



SLALOMDA ESHKAK ESHUVCHILARNING O‘QUV-MASHG‘ULOTLARI VA MUSOBAQA JARAYONIDA HARAKATLANISH USULLARI

Abdakimov Utkirbek Abduraupovich

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislariniqayta tayyorlash vamaalakasini oshirish instituti Samarqand filiali katta o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada slalomda eshkak eshuvchilarni mahoratini yanada oshirishda bir qator usullar orqali murabbiy mashg‘ulotlarini tashkil etish va nazorat qilish bo‘yicha mavjud muammolarni o‘rganilishi va bartaraf etishi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: Slalomda eshkak eshish, qayiq, usullar, suv mashg‘ulotlari, suv oqimi, daryo.

ТЕХНИКА ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЙ ГРЕБЦОВ-СЛАЛОМИСТОВ

Аннотация: В этой статье рассматривается возможность изучения и преодоления существующих проблем организации и контроля тренерской подготовки с помощью ряда методов для дальнейшего совершенствования навыков гребцов в слаломе.

Ключевые слова: гребля в слаломе, катание на лодках, методы, водные тренировки, водный поток, река.

SLALOMM ROWERS' TRAINING AND COMPETITION TECHNIQUES

Abstract: This article discusses the possibility of studying and overcoming the existing problems of organizing and controlling coaching training using a number of methods to further improve the skills of slalom rowers.

Keywords: slalom rowing, boating, methods, water training, water flow, river.

Kirish. Bugungi kunda malakali sportchi tayyorlash jarayonini mustaqil harakatlarsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi, slalomda eshkak eshishining maqsadi o‘smirlar va o‘smir qizlat jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish natijasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, suv sporti aholi o‘rtasida ommalashtirish va uni yanada rivojlantirish, shuningdek Respublikada suv sporti o‘yinlari bo‘yicha slalomda eshkak eshuvchilarni mahoratini yanada oshirishdan iborat. Slalomda eshkak eshishning boshlang‘ich bosqichidagi texnikasi bilan tanishish, sinab ko‘rish va takomillashtirish orqali shaxsni shakllantirish, bu yoshlarga “Slalomda eshkak eshuvchida” qo‘llaniladigan mashg‘ulotlarning shakllari, usullari

haqida tasavvur hosil qilish imkonini beradi. Boshning, qo‘llarning va oyoqlarning to‘g‘ri holatini nazorat qilish, tana mushaklarini kuchaytirish va o‘quvchilarda to‘g‘ri holatni shakllantirishga hissa qo‘shish imkonini beradigan yetakchi va tayyorgarlik mashqlarini o‘rgatish, holatni nazorat qilish usullari va maxsus jismoniy mashqlarni shakllantirish.

Maqsad va vazifalari. Slalomda eshkak eshishining maqsadi o‘smirlar va o‘smir qizlar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish natijasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, suv sporti aholi o‘rtasida ommalashtirish va uni yanada rivojlantirish, shuningdek Respublikada suv sporti o‘yinlari bo‘yicha slalomda eshkak eshuvchilarni mahoratini yanada oshirishdan iborat.

Slalomda eshkak eshishning vazifasi slalomda eshkak eshuvchilarni tayyorgarlik darajasini aniqlash va ularni saralash orqali respublika milliy terma jamoalari tarkibini shakllantirish, shuningdek hakamlarning malakasini oshirib borish, musobaqalar natijalarini tahlil qilishdir.

Sport mashg‘ulotlarining yaxlit tizimiga birlashtirilgan va quyidagi vazifalarni hal qilishni o‘z ichiga oladi:

- bolalar va o‘spirinlarning maksimal sonini muntazam ravishda sport bilan shug‘ullanishga jalb qilish;
- o‘quvchilarning har tomonlama, barkamol jismoniy rivojlanishi va fuqaroligini shakllantirishga ko‘maklashish;
- O‘zbekiston terma jamoasi a‘zolariga qadar yuqori malakali Slalomda eshkak eshish sportchilarini tayyorlash;
- slalomda eshkak eshish bo‘yicha sportchi-instruktorlar va hakamlarni tayyorlash.

Murabbiyning o‘quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri hisoblanadi. U shug‘ullanuvchilarni slalomda eshkakeshishning texnik-taktik harakatlariga o‘rgatish, jismoniy va axloqiy-iroda sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirish malakasidan iborat.

O‘qitish vazifasi murabbiyrning texnik harakatlarni namunadek ko‘rsatib berish, slalom eshkak eshishning o‘ziga xos xususiyatlarini tushuntirib o‘tishligi, slalomda eshkak eshishlik tog‘ daryosi yoki kanallarda tabiiy va sun‘iy to‘siqlar bilan belgilangan holda vaqtga qarshi qayiqda suzib o‘tishni o‘z ichiga oladi, mashqlarni qisqa va oson tushuntirish, texnikadagi xatolar hamda uning yuzaga kelish sabablarini aniqlash, kuzatish uchun to‘g‘ri joy tanlash, bajarilayotgan mashq texnikasini o‘quvchi bilan tahlil qilish, usul uchun tayyorgarlik harakatlarini, usul va yakunlovchi harakatni bajarishda mumkin bo‘lgan holatlarni o‘z ichiga oladi.

Murabbiy tomonidan o‘qitish vositalari va usullarini tanlash o‘quv jarayonining asosiy vazifalariga, o‘qitishning qo‘llaniladigan usullari va shakllariga, sportchining individual tayyorgarligiga, ma’lum bir o‘quv muassasasida ushbu sport turini moddiy-texnik qo‘llab-quvvatlashga bog‘liq.

TEZ OQAR DARYODA HARAKATLANISH USULLARI

№	Bajara olishligi
1	-Oqim bo‘ylab harakatlanish. -Oqimga kirish va chiqish. -Orqaga burilib daryo qirg‘og‘iga suzish
2	-Qayiqni harakatga keltirish -Oqimda qayiqni to‘siq yonida toxtatish -Girdob paydo bo‘lganda qayiqni to‘xtatish -To‘siqlar orasidan o‘tishda qayiqni reja asosida boshqarish -Oqimda yarim aylanib orqaga harakatlanish -Qirg‘oqqa yetishiga kimgadir yordam berish, asbob-uskunalarni joyiga qaytarish va qayiqni boshqatish
3	-Cheklangan maydonda darvozalarga kirish va chiqish -Qayiqni tezkor reja asosida harakatlantirish -Oqim tezligidan ham tezroq harakat qilishlik -Uch xil tartibda darvozadan chiqish (Qisqa, O‘rtacha, Uzun) -Uch xil tartibda darvozaga kirish (Qisqa, O‘rtacha, Uzun) -Orqaga burilib qirg‘oqqa yolg‘iz harakatlanish
4	-Oqimda to‘xtash -Orqaga qayiq bilan qaytish -Tana muozanatini yaxshi saqlagan holda o‘rtacha tezlikda harakatlanib uch xil tartibda darvozadan chiqish (Qisqa, O‘rtacha, Uzun) -Tana muozanatini yaxshi saqlagan holda o‘rtacha tezlikda harakatlanib uch xil tartibda darvozaga kirish (Qisqa, O‘rtacha, Uzun) -Suvda chayqalish

Darvozalardan o‘tish usullari. Qayiqchilarda eshkak eshish texnikasining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va u tana va eshkak eshish texnikasi hamda qayiq boshqaruvini o‘z ichiga oladi. Darvozalardan o‘tishda eshkak bilan ishlash usuli deganda darvozalardan o‘tish paytida eshish harakatini darvoza ustunlariga tegmay bajarish malakasi tushuniladi.

Darvozalar trosga bog‘langan, oq-yashilga bo‘yalgan “to‘g‘ri darvozalar” -oqim bo‘yicha bosib o‘tish zarur bo‘lgan va oq-qizilga bo‘yalgan “teskari darvozalar” -oqimga qarshi o‘tish zarur bolgan ikki tayoqdan tashkil topadi. Darvozalardan o‘tish tartibi darvozaga biriktirilgan raqamlar orqali amalga oshiriladi.

Darvozadan o‘tishda qayiqni boshqarish usullari



Eslatma: qayiq sayoz joyda oson va tezlikda burilib olish mumkin suvning yon qirrasi tez burilishga yordam berishi mumkin ammo, har doim burchakda burilish tez burilishni oldini oladi.

Qayiqni boshqarishda uchraydigan xatolar

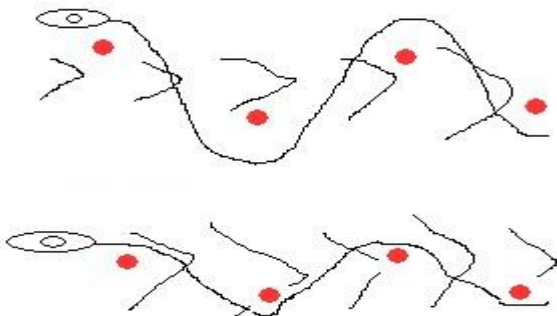
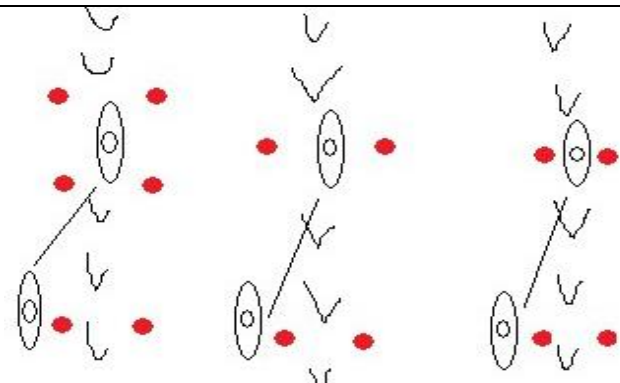
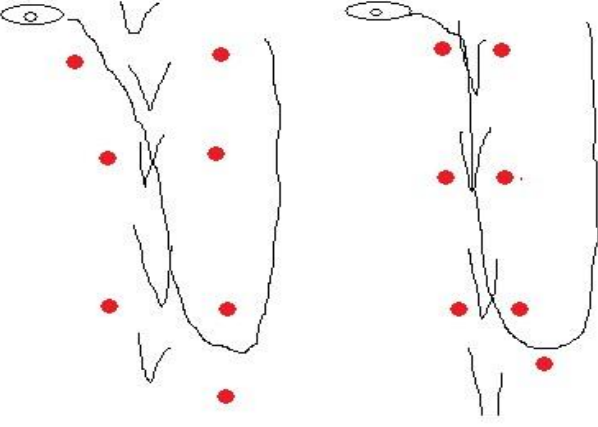
1. Eshkakchining qayiqqa yetarlicha mahkam o‘rnashmasligi, uning eshkakka berayotgan kuchlanishini pasayishiga va qayiq boshqaruvining murakkab usullarni effektiv bajara olmasligiga olib keladi.

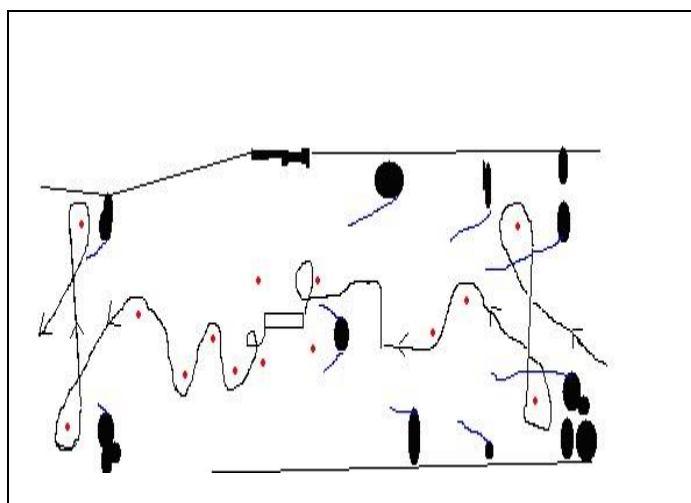
2. To‘g‘ri yo‘nalishda qayiqning eshayotgan tomonga og‘ishi, natijada qayiq kursdan og‘adi.

3. Juft o‘rinli qayiqchilarda bir xil kuch yoki uzunlikka ega bo‘lmagan eshish harakatlarini bajarish, qayiq yo‘nalishini o‘zgarishi va ortiqcha energiyani sarf bo‘lishiga olib keladi.

4. Faqat qo‘l mushaklari hisobiga eshkak eshish-tayanch faza qisqaradi va tezkor charchoq yuzaga keladi.

Murabbiy tamonidan mashg‘ulotlarda nazorat qilinadigan harakatlanishlar

Mashg‘ulotlarda harakatlanish namunasi	Muvaffaqiyat mezonlari	Rivojlanish
	- Raqamli tartibga rioya qilish - Barcha to‘siqlardan o‘tish amallari	- Faqat oldinga, orqaga suzish yo‘q
 1-mashg‘ulot mashg‘ulot 2-mashg‘ulot 3-	- Start va finish chiziqini hurmat qilish - Bixillikni saqlash - Soy boshi ya’ni finishga qarab suzish	- Eshishlar sonini kamaytrish - Orqaga qarab harakatlanma
	- To‘siqlarga teginmaslik - Tana muvozanatini saqlagan holda samarali harakatlanish - Tezlikda samarali burulish	- Rejalashtirish uchun sarflangan vaqtni yozib olish va uni yaxshilash

	-To‘siqlarga teginma -O‘nga va chapga ketma ketlikda eshish -Eshkakni eshish, tezkor harakatlanish va qayiqdan samarali foydalanish	- Muvaffaqiyatga erishish uchun mashg‘ulot vaqtidan samarali foydalanish
---	--	--

Ular orasida quyidagilarni ajratish lozim: o‘quv-tabiiyaviy ishlar, slalomda eshkak eshuvchilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini boshqarish, slalomda eshkak eshishga layoqatli va iqtidorli bolalar orasidan saralash, ilmiy-usuliy ishda qatnashish, musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish, mashg‘ulotlar hamda musobaqalarda, shaxsiy kasb mahoratini oshirish.

Sport ta’lim muassasalari slalomda eshkak eshish yo‘nalishlarida tahsil oluvchi sportchilarimiz turli yo‘llar bilan bo‘lsada bilim olish, sport turi bo‘yicha nazariy darslarni o‘rganish lozim, ammomurabbiy zamonaviy ta’lim asosida ya’ni kichik guruhlarda (jamoalarda) hamkorlikda o‘rganish bugungi shiddatli davirda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, mustaqil holda o‘rganishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Slalomda eshkak eshishni o‘rgatuvchi murabbiy sportchi o‘quvchilarni tayyorlashda sportchining bir qancha xususiyatlarga etibor qaratishi lozim.

-“Slalomda eshkak eshish” bilan shug‘ullanishning ahamiyatini tanishtirish va tushuntirish.

-“Slalomda eshkak eshish”ning atama va tushunchalari bilan tanishtirish.

-Slalomda eshkak eshishning asoslari bilan atama va tushunchalar orqali tanishtirish bolalar va o‘smirlarning hayoti va ta’limini tashkil etish;

-“Slalomda eshkak eshish” suv mashg‘ulotlariga doimiy qiziqadigan bolalarni tarbiyalash, sog‘lom turmush tarzini yaxshilash, ma’naviy ahloqiy tarbiyalash.

-O‘quvchilarning to‘g‘ri turishini shakllantirishga ko‘maklashish.

-Salomatlikni mustahkamlovchi mashqlardan foydalanish.

-Umumiy chidamlilikni rivojlantirishga hissa qo‘shadigan aerobik rejimda bajariladigan siklik mashqlardan foydalanish.

-Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya’ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat’iy e’tiqodlari hamda axloqiy ko‘rsatmalari bilan aniqlash.

-Slalomda eshkak eshuvchining o‘ta muhim sifati hisoblanib, musobaqadan oldin va, ayniqsa, musobaqa jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o‘ta qo‘zg‘aluvchanlik va jahldorlik, o‘zini yo‘qotib qo‘yish, tushkunlikni) yengib o‘tish.

-Murakkab muvofiqlashtirish mashqlarini o‘z-o‘zidan ishlab chiqish ko‘nikmalarini shakllantirish.

-To‘g‘ri turishni o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish

-O‘quvchiga qulay hissiy muhitni ta‘minlash;

-Mehnatsevarlik va mashqlar bajarish istagini tarbiyalash.

-Individual ta‘lim yo‘nalishini tanlashda yordam berish va uning rivojlanish sur‘atini ishlab chiqish, mashq qilish.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, slalomda eshkak eshish o‘ta murakkab jismoniy mashqlar majmuidan iborat bo‘lgan va eng kuchli jismoniy sifatlarni talab etuvchi faoliyatlar mazmunidir, deyish mumkin. Shu bilan birgalikda slalomda eshkak eshishning ijtimoiy-tarbiyasi xususida gap ketsa, shug‘ullanuvchilarning barkamolligini oshirish, tamoshabinlarning ruhiy holatlarini ko‘tarish, kayfiyatlarini yaxshilash hamda aholining o‘zaro hamkorligi, yoshlariga slalomda eshkak eshishning asosiy mazmunlari va qismlarini jismoniy tarbiya darslaridan tashqari paytlarda mashg‘ulotlarga qatnasa, barcha imkoniyatlar yaratilgan, ushbu sport turini keng jamoatchilikga etkazsak maqsadga muvofiq bo‘lar edi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi Qonuni. O‘RQ-394-son.

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Sportning eshkak eshish turlari bo‘yicha respublika ixtisoslashtirilgan bolalar-o‘smirlar olimpiya zaxiralari sport maktabini tashkil etish to‘g‘risida”gi 2013-yil 15-maydagi 132-son Qarori.

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2018-yil 03-maydagi 333-sonli Qarori.

4. Булаев, М. А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): Учебная программа по спортивной дисциплине/ М. А. Булаев. Мансийск.: Полиграфист, 2005.

5. V.M. Korbut, R.G. Israilov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. (eshkak eshish) O‘quv qo‘llanma.-T.: Ilmiy-texnika axboroti press nashriyoti 2023.

6. Крюков, С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена / С. Крюков. -М.: «Эльф ИПР», 2004. – 236 с.