

**MALAKALI BAYDARKADA ESHKAK ESHUVCHILAR MASHG'ULOT
JARAYONINI TUZISHNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI****Dauletov Baxadir Utebayovich**

Dotsent. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15763343>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada malakali baydarkada eshkak eshuvchilar mashg'ulot jarayonini tuzishning nazariy-metodologik asoslari o'rganilgan. Sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirish, yuklama va tiklanish jarayonlarini optimallashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlar tahlil qilingan. Mashg'ulot rejasini tuzishda individual yondashuv va bosqichma-bosqich rivojlanish tamoyillarining ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: Baydarkada eshkak eshuvchilar, mashg'ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, nazariy asoslar, metodologiya, yuklama, tiklanish, individual yondashuv, bosqichma-bosqich rivojlanish.

Annotation. This scientific article explores the theoretical and methodological foundations of designing training processes for skilled kayak rowers. Scientifically grounded approaches to improving athletes' physical and technical preparedness, as well as optimizing workload and recovery processes, are analyzed. The importance of an individual approach and the principle of gradual development in planning training programs is highlighted.

Keywords: Kayak rowers, training process, physical preparation, technical preparation, theoretical foundations, methodology, workload, recovery, individual approach, gradual development.

Kirish: Baydarkada eshkak eshish sport turlarida yillik mashg'ulot siklini tuzishning zamonaviy tendensiyalari, baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning yillik mashg'ulot siklida turli ustuvor yo'nalishdagi mashq yuklamalarini qo'llashning maqbul ketma-ketligi, baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning mashg'ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo'yicha oqilona taqsimlanishi yuzasidan ma'lumotlar yoritib berilgan. Eshkak eshish texnikasining 50% elementlarini quruqlikda o'zlashtirish mumkin, ayniqsa, o'rgatishning dastlabki davrida individual yondashuv juda zarur. Texnik elementlarni o'zlashtirish bilan bir qatorda koordinatsiyaga oid mashqlarni, avvalambor, quruqlikda bajarish va keyingina suvga chiqish maqsadga muvofiqdir.

Dolzarbli: Hozirgi kunda sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi. Baydarkada eshkak eshuvchilar sportining o'sib borayotgan raqobat sharoitida samarali mashg'ulot tizimini yaratish dolzarb masalalardan biridir.

Mazkur mavzu malakali sportchilarning jismoniy va texnik salohiyatini to'g'ri yo'naltirish, yuklamani boshqarish hamda ularning sport formasini optimal darajada ushlab turish yo'llarini aniqlashga qaratilgani bilan ahamiyatlidir.

Tadqiqotning maqsadi: Malakali baydarkada eshkak eshuvchilarning mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etishning nazariy va metodologik asoslarini ishlab chiqish, ularning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish hamda sport natijalarini oshirishga xizmat qiluvchi mashg'ulot rejasini yaratish.

Tadqiqotning vazifalari: Baydarkada eshkak eshuvchilarning mashg'ulot jarayonini tashkil etish bo'yicha mavjud ilmiy-nazariy manbalarni tahlil qilish. Sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini baholash mezonlarini aniqlash. Mashg'ulot yuklamalarining samarali taqsimoti va tiklanish jarayonlarini optimallashtirish yo'llarini ishlab chiqish.

Malakali sportchilar uchun individual mashg'ulot rejasini shakllantirish va uning samaradorligini amaliyotda sinovdan o'tkazish.

Hozirgi kunda sport natijalarining o'sishini ta'minlovchi asosiy omil yuklamani oshirish jarayonining musobaqa faoliyatining boshqaruv, energetik, axborot, biomexanik va boshqa komponentlarini takomillashtirish bo'yicha kompleks talablarni bajarishga yo'naltirilganligidir.

Shu munosabat bilan baydarkachilarning Olimpiya dasturidagi sprint masofalarida musobaqa faoliyatining xususiyatlari va musobaqa mashqining yuklamasini aniqlashtirish zarur edi.

Ushbu masalani hal qilish uchun milliy musobaqalarda tadqiqotlar o'tkazildi va bir qator model tajribalari amalga oshirildi.

1-jadvalda erkaklar o'rtasida 200 va 1000 metr masofalarga malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqa faoliyati bo'yicha qiyosiy ma'lumotlar keltirilgan.

1-jadval

Olimpiya dasturining turli masofalarida malakali eshkak eshuvchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar (n-9)	Erkaklar K-1			
	200m	1000m	Farqlarning ishonchliligi, p	200 m - 1000 m ko'rsatkichlarining nisbati, %
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
Natija, s	37,88±0,76	229,18±4,24	<0,05	
V _{o'r} , m/s	5,29±0,10	4,36±0,08	<0,05	82,4
T, esh/daq	133,14±6,52	104,00±4,18	<0,05	78,1

Bunda K-1 sport qayiqlari sinflarida eshkak eshish tezligi va sur'ati ko'rsatkichlari 200 m dan 1000 m masofaga pasayish darajasi mos ravishda 17,6 va 21,9% ni tashkil etadi. Eshkak eshish tezligi va sur'atidagi bunday yaqqol farqlar erkaklarda 200 va 1000 metr masofalardagi musobaqa faoliyatining eshkak eshuvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, ushbu faoliyatning energiya ta'minoti xususiyatiga qo'yadigan talablari sezilarli darajada farqlanishini ko'rsatadi.

Laboratoriya sharoitida turli masofalarni modellashtirish paytida turli xil energiya ta'minoti manbalarining hissasini aniqlashda xuddi shunday ma'lumotlarni qo'lga kiritdik.

Erkaklar o'rtasida 200 metr va 1000 metr musobaqa masofalarini bosib o'tish jarayoni modellashtirilib o'rganildi. Buning uchun eshkak eshish ergometrida bajarilgan standart testlar qo'llanildi. Xususan, 40 soniyalik test hamda 1000 metr (baydarka va kano) musobaqa masofasini modellashtirish uchun 3 daqiqalik test o'tkazildi.

2-jadval

Olimpiya dasturi masofalarida baydarkada eshkak eshuvchilarning qondagi laktat ko'rsatkichlari va glikoliz intensivligi koeffitsiyentlari

Qayiq turi K-1	La, mMol/l		p	GIK		p
	200m	1000m		200 m	1000 m	
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
n ₂₀₀ -26 n ₁₀₀₀ -36	11,59±3,07	13,20±2,39	>0,05	0,370±0,07	0,068±0,02	<0,05

Talab, energiya sarfi va turli energiya ta'minoti manbalarining hissasini hisoblash umumqabul qilingan tavsiyalarga muvofiq amalga oshirildi.

3-jadvalda tajriba tadqiqotlari natijalari keltirilgan.

Erkaklar orasida 200 va 1000 metr masofalarda (baydarka va kanoeda) turli xil energiya ta'minoti manbalarining ulushi sezilarli darajada farqlanishi aniqlandi. Xususan, 200 metr masofada baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqa faoliyatini ta'minlaydigan asosiy energetik mexanizm anaerob glikoliz hisoblanadi. Uning ulushi baydarkachilarning umumiy energiya almashinuvi balansida 64,2 foizni tashkil etadi.

3-jadval

Yuklamalarni bajarishda turli xil energiya ta'minoti manbalarining ulushi, %

Testlar	Energiya ta'minoti manbasi, %		
	Anaerob alaktat	Anaerob laktatli	Aerob
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
40 s	17,3 $\pm$ 3,40	64,2 $\pm$ 8,25	18,6 $\pm$ 4,94
3 daq	3,7 $\pm$ 0,17	25,7 $\pm$ 3,32	70,6 $\pm$ 5,39

Bunda baydarkada eshkak eshuvchilarda anaerob-alaktat mexanizmning ulushi 17,3 foizni tashkil etadi. Shunday qilib, erkaklarda baydarkada eshkak eshishning sprinterlik turlarida energiya ta'minotining kreatin-fosfat va glikolitik mexanizmlari asosiy hisoblanadi. Ularning ulushi musobaqa faoliyatining metabolik ta'minotining umumiy hajmida 80 foizdan oshig'ini tashkil yetadi.

1000 metr masofada esa energiya ta'minotining aerob (oksidlanish) mexanizmi asosiy bo'lib, uning ulushi musobaqa faoliyatining metabolik ta'minotining umumiy hajmida 63-71 foizni tashkil etadi.

Xulosa amaliy tavsiyalar: O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, malakali baydarkada eshkak eshuvchilarning yuqori sport natijalariga erishishi, ularning jismoniy va texnik tayyorgarligini ilmiy asoslangan mashg'ulot rejalari orqali tashkil etishga bevosita bog'liqdir. Mashg'ulot jarayonida yuklama va tiklanishning to'g'ri muvozanatga keltirilishi, shuningdek, individual yondashuvning qo'llanilishi sportchilar salohiyatini to'liq ochishga xizmat qiladi.

Baydarkada eshkak eshuvchilar uchun mashg'ulot rejalari sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzilishi lozim.

Yuklama va tiklanish davrlarini aniq rejalashtirish orqali sportchilar ortiqcha charchash yoki jarohatlardan saqlanishi mumkin.

Texnik tayyorgarlikka doimiy ravishda alohida e'tibor qaratish, zamonaviy trening usullarini joriy etish tavsiya etiladi.

Sportchilarning holatini nazorat qilishda testlar va monitoring tizimlaridan muntazam foydalanish samaradorlikni oshiradi.

Trenerlar uchun doimiy ravishda metodik ko'rsatmalar ishlab chiqish va tajriba almashinuvi yo'lga qo'yish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Li, Y. (2013). Energy Contributions of 200 m Sprint-canoeing on Water. 18th Annual Meeting of European College of Sport Science.
2. Van Someren, K. A., & Palmer, G. S. (2003). Prediction of 200-m Sprint Kayaking Performance. Canadian Journal of Applied Physiology,

3. Li, Y. (2012). Energetics in Canoe Sprint. CORE.
4. Fry, R. W., & Morton, A. R. (1991). Physiological and Anthropometric Assessment of Elite Flatwater Kayakists. *British Journal of Sports Medicine*
5. Zouhal, H., et al. (2010). Energy System Contribution to 100-m and 200-m Track Running Events. *Journal of Strength and Conditioning Research*
6. Bishop, D. (2000). Physiological Predictors of Flat-Water Kayaking Performance in Women. *European Journal of Applied Physiology*.
7. Michael, J. S., Rooney, K. B., & Smith, R. M. (2008). The Metabolic Demands of Kayaking: A Review. *Journal of Sports Science & Medicine*.
8. Hamano, S., et al. (2023). Energetics of Canoe Sprint Kayaking.
9. Sheykhlovand, M., et al. (2018). Practical Model of Low-Volume PaddlingBased Sprint Interval Training Improves Aerobic and Anaerobic Performances in Professional Female Canoe Polo Athletes. *Journal of Strength and Conditioning*.
10. Pickett, C. W., et al. (2021). Kinetics and Kinematics of Sprint Kayaking On-Water. Aalborg Universitet.
11. Borges, T. O., et al. (2012). Energy System Contribution to Olympic Distances in Flat-Water Kayak. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
12. Zouhal, H., et al. (2010). Energy System Contribution to 100-m and 200-m Track Running Events. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
13. Gomes, B. B., et al. (2015). Relationship Between Performance Test and Body Composition in Sprint and Slalom Kayak Athletes. *Journal of Human Kinetics*,
14. Hamano, S., et al. (2023). Energetics of Canoe Sprint Kayaking. ResearchGate.