

THE PERIOD OF ROWING EXERCISES 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: *Rowing exercises in a canoe offer a unique and exciting workout experience. Not only does it provide an excellent cardiovascular workout, but it also helps to build strength and endurance. By combining the movements of rowing and paddling, this exercise engages multiple muscle groups while providing a low-impact workout. Whether you are a beginner or an experienced fitness enthusiast, canoe rowing exercises can be easily incorporated into your fitness routine.*

Keywords: *exercises, modern techniques, rowing, agility, mobility, muscles*

ПЕРИОД ТРЕНИРОВОК ПО ГРЕБЛЕ

Оринбаев Адильбек Куатбаевич

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

Аннотация: *Упражнения на гребле на каноэ представляют собой уникальную и захватывающую тренировку. Это не только обеспечивает отличную тренировку сердечно-сосудистой системы, но и помогает развить силу и выносливость. Сочетая движения гребли и весла на веслах, это упражнение задействует несколько групп мышц, обеспечивая при этом тренировку с низкой отдачей. Независимо от того, являетесь ли вы новичком или опытным любителем фитнеса, упражнения по гребле на каноэ могут быть легко включены в ваш фитнес-план.*

Ключевые слова: *упражнения, современные методы, Гребля, ловкость, подвижность, мышцы*

ESHKAK ESHISH TRENIROVKASINI DAVRLASHTIRISH

Orinbaev Adilbek Kuatbaevich

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

Annotatsiya: *Kanoeda eshkak eshish mashqlari noyob va qiziqarli mashq tajribasini taqdim etadi. Bu nafaqat ajoyib yurak-qon tomir mashqlarini ta'minlaydi, balki kuch va chidamlilikni oshirishga ham yordam beradi. Eshkak eshish harakatlarini birlashtirib, bu mashq kam ta'sirli*

mashqni ta'minlab, bir nechta mushak guruhlarini jalb qiladi. Siz boshlang'ich yoki tajribali fitnes ishqibozi bo'lasizmi, kanoeda eshkak eshish mashqlari sizning fitnes tartibingizga osongina kiritilishi mumkin.

Kalit so'zlar: *mashqlar, zamonaviy metodlar, eshkak eshish, chaqqonlik, harakatchanlik, mushaklar*

Kirish: Baydarka va kanoeda eshkak eshish dunyoda mashhur va keng tarqalgan sport turi bo'lib, unda ikki turdagi qayiqlar qo'llaniladi: baydarka va kanoe. 1936 yildan buyon olimpiya sport turi hisoblanadi (u birinchi marta 1924 yilgi Olimpiya o'yinlarida norasmiy sport turi sifatida kiritilgan). Kayak va kanoeda eshkak eshish (yoki "tekis suv") bilan bir qatorda, ushbu turdagi qayiqlardan foydalanadigan boshqa ko'plab fanlar mavjud. Ulardan faqat slalomda eshkak eshish Olimpiada dasturiga kiritilgan.

Baydarka va kanoeda eshkak eshish bo'yicha jahondagi musobaqalar Xalqaro kanoe federatsiyasi (ICF) shafeligida o'tkaziladi. Rossiyada uning vakili Butunrossiya baydarka va kanoeda eshkak eshish federatsiyasi hisoblanadi.

Baydarka va kanoeda eshkak eshish - Olimpiya sport turi; suv muhitida va maksimal eshkak eshish tezligi bilan standart mushaklar faolligi sharoitida baydarka va kanoeda harakatlanishni o'z ichiga oladi.

Kayak va kanoeda eshkak eshish dinamik, tsiklik ishdir. Baydarka va kanoeda eshkak eshishning o'ziga xos xususiyati shundaki, eshkak eshuvchining barcha harakatlari beqaror tayanchda, o'tirganda (kanoeda) yoki bir tizzada (kanoeda) amalga oshiriladi. Kayak va kanoeda eshkak eshkak eshkak eshishning qayiq bilan qattiq aloqasi yo'q, buning natijasida eshkakchi ko'proq harakat erkinligiga ega. Bu harakatlarni muvofiqlashtirishni ancha qiyinlashtiradi. Shuning uchun, eshkak eshish kabi murakkab vosita mahoratini o'zlashtirish uchun muvofiqlashtirish qobiliyatlarini yuqori darajada rivojlantirish kerak. Texnikani o'zlashtirish, eshkak eshuvchining harakatlari odamning kundalik va ish faoliyatida kamdan-kam uchraydiganligi bilan murakkablashadi.

Eshkak eshish harakatining to'liq tsikli ikkita zarbadan iborat - o'ng va chap pichoqlar bilan - baydarkachilar uchun va bitta kanoechilar uchun [1]. O'z navbatida, har bir zarba shartli ravishda ikkita asosiy bosqichga qaratilgan: haydash (qo'llab-

quvvatlash) fazasi, bunda eshkak eshkakchisi eshkak tig'ini suvga suyangan holda, qayiqni va haydash (qo'llab-quvvatlanmaydigan) bosqichni oldinga siljitadi, bunda keyingi bosqichga tayyorgarlik ko'riladi. insult sodir bo'ladi.

V.S.Farfel tasnifiga ko'ra, eshkak eshishni submaksimal va yuqori intensivlikdagi ishlarga ajratish mumkin. Mashg'ulotlardan so'ng eshkak eshuvchilarda ko'pincha tana funktsiyalari faolligi pasayadi, ularning tiklanishi ko'pincha bir kun yoki undan ko'proq vaqtni oladi: Buni eshkak eshuvchilar bilan ishlashda murabbiy hisobga olishi kerak.

Eshkak eshuvchining ishini tezlik-kuch sifatida tavsiflash mumkin. Binobarin, eshkak eshuvchi kuch va tezlikni ancha yuqori darajada rivojlantirishi kerak. Shu bilan birga, eshkak eshkakchisi 500 metrlik poyga masofasida o'rtacha 200 va undan ortiq zarba berish kerakligini hisobga olsak, eshkak eshuvchining kuch va tezlik bilan birga chidamlilik sifatini ham rivojlantirishi zarurligi ayon bo'ladi.

Mashq qilishning zamonaviy usullari sportchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga qaratilgan. Shu sababli, eshkak eshishning bir tomonlama ko'rinadigan ta'siri, asosan, tananing yuqori qismini ishlaydigan, xususan, pastki ekstremitalarning mushaklarini kuchaytirish va rivojlantirishga qaratilgan boshqa jismoniy tarbiya vositalari bilan uyg'unlashishiga yordam beradi. eshkak eshuvchining rivojlanishi.

Ko'pgina tadqiqotlar ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, fiziologik nuqtai nazardan, mashg'ulotlar va musobaqalar rejimlari yuqori kuchlanish va kuch chidamliligidan haddan tashqari foydalanish bilan bog'liq bo'lgan sport turlarida sport etukligi eng ko'p 23-25 yoshda namoyon bo'ladi.

Baydarka va kanoeda eshkak eshishda yuqori natijalarga erishish uchun 9-10 yillik tayyorgarlik talab etiladi.

Turli mamlakatlardagi mashg'ulotlar amaliyotida 20-25 yoshda jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlarida medallarni qo'lga kiritish imkonini beradigan natijalarga erishildi.

Jiddiy, muntazam va tizimli tadqiqotlarni boshlash 10-13 yil oralig'ida tavsiya etiladi. Biologik va pasport yoshidagi farqni hisobga olgan holda.

Yuqori natijalarga erishish faqat bir necha yillar davomida qat'iy va oqilona tashkil etilgan mashg'ulotlar bilan mumkin. Uzoq muddatli sport faoliyati jarayoni odatda alohida bosqichlarga bo'linadi, odatda bir necha yillik tsikllardan iborat. Uzoq muddatli mashg'ulotlarning tuzilishi ko'plab omillarga bog'liq [3]. Bularga muayyan sport turi bo'yicha eng yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan muntazam mashg'ulotlarning o'rtacha yillari kiradi; optimal yosh chegaralari, ular doirasida sportchilarning qobiliyatlari odatda eng to'liq namoyon bo'ladi va eng yuqori natijalarga erishiladi: sportchilarning individual iste'dodi va ularning sport mahoratining o'sish sur'ati; sportchining mashg'ulotlarni boshlagan yoshi, shuningdek, maxsus tayyorgarlikni boshlagan yoshi.

Boshlang'ichdan sport mahoratining maksimal cho'qqilarigacha bo'lgan uzoq muddatli sport mashg'ulotlari jarayoni ketma-ket almashinadigan bosqichlar, jumladan, odatda bir necha yillik tsikllardan iborat bo'lgan alohida bosqichlar shaklida taqdim etilishi mumkin. Ular sport yutuqlarining yoshga bog'liq dinamikasi naqshlariga asoslanadi.

Uzoq muddatli mashg'ulotlar bosqichlari o'rtasida aniq chegaralar yo'q, ularning davomiyligi ma'lum darajada, birinchi navbatda, o'z yoshidagi sportchilarning individual imkoniyatlari, sport ixtisosligining o'ziga xosligi, mashg'ulot tajribasi va sport mashg'ulotlarini tashkil etish shartlariga qarab farq qilishi mumkin.

O'zining tuzilishi va mazmuni bo'yicha har xil bo'lgan o'rta tsikllar yil bo'yi tayyorgarlik jarayonida ma'lum shtatlarda yillik tsiklning bosqichlari va davrlarini tashkil qiladi, ya'ni. sport mashg'ulotlarining kattaroq "bloklari". Yillik tsiklda qoida tariqasida uchta davr ajratiladi: tayyorgarlik, raqobatbardosh va o'tish davri. O'quv yilida mashg'ulot jarayonida davriy o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan sabablar dastlab asosan sport musobaqalari taqvim va mavsumiy iqlim sharoitlarida ko'rib chiqildi.

Sport musobaqalari taqvimi, albatta, yillik tsiklning tuzilishiga - musobaqalar va boshqa davrlarning tuzilishiga, davomiyligiga ta'sir qiladi. Rasmiy musobaqalar sportchi qaysi vaqtda eng yaxshi tayyorgarlik holatida bo'lishi kerakligini ko'rsatadi. Ushbu muddatlarni hisobga olgan holda, o'quv ishlarini rejalashtirish kerak. Boshqa

tomondan, sport mashg'ulotlarini tashkil etishning asosiy tamoyillarini hisobga olmasdan, sport kalendarini tuzish mumkin emas. Faqat bu holatda u mashg'ulotlarning optimal tuzilishiga va natijada sport natijalarining eng katta o'sishiga yordam beradi [2].

Yillik mashg'ulot siklining tuzilishini belgilovchi asosiy omil sport formasini rivojlantirishning ob'ektiv qonuniyatidir. Sport shakli deganda sportchining sport natijasiga erishish uchun optimal (eng yaxshi) tayyorgarligi holati tushuniladi, bu har bir katta o'quv siklida, masalan, yillik yoki olti oylik mashg'ulotlarda tegishli tayyorgarlik jarayonida erishiladi.

Optimal tayyorgarlik tushunchasi shartli. U faqat sport shakli rivojlanishining ma'lum bir tsikliga qo'llanilishi mumkin. Sportchining mahorati oshgani sayin, bu optimal o'zgaradi. Sport formasi ham miqdoriy, ham sifat jihatidan farqlanadi. Ushbu kontsepsiyaning nisbiyligi, sport turini boshlang'ich sportchilarda rivojlanishning o'ziga xos xususiyatlari haqida gap ketganda yanada aniqroq bo'ladi.

Fiziologik nuqtai nazardan sport shaklining holati alohida organlar va tizimlarning eng yuqori funktsional imkoniyatlari, ish jarayonlarini mukammal muvofiqlashtirish, vaqt birligiga har qanday mushak ishining energiya sarfini kamaytirish, tezlashtirilgan ish qobiliyati va charchoqdan keyin ishlash qobiliyatini tiklash bilan tavsiflanadi. , faoliyatning bir turidan boshqasiga o'tishning yanada mukammal qobiliyati, vosita ko'nikmalarini yuqori avtomatlashtirish.

Psixologik nuqtai nazardan sport shakli emotsional va irodaviy harakatlarning kuchayishi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, aqliy jarayonlar (reaksiyalar, idrok etish, yo'naltirish, qaror qabul qilish) ancha tez boradi. Diqqat ko'lami kengayadi, harakatlarni ongli ravishda boshqarish va boshqarish roli oshadi, g'alaba qozonish istagi, o'ziga ishonch namoyon bo'ladi, sportchilarda musobaqalarda alohida emotsional kayfiyat, quvnoq, quvnoq kayfiyat, o'z faoliyatini o'ziga xos idrok etish hissi paydo bo'ladi. Atletik tayyorgarlik holatida sportchilar zavq bilan mashq qilishadi.

Sport formasi holatining eng umumiy ko'rsatkichi eng muhim musobaqalarda ko'rsatilgan sport natijasidir. Sport natijalarini tahlil qilish sport formasining darajasini uning yillik mashg'ulot tsiklidagi o'zgarishlar dinamikasida baholash imkonini beradi.

Odatda, sport natijalari etarli darajada ob'ektiv miqdoriy o'lchovlarda sport yutuqlari o'lchanadigan sport turlarida sport shaklining ko'rsatkichi bo'lib xizmat qilishi mumkin. Sport natijasi etarli darajada ob'ektiv miqdoriy ko'rsatkichlarga ega bo'lmagan sport turlarida sport formasining holatini baholash uchun foydalanish juda qiyin. Ushbu sport turlarida sport formasining holatini baholash musobaqa faolligini tahlil qilish, jismoniy, funksional, texnik va psixologik tayyorgarlik darajasini tekshirish ma'lumotlari asosida amalga oshiriladi. Biroq, har bir sport yutug'i sport shaklining holatini tavsiflamaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, kanoeda eshkak eshish mashqlari tabiatning ulug'vorligiga sho'ng'ib, sog'lom bo'lishning hayajonli va foydali usulini beradi. Muhim texnikani o'zlashtirish va turli xil mashqlarni o'z ichiga olgan holda, odamlar ushbu suv sporti taqdim etadigan jismoniy va ruhiy foyda olishlari mumkin. Ritmik harakatni qabul qilish, chegaralaringizni cheklash va kanoeda eshkak eshish mashqlarining quvonchli tajribasidan bahramand bo'lish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *Dolnik Yu. A., Pylaev S. M. Analiz startovyh deystviy grebtsov na baydarkax i kanoe //Grebnoy sportejegodnik.-M.: Fizkulturai sport. - 1986. - S. 27-31.*
2. *IKRAMOV B. F. INNOVATIONNIY TRANAJER "KAYAK BALANCE TRAINING ERGOMETR" DLYa RAZVITIYA RAVNOVESIYA U YUNYX GREBTSOV BAYDAROCHNIKOV //BBK 60 S 56. - 2019. - S. 27.*
3. *IKRAMOV B. F. NETRADITSIONNOE RAZVITIE RAVNOVESIYA NA SUSHE U YUNYX BAYDAROCHNIKOV //BBK 60 A 43. - 2019. - S. 99.*
4. *Farxodovich, IB (2020). Treningning dastlabki bosqichida yosh baydarkachilarda muvozanatni rivojlantirish. Ta'lim fanlari bo'yicha Yevropa tadqiqot va mulohaza jurnali, 8(2), 66-70.*
5. *Jumaev, A. T. (2020). Yangi davrda sportning ijtimoiy harakatlantiruvchi mavjudkei. Mugallimuemuzliksiz bilimlendiru,(1), 159-164.*