

BOSHLANG‘ICH SPORT IXTISOSLIGI BOSQICHIDA QAYIQLARDA ESHKAK ESHISH JARAYONINI INDIVIDUAL TAYYORGARLIGINI HISOBGA OLGAN HOLDA O‘QITISH TEXNOLOGIYASI

Jasur Safaraliyevich Muratov

Toshkent viloyati O‘rta Chirchiq tumani, Bolalar-o‘smirlar sport maktabi yo‘riqchi
uslubchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada 13-14 yoshli baydarkada eshkak eshuvchilarni, boshlang‘ich sport ixtisosligi bosqichida qayiqlarda eshkak eshish jarayonini individual tayyorgarligini hisobga olgan holda o‘qitish texnologiyasi o‘rgatish nazarda tutilgan.

Kalit so‘zlar: Baydarkachi, eshkak eshish, texnologiya, qayiq, sportchilar, tayyorgarlik, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, ixtisoslik.

ABSTRACT

This article provides for the training of 13-14-year-old jackhammers in baydarka, the technology of training taking into account the individual preparation of the rowing process in boats at the stage of primary sports specialization.

Keywords: Beaver, rowing, technology, boat, athletes, preparation, strength, flexibility, agility, specialization.

KIRISH

Dastlabki sport ixtisosligi bosqichida baydarka eshkak eshish bo‘yicha o‘quv jarayonini o‘tkazish texnologiyasi taqdim etildi va 13-14 yoshli baydarkachi eshkak eshuvchilarining o‘ziga xos individual tipomotorikasi aniqlandi.

Muammolar. Eng so‘nggi tadqiqotlar va nashrlarni tahlil qilish. Tadqiqotning dolzarbligi, xususan, kelajakda eshkak eshuvchilarni avvalgi sport ixtisoslashuvi, ularning ko‘p yillik tayyorgarligining barcha shakllari, vositalari va usullarini takomillashtirish va natijada doimiy ravishda o‘sib borayotgan sport natijalari darajasi bilan ajralib turadigan, shuningdek, eshkak eshish sport turini rivojlanishi haqida yozilgan.

Ayni paytda yetakchi mutaxassislar orasida sportchilarni tayyorlashda individual yondashuvning ustuvor ahamiyatiga doir qarama-qarshiliklar mavjud emas. Shu bilan birga, bu yondashuv, ayrim mutaxassislarning fikriga ko‘ra, sportchilarning shaxsiy va jamoaviy intilishlariga xos bo‘lgan ushbu sportning o‘ziga xos xususiyatlari bilan bog‘liq

bo'lgan yoshlar sportida nazariy rivojlanish va amaliy tadbiri sifatida o'z o'rnini egallamaydi.

Ishning maqsadi-boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida, ularning individual tayyorgarligini hisobga olgan holda, sportchilarning o'quv jarayoni texnologiyasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot tashkil qilish. Vazifani hal qilish uchun nazariy tahlil va sintez usullari, pedagogik, tibbiy-biologik va matematik statistika usullari foydalanildi.

Tadqiqot davomida, nazariy tahlil, pedagogik va o'z tajribasini umumlashtirish, 13-14 yoshdagi baydarkachilarni sinovdan o'tkazish orqali 8 ta nazorat mashqlaridan foydalanib, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqot natijasida yosh baydarkachilar uchun dastlabki mutaxassislik bosqichi (13-14 yosh) o'quv-mashg'ulot guruhlarida ikki yillik chuqur o'rganishni nazarda tutgan va o'quv bu bosqichda BO'SM o'quv dasturi ko'ra 300-310 soat, bir yil ajratilgan.

1-jadval

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida yosh eshkak eshuvchilarni o'qitishning eksperimental ikki yillik davri

Tayyorgarlik bosqichlari	O'quv yili	
	Birinchi yil	Ikkinchi yil
Nazariy tayyorgarlik	10/2,27	10/2,27
Turli intensivlikdagi eshkak eshish va mashqlari:	165/37,5	183/41,5
-aerob va anaerob yuklamalar;	140/31,8	151/34,3
-anoerob yuklamalar;	16,5/3,7	20/4,5
-ayrob	8,5/1,9	12/2,5
Maxsus va umumiy tayyorgarlik mashqlari:	165/37,5	165/37,5
-kuchni rivojlantirish;	40/9,1	40/9,1
-umumiy chidamlilikni rivojlantirish;	90/20,4	90/20,4
-egiluvchanlikni rivojlantirish;	10/2,27	10/2,27
-maxsus chidamlilikni rivojlantirish;	15/3,4	15/3,4
-koordinasion qobilyatlarni rivojlantirish	10/2,27	10/2,27
O'yinlar va o'yinli mashqlar	88/20,0	66/15,0
Nazorat va tajriba mashqlari	4/0,9	4/0,9
Musobaqa faoliyati	8/1,8	12,2,7
Jami:	440/100	440/100
Eslatmalar; hisoblagichda-ajratilgan vaqt soat denominatorlarda-umumiy qiymatning foiz vaqti		

Yuqorida aytib o'tilganlarning barchasini hisobga olgan holda, 1-2-o'quv yilida (1-jadval) yosh eshkak eshuvchi

baydarkachilar o'quv guruhlari uchun eksperimental o'quv rejasi ishlab chiqilgan. Unda quyidagi bo'limlar mavjud: nazariy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tarbiya, maxsus jismoniy tarbiya, raqobatbardosh faoliyat va nazorat-o'tkazish mashqlari. Umuman olganda, darslarda vosita faoliyati quyidagi tarkibiy qismlarga bo'lindi: MJT (maxsus jismoniy tayorgarliklar)-40 %, SJT (sport jismoniy tayorgarliklari)-60 %

Ikki yil ichida umumiy jismoniy tayyorgarlik yuklamalari miqdori bir xil darajada, ya'ni yiliga 165 soat davom etdi. Asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun boshqa sport turlari, xususan: engil atletika, chang'i sporti, suzish, akrobatika, ochiq va sport o'yinlari, og'ir atletika elementlari (qarshilik mashqlari) mashqlari ishlatilgan. Asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun boshqa sport turlari, xususan: atletika, chang'i sporti, suzish, akrobatika, ochiq va sport o'yinlari, og'ir atletika elementlari (qarshilik mashqlari) mashqlari ishlatilgan. Ushbu mashqlarning soat soni 2-jadvalda keltirilgan.

Shunday qilib, adabiyot manbalarni tahlil qilish, mukammallashtirish umumlashtirish asosida biz boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida yosh kayakchilar guruhlari uchun eksperimental o'quv dasturini taklif qildik. O'quv rejasi, birinchi navbatda, bolalar va o'smirlar sport maktablari to'g'risidagi Nizomga muvofiq ishlab chiqilgan bo'lib, unda faqat o'quv yili uchun umumiy soatlar, guruhlarning to'liqligi, tayyorgarlik bosqichlarida o'qish vaqti va boshqalar tavsiya etiladi.

Biroq, ushbu qo'llanma hujjatlari har bir yil uchun o'quv jarayoni yo'nalishi bo'yicha yukni taqsimlash, ushbu bosqichda o'rganish uchun asos bo'lgan o'quv davri uchun vositalar va o'qitish usullari ro'yxatini bermaydi.

2-jadval

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida yosh eshkak eshuvchilarni tayyorlash uchun ikki yillik o'quv rejasida umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni (soatlar soni)

Boshqa sport turlaridan tayyorgarlik vositalari	O'quv yili	
	Birinchi yili	Ikkinchi yili
Umumiy jismoniy rivojlanish mashqlari	41,0±1,01	41,0±0,87
Maxsus mashqlar	44,0±0,06	44,0±0,07
Suzish	10,0±0,26	10,0±0,17
Yengil atletika, chang'i sporti	20,0±0,21	20,0±0,22
Cheklovchi mashqlari	30,0±1,04	30,0±1,11
Gimnastika, akrobatika	10,0±2,25	10,0±1,75
Faol dam olish vositalari	10,0±2,25	10,0±2,01
Jami:	165,0±0,45	165,0±0,47

13-14 yoshli eshkak eshuvchilarning individual tipomotorikasini aniqlash uchun biz ushbu turdagi eshkak eshishning 42 yosh sportchini sinab ko'rdik.

Jismoniy tayyorgarlikning individual diagrammalarini tahlil qilish ulardan uch turni ajratishga imkon berdi: "kuch turlari", "quvvat turlari" va "chidamkorlik turlari".

Tadqiqotda ishtirok etgan barcha sportchilar 1000 m masofasida eshkak eshish samaradorligini aniqlaydigan jismoniy fazilatlarining ustun namoyishiga ko'ra bo'lindi: asosiy kuch sifati (shtangini ko'tarishda eng yaxshi natijalar) "kuchlanish" – asosiy chidamlilik sifati ("12 daqiqali" test uchun eng yaxshi ko'rsatkichlar yugurish) – "chidamkorlik"; chidamkorlikga oid mashqlar bajarish.

Shuni ta'kidlash kerakki, tipologiyaning turli guruhlariga mansub sportchilar 1000 m (3-jadval) eshkak eshishda turli darajadagi rivojlanish, chidamlilik va boshqa bir qator jismoniy qobiliyatlarga ega ($p < 0,05-0,001$).

3-jadval

13-14 yoshli eshkak eshuvchilarni individual tipologiyaning turli guruhlariga jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari va talabalarning t-mezoniga muvofiq ularning tarqalishining ishonchligi

Nazorat mashqlari	Kuchlanish	Chidamlilik	Garmonli	S-B	S-G	B-G
Eshkak eshish 1000 m,s	282,0±4,16	274,4±3,30	277,5±3,13	1,52	0,77	1,32
Eshkak eshish 500 m,s	118,4±2,15	122,4±2,70	114,6±2,01	1,45	0,68	2,08
Yugurish 30 m,s	3,95±0,25	4,00±0,15	3,96±0,2	2,12	0,71	2,82
Shtanga ko'tarish, vaqt soni	20,2±0,50	12,6±0,62	17,0±0,41	9,73	4,99	6,10
Oldinga egilish, sm	3,5±0,52	10,8±0,51	9,0±0,50	3,25	0,70	2,50
Uch marta sakrash, sm	798,4±2,11	765,0±1,10	799,1±2,12	14,3	0,45	14,6
Kuchlanish, kg	115,6±0,81	90,5±0,80	105,4±0,82	21,9	8,69	13,2
12-daqiqali yugurish, m	2750±8,50	3150±10,0	3000±10,5	30,4	18,8	10,3

XULOSA

Tadqiqot natijalari quyidagi asosiy bo'limlarni o'z ichiga olgan dastlabki sport ixtisosligi bosqichida yosh eshkak eshuvchilarni tayyorlash bo'yicha eksperimental o'quv dasturini ishlab chiqishga imkon berdi:

- nazariy tayyorgarlik – 2,2 %;
- aerob energiya ta'minoti rejimida maxsus tayyorgarlik–31,8 – 34,3 %, aeroboanerobda–3,7 – 4,5 %, anaerobda–1,9-2,7 %;
- asosiy jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan umumiy jismoniy tarbiya – 37,5 %;
- o'yin faoliyati-20% gacha;
- raqobat faoliyati-2-3 %.

13-14 yoshdagi yosh eshkak eshuvchilarning jismoniy tayyorgarligining individual xususiyatlarini aniqlash va individual diagrammalarni tuzishda ularning uchta turini ajratish mumkin

edi: “kuchlanish turi”, “quvvatlantirish turi” va “chidamkorlik turi”, ular asosiy tadqiqotlarda eksperimental guruhlarini shakllantirishda hisobga olingan.

REFERENCES

1. Kleshnev V. Rowing Biomechanics Newsletter. №1, vol. 5, January, 2005
2. Korbut V.M., Matnazarov X.Y., Ikramov B.F. Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma T.: 2017
3. Купреев М.В., Алексеев М.В. Методика формирования студенческого экипажа 8+ в академической гребле. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2019. - №12 (178)
4. Mambetnazarov I.M. Akademik eshkak eshishda katta ekipajni shakllantirish: xorijiy mamlakatlarning zamonaviy tajribasi. Fan sportga 2021/1. 78-84.
5. Яковенко Е.О. Обоснование подхода к формированию экипажей в гребле академической. Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013/12. 105-109
6. Pirnazarov Sh. A. Boshlang'ich tayyorlov guruhlarida bolalarni suzishga o'rgatishda tajriba tekshirish. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES, (VOLUME 2 ISSUE 3 MARCH 2022) 498-509.
7. Шамсиддинов Ш.Х. Ёш сузувчиларни кўкракда крол усули орқали куч сифатларини ривожлантириш. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES, (VOLUME 2 ISSUE 3 MARCH 2022) 510-520.
8. Pirnazarov Sh.A. Suzish nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. 2021 yil. 50-55.
9. Ashirboyev, I. M. (2021). Maktabgacha ta'lim tashkilotlarda sog'lom turmish tarzini yaratishda xalq o'yinlari foydalanish yo'llari. *Boshlang'ich ta'limda xalqaro baholash dasturlarini joriy etishning istiqbollari*, 15, 276-278.
10. Ashirboyev, I. M. (2022). Bolalarni jismoniy rivojlantirishning pedagogik tizimi. *Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендируй*, 1(2), 154-157.
11. Ashirboyev, I. M. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarning madaniy va gigiena ko'nikmalarini tarbiyalash. *Uzacademia*, 4(1).
12. Ashirboyev, I. M. (2022). Bolalarni xalq o'yinlari vositasida jismoniy chiniqtirish. *Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari: Muammo va yechimlar*, 2, 46-48.
13. Ashirboyev, I. M. (2022). Bolalarda jismoniy rivojlantirish yo'llari. *Boshlang'ich ta'limni tashkil etishning sifat va samaradorligini oshirish masalalari*, 99-100.

