asosan o'tish davriga xosdir.

Tayyorgarlik davrining tuzilishi uchun variantlar.

O'quv jarayonini yanada samarali rejalashtirish va boshqarish uchun yillik tsiklning tayyorgarlik davri har xil turdagi mezosikllarga bo'linadi. Bu mezosikllar

doirasida mashg'ulot vositalari va usullari, mashqlar hajmi va intensivligi va boshqalar o'zgaradi. Ularning mazmuni va davomiyligi quyidagilarga bog'liq:

- 1) tayyorgarlik davrlarining umumiy davomiyligi va sport tadbirlari taqvimini;
- 2) sport turi;
- 3) sportchilarning yoshi, malakasi, tajribasi;
- 4) mashg'ulot sharoitlari va boshqa omillar.

Umumiy tayyorgarlik bosqichida sportchilar uchun bir davrli mashg'ulotlarni qurishda orqaga tortuvchi, asosiy umumiy jismoniy mezosikl ajralib turadi; maxsus-tayyorgarlik bosqichida - asosiy ixtisoslashtirilgan-jismoniy, asosiy maxsus-tayyorgarlik va nazorat-tayyorgarlik mezosikllari. Mezosikl turlarining bu kombinatsiyasi "mavsumiy" sport turlari uchun xosdir.

Qaytaruvchi mezosiklning asosiy maqsadi sportchilarni katta hajmli va intensiv mashg'ulot yuklarini bajarishga bosqichma-bosqich tayyorlash, tayanch-harakat, nerv-mushak tizimi va tananing funktsional asosiy tizimlarini, ayniqsa qon aylanishini va nafas olishni ta'minlash, shuningdek, rivojlanishni ta'minlashdir. irodaviy fazilatlaridan. Ushbu mezosiklda yangi mashqlarni o'rganish va unutilgan harakatlarning tuzilishini tiklash tavsiya etiladi.

Asosiy umumiy jismoniy mezosiklning mazmuni sportchilarning har tomonlama va uyg'un rivojlanishiga mos kelishi kerak. Malakali sportchilar 1-2 ta asosiy umumiy jismoniy mezosikllarga ega bo'lishi mumkin, yangi boshlanuvchilar esa bir nechta bo'lishi mumkin.

Asosiy ixtisoslashtirilgan jismoniy mezosiklda umumiy chidamlilik, moslashuvchanlik, kuch, tezlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish davom etmoqda, ammo qo'llaniladigan vositalar va usullar tobora o'ziga xos bo'lib bormoqda. Uning asosiy vazifasi tanlangan sport turining texnikasini tiklash, uni takomillashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish va sportchilarning tanasini ushbu sport turi bo'yicha katta hajmdagi va yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlarga bosqichma-bosqich tayyorlashdan iborat. O'quv yuklarining intensivligi biroz pasayadi va ularning hajmi kamayadi.

Ushbu mezotsiklda maxsus va umumiy o'quv vositalarining mohirona uyg'unlashuvi tufayli jismoniy qobiliyatlar, musobaqa mashg'ulotlarida ilgari olingan texnik va taktik ko'nikmalar o'zgaradi.

Asosiy maxsus-tayyorgarlik mezosiklida musobaqa mashqlari hajmi oshadi, texnik va taktik mahoratni oshirishga katta e'tibor beriladi. Biroq, umumiy jismoniy mashqlar hali ham haftasiga 1-2 kun ajratilgan.

Nazorat-tayyorlash mezosiklida sport formasini shakllantirish tugallanadi. Uning asosiy vazifasi sportchilarni muhim musobaqalarda qatnashishga tayyorlashdan iborat. Raqobat mashqlarining yuk hajmi maksimal bo'ladi, mashg'ulotning intensivligi oshadi. Sportchilar mashg'ulot jarayonining uzviy qismi bo'lgan nazorat va ikkinchi darajali musobaqalarda qatnashadilar. Ushbu mezosikl tugagandan so'ng, raqobat davri boshlanadi.

Raqobat davri.

Bu davrda mashg'ulotlarning asosiy maqsadi sport formasini saqlab qolish va shu asosda maksimal natijalarga erishish uchun uni amalga oshirishdir. Ushbu davrda tanlangan sport turi bo'yicha maxsus ko'rsatkichlarni oshirishga qaratilgan raqobatbardosh va maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llaniladi. Musobaqa davrida umumiy o'quv vositalarining ulushi maxsus tayyorgarlik bosqichidan past bo'lmasligi kerak. Umumta'lim vositalari yordamida turli jismoniy qobiliyatlarni, harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarini, faol dam olishni zarur darajada rivojlantirish va saqlash ta'minlanadi. Sportchilar o'rtasida musobaqa davridagi maxsus va umumiy tayyorgarlik vositalarining o'ziga xos nisbati ularning yoshi va sport malakasiga bog'liq.

Bu davrda sport mashg'ulotlarining eng ko'p mehnat talab qiladigan usullari qo'llaniladi (musobaqaviy, takroriy, intervalli).

Musobaqalarning soni sport turining xususiyatlariga, musobaqa davrining tuzilishiga, sportchilarning yoshiga va malakasiga bog'liq. Musobaqalarning chastotasi va umumiy sonidan foydalanib, ushbu davrda sport natijalarining o'sishini nazorat qilishingiz mumkin. Biroq, ularning optimal soni har bir sportchi uchun alohida

belgilanishi kerak. Shaxsiy musobaqalar orasidagi dam olish oralig'i sportchilarning ko'rsatkichlarini tiklash va rivojlantirish uchun etarli bo'lishi kerak.

Xulosa

Eshkak eshish texnikasining rivojlanishi kanoeda eshkak eshish sportiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Asboblardan bilan ibtidoiy eshkak eshishdan tortib, ilg'or eshkak eshish dizaynlari va biomexanikani o'z ichiga olgan sport uzoq yo'lni bosib o'tdi. Texnologik yangiliklar va o'qitish usullari va ergonomikaga e'tibor qaratgan holda kelajak istiqbolli ko'rinadi. Kanoeda eshkak eshish ixlosmandlari rivojlanishda davom etayotgan sportni intiqlik bilan kutishlari va inson faoliyati chegaralarini surishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1. Ishonkulov, M. U., & Jumaev, AT (2020). Ta'lim yaratishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Pedagogika va psixologiyada innovatsiyalar, (2), 584588.*
- 2. Solizxonovich, M.R., Turdievich, Z.A., Bahromovich, J.A., & Erkinovna, K.M. (2020). Umumta'lim maktabi va oliy pedagogika muassasalarida darslarda uni tashkil etishning klaster usulining xususiyatlari va qo'llanilishi. Integratsiyalashgan ta'lim bo'yicha xalqaro jurnal, 3(3), 90-94.*
- 3. Korayev, s. b. (2021). Professional ta'limda professional amaliy mashg'ulotlar mazmuni va uni takomil boshqarish yo'llari. Ta'lim fanlari bo'yicha akademik tadqiqotlar, 2(4), 1573-1581.*
- 4. Qorayev, SB, va Janbayeva, MS (2021). Boshlang'ich darslarida sinfdan tashqari o'rnatish yaratish. Ta'lim fanlari bo'yicha akademik tadqiqotlar, 2(4).*
- 5. Adbujalilova, SA, va Koraev, SB (2020). Talabalar ilmiy dunyoqarashini shakllantirishda pedagogik texnologiyalarning urni. Ta'lim fanlari bo'yicha akademik tadqiqotlar, (4).*