O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/12



ISSN: 2181 7804


SABER
MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI
SPORT VAZIRLIGI


FIE
FIE CERTIFICATE
FIE World Cup




UZBEKISTAN TAEKWONDO ASSOCIATION
DIPLOM


COACH
COACH
KPNP
WORLD TAEKWONDO


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI DAVLAT MADHIYASI
PREZIDENT OLIMPIADASI

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/12

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

O.R.Igamberdiyev – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari. 3

S.R. Davletmuratov – Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi. 5

Е.С. Люлина., Т. Шакиржанов – Методика повышения физической подготовленности дзюдоистов на основе высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). 9

A.R. Xodjiyev – Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqadagi shaxsiy model ko‘rsatkichlari tahlili. 11

I.Jo‘rayev – Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 16

А.А. Туньян – Повышение эффективности подготовки юных волейболистов посредством специальных физических упражнений. 19

Ф.А. Пулатов – Скорость и точность выбора партнера с выгодно занятой позицией у щита в баскетболе для передачи мяча как вариант организации результативной атаки. 22

Sh.T. Xakimov – Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari. 26

R.D. Alimboyeva – Gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. 29

M.K. Jumaniyazov – Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish. 31

J.Sh. Umirzoqov – Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 34

D.A. Muxammadiyeva – Yuqori malakali sportchilar organizmda gidratatsiya muammosi va sport mashg‘ulotlari jarayonida suyuqlik harakati va degidratatsiya holatini tahlil qilish. 37

K.B. Muxammadiyev – Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish uslubiyati. 41

J.A. Akramov – Gandbolchilarning jarima zarbasini berish texnikasi modeli. 45

A.M. Yusupov – O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish. 49

Z.X. Yusupova – Disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun uslubiy model samaradorligi. 51

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Format 60x84 1/16. 84 sahifa.
Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2025

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2025/12

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Y.Y. Aripov – Xorijiy va yurtimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini qiyosiy tahlili. 55

O.O. Kasimov – O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlashning huquqiy-axloqiy qoidalarini takomillashtirish. 59

Ш.С. Турдикулов – Характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. 61

Z.G. Gapparov., J.M. Ishtayev – Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. 65

J.M. Yuldasheva – Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili. 69

В.В. Серебряков., М.С. Гулямова – Инструментальная оценка кортизолового ответа: использование субъективных показателей для непрямого мониторинга физиологического стресса у спортсменов. 72

G.I. Abdireimova – 11–12 yoshli suzuvchilarni uzoq masofalarga suzish tayyorgarligini takomillashtirish. 76

J.A. Akramov – Gandbolchi qizlarning tayanib yondan darvozaga to‘p otish texnikasi modeli. 78

Y.Y. Aripov – V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish samaradorligi. 83

Sh.M. Nurmatova – Smart ball texnologiyasining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishdagi imkoniyatlari va texnik mahoratni baholash metodikasi. 87

Sh.Sh. Maxmudov – Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligida mashg‘ulot rejasini takomillashtirish va rejalashtirish. 91

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. 96

S.M. Umarov – Para-velosipedchilarning vestibulyar barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni uslubiyatini ilmiy asoslash va tajribaviy tekshirish. 99

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH
PREPARATION OF TEACHING STAFF
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

M.I. Idrisov – Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ta’siri. 102

Z.B. Xudaykulov – Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha pedagogik tajriba tahlili. 105

B.X. G‘afurov - Gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish aniqligi oshirishda qo‘llaniladigan uslublar. 108

традиционные средства подготовки.

Выводы.

1. HIIT-программа успешно интегрирована в тренировочный процесс квалифицированных дзюдоистов (2 сессии в неделю).

2. Все три специализированных комплекса обеспечили развитие взрывной силы, выносливости, скорости и координации с учётом принципов специфичности, прогрессии и вариативности.

3. Педагогический эксперимент продемонстрировал значительный рост физических показателей в ЭГ по сравнению с КГ.

4. Результаты подтверждают целесообразность использования HIIT как эффективного средства повышения физической подготовленности дзюдоистов высокого уровня.

Литература:

1. Osipov, A. Yu., Guralev, V. M., Nagovitsyn, R. S., Kapustin, A. G., & Kovyazina, G. V. (2020). Обоснование эффективности использования HIIT-тренировок в дзюдо. Человек. Спорт. Медицина, (S1).

2. Khomichev, Ya. Yu., & Tarakanov, B. I. (2018). Перспективы применения многофункционального тренинга (кроссфита) в качестве средства ОФП в тренировочном процессе юных борцов. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 6(160), 267–271.

3. Kons, R. L., Franchini, E., & Detanico, D. (2020). Neuromuscular and judo-specific tests: Can they predict judo athletes' ranking performance? IDO Movement for Culture, 20(4).



Dotsent
A.R. XODJIYEV[1]
[1]Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0002-0104-9175

10.65149/fansport.2025.v8i12.a004

YUQORI MALAKALI BAYDARKA VA KANOEDA ESHKAK ESHUVCHILARNING MUSOBAQADAGI SHAXSIY MODEL KO‘RSATKICHLARI TAHLILI

Annotatsiya

В данной статье анализируется соревновательная деятельность высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ на протяжении многих лет. В частности, с помощью показателей пройденной дистанции и скорости изучалось, как их двигательная стратегия, распределение энергии и функциональное состояние влияют на результаты соревнований. Результаты исследования позволяют усовершенствовать процесс подготовки на научной основе с помощью моделированного подхода.

Ключевые слова. *Байдарка и каноэ, высококвалифицированные спортсмены, соревновательная деятельность, индивидуальная модель, скоростные показатели, анализ по дистанции, энергозатраты, соревновательная стратегия, учебно-тренировочный процесс.*

Abstract

Ushbu maqolada baydarka va kanoeda eshkak eshuvchi yuqori malakali sportchilarning yillar davomidagi musobaqa faoliyati tahlil qilindi. Xususan, bosib o‘tilgan masofa va tezlik ko‘rsatkichlari orqali ularning harakat strategiyasi, energiya taqsimoti va funksional holati musobaqa natijalariga qanday ta’sir ko‘rsatishi o‘rganildi. Tadqiqot natijalari modellashtirilgan yondashuv orqali tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda takomillashtirish imkonini yaratadi.

Kalit so‘zlar*. Baydarka va kanoe, yuqori malakali sportchilar, musobaqa faoliyati, individual model, tezlik ko‘rsatkichlari, masofa bo‘yicha tahlil, energiya sarfi, musobaqa strategiyasi, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.*

This article analyzes the competitive performance of highly skilled kayak and canoe athletes over the years. Specifically, it examines how their movement strategy, energy distribution, and functional state affect competition results through indicators of distance covered and speed. The research findings enable the improvement of the training process on a scientific basis through a modeled approach.

Key words*. Kayaking and canoeing, highly skilled athletes, competitive activity, individual model, speed indicators, distance analysis, energy expenditure, competition strategy, training process.*

Dolzarbligi. Yuqori malakali eshkak eshuvchilarning musobaqa faoliyatini chuqur tahlil qilish, xususan, shaxsiy model ko‘rsatkichlari asosida ularning harakat taktikasi va energetik resurslarni taqsimlash xususiyatlarini o‘rganish bugungi kunda juda dolzarbdir. Musobaqa taktikasi, tayyorgarlik rejasi va individual prognozlar sport natijalarini shakllantirishda hal qiluvchi omillar sifatida namoyon bo‘lmoqda..

Tadqiqotning maqsadi. Baydarka va kanoe sporti bo‘yicha yuqori darajadagi eshkak eshuvchilarning individual musobaqa model ko‘rsatkichlari asosida ularning musobaqadagi harakat taktikasini, energiya taqsimoti xususiyatlarini va prognoz natijalari aniqligini ilmiy asosda tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Mavzuga oid ilmiy va uslubiy manbalarni umumlashtirish va tahlil qilish;

2. Yuqori malakali eshkak eshuvchilarning musobaqa faoliyatini o‘rganish va shaxsiy model ko‘rsatkichlarini aniqlash;

3. Ilmiy asoslangan modeldan foydalanishning sport natijalarini yaxshilashdagi ahamiyatini ko‘rsatish.

Tadqiqot natijalari va ular muhokamasi. Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchi sportchilarning musobaqa faoliyatidagi namunaviy model ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Ushbu tahlilda sportchilarning turli yillardagi musobaqa natijalari — jumladan, bosib o‘tilgan masofalar va tezlik ko‘rsatkichlari chuqur o‘rganildi. Eng muhim statistik ma’lumotlar 1-jadvalda keltirilgan.

Erkaklar jamoasida, ayniqsa 1000 metr masofada C-1, K-2, C-2 va K-4 qayiq sinflarida erishilgan natijalar namunaviy qiymatlarga eng yaqin deb topildi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, K-2 va C-1 sinflarida masofaning 250 metrlik standart qismlaridagi tezliklar model ko‘rsatkichlarga juda yaqinlashgan.

K-1 yakkalik qayiqda ishtirok etgan sportchilar orasida 500 va 750 metrlarda kuchsiz start va nisbatan past tezlik kuzatildi. Masofa davomida marra chizig‘igacha tezlik oshirilib borilgan bo‘lsa-da, tadqiqot natijalariga ko‘ra, yakuniy qismdagi yo‘qotilgan tezlikni qoplash imkoniyati mavjud emasligi aniqlandi.

Erkaklar ekipajlaridagi C-2 va K-4 qayiqlari 1000 metrlik masofani juda tez tempda boshlagan. Bu holat shundan dalolat beradiki, boshlang‘ich standart masofada qo‘llaniladigan yuklama va tezliklar sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlariga to‘liq mos kelishi lozim. Ammo natijalarga ko‘ra, tugatish qismida tezlik 10% dan ziyod pasayishi kuzatildi.

Ayollar ishtirokidagi K-1 500 metr masofada ayrim terma jamoa a’zolari o‘rtasida kuchli kechikishlar kuzatildi. Masofa davomida burilishlar paytidagi vaqtlar sezilarli darajada farq qilgan. Shuningdek, K-1 va K-2 qayiqlarida ishtirokchilar o‘rtasida raqobat darajasi past bo‘lgan, bu esa ayrim sportchilarga yuqori natijalar qayd etish imkonini bergan. K-2 ekipaji masofani bosib o‘tishda model qiymatlarga yaqinlashgan bo‘lsa, K-4 ekipajidagi natijalar model darajada rivojlantirilishi talab etiladi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish uchun maqsadli yondashuv, aniq rejalashtirilgan yuklama va zamonaviy uslublarning o‘rni beqiyos. Tahlillar shuni ko‘rsatmoqdaki, mashg‘ulot jarayonida model ko‘rsatkichlardan foydalanish sport natijalarini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

1-jadval

Qayiq sinfi bo‘yicha individual musobaqa model ko‘rsatkichlari va o‘rtacha tezlik farqlari (M±s)

Qayiq sinfi	Turi	250 m	500 m	750 m	1000 m	B sr., m/s (Model)	B sr., m/s (SN)	Farq m/s / % modellashuvdan
K-1 (1000 m)	Model	4970	4711	4627	4744	104.52	99.12	–
	SN	4494	4357	4249	4816	100.31	97.31	-0.277 / 94.2
C-1 (1000 m)	Model	4403	4194	4110	4320	103.5	98.52	–
	SN	4267	3889	3906	4295	104.3	95.13	-0.168 / 96.1
K-2 (1000 m)	Model	5387	5121	4931	5081	104.90	99.81	–
	SN	5426	4900	4957	4989	107.12	96.72	-0.066 / 98.7
C-2 (1000 m)	Model	4752	4529	4507	4595	103.49	98.61	–
	SN	4805	4479	4264	4256	108.09	100.61	-0.141 / 96.9
K-4 (1000 m)	Model	5947	5547	5507	5647	105.2	98.11	–
	SN	6028	5557	5413	5335	107.91	99.52	-0.069 / 98.5
K-1 (500 m)	Model	4584	4471	—	—	104.31	98.72	–
	SN	4505	3984	—	—	106.11	93.24	-0.278 / 93.9
K-2 (500 m)	Model	4998	4843	—	—	101.61	98.43	–
	SN	4646	4402	—	—	102.72	97.31	-0.4 / 91.9
K-4 (500 m)	Model	5380	5349	—	—	100.31	99.72	–
	SN	4975	4565	—	—	104.31	95.72	-0.593 / 88.9

** Izoh: «Model» — individual modellashtirilgan ko‘rsatkichlar; «SR» — sportchilarning haqiqiy musobaqa natijalari.*

Maqsadni yanada tabaqalashtirilgan va ko‘p qirrali tarzda aks ettirish tamoyilidan foydalanishga imkon beradi. Tushunish qonuniyatlarini aks ettiruvchi mashg‘ulot va musobaqa jarayoni baydarka va kanoechilar organizm funksional tizimining o‘ziga xos usullarini shakllantirishga imkon yaratadi. Ushbu mashg‘ulotlar vositalari universal bo‘lib, vosita faoliyatini o‘rgatishning maqsadli qurilishi nazariyasi va metodologiyasi uchun ishonchli uslubiy asos bo‘lib xizmat qiladi. Baydarka va kanoechilar organizmi funksional holatiga qarab mashg‘ulot yuklamalarini me’yorlash, yetarli darajada aks ettirish, ularning funksiyalari va tuzilmalarida nafaqat har qanday, balki tashqi o‘zaro ta’sirlarning juda o‘ziga xos ko‘rsatkichlari, shuningdek optimal samarasini ham belgilaydi. Masofa davomida eshkak eshish parametrlari aynan tayyorgarlik maqsadi sifatida amalga oshiriladigan harakatlar va yuklamalar me’yori taqsimlanadi. Sportchilar uchun mashg‘ulot jarayonining bevosita maqsadi musobaqa faoliyatiga ham bog‘liq bo‘ladi.

Shunga ko‘ra, baydarka va kanoeda eshkak eshish musobaqalar davomida sport ko‘rsatkichlarining oshishiga faqat samarali mashg‘ulotlarda erishish mumkin. Shartlardan biri shundaki, ular raqiblaridan ko‘ra kuchliroq bo‘lishlari uchun harakat qilishlari lozim. Sport natijalarining ko‘rsatkichlarini yaxshilashga yordam beradigan asosiy element musobaqalarning axborot, mexanik, biologik, muntazam va energiya elementlarini takomillashtirish bo‘yicha kompleks ko‘rsatmalarni amalga oshirish bilan ifodalanadi. Bu

yerda musobaqaning nyuanslarini, asosan, baydarka va kanoechilar uchun Olimpiya dasturlarida paydo bo‘ladigan yuklamalarni hisobga olish lozim. Ular ichki va xalqaro miqyosdagi musobaqalar davomida o‘tkazildi. Tadqiqot davomida bir qator tajribalar o‘tkazildi.

Tadqiqot davomida baydarka va kanoeda eshkak eshish vaqt ta’riflari, usullarini o‘rganildi hamda tahlil qilindi. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodikalar qo‘llanildi. Bu, nafaqat kinematik va pedagogik xususiyatlarni qayd etish, balki sportchining musobaqa mashg‘ulotlari davomida boshdan kechiradigan yuklamani energiya bilan ta’minlash turini baholash ham mavjudligi bilan ifodalanadi. Aksariyat ekspertlar energiya zaxirasi ekanligi, baydarka va kanoeda eshuvchilarni xususiyatlari, individual imkoniyatlarini aniqlash, energiya ta’minoti turi, sportchining qonida bo‘lgan sut kislotasi miqdorini hisobga olish ham muhim hisoblanadi.

Olimpiya masofalarini bosib o‘tish eshkak eshish paytida jismoniy mashqlarni bajarish uchun energiya zaxirasi o‘rganildi. Ushbu usullardan foydalanish orqali laktat xususiyatlarini batafsil o‘rganish sportchilarning qonida sut kislotasini aniqlashga imkon beradi. Tadqiqotda malakali baydarka va kanoechilar ishtirok etdi, terma jamoa akademik va baydarka eshkak eshuvchilari saralandi. Tahlil yirik xalqaro musobaqalarda, shuningdek, nazorat paytida amalga oshirildi. Masofalar davomida eshish tezligi, qarshilik, eshish soni tahlil qilib borildi.

Tadqiqotimizga jalb qilingan sportchilarning 0,2, 0,5 va 1 km masofani bosib o‘tgandan keyin tahlillari natijalari shuni ko‘rsatdiki, masofadagi sezilarli farqiga qaramay, qondagi laktatning xususiyatlari deyarli bir xil ekanligini ko‘rishimiz mumkin. Shunga ko‘ra, mmol/l bilan o‘lchanadigan laktatning mutlaq qiymati emas ob’yektiv ma’lumotlarni olish imkonini beradi musobaqalarda masofalarni bosib o‘tishda ishni energiya bilan ta’minlashda glikolitik anaerob mexanizmning miqdoriy hissasi qanchalik kuchli ekanligi tadqiqotlarimiz davomida aniqlandi.

Qoida tariqasida, bunday hollarda biologik jarayonlarning ko‘rsatkichlari ish vaqti bilan bog‘liq ekanligini ko‘rishimiz mumkin. Laktatning ish vaqtiga nisbati (mmol/l/s) ishning glikolitik kuchini baholash uchun ishlatilishi mumkinligi ko‘rsatilgan. Ushbu ko‘rsatkich glikoliz intensivlik koeffisiyenti deb atash mumkin.

Ushbu mezon bo‘yicha 200, 500 va 1000 m masofalarda baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilar raqobat faolligining xususiyatlarini qiyosiy tahlil qilish o‘rganilgan masofalardagi musobaqa mashg‘ulot yuklamasini aniq tavsiflash imkonini berdi (2-jadvalga qarang). Bu jadvalda keltirilgan ma’lumotlardan xulosa qilish mumkinki, glikoliz intensivligi koeffisiyenti ga ko‘ra, 0,2 km masofani bosib o‘tishda ishni bajarishdagi haqiqiy yuklama erkaklar uchun 1 km va ayollar uchun 0,5 km masofada o‘lchangan xususiyatlarga mos kelmaydi. Biz shunga o‘xshash ma’lumotlarni laboratoriya sharoitida turli masofalarni modellashtirishda turli energiya manbalarini aniqlanildi. Zamonaviy uskunalar erkaklar va ayollar uchun 200 m. ayollar uchun 500 m. va erkaklar uchun 1000 m. masofani bosib o‘tishni o‘z ichiga oladi.

Shu maqsadda standart maksimal testlar qo‘llanildi, Eshkak eshish ergometrida harakatlar amalga oshirildi. Unga ko‘ra A aynan 40 soniya sinov V ayol va erkaklar baydarka guruhlari, erkaklar kanoeda eshkak eshish guruhida 60 soniyalik tadqiqotlar olib borildi.

2-jadval

Kanoe va baydarkachilarda masofalarni bosib o‘tishda qonda laktat darajasi va glikoliz intensivlik koeffisiyentlari

Masofa	Baydarka			
	La mmol/l	P	KIG	P
200 m	11,59±3,07	>0,05	0,370±0,07	<0,05
1000 m	13,20±2,39		0,068±0,02	
Kanoe				
200 m	12,40±2,51	>0,05	0,373±0,08	<0,05
1000 m	13,96±2,60		0,071±0,01	
Baydarka (ayollar)				
200 m	11,31±2,05	>0,05	0,271±0,04	<0,05
1000 m	12,43±1,97		0,112±0,03	

Ayollar guruhida esa 1 daqiqalik test ham o‘tkazildi. Modellashtirish uchun 40 soniya musobaqa masofalari 500 m, A V erkak guruh sinov - 1000 m masofani (baydarka va kanoeda) eshish uchun 3 daqiqa belgilandi.

O2 talabi, energiya sarfi va turli energiya ta’minoti manbalarining hissasini hisoblash umumiy qabul qilingan tavsiyalarga muvofiq amalga oshirildi. 3-jadvalda turli xil musobaqa masofalarini taqlid qiluvchi yuklamalarni sinovdan o‘tkazishda turli energiya zaxiralarining ko‘rsatkichlari keltirilgan.

Baydarka va kanoeda erkaklar 200 va 1000 m masofalarda turli energiya zaxiralarining hissasi sezilarli farqlarga ega ekanligi aniqlandi. Shunday qilib, 200 m. masofada baydarka va kanoechilarning musobaqa faoliyatini ta’minlovchi asosiy energiya mexanizmi anaerob glikoliz bo‘lib, uning baydarkalarda energiya almashinuvining umumiy balansidagi ulushi 64,2%, kanoechilarda esa 51,1% ni tashkil qilganini ko‘rishimiz mumkin.

Baydarkachilarda anaerob-alaktik mexanizmning hissasi 17,3%, kanoechilarda esa 13,5% ekanligi aniqlandi. Bu masofada aerob metabolizmining ulushi baydarkachilar uchun 18,6% va kanoechilar uchun 35,4% ni tashkil qiladi.

Kanoechilarda aerob metabolizm hajmining oshishini ko‘rsatadigan ma’lum miqdordagi farqlar, yuqori ehtimollik bilan, model yuklamaning ko‘payishi bilan bog‘liq ekanligini ko‘rishimiz mumkin.

3-jadval

Baydarka va kanoechilarda energiya ta’minoti mexanizmlarining sinov yuklamalarida (model sinovlarida) foizdagi ko‘rsatkichlari

Energiya ta’minoti mexanizmi		Baydarka					Kanoe
		Erkaklar		Ayollar			
		Vaqt model sinov				Vaqt model sinov	
		40 soniya	3 daqiqa	40 soniya	1 daqiqa 40 soniya	60 soniya	3 daqiqa
Anaerob	Kreatin fosfat	17.3 ± 3.40	3.7 ± 0,17	14.8 ± 3.56	8.6 ± 0,75	13.5 ± 1.74	5.0 ± 0,26
	Glikolitik	64.2 ± 8.25	25.7 ± 3.32	68,9± 4.46	37.6 ± 2.80	51.1 ± 4.41	31.0 ± 3.11
Aerobik		18.6 ± 4.94	70.6 ± 5.39	16,3± 5.12	53.8 ± 3.08	35.4 ± 3.62	63.9 ± 7.33

Shuningdek texnologiya yengish masofa, A sportchining joylashgan pozisiyasi hisoblanadi.

Shunga ko‘ra, kreatin fosfat va energiya bilan ta’minlashning glikolitik mexanizmlari aniq bo‘ladi. Sprint masofalar uchun erkaklar, baydarkachilar, shuning uchun va kanoechilar, bajarish V sifat asosiylari bilan ifodalanadi. TO uni ga ishora qiladi 65–80 % musobaqalar davomida energiya ta’minotining umumiy miqdori bilan belgilanadi. Biz 1 km. masofani hisobga olsak, energiya zaxirasining aerob mexanizmi asosiy hisoblanadi. Musobaqalar paytida ish ko‘rsatkichlari uchun umumiy metabolik ta’minotning 63% dan 71% gacha belgilanadi.

Ayol kanoechilar uchun 0,2 km masofani bosib o‘tishda anaerob glikoliz asosiy energiya mexanizmiga aylanadi. Uning umumiy ulushi 68,9% ga yetadi. Biz 0,5 km. masofani hisobga olsak, u holda metabolik reaksiyalarning aksariyati energiya hosil bo‘lishining aerob mexanizmi bilan bog‘liq bo‘ladi.

Yuqoridagi jadvallarda taqdim etilgan mazmuni tipik mikrosikllar eshkak eshuvchilarni tayyorlashning maxsus tayyorgarlik va musobaqa bosqichlarida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etadi.

4-jadval

Yuqori malakali baydarka va kanoechilar maxsus tayyorgarlik va chidamliligini oshiruvchi yillik sikl rejasi

Hafta kuni	O‘quv yuklamasining asosiy yo‘nalishlari	Kun vaqti	Tarkib trening	Shiddat zonalari						
				I	II	III	IV	V	Km	Daq
Dushanba	Maxsus raqobatbardoshlik	Ertalab:	Yugurish 20’-30’ , URM, texnik tayyorgarlikni takomillashtiruvchi mashg‘ulot							60’
		kunduzi	Intervali eshkak eshish (250 m IV zonasi X 4 bir marta orqali 300 m I zona) X 4–5 seriya;	6	2		4		12	120’
		Kechqurun	Trenajorlarda jismoniy mashqlar va maxsus nazorat, kuch sifatini takomillashtirish 30» Qayta tiklash, texnikaga e’tibor qaratib eshkak eshish 40’-50’	7	3	1	1		12	90’
Seshanba	Texnika va muvofiqlashtirish	Kun:	Eshkak eshish: uzluksiz o‘zgaruvchan usul, tezlashtirilgan maksimal tezliklarda masofa davomida ritmni saqlash	5	6	4		1	16	90’
		Kechqurun:	Eshkak eshish: standart, maxsus kuch turlari + AEP qo‘llab-quvvatlash va nazorat qilish, kuch sifatlarini rivojlantirish	8	5	2			15	100’ 60’
Chorshanba	Eshkak eshish va kuch	Ertalab:	Yugurish, URM, sakrash, uradi, surish							60’
		Kun:	Eshkak eshish: almashinadigan - takrorlanuvchi eshkak eshish bilan tormozlar yoki og‘irliklar seriyali (15”/15”+20”/20”+30”) x indiv. /5’	8	7	2			17	100’
		Kechqurun:	Trenajorlarda jismoniy mashqlar va maxsus nazorat kuch mezonlari, kuch sifatini rivojlantirish uchun 30» Qayta tiklash texnik eshkak eshish 40’-50’	5	4				9	60’ 60’
Payshanba	Maxsus bazaviy chidamlilikni saqlash	Ertalab:	Erkin, alohida							
		Kun:	Eshkak eshish: - takrorlash oldin rejim ushlab turish 80 % tezliklar (200m=300m; 500m=700m; 1000m=1200)x n indiv./8’	6	3	6			13	140’
		Kechqurun:	Qayta tiklovchi va faol dam olishga qaratilgan vositalar							

Juma	Maxsus masofaga umumiy chidamlilikni rivojlantirish	Ertalab:	Erkin, alohida							60’
		Kun:	Eshkak eshish: bir nechta o‘tish uchun 200m kesish 150 m; 500 m neg. 300 m; 1000 m taxminan 750 m = rejalashtirilgan natijaning 90−95%.	6	4	5		1	16	140’
		Kechqurun:	Eshkak eshish: (2’/2’+2’/1»+2’/30»+2’/15»+2’) +(2’/15»+2’ /30»+2’/1’+2’/2’+2’)/10’ + 2000 m		10	4	1		15	100’
Shanba	Maxsus masofaga maxsus chidamlilikni rivojlantirish	Ertalab:	Nonushta -model chigal yozdi mashqlari, musobaqalar	3	2	1			6	60’
		Kun:	Eshkak eshish : taktik tayyorgarlik, V shiddat zonada vaqt uchun aniq ekipajlarga rejalashtirilgan natijalar 90-95%	8		2	2	1	13	120’
		Kechqurun:	Aprobatsiya yangi variantlari ekipajlar va boshqa masofalarda simulyatordan foydalanib + AEP, taktik sxema o‘rgatish usuli.	5	5	4		1	15	80’ 60’
Yakshanba	Dam olish	Ertalab:	Qayta tiklovchi vositalar							
		Kun:								
		Kechqurun:								
Jami:				67	51	31	8	4	159	1520’

5-jadval

Yuqori malakali baydarka va kanoechilar musobaqa davrida texnik tayyorgarligini oshirish rejasi

Hafta kuni	Asosiy yo‘nalishdagi mashg‘ulot yuklamasi	Kun vaqti	Mashg‘ulot mazmuni	Shiddat zonasi						
				I	II	III	IV	V	km	Daq.
Dushanba	Dam olish	Ertalab:	Qayta tiklovchi vositalar							
		Kun:								
		Kechqurun:								
Seshanba	Texnika va yuqori tezlik mashqlarini muvofiqlashtirish	Ertalab:	Yugurish 20’-30’ , URM							40
		Kun:	Eshkak eshish: bir xilda suv va quruqlikdagi texnik harakatlarni terenajorda takomillashtirish, texnikalar yuqori tezlik muvofiqlashtirish	4	8	3			15	100
		Kechqurun:	Eshkak eshish: almashinadigan - takrorlanuvchi eshkak eshish bilan tormozlar yoki og‘irliklar (6x30»/15») + (8x20»/10» X dam /5’	6	2	5	1	1	15	120
Chorshanba	Zaxira masofasi, quriklikda	Ertalab:	Yugurish 20’-30’ , URM							40
		Kun:	Eshkak eshish: almashinadigan - takrorlanuvchi rejimi ((4’/30»+3’/1’+3’/2 +2’/3’+4’) 2 seriya/8’ (2’/3’+2’2’+2’/1’+2’/30»+2’) 2 taqlid qilish / 5’ dam olish intervali.	7	6	5	1	1	20	130
		Kechqurun:	Eshkak eshish: teng ravishda suvni xis qilish va sherik bilan V buyruq ekipajlar. Trener - uchun 8 min, mutaxassis. kuch, qo‘llab-quvvatlash-rezonans mashq qilish, ko‘p sakrash	4	8				12	140
Payshanba	Eng kamida masofaviy ta’lim talab qilinadi 1/3 qismlar	Ertalab:	Biokimyo							
		Kun:	Eshkak eshish: bir nechta o‘tish uchun 200 m neg. 300 m; uchun 500 m neg. 750 m; uchun 1000 m neg. 1250 m = 80 dan % rejalashtirish natijalari	6	4	4	1		15	140
		Kechqurun:	Qayta tiklovchi vositalar							
Juma	Maxsus saqlash asosiy chidamlilik va suv hissi	Ertalab:	Yugurish 20’−30’ , URM							40
		Kun:	Eshkak eshish: texnika rejalashtirilgan raqobat darajasida saqlanguncha muqobil-takroriy rejim tezliklar 20-30 bilan + mashg‘ulot modelida musobaqalashish	6	4	2	1	2	15	110 30
		Kechqurun:	Eshkak eshish	3	7				10	60
shanba	Maxsus chidamlilik, musobaqa	Ertalab:	Keyin nonushta - model chigal yozdi mashqlar, musobaqalar	3	2	1			6	40
		Kun:	Eshkak eshish: o‘tish uchun 200 m salbiy 150 m; uchun 500 m, 300 m; 1000 m va 750 m = 90 % dan rejalashtirish, masofani va masofa davomida tezlikni oshirish	4	2	3-5	1	1	11-13	100
		Kechqurun:	Eshkak eshish: teng ravishda + yugurish, sakrash, URM	3	7				10	60 40

yakshanba	Masofalarni bosib o‘tishda taktik sxemalar 90 %	Ertalab:	Keyin nonushta model chigal yozdi mashqlari, musobaqalar	3	2	1			6	40
		Kun:	Nazoratdan o‘tish asosiy masofalar tomonidan dastur asosida	6	4-6	6-11	1-1		17-24	120
		Kechqurun:	Organizmni qayta tiklash. Faol dam olish							
Jami:				55	58	37	11	5	156	1350

Yuqoridagi o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarining dinamikasi va umuman, eksperimental asoslashdan o‘tgan maxsus tayyorgarlik bosqichidagi o‘quv-mashg‘ulot yuklamalari tarkibi va yillik o‘quv siklining musobaqa davri juda samarali deb hisoblash mumkin. Tadqiqot oxirida eksperimental tarzda tasdiqlangan samaradorlik yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning maxsus tayyorgarligi va musobaqa bosqichlarida maxsus chidamlilik darajasini rivojlantirish va saqlashga qaratilgan tipik o‘quv-mashg‘ulot mikrosikllarining tuzilishi va mazmuni yoritib berilgan.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, baydarka va kanoe sport turlarida yuqori malakali eshkak eshuvchilarning musobaqa faoliyatida kuzatilayotgan asosiy o‘zgarishlar-bu harakat texnikasining takomillashuvi, yuklama intensivligining muvozanatli taqsimlanishi va tezlikni ushlab turish strategiyalarining izchil qo‘llanishidir. Ushbu sport turlarida natijaning yuqoriligi ko‘p jihatdan sportchining har bir bosqichda sarflanadigan energiyani to‘g‘ri rejalashtirishi, masofani egallash davomida tezlikni optimal boshqarishi va suvning gidrodinamik qarshiligiga nisbatan chidamlilik darajasiga bog‘liq.

Yillik ko‘rsatkichlarning solishtirma tahlili (1-jadval) musobaqa faoliyatida qo‘llanilayotgan zamonaviy tayyorgarlik usullari va individual model ko‘rsatkichlarining sport natijalari bilan bevosita bog‘liqligini aniqlash imkonini berdi. Ayniqsa, musobaqa masofasining birinchi va ikkinchi yarmida deyarli bir xil tezlikda harakatlanish orqali sezilarli darajada kam energiya sarflab rejalashtirilgan natijaga erishish taktikasi muvaffaqiyatli deb baholanishi mumkin. Ushbu natijalar asosida, sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida individual musobaqa modelini shakllantirish, harakatlar ritmi va energetik imkoniyatlarni optimallashtirishga qaratilgan mashg‘ulot metodikalarini qo‘llash zarurligi aniqlanmoqda. Natijada, yondashuvning ilmiy asoslanganligi yuqori sport yutuqlariga erishish va musobaqa samaradorligini oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Azimov, Z. N. (2021). Baydarkada eshkak eshuvchilarni tayyorlashda «Kayak Pro» orqali o‘quv yuklamalarini nazorat qilish. Fan-Sportga: ilmiy-nazariy jurnal, 4, 43–45.
2. Bishop, D., Bonetti, D., & Dawson, B. (2002). The influence of pacing strategy on VO2 and supramaximal kayak performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 34, 1041–1047.
3. Kersting, U. G., Kurpiers, N., Darlow, B. J. S., & Nolte, V. W. (2008). Three-dimensional assessment of on water rowing technique: A methodological study. 26th International Conference on Biomechanics in Sports, Seoul, Korea, p. 72.
4. Корбут, В. М., Матназаров, Х. Ю., & Икрамов, Б. Ф. (2018). Эшкак эшиш назарияси ва услубияти. Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти.
5. Ширковец, Е. А. (1995). Система оперативного управления и корректирующие воздействия при тренировке в циклических видах спорта (Докторская диссертация). Москва.
6. Мякинченко, Е. Б. (2007). Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ (С. В. Верлин, В. Ф. Каверин, П. В. Квашук, & Г. Н. Семаева, Eds.). Центрально-черноземное книжное издательство.
7. Гребенников, А. М. (2000). Методика силовой подготовки гребцов на байдарках этапа углубленной спортивной специализации (Автореферат кандидатской диссертации). Волгоград.
8. Быков, А. И. (1997). Повышение эффективности специальной подготовки квалифицированных гребцов на байдарках на основе соревновательного метода. КГАФК.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
I.JO‘RAYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
https://orcid.org/0009-0007-6152-0922

10.65149/fansport.2025.v8i12.a005

TOG‘ CHANG‘ICHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной статье научно проанализирована динамика общей и специальной физической подготовки горнолыжников в годовом разрезе, процентное распределение видов подготовки и изменения физических качеств. Разработан методический подход к совершенствованию функциональных, силовых, координационных и выносливых компонентов подготовки с

Abstract

Ushbu maqolada tog‘ chang‘ichilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yillar kesimidagi dinamikasi, tayyorgarlik turlarining foizlardagi taqsimoti hamda jismoniy sifatlarning o‘zgarishlari ilmiy tahlil qilingan. “Ski machine” va “Sky tech” kabi zamonaviy uskunalardan foydalanib tayyorgarlikning funksional, kuch, koordinatsiya va chidamlilik komponentlarini takomillashtirish bo‘yicha metodik yondashuv ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari tajriba guruhida bir qator test mezonlari bo‘yicha sezilarli o‘sish qayd etilganini ko‘rsatadi.




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI