

BOSHLANG'ICH TAYYIRGARLIK BOSQICHIDAGI SLALOMDA ESHKAK ESHUVCHILARNING DARVOZALARDAN O'TISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Madaminov Faxriddin Shavkat o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, tayanch doktranti

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: f.madaminov@umail.uz

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot ishida slalomda eshkak eshuvchi sportchilarni to'g'ri va teskari darvozalardan o'tish texnikasini rivojlantirish hamda darvozalardan o'tishda xato va kamchiliklarni bartaraf qilishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Maxsus mashqlarni qo'llash va ularning samaradorligi bo'yicha bir qator tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlari: Slalomda eshkak eshish, darvozalarda o'tish, eshkak eshish texnikasi, suv oqimi, eshish yo'nalishi va slalom qayig'i.

Аннотация. В данной научно-исследовательской работе разработан комплекс специальных упражнений, направленных на развитие техники прохождения прямых и обратных ворот у гребцов-слаломистов и устранение ошибок и недостатков при прохождении ворот. Дан ряд рекомендаций по использованию специальных упражнений и их эффективности.

Ключевые слова: гребной слалом, ворота, техника гребли, поток воды, направление гребли, слаломная лодка.

Annotation. In this dissertation, a set of special exercises has been developed aimed at developing the technique of passing forward and reverse gates for slalom rowers and eliminating errors and shortcomings when passing gates. A number of recommendations are given on the use of special exercises and their effectiveness.

Key words: canoe slalom, gates, rowing technique, water flow, rowing direction, slalom boat.

Hozirgi kundagi sport amaliyotida texnik tayyorgarlik vosita va uslublarini ishlab chiqish hamda tajribada asoslash sport takomillashuvining asosiy kuzatilayotgan muammolaridan biri sanaladi. Slalomda eshkak eshuvchilarning suvdagi harakatlanishi va uning bajarilish mexanizimi boshqaruvini chuqur o'rganish texnik tayyorgarlikning boshqarish vazifasining muvofaqiyatli yechimi hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonida slalomda eshkak eshuvchi bir vaqtning o'zida tezligini, qayiqning traektoriyasini va darvozalar orasidan o'tishni nazorat qilishi, ularga tanasi, qayiq yoki eshkak bilan tegmaslikka harakat qilishi kerak.

Tadqiqotning maqsadi: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi slalomda eshkak eshuvchilarni belgilangan darvozalardan o'tish texnikasini rivojlantiruvchi metodika ishlab chiqib tajribada tekshirish va nazariy asoslash.

Tadqiqotning vazifalari:

- slalomda eshkak eshishda darvozadan o'tish texnikasining asosiy elementlarini o'rganish;

- slalomda eshkak eshishda darvoza texnikasini o'rgatish metodikasini ishlab chiqish;

- ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tekshirish va ilmiy asoslash.

Slalomda eshkak eshish bo'yicha belgilangan darvozalardan o'tish ushbu sportning eng qiyin va muhim elementlaridan biridir. Sportchining belgilangan darvozalardan qanchalik yaxshi o'tishi uning masofani bosib o'tish vaqtiga bog'liq bo'ladi. Slalomda eshkak eshish bo'yicha darvozalardan o'tish sportchidan qayiqni aniq nazorat qilishni va to'g'ri eshkak eshish texnikasini talab qiladi. Masalan, slalom qayiqdari baydarka yoki kanoega qaraganda ancha chidamli, shuning uchun sportchilar darvozalardan o'tayotganda ko'proq eshkak eshish zarbalarni kuchliroq bajaradilar.

Slalomda eshkak eshish - bu eshkak eshish sporti turlaridan biri bo'lib, unda eshkak eshuvchilar shiddatli suv oqimi bo'ylab belgilangan darvozalardan kechib o'tadilar. Darvozalar - raqamlanib ikki turga bo'linadi, bular oq-yashilga bo'yalgan (to'g'ri darvozalar - yo'nalish bo'yicha bosib o'tish zarur bo'lgan) va oq-qizilga bo'yalgan (teskari darvozalar - yo'nalishga qarshi o'tish zarur bo'lgan) tayoqdan tashkil topadi. Darvozalardan o'tish tartibi darvozaga birlashtirilgan raqamlar orqali amalga oshiriladi. Musobaqa vaqtida doimiy suv oqimi mavjud bo'lib, u soniyasiga taxminan o'n kub metrni tashkil etadi.

Slalomda eshkak eshishda sportchi eshishni boshlashdan oldin suv oqimining qaysi yo'nalishda harakat qilish kerakligini aniqlashi kerak. Buning uchun u darvozlarning suvga joylashishini kuzatishi lozim. Sportchi qaysi yo'nalishda harakat qilish kerakligini aniqlagandan so'ng, u to'g'ri pozitsiyani egallashi kerak bo'ladi. Eshkak eshuvchi qayiqni tekis holatda ushlab turishi kerak. Bu unga muvozanatni saqlashga va qayiqni boshqarishga yordam beradi.

Sportchi to'g'ri pozitsiyani egallaganidan so'ng, u darvozadan o'tish uchun to'g'ri yo'nalishda bir nechta uzun va tekis eshishni bajarishi kerak. Minimal tezlikni yo'qotish bilan darvozadan o'tish uchun u maksimal samaradorlikka ega eshishdan foydalanishi kerak.

Slalomda eshkak eshish bo'yicha aylanma darvozadan o'tish sportning eng qiyin va muhim elementlaridan biridir.

Slalomda eshkak eshishda aylanma darvozadan (qizil va oq rangli) o'tayotganda sportchi quyidagi amallarni bajarishi kerak:

Qaysi tomonga burilish kerakligini aniqlash uchun darvoza oldidagi suv oqimiga e'tibor berib, qayiqni burulish yo'nalishi tomonga egib, xuddi shu tomonga gavdasi bilan suyanadi. Qayiqni burish uchun to'g'ri yo'nalishda bir nechta kuchli va qisqa zarbalar bilan eshkak eshiladi.

Slalomda eshakda eshkak eshishda to'g'ri darvozadan (yashil va oq rangli) o'tayotganda sportchi quyidagi amallarni bajarishi kerak:

Qaysi yo'nalishda harakat qilish kerakligini aniqlash uchun darvoza oldidagi suv oqimiga e'tibor berib qayiqni tekis holatda ushlab turib tanani ozgina orqaga egib o'tadi. Darvozadan o'tish uchun to'g'ri yo'nalishda bir nechta uzun va tekis eshish harakatlarini bajarilishi lozim.

Darvozalardan o'tish paytida imkon qadar uning markazidan o'tishiga harakat qilish kerak. Bu esa jarima soniyalaridan ozod bo'lishni imkoni beradi, yangi jarima soniyasi bosib o'tilgan masofaga ketgan vaqtga qo'shimcha bo'lib qo'shiladi. Jarimalar esa ikki tur bo'lib birinchisi 2 soniya darvoza ustunlariga qayiq, eshkak yoki tana qismi tegib ketsa, ikkinchi turi 50 soniya bo'lib darvozalar tashqarisidan o'tilsa qo'llaniladi.

Suv slalomida eshkak eshishda aylanma darvozalardan o'tish texnikasini o'zlashtirish uchun avvalo tinch suvda darvozalardan o'tish mashqini bajarish kerak bu esa texnikani o'zlashtirishga va natijalarni yaxshilashga yordam beradi.

Qayiqning asosiy boshqaruv elementlaridan biri bu muvozanat mashqalarini bajarish hisoblanadi. Bunda nimaga e'tibor qaratish kerak? Qayiqning yon qismiga tayanib statik holatda muvozanatni ushlab turiladi, gavda esa tik turish lozim. Bu jarayon 2-3 daqiqa davomida eshkakchi o'ng va chap taraflarda bajarishi kerak. Keyin bu jarayonga eshkaklardan foydalanishni qo'shish kerak bo'ladi. Buni amalga oshirish jarayonida qayiqni to'g'ri va eng yuqori burchak ostida ushlab eshish harakatni bajaraish kerak

To'g'ri darvozaladan o'tayotganda qayiqni ilon izi bo'ylab harakatlanishiga tayyorlash kerak. Bu degani qayiq darvozadan o'tgandan so'ng darrov keyingi darvozaga o'tishga tayyor bo'lishi kerak ya'ni, oldingisidan o'tib bo'lib rejalashtirilgan keyingi darvoza bilan bog'liq har qanday narsaga tayyor bo'lish lozim. Mazkur jarayonni bajarishda boshlang'ich tayyorharlikda tinch holatdagi suv oqimida bajariladi. Darvozalardan o'tishni klassik tarzda bajarish kerak. Bu shug'ullanuvchi uchun texnikani qulay o'rganishga yordam beradi. Asta sekin mashg'ulotlarni murakkablashtirish, ya'ni shiddatliroq suv oqimida bajariladi.

Mashqlarning amaliyotda qanchalik samarador ekanligini tajriba o'tkazibgina aniqlash mumkin. Shunga ko'ra slalomda eshkak eshuvchilarni nazorat va tajriba guruhlariga ajratib oldik. Tadqiqot ikki oy davomida olib borildi.

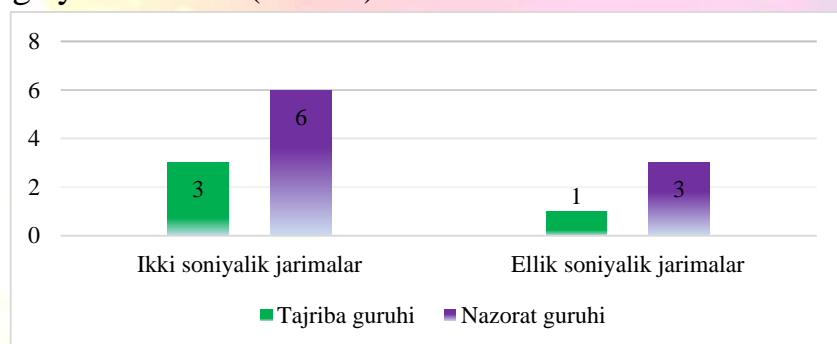
Tadqiqot so'ngida medodikaning samaradorligini aniqlash uchun maxsus musobaqa tashkil etildi. Mazkur musobaqada tajriba guruhida 12 nafar, nazorat guruhida 12 nafar bo'lib jami 24 nafar slalomda eshkak eshuvchi jalb etildi. (1-jadval)

Darvozalardan o'tish samaradorligini aniqlash uchun maxsus musobaqa natijalari

1-jadval

№	Guruhlar	Musobaqada qo'llanilgan jarimalar	
		Darvoza ustuniga tegib o'tishlar	Belgilangan darvozani chetlab (tashqaridan) o'tish
1	Tajriba guruhi	3	1
2	Nazorat guruhi	6	3
farq % hisobida		50	33

Yuqorida ko'rsatilgan natijalar shuni ko'rsatadiki tajriba guruhida shug'ullanganlar musobaqada darvoza ustuniga tegib ketish natijasida 2 soniyalik jarimadan 3 ta olgan. Belgilangan darvozalardan chetlab o'tish natijasida esa 50 soniyalik jarimadan 1 ta olgan. Natijalar shuni ko'rsataydiki nazorat guruhiga qaraganda 2 soniyalik jarimalar 50 %ga yaxshilangan bo'lsa 50 soniyalik jarimalar 33 %ga yaxshilandi. (1-rasm)



1-rasm. Tajriba va nazorat guruhlaridagi darvozalardan o'tishdagi jarimalar soni

Hulosa qilib shuni takidlashimiz kerakki slalomda eshkak eshish dinamik va talabchan sport turi ekanligini inobatga olib sportchilarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgaligiga bo'lgan ehtiyojni qondiradigan yondashuvlarni muntazam izlanishni

talab qilishimiz lozim. Sportchilarning yuqori sport natijasiga erishish uchun slalom qayiqlarda darvozalardan o'tish texnikasi hamda eshish zarbalarni to'g'ri bajarish texnikasini doyim nazoratda saqlashi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Matnazarov X.Y. "Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati" Darslik / O'zbeksavdonashriyoti T-2020.
2. John Chase Power to the Raddle: Exercises to Improve your Canoe and Kayak Paddling USA, 2014
3. Володин В.Н. Методика тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки / Тюмень: Вектор – Бук, 2009.
4. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.945825205
5. Mukhammedovich, Juraev Vohidjon. "Psychological Features of Competitive Motivation of Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 312-314.
6. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.
7. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.
8. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI ANAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
9. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.
10. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

11.Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

12.Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

13.Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.

14.Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.

15.Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." Open Access Repository 8.12 (2022): 693-697.

16.Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.

17.Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.

Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliants: search, properties, application." Chemistry (2000).

18.Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF

19.Nazirjonovich, Khatamov IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 811-818.

20.Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 31-39.

21.Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 13-22.

