

YILLIK MAKROSIKLNING TAYYORGARLIK DAVRIDA BAYDARKA VA KANOEDA IXTISOSLASHGAN SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Nurislom To‘xtasin o‘g‘li
O‘zDJTSU 2-kurs magistranti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada 15-16, 17-18 yoshli yillik makrosiklning tayyorgarlik davrida baydarka va kanoeda ixtisoslashgan sportchilarning jismoniy tayyorgarligi yaxshilash ko‘rib chiqilgan. Maqolqada shuningdek sportchilarni jismoniy holatlarini yaxshilash ham ko‘zda tutilgan.

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

ABSTRACT

This article considers improving the physical fitness of athletes specializing in kayaking and canoeing during the preparatory period of the annual macrocycle 15-16, 17-18 years old. The proverb also provides for athletes to improve their physical condition.

Keywords: Kayak, canoe, rowing, technology, boat, athletes, training, strength, flexibility, agility, specialization.

Yosh sportchilarni tayyorlashni boshqarish tizimida pedagogik nazoratga muhim o‘rin beriladi, uni takomillashtirish o‘quv jarayoni samaradorligini oshirishning eng muhim shartidir. Pedagogik nazorat o‘quv jarayonini boshqarish tizimining elementlaridan biri sifatida qaraladi. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasida pedagogik nazorat ostida texnik va pedagogik vositalar, tahlil qilish va baholashning miqdoriy usullari va yillik makrosikl bosqichlarida sportchining operatsion, joriy va bosqich holati to‘g‘risida ma‘lumot olishga imkon beradigan uslubiy metodlarning umumiylikini tushunish odatiy holdir.

Qayiq va kanoeda eshkak eshish rivojlanishining hozirgi bosqichi sport zaxirasini tayyorlashning samarali vositalari, usullari va tashkiliy shakllarini izlash bilan tavsiflanadi. Yosh sportchilarni ko‘p yillik tayyorlashda chuqur ixtisoslashuv bosqichi alohida o‘rin tutadi, bu asosan sport yutuqlarining yanada o‘shishini belgilaydi. Ushbu bosqichda quyidagilar zarur jismoniy ko‘rsatkichlarning har xil o‘shish sur‘atlariga ega

sportchilarni aniqlash va ularni tayyorlash uchun maqbul sharoitlarni yaratadi.

Eshkak eshuvchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus chidamlilik, kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi. Rasmiy musobaqalar davomida nazorat qilish mashg'ulot faoliyatidan farq qiladigan raqobatbardosh faoliyat sharoitida eshkak eshuvchilar va kanoeda eshkak eshuvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi to'g'risida ma'lumot olish imkonini beradi. Qayiq va kanoeda eshkak eshish umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish va suzish mashqlari yuklamalaridan keng foydalanadi. Maxsus kuchga chidamlilikni rivojlantirish uchun eshkak eshish paytida sportchining qayiqdagi asosiy harakatiga eng yaqin bo'lgan skameykali press va skameykali shtanga tortish qo'llaniladi.

Tadqiqotning maqsadi - sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yoshga bog'liq yillik farq va eshkak eshish turlarining ta'sirini aniqlashdir.

Tadqiqot ob'ekti - bir yillik makrosiklni tayyorlashning tayyorgarlik davrida baydarka va kanoeda eshkak eshish bo'limlarining ixtisoslashtirilgan o'quv va sport muassasalari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi.

Tadqiqot mavzusi - 15-18 yoshdagi sportchilar uchun umumiy jismoniy tarbiya sinovlari turlari va ularning raqobatbardosh faoliyat sharoitidagi natijalari.

Tadqiqot usullari - Retrospektiv ma'lumot olish usullari va joriy ma'lumotlarni to'plash usullari ishlatilgan. Ma'lumotlarni yig'ish uchun ma'lumot manbalari va ma'lumotlarni yig'ish usullari tanlangan. Tashqi ma'lumot manbai ishlatilgan: umumiy jismoniy tayyorgarlik musobaqalarining rasmiy protokollari statistikasi. Ikkilamchi ma'lumotlarni yig'ish usuli (ikkilamchi tadqiqot) ishlatilgan. Microsoft Excel dasturining grafik va statistik funksiyalari ishlatilgan. Statistik usullar Microsoft Excel dasturining "tahlil to'plami" dasturiy qo'shimchasidan statistik tahlil vositasi sifatida ishlatilgan. Diskret va uzluksiz tasodifiy o'zgaruvchilarni tahlil qilish uchun tavsiflovchi dastur ishlatilgan. Ruqsat etilgan effektli parametrik model uchun bir faktorli dispersiyani tahlil qilish qo'llanilgan. Statistik mezonlarning ahamiyat darajasi 5% tanlangan.

Tadqiqotni tashkil etish. Rasmiy musobaqalarda ishtirok etgan ayol sportchilarning (n=38) tanlangan populyatsiyasidan turli xil eshkak eshish turlarida bir xil yosh toifasidagi mustaqil tasodifiy namunalari tanlandi: 15-16 yoshdagi (n=20) va 17-18 yoshdagi (n=12) yosh kanoechilar; 15-16 yoshdagi (n=6) yosh kanoistlar. Keyin bir xil yoshdagi o'spirinlarning mustaqil tasodifiy namunalari olindi: 15 yosh (n=9), 16 yosh (n=11), 17 yosh (n=8), 18 yosh (n=4), baydarkada ixtisoslashgan va 15 yosh (n=3), 16 yosh (n=3) kanoeda ixtisoslashgan. Ushbu namunalari kengroq namunaviy populyatsiyaning qatlamlari (qatlamlari) sifatida qaraldi. 2014 yilgi rasmiy umumiy jismoniy

tayyorgarlik musobaqalari dasturi sinov turlarini o'z ichiga olgan: 15-16 yoshli bolalar uchun 100 m erkin suzish va 17-18 yoshli o'smirlar uchun 200 m suzish, press va shtanga tortish turli xil boshlang'ich pozitsiyalardan. Tekshirish vaqti 2 minut edi. Birinchi sinovda barning vazni 15-16 yoshli o'smirlar uchun 15 kg va 17-18 yoshli o'smirlar uchun 20 kg ni tashkil etdi. Ikkinchi sinovda barning vazni 15-16 yoshdagi o'smirlar uchun 17,5 kg va 17-18 yoshdagi o'smirlar uchun 25 kg ni tashkil etdi. 800 m masofada yugurish.

Tadqiqotni tashkil etish. Rasmiy musobaqalarda ishtirok etgan ayol sportchilarning (n=38) tanlangan populyatsiyasidan turli xil eshkak eshish turlarida bir xil yosh toifasidagi mustaqil tasodifiy namunalardan tanlandi: 15-16 yoshdagi (n=20) va 17-18 yoshdagi (n=12) yosh kanoechilar; 15-16 yoshdagi (n=6) yosh kanoistlar. Keyin bir xil yoshdagi o'spirinlarning mustaqil tasodifiy namunalari olindi: 15 yosh (n=9), 16 yosh (n=11), 17 yosh (n=8), 18 yosh (n=4), baydarkada ixtisoslashgan va 15 yosh (n=3), 16 yosh (n=3) kanoeda ixtisoslashgan. Ushbu namunalardan kengroq namunaviy populyatsiyaning qatlamlari (qatlamlari) sifatida qaraldi. 2021 yilgi rasmiy umumiy jismoniy tayyorgarlik musobaqalari dasturi sinov turlarini o'z ichiga olgan: 15-16 yoshli bolalar uchun 100 m erkin suzish va 17-18 yoshli o'smirlar uchun 200 m suzish, press va shtanga tortish turli xil boshlang'ich pozitsiyalardan. Tekshirish vaqti 2 minut edi. Birinchi sinovda barning vazni 15-16 yoshli o'smirlar uchun 15 kg va 17-18 yoshli o'smirlar uchun 20 kg ni tashkil etdi. Ikkinchi sinovda barning vazni 15-16 yoshdagi o'smirlar uchun 17,5 kg va 17-18 yoshdagi o'smirlar uchun 25 kg ni tashkil etdi. 800 m masofada yugurish.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Baydarka bo'yicha ixtisoslashgan 15 va 16 yoshdagi sportchilar tomonidan umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha turli xil sinovlarning o'tkazilishi 1-jadvalda keltirilgan. Natijalar nazorat sinovlarining har bir turi uchun namunaviy o'rtacha va standart og'ishlar sifatida keltirilgan. Jadvalda dispersiyani tahlil qilish natijalarining yakuniy F-statistikasi, mezonning *p*-qiymati va uning muhim qiymati tegishli erkinlik darajalari bilan 5% ahamiyatlilik darajasida keltirilgan. Jadvaldan kelib chiqadiki, sportchilarning ikki yosh guruhi uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat pedagogik sinovlarini o'tkazish natijalari uchun statistik jihatdan muhim farqlar aniqlanmagan. Sportchilar orasida bir yoshdagi farq o'smirlarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga statistik jihatdan ishonchli ta'sir ko'rsatmadi. Shunday qilib, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil deb tan olinishi kerak edi.

Nazorat pedagogik sinovlarini o'tkazish natijalari uchun baydarka bo'yicha ixtisoslashgan sportchilarning ikki yosh guruhidagi namunaviy o'rtacha ko'rsatkichlar o'rtasidagi farqlarning ahamiyati

1-jadval

Sinov turlari	O'smirlar 15 yosh, n=9	O'smirlar 16 yosh, n=11	$F_{1,18}$	p	F_{krip}
Suzish 100 m,s	123,13±24,77	103,91±17,43	4,14	0,057	4,41
Chalqanchada yotib shtanga ko'tarish, takrorlash soni	76,88±23,42	89,36±25,34	1,28	0,272	4,41
Ko'krakda yotgan holda skamekada yotish, takrorlanishlar soni	84,33±23,23	98,9±25,34	1,89	0,186	4,41
Yugurish 800 m,s	216,04±14,35	202,19±19,43	3,15	0,841	4,41

Baydarka bo'yicha ixtisoslashgan 17 va 18 yoshdagi sportchilar tomonidan har xil turdagi sinovlarni o'tkazishning tavsiflovchi statistikasi 2-jadvalda keltirilgan. Jadvalning tuzilishi va tarkibi 1-jadvalga o'xshaydi.

Nazorat pedagogik sinovlarini o'tkazish natijalari uchun baydarka bo'yicha ixtisoslashgan sportchilarning ikki yosh guruhidagi namunaviy o'rtacha ko'rsatkichlar o'rtasidagi farqlarning ahamiyati

2-jadval

Sinov turlari	O'smirlar 17 yosh, n=8	O'smirlar 18 yosh, n=4	$F_{1,10}$	p	F_{krip}
Suzish 200 m,s	219,39±34,70	213,32±40,37	0,07	0,791	4,96
Chalqanchada yotib shtanga ko'tarish, takrorlash soni	84,57±16,91	117±21,16	8,84	0,014	4,96
Ko'krakda yotgan holda skamekada yotish, takrorlanishlar soni	71,87±13,6	87,5±13,69	3,50	0,091	4,96
Yugurish 800 m,s	188,43±13,6	191,01±11,4	0,04	0,841	4,96

Qayiqqa ixtisoslashgan sportchilarning ikki yosh guruhida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha to'rtta pedagogik nazorat sinovlaridan uchtasi natijalari uchun statistik jihatdan sezilarli farqlar yo'qligi aniqlandi. 17 yoshli sportchilar dastgoh pressi kabi sinovda statistik jihatdan eng yaxshi deb tan olinishi kerak bo'lgan natijalarni ko'rsatdilar. Yillik yosh farqi ayol sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga statistik jihatdan ishonchli ta'sir ko'rsatmadi. Shunday qilib, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil deb tan olinishi kerak degan xulosaga kelindi.

Kanoeda eshkak eshishga ixtisoslashgan sportchilar tomonidan har xil turdagi

sinovlarni o'tkazishning tavsiflovchi statistikasi 3-jadvalda keltirilgan. Ushbu jadvalning tuzilishi va mazmuni matnda ilgari taqdim etilgan jadvallarga to'liq mos keladi.

Pedagogik nazorat sinovlarini o'tkazish natijalari uchun kanoeda eshkak eshishga ixtisoslashgan sportchilarning ikki yosh guruhidagi namunaviy o'rtacha ko'rsatkichlar o'rtasidagi farqlarning ishonchligi

3-jadval

Sinov turlari	O'smirlar 15 yosh, n=9	O'smirlar 16 yosh, n=11	$F_{1,13}$	p	F_{krip}
Suzish 100 m,s	113,5±6,84	145,29±57,08	0,92	0,393	7,71
Chalqanchada yotib shtanga ko'tarish, takrorlash soni	69,33±10,01	88,66±23,67	1,70	0,263	7,71
Ko'krakda yotgan holda skamekada yotish, takrorlanishlar soni	94,66±16,56	102,66±25,32	0,21	0,641	7,71
Yugurish 800 m,s	196,65±34,89	194,2±2,21	0,01	0,909	7,71

Pedagogik sinovlar natijalari uchun ko'rib chiqilayotgan ikki yosh guruhidagi sportchilarning o'rtacha ko'rsatkichlari o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar yo'qligi aniqlandi. Shuning uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi miqdoriy jihatdan bir xil yoki teng bo'lib chiqdi.

15-16 yoshdagi sportchilar tomonidan pedagogik nazorat sinovlarini o'tkazish natijalarining namunaviy statistikasi, ammo eshkak eshish yoki ixtisoslashuvning har xil turlari 4-jadvalda keltirilgan. Ushbu jadvalning tuzilishi va mazmuni 1-3 jadvallarga to'liq mos keladi.

Turli xil eshkak eshish sportchilarining ikki guruhi uchun pedagogik nazorat sinovlarini o'tkazish natijalari uchun namunaviy o'rtacha ko'rsatkichlar o'rtasidagi farqlarning ahamiyati

4-jadval

Sinov turlari	Guruh 1, baydarka n=20	Guruh 2, kanoe , n=6	$F_{1,24}$	p	F_{krip}
1	83,75±24,69	98,66±19,63	1,75	0,198	4,26
Suzish 100 m,s	92,35±24,14	98,66±19,63	1,82	0,189	4,26
Chalqanchada yotib shtanga ko'tarish, takrorlash soni	208,42±18,31	195,42±22,15	0,34	0,565	4,26
Ko'krakda yotgan holda skamekada yotish, takrorlanishlar soni	112,56±22,68	129,35±22,68	2,12	0,158	4,26
Yugurish 800 m,s	299,48±30,23	291,19±25,24	0,26	0,620	4,84

Turli xil eshkak eshish (yoki eshkak eshish bo'yicha turli ixtisosliklar) sportchilari tomonidan pedagogik nazorat sinovlarini o'tkazish natijalari bir xil yoki teng ekanligi aniqlandi. Har bir



pedagogik sinovda turli xil mutaxassisliklarga ega bo'lgan ikki guruh sportchilar o'rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatli emas edi.

Shunday qilib, olingan ma'lumotlarning to'g'ri talqini quyidagicha bo'ladi. Kanoeda eshkak eshishga ixtisoslashgan 15-16 yoshli o'quv va sport muassasalari sportchilari kanoeda eshkak eshishga ixtisoslashgan ushbu yosh toifasidagi sportchilarga nisbatan umumiy jismoniy tayyorgarlikning bir xil (teng) darajasiga ega ekanligini ishonch bilan aytish mumkin.

Xulosa. Yillik makrosiklni tayyorlashning tayyorgarlik davrida bir yillik yosh farqi baydarka bo'yicha ixtisoslashgan ayol sportchilar va kanoeda ixtisoslashgan ayol sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasiga statistik jihatdan sezilarli ta'sir ko'rsatmaydi. ANOVA tahlilining natijalari bilan tasdiqlangan.

O'quv va sport muassasalari sportchilarining ixtisoslashuvi 15-16 yoshda ham, 17-18 yoshda ham yillik makrosiklni tayyorlashning tayyorgarlik davrida ularning umumiy jismoniy tayyorgarligiga statistik jihatdan ishonchli ta'sir ko'rsatmaydi. ANOVA tahlilining natijalari bilan tasdiqlangan.

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 shakllantirsh: 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.