

AKADEMIKALÍQ ESKEKESHILIKTE JENIL SALMAQTAĞÍ SPORCHÍLARDÍN EKSPERIMENTAL DÁSTÚRLERIN SHÓLKEMLESTIRIWDÍN METODIKALÍQ TÁREPLERI

Kamalova Guldana Nurlanovna

QMU Fizikalıq tárbiya hám sport shınıǵıwlarınıń teoriyası hám metodikası qánigeliginiń
1-basqısh magistrantı

kamalovaguldana@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19664654>

Annotaciya. Maqset: akademiyalıq eskek esiw boyınsha jeńil salmaqılı eskek esiwshilerdi tayarlawdın tájiriye baǵdarlamasın islep shıǵıw. Material: izertlewde akademik eskek esiw menen 6 jil dawamında shuǵıllanıp atırǵan, 19-22 jas aralıǵındaǵı, KMS hám MS sport razryadlarına ie bolǵan 27 sportshılar qatnastı. Shınıǵıw baǵdarlamasın jaqsıraq islep shıǵıw maqsetinde sportshılardıń bul fizikalıq jaǵdayın úyreniw ushin jeńil salmaqtaǵı eskek esiwshiler menen shuǵıllanıp atırǵan akademik eskek esiw boyınsha jetekshi trenerlerdiń pikirleri de esapqa alındı.

Tayanish sózler: eskek esiw, eskek esiwshiler, tayarlıq, baǵdarlama, tayarlıq.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ЛЁГКОГО ВЕСА В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Аннотация. Цель: разработка экспериментальной программы подготовки гребцов-легковесов по академической гребле. Материал: В исследовании приняли участие 27 квалифицированных спортсменов в возрасте 19-22 лет, имеющих спортивные разряды КМС и МС, занимающихся академической греблей в течение 6 лет. Для улучшения тренировочной программы были учтены мнения ведущих тренеров по академической гребле, тренирующихся с гребцами лёгкого веса, для изучения физического состояния спортсменов.

Ключевые слова: гребля, гребцы, подготовка, программа, подготовка.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF ORGANIZING EXPERIMENTAL PROGRAMS FOR LIGHT WEIGHT SPORTS PEOPLE IN ACADEMIC ROWLING

Annotation: The goal is to develop an experimental program for training lightweight rowers in academic rowing. Material: The study involved 27 qualified athletes aged 19-22, holding KMS and MS sports categories, who have been practicing academic rowing for 6 years.

To better develop the training program, the opinions of leading academic rowing coaches engaged in lightweight rowing were also taken into account to study the athletes' physical condition.

Keywords: rowing, rowers, preparation, program, preparation.

KÍRÍSIW.

Ózbekstan hám xalıq aralıq arenalarda sport kórsetkishlerin asırıwdın zamanagóy dárejesi shınıǵıw procesin jetilistiriw hám racionalizaciyalaw jolların, sonday-aq, onı toliqtırıwshı qural hám usıllardı úziksiz izlewdi talap etedi [3, 6, 8, 9, 14]. Olimpiada oynları baǵdarlamasındaǵı ózgerisler jeńil eskek esiwshilerdi tayarlaw procesin qurıw zárúrligin kórsetti. Demek, kóplegen avtorlar [2, 5, 7, 17, 18] shınıǵıw procesine texnikalıq, fizikalıq, taktikalıq, psixologiyalıq hám teoriyalıq tayarlıqtı óz ishine alǵan quramalı hám kóp qırılı sistema sıpatında qaraytuǵınlıǵın esapqa alıp, qánigeler bárqulla shınıǵıw procesin racionallastırıw jolların izleydi [1, 4, 10, 11].

Fizikalıq tayarlıq basqa barlıq tayarlıq túrleri tiykarlanatuǵın baza bolıp esaplanadı.

Ayırım avtorlar arnawlı shıdamlılıq sportshılardı rawajlandırıw zárúrligine isendiredi [13, 16], al basqaları [12] joqarı mamanlıqtaǵı sportshılardıń jarıstaǵı nátiyjeliligin belgilewshi faktorlardıń biri sıpatında kúsh tayarlıǵınıń zárúrligi hám áhmiyetin atap ótedi.

Olimpiada oyınları baǵdarlamasındaǵı ózgerisler sebepli akademik eskek esiw boyınsha jeńil salmaqlı sportshılar ushın jańa kategoriya engizildi. Biraq, zamanagóy sport shınıǵıwları procesinde jeńil salmaqtaǵı eskek esiwshiler awır salmaqtaǵı eskek esiwshiler ushın ádettegi usılda alıp barıladı, bunda ústin baǵdar shınıǵıw júklemelerin arttırıw bolıp esaplanadı.

Ádebiyatlardı arnawlı tallaw jeńil salmaqtaǵı eskek esiwshilerdiń oqıw-shınıǵıw procesin basqarıw jeterli dárejede qamtıp alınbaǵanlıǵın kórsetedi. Basqarıwshılardı tayarlaw procesin racional shólkemlestiriw boyınsha maǵlıwmatlardıń joqlıǵı sebepli sport tayarlıǵınıń ámeldegi teoriyası hám metodikası boyınsha jeńil salmaqtaǵı sheber sportshılardı tayarlawdı ilimiy-metodikalıq jaqtan tiykarlaw, ámeliy jaqtan islep shıǵıw hám engiziw zárúrligi belgilenbekte.

Jumıslar Ózbekstan bilimlendiriw, jaslar hám sport ministrliginiń 2014-2015 jıllardaǵı ilimiy-izertlew jumıslarınıń bir pútin rejesi tiykarında alıp barılmaqta.

Sportshılardıń kóp jıllıq shınıǵıwları sheńberinde shınıǵıw procesin jetilistiriw hám jarıs iskerliginiń teoriyalıq-metodikalıq tiykarları.

Jumistin maqseti, wazıypaları, materialı hám metodları. Jumıstıń maqseti - eń joqarı jetiskenliklerge tayarlawda jeńil eskek esiwshilerdiń oqıw-shınıǵıw procesin qurıwdıń ilimiy tiykarı hám baǵdarlamasın islep shıǵıw.

Izertlew metodları. Izertlewde tómendegi usıllardan paydalanıldı: ilimiy-metodikalıq ádebiyatlar hám eskek esiw boyınsha tájiriye baǵdarlaması arqalı jaratılǵan jetekshi trenerlerdiń tájiriyesin analiz hám sintez etiw tiykarında.

Ilimiy-izertlew jumısları Ózbekstan aymaqlıq shólkeminiń sport jámiyetiniń eskek esiw boyınsha qanıgelestirilgen balalar olimpiada rezervleri mektebinde hám Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sport institutınıń ilimiy laboratoriyası bazasında ámelge asırılıp, oǵan 19-22 jastaǵı, sport kvalifikaciyasına iye, akademik eskek esiw menen 6 jıldan aslam shuǵıllanıw kiyatırǵan 27 sportshı qatnastırıldı.

Izertlew nátiyjeleri.

Biz tájiriye nátiyjesinde jeńil salmaqtaǵı eskek esiwshilerdi tayarlaw procesiniń tájiriye baǵdarlamasın hám jeńil salmaqtaǵı eskek esiwshiler menen tikkeley baylanısqa eskek esiw boyınsha jetekshi trenerlerdiń pikirlerin islep shıqtıq. Bolalar hám jas óspirimler sport mektebi, joqarı sport sheberligi mektebi hám qanıgelestirilgen mektepler ushın baǵdarlamasınıń tiykarǵı qaǵıydaları tiykarında ámelge asırılauǵın akademiyalıq eskek esiw boyınsha jeńil salmaqtaǵı eskek esiwshilerdi tayarlawdıń tájiriye baǵdarlamasın islep shıǵıw.

Sport tayarlıǵın jetilistiriwdiń tiykarǵı baǵdarları tómendegilerden ibarat boldı: kólemdi áste-aqırın arttırıp barıw, sportshılardı tayarlawdıń aqılǵa muwapıq bahalıq sistemasına qatań ámel etiw, hár bir sportshınıń individual qásiyetleri hám qábiletlerine maksimal dárejede itibar qaratiw, jarıs ámeliyatın jáne de keńeytiw, shınıǵıw hám jarıs basımları, dem alıw, awqatlanıw arasında qatań teń salmaqlılıqqa umtılıw, sport tayarlıqlarınıń pútkil sistemasın jarıs iskerliginiń optimal strukturasına erisiwge baǵdarlaw hám shınıǵıwdı basqarıw procesin jetilistiriw.

Jeńil salmaqlı eskek esiwshilerdi tayarlaw procesiniń tájiriye baǵdarlamasınıń tiykarǵı qaǵıydaları tómendegilerden ibarat boldı:

-sporshılardı hár tárepleme garmoniyalıq jaqtan jetilistiriw;

-sport kórsetkishleriniń ósiwin hám turaqlılıǵın támiyinleytuǵın ulıwma, arnawlı, texnikalıq tayarlıqtıń turaqlı bazasın jaratıw;

-sportshınıń jeke ózgeshelikleri tiykarında fizikalıq sıpatların jetilistiriw hám arnawlı nátiyelilikti jaqsılaw;

-eskek esiwdiń jeke texnikasın jetilistiriw, aralıqtı basıp ótiwdiń taktikalıq wazıypalarına baylanıslı tempti, ritmdi ózlestiriw;

-arnawlı beyimlesiw hám jarısqa tayarlıqtıń maksimal dárejesine erisiw.

Jeńil awırılıqtaǵı eskek esiwshilerdiń oqıw-shınıǵıw procesin jobalastırıwda paydalanılǵan tiykarǵı didaktikalıq hám ózine tán principler kóriw, sistemalıq, barlıq múmkinshilikler, tolqınlanıw, dinamikalıq júklemeler, jarıs iskerligi hám oqıw-shınıǵıw strukturasınıń birliǵi, velosiped oqıw-shınıǵıw procesiniń principleri bolıp esaplanadı.

Tájiriybe baǵdarlamasınıń tiykarǵı ózgeshelikleri tómendegilerden ibarat boldı:

1. Eń jaqsı nátiyjege erisiwge qaratılǵan fizikalıq tayarlıqtaǵı shınıǵıwlar blokların islep shıǵıw, jeńil salmaqtaǵı sportshılardıń arnawlı qáiletlerin rawajlandırıw, sport shınıǵıwları principleri tiykarında logistikalıq úskenerler hám nishanlar.

2. Fizikalıq tayarlıqtaǵı shınıǵıwlardıń intensivligi hám júrek soǵıw tezligin esapqa alıp, belgili dem alıs aralıǵı menen rejelestiriw.

3. Joqarı nátiyelerge tayarlaw boyınsha qoyılǵan wazıypalardı sheshiw, yaǵnıy, fizikalıq pazıyletlerdi jetilistiriwge qaratılǵan ulıwma hám individual fizikalıq tayarlıqlar sportshılardı tayarlawdıń kúshli tárepi hám ázzi táreplerin jeńip ótiw imkaniyatın beriwshi, shiddatlı júklemeni jeke tártipke salıw menen shınıǵıwdıń shekli mánislerine erisiw, sportta shınıǵıw hám sport kórsetkishleriniń salıstırmalı joqarı dárejesine erisiw, sport kórsetkishlerin jáne de jetilistiriw ushın sharayatlar jaratıw hám nátiyjede saylandı komandalarda jáhán dárejesindegi nátiyelerge erisiw.

4. Baǵdarlama jeńil salmaqtaǵı sportshılardıń shınıǵıw procesin jetilistiriwge xızmet etti.

5. Oqıw procesin rejelestiriwde maksimal awırılıqtıń 80-85% in júklew tolıq shetlestirildi, sebebi bunday júklew jeńil salmaqlı eskek esiwshiler ushın qolaysız bolǵan bulshıq et massasın tartıwdı ańsatlastıradı.

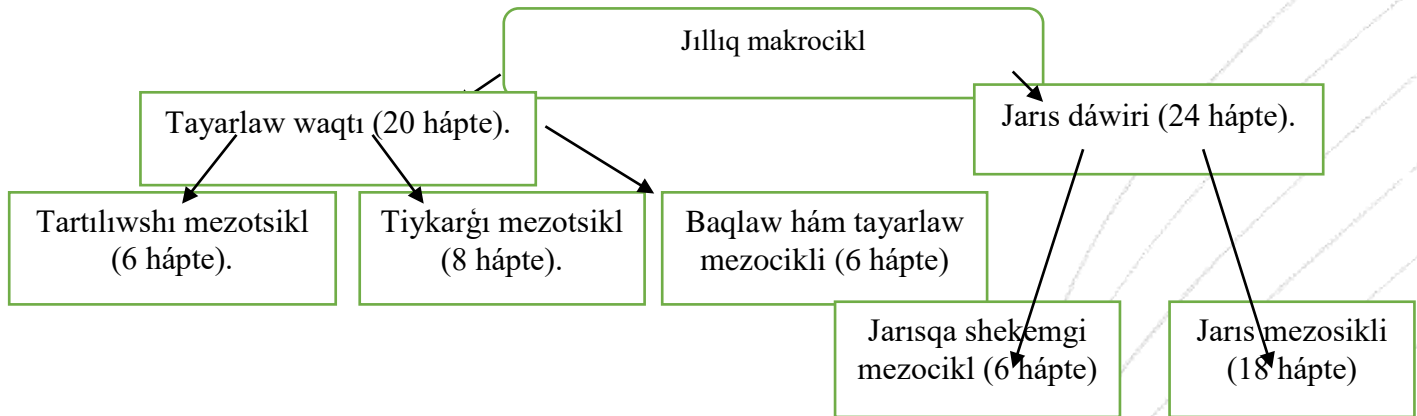
6. Tájiriybe dáwirinde sportshılardıń frakciyalıq júkleme usınıs etildi (shınıǵıw muǵdarın ózgeriw).

7. Jeńil salmaqtaǵı sportshılardıń shınıǵıw-shınıǵıwları dawamında tiykarǵı júklemeni arttırmastan, kóbirek tákirarlawlardı orınlaw kerek boldı.

8. Tájiriybe baǵdarlamasın islep shıǵıwda tezlik shidamlılıǵı, kúsh shidamlılıǵı hám kúshli rawajlandırıwǵa tiykarǵı itibar qaratıldı.

9. Tájiriybe dástúri dawamında tájiriybe toparınıń jeńil eskek esetuǵın sportshılardı jeńillestirilgen úskenerlerden (qayıq, eskek) paydalandı.

Tájiriybe baǵdarlamasınıń dúzilisi 1-súwrette keltirilgen. Tájiriybe baǵdarlamasınıń ózine tánliǵı shıdamlılıq (tezlik hám kúsh), kúsh hám maksimal kúshli jetilistiriw boyınsha tiykarǵı wazıypanı sheshetuǵın hár qıylı varianttaǵı shınıǵıwlar menen 5 tiykarǵı bloktaǵı shınıǵıwlar baǵdarlamasın islep shıǵıw hám ámelge asırıwdan ibarat boldı.



1-súwret. Jeńil salmaqlı eskek esiwshilerdi tayarlaw procesiniń jıllıq strukturası.

Bul bloklar shınıǵıw procesiniń ayırım komponentleriniń (mezosikl hám mikrosikl) wazıypalarına qarap bólistirilip, qollanıldı. 20 hápte dawam etken jıllıq cikldiń tayarlıq dáwirinde 3 mezocikl rejelestirildi: retraktorlıq, tiykargı, qadaǵalaw hám tayarlıq.

Mezocikldiń qaytıwı tayarlıq dáwiriniń baslanıwı bolıp, 6 hápte dawam etti hám oktyabr ayınıń ekinshi yarımınan baslap noyabr ayınıń dawamında dawam etti. Bul dáwirde onıń wazıypaları belgili bir shınıǵıw júklemesin nátiyjeli ámelge asırıw ushın sportshılardı basqıshpa-basqısh juwmaqlastırıwdan ibarat edi. Hawa rayı sebepli sportshılar suwda shınıǵıwlar alıp bardı.

Usı waqıtta ulıwma fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw hám kúsh shıdamlılıǵın rawajlandırıw boyınsha rejelestirilgen shınıǵıwlar. Bloklı shınıǵıwlardıń baslanıwında kúnine 1 márte, keyin ala áste-aqırın kúnine 2 mártege shekem kóbeytildi. Sabaqlar 90 minut dawamında ótkerilip, 120 minutqa jetkeriledi. Shınıǵıwlardıń mazmunın teń ólshewli eskek esiw, eskek esiw ergometri hám shtanga menen islew quraydı.

Tartılıwshı mezosiklde 3 túrli mikrosikl rejelestirilgen: tartılıwshı, soqqı beriwshi, tikleniwshi. Retraktordıń mikrocikli bir hápte dawam etip, organizmdı jumısqa tartıw, ulıwma fizikalıq pazıyletlerdi rawajlandırıw hám shıdamlılıqtı rawajlandırıw wazıypası qoyıldı. Bul mikrosikldegi izertlewlerdiń dawamlılıǵı 90-120 minuttı quradı. Mazmunı eskek esiwdiń hár qıylı túrleri - bir qalıplı, " órmelep" eskek esiw, tınısh pát hám jarıs tezligi edi. Bul mikrosiklde qollanılgan tiykargı usıllar - verbal (tallaw hám talqılaw) hám úzliksiz hám interval. Bul mikrosikldiń resursları ulıwma tayarlıq hám arnawlı shınıǵıwlardı tayarlawdan ibarat. Ornlangan shınıǵıwdıń kúshi maksimumnıń 60% inen aspaydı, júrek soǵıw tezligi 130-150 urıw/min aralıǵında boladı. 1-kestede berilgen mikrocikldi qaytarıwdıń shamalı rejesi.

1-keste.

Mikrosikldi qaytarıwshı shınıǵıw sabaqların baǵdarlaw.

Hápte kúnleri	Shınıǵıw procesiniń baǵdarlanıwı.
Dúyshemi	Organizmnıń iske tartılıwı, ulıwma fizikalıq sıpatlardıń rawajlanıwı
Siyshemi	Ulıwma fizikalıq sapalardı rawajlandırıw shıdamlılıqtı rawajlandırıw
Sárshemi	Ulıwma fizikalıq sapalardı rawajlandırıw shıdamlılıqtı rawajlandırıw
Piyshemi	Ulıwma fizikalıq sapalardı rawajlandırıw shıdamlılıqtı rawajlandırıw
Juma	Organizmnıń iske tartılıwı, ulıwma fizikalıq sapalardıń rawajlanıwı

Bul dáwirde 2 impulsi mikrocikl rejelestirilgen edi. Usı dáwirde sheshilgen wazıypalar: sportshı organizmindegi beyimlesiw procesleri, barlıq túrdegi shınıǵıwlardıń tiykargı

wazıypaların sheshiw, ulıwma fizikalıq sıpatlar, sportshı sıpatında shıdamlılıq hám kúsh sıpatların rawajlandırıw. Oqıw dawamlılıǵı 90-120 minut.

Jıllıq makrotsikl. Tayarlıq waqtı.

(20 hápte) Jarıs múddeti (24 hápte).

Tiykarǵı mezotsikl (8 hápte) Baqlaw hám tayarlaw mezotsikli (6 hápte).

Jarısqa shekemgi mezotsikl (6 hápte)

Jarıs mezocikli (18 hápte) Tartıp alıw

mezosikl (6 hápte) trenirovka mazmunınıń 30 minutı eskek esiwdiń hár qıylı túrleri - bir qalıpli, tınısh hám jarıs tezliginde " órmelep shıǵıw," sonday-aq

shtangalı eskek esiw ergometri hám "Túsınik-2" menen shınıǵıwlar sıpatında.

Bul mikrosikldiń usılları úzliksiz hám aralıq Mikrotsikl resursları ulıwma hám arnawlı shınıǵıwlardı tayarlawdan ibarat boldı. Birinshi mikrosiklda shınıǵıw shınıǵıwları ótkerilgen kúsh maksimaldan 50 den 90% ke shekem, ekinshi soqqı mikrosiklinde kólemi azraq bolıp, maksimaldan 50-60% ti quraydı. Júrek urıwı 130-150 urıw/min. 170-180 ret/min. Juwmaqlawshı rejenıń tásir mikrosikli 2-kestede keltirilgen.

2-keste.

Soqqı mikrosikliniń tartılıw mezosiklinde qollanılǵan shınıǵıw sabaqlarınıń baǵdarlanıwı.

Hápte kúnleri	Shınıǵıw procesiniń baǵdarlanıwı.
Dúyshembi	Kúshlilik pazıyletlerin rawajlandırıw
Siyshembi	Sportshı sıpatında shıdamlılıq hám kúshti rawajlandırıw
Sárshembi	Sportshı sıpatında shıdamlılıq hám kúshti rawajlandırıw
Piyshembi	Kúshlilik pazıyletlerin rawajlandırıw
Juma	Kúshlilik pazıyletlerin rawajlandırıw
Shembi	Eskek esiw texnikasın jetilistiriw

Reparativ mikrosikl bir hápte dawam etti hám sportshınıń qayta tikleniwi ushın optimal sharayatlardı támiyinlewi kerek edi. Bul mikrocikldegi júkleme kishi, derlik eki ret tómenlegen hám ulıwma fizikalıq rawajlanıw kórinisine ie bolǵan sıpatları hám kúsh shıdamlılıǵı. Bul mikrosikldegi izertlewlerdiń dawamlılıǵı 120 minuttan aspaydı. Mazmuni: shtangada maksimal 50% hám júrek urıwınıń 120-130 urıwında orınlanǵan shınıǵıwlar hám sonday maǵluwmatlarǵa iye bolǵan "Concept-2" eskek esiw ergometri (3-keste). Mikrotsikl usılları úzliksiz hám intervalli. Mikrotsikl resursları ulıwma tayarlıq hám arnawlı shınıǵıwlardı tayarlawdan ibarat.

2-keste.

Akademik eskek esiwshiler organizmin tiklewge járdem bergen shınıǵıw sabaqlarınıń baǵdarlaması.

Hápte kúnleri	Shınıǵıw procesiniń baǵdarlanıwı
Dúyshembi	Kúsh shıdamlılıǵın rawajlandırıw
Siyshembi	Ulıwma fizikalıq qábiiletlerdi rawajlandırıw, kúsh shıdamlılıǵın rawajlandırıw.
Sárshembi	Kúsh shıdamlılıǵın rawajlandırıw
Piyshembi	Ulıwma fizikalıq qábiiletlerdi rawajlandırıw, kúsh shıdamlılıǵın rawajlandırıw
Juma	Kúsh shıdamlılıǵın rawajlandırıw
Shembi	Ulıwma fizikalıq qábiiletlerdi hám shıdamlılıqtı rawajlandırıw.

Tiykarǵı mezocikl tayarlıq dáwiriniń ortası bolıp, 8 hápte dawam etti hám eki ay - dekabr hám yanvar aylarında dawam etti.

Bul dáwirde tiykarǵı jumıslar sportshınıń funksional imkanıyatlardıń jetilistiriw, fizikalıq sıpatlardıń jetilistiriw boyınsha islendi. Shınıǵıw júklemeleri kólemi hám intensivligi boyınsha úlken boldı. Olardıń uzınlıǵı 120 minut bolıp, shıdamlılıq shınıǵıwları (jumladan, juwırıw), eskek esiw ergometri, shtangalar menen islew, eskek esiw basseyninde eskek esiw hám tezlikti rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar óz ishine aldı.

Tiykarǵı mezotsikl 3 mikrociklden ibarat bolǵan: sheginiwshi, tásir yetiwshi hám qayta tiklewshi. Sportshılardı kóbirek fizikalıq shınıǵıwlarǵa baǵdarlaw ushın mikrosikldi qayta islew bir hápte dawam etti. Bul dáwirde ulıwma hám arnawlı fizikalıq qábiilet, kúsh hám shıdamlılıq rawajlangan. Treningtiń mazmunı: juwırıw shınıǵıwı, eskek esiw "Konsep-2" ergometri hám shtanga menen shınıǵıwlar. Izertlewlerdiń dawamlılıǵı 120 minuttan aspadı. Mikrotsikl usılları - aralıqlı hám úzliksiz. Bul mikrosiklde qollanılatuǵın resurslar - ulıwma tayarlıq, arnawlı tayarlıq hám járdemshi shınıǵıwlar. Oqıw shınıǵıwları ótkerilgen kúsh-quwat maksimal júrek urıwınıń 50 den 85% ge shekem, yaǵnıy 120-130 urıw/min bolǵan.

Tayarlıq dáwiriniń tiykarǵı mazmunı fizikalıq hám kompleksli tayarlıq mashqalasına qaratılǵan hár biri bir hápteden ibarat bolǵan 3 mikrocikldiń sozılıwı bolıp esaplanadı. Bul waqıtta rawajlanıwdıń tiykarǵı baǵdarları ulıwma hám arnawlı fizikalıq sıpatlar, kúsh hám shıdamlılıq boldı. Oqıwdıń dawamlılıǵı 90-120 minut bolıp, mazmunı juwırıw shınıǵıwı, "Konsep-2" eskek esiw ergometri hám shtanga menen shınıǵıwlardan ibarat boldı. Oqıtıw metodları - verbal (tallaw, talqılaw, sáwbetlesiw), úzliksiz hám interval. Ulıwma tayarlıq, arnawlı tayarlıq hám járdemshi qurallar. Kúsh oqıw-shınıǵıw shınıǵıwları maksimal dárejenıń 90 procentine shekem ótkerildi. Júrek urıwınıń maksimal sanı 170-180 urıw/min.

Reparativ mikrosikl bir qatar kúshli mikrosikllerdı tamamlap, bir hápte dawamında dawam etti hám sportshınıń jańalanıwı ushın optimal sharayatlardı támiyinlew wazıypası júklendi. Bul mikrosikl dawamında júkleme az edi. Treninglerdiń dawamlılıǵı 90 minuttan az waqıtta óz ishine aldı hám olardıń mazmunı juwırıw shınıǵıwları, eskek esiw basseyninde tınısh tezlikte eskek esiw hám korrekciyalıq shınıǵıwlardan ibarat boldı.

ilajlar (massaj hám sauna). Bul mikrosikl dawamında qollanılǵan usıl úzliksiz. Ulıwma tayarlıq hám arnawlı shınıǵıwları tayarlaw. Shınıǵıwdıń maksimal quwatlılıǵı 50-60%, júrek soqqısı 120-130 ret/min.

Hárbiri bir hápte dawam etetuǵın 2 impakt mikrotsikli rejlestirilgen. Fizikalıq hám kompleksli tayarlıqtıń tiykarǵı wazıypaların sheshti, ulıwma hám arnawlı fizikalıq qábiiletlerdi hám shıdamlılıqtı rawajlandırıw. Treninglerdiń dawamlılıǵı 120-140 min, quramında eskek esiw hám juwırıw shınıǵıwları orınlandı. Mikrotsikllerge tásir etiw usılları sózlik, úzliksiz hám interval túrde boladı.

Wazıypalardı sheshken resurslar ulıwma tayarlıq hám arnawlı tayarlıq. Shınıǵıwlardıń kúshliliǵı 90% ke jetedi, júrek urıwı 170-180 urıw/min.

Bazalıq mezotsikl qayta tikleniwshi mikrosikl menen juwmaqlanıw, bir hápte dawam etti.

Bul mikrocikldiń maqseti - sportshılardı awır júklemelerden keyin jańalaw. Bul dáwirde sportshılardıń ulıwma fizikalıq qábiiletleri rawajlandı. dawamlılıǵı

shınıǵıwlar 90 minut dawam etip, onda juwırıw, shınıǵıw, eskek esiw hám tikleniw ilajları (sauna hám massaj) ótkerildi. Shınıǵıw usılı - úzliksiz, resurslar - ulıwma tayarlıq shınıǵıwları, kúshli shınıǵıwlar.

orınlangan júrek soǵıw tezligi maksimumnıń 60% nen artpadı, júrek soǵıw tezligi 120-130 soqqı/min.

Qadaǵalaw hám tayarlıq mezotsikli tayarlıq dáwiriniń aqırı bolıp, 6 hápte - fevral hám mart ayınıń birinshi yarımında dawam etti. Bul mezocikl integral tayarlıq sportshısı tárepinen alıp barıldı. Bul dáwirde keń qollanıldı jarısqa jaqın bolǵan tayarlıq shınıǵıwları ushın arawlı.

Shınıǵıwlar tiykarınan suwda ótkerildi. Bul dáwirdegi shınıǵıwlardıń dawamlılıǵı 90-120 minuttı quradı, quramında eskek esiw shınıǵıwları, tezlik hám sport oınların rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar kompleksi boldı.

Baqlaw-shınıǵıw dáwiri tómendegi mikrotsiklerden ibarat boldı: sheginiw, tásir etiw, tikleniw hám tayarlıq.

Rekonstruktiv mikrosikl tayarlıq qadaǵalaw mikrosiklin baslap bir hápte dawam etti. (4-keste).

4-keste

Oqıw shınıǵıwları basqarıw hám tayarlaw mezosiklinde tartılıw mikrosikliniń baǵdarları

Hápte kúnleri	Oqıw procesiniń baǵdarlanıwı.
Dúyshembi	Ulıwma hám arawlı fizikalıq qábiiletlerdi rawajlandırıw, sportshını kompleksli tayarlaw
Siyshembi	Ulıwma hám arawlı fizikalıq qábiiletlerdi rawajlandırıw, sportshını kompleksli tayarlaw
Sárshembi	Ulıwma hám arawlı fizikalıq qábiiletlerdi rawajlandırıw, sportshını kompleksli tayarlaw
Piyshembi	Ulıwma hám arawlı fizikalıq qábiiletlerdi rawajlandırıw, sportshını kompleksli tayarlaw
Juma	Ulıwma hám arawlı fizikalıq qábiiletlerdi rawajlandırıw, sportshını kompleksli tayarlaw
Shembi	Ulıwma hám arawlı fizikalıq qábiiletlerdi rawajlandırıw, sportshını kompleksli tayarlaw

Bul mikrosikldiń wazıypaları sportshını kóbirek shınıǵıw júklemelerine jıynastırıw, ulıwma hám arawlı kónlikpelerdi rawajlandırıw hám sportshılardı kompleksli tayarlawdan ibarat. Shınıǵıwlardıń dawamlılıǵı tezlik hám kúshti rawajlandırıwshı shınıǵıwlar hám sport oınları menen birgelikte 90-120 minuttı quradı. Bul mikrosiklde qollanılatuǵın usıllar oynlı, intervallı, jarıslı. Oqıtıwdıń wazıypaları - ulıwma tayarlıq hám anıq tayarlıq wazıypaları orınlanatuǵın qurallar. Quwatlılıǵı maksimaldan 75% ke shekem, júrek soǵıw tezligi 170-180 soqqı/min.

5-keste

Shınıǵıw sabaqları, qadaǵalaw hám tayarlıq mezosiklindegi soqqı mikrosikliniń baǵdarları

Hápte kúnleri	shınıǵıw procesiniń baǵdarı
Dúyshembi	Ulıwma hám arawlı fizikalıq qábiiletlerdi rawajlandırıw, sportshını kompleksli tayarlaw
Siyshembi	Ulıwma hám arawlı fizikalıq qábiiletlerdi rawajlandırıw, sportshını kompleksli tayarlaw
Sárshembi	Ulıwma hám arawlı fizikalıq qábiiletlerdi rawajlandırıw, sportshını kompleksli tayarlaw
Piyshembi	Ulıwma hám arawlı fizikalıq qábiiletlerdi rawajlandırıw, sportshını kompleksli tayarlaw
Juma	Ulıwma hám arawlı fizikalıq qábiiletlerdi rawajlandırıw, sportshını

	kompleksli tayarlaw
Shembi	shıdamlılıqtı rawajlandırıw

Baqlaw hám tayarlaw mezosiklinde hárbiri bir hápte dawam etetuǵın 3 tásir etiwshi mikrosikl belgilendi. Bul mikrosikldiń wazıypaları sportshılardıń beyimlesiw proceslerin xoshametlew, fizikalıq hám kompleksli tayarlıqlardıń tiykarǵı máselelerin sheshiwden ibarat edi.

Treninglerdiń dawamlılıǵı 180 minutqa jetti. Oqıtıwdıń mazmunı:

eskek esiw, juwırıw, fizikalıq hám sport oınları (5-keste). Oqıtıw usılları úzliksiz, aralıqlı hám oynlı. Resurslar ulıwma tayarlıq hám arnawlı tayarlıq. Shınıǵıwdıń shıdamlılıǵı maksimaldıń 80-90% in, júrek urıwınıń tezligi - minutına 170-180 urıwdı quradı.

Tikleniw mikrotsikli bir qatar tásir mikrotsiklerin tamamladı hám bir háptege rejelestirildi. Maqseti awır júklemelerden tikleniw hám sportshınıń beyimlesiw procesleriniń ótiwin támiyinlew edi. Oqıw procesiniń baǵdarı eskek esiw texnikası shıdamlılıǵın rawajlandırıw hám jetilistiriwge qaratıldı. Shınıǵıwlarıń dawamlılıǵı 90-120 minut, shınıǵıwlarıń mazmunı hár qıylı eskek esiw túrleri hám maksimal quwatlılıǵı 75% ke shekem, júrek soqqısı 140-160 ret/min. Mikrociql usılları úzliksiz hám aralıqlı. Ulıwma tayarlıq hám arnawlı shınıǵıwları tayarlaw.

Tayarlıq mikrotsikliniń dawamlılıǵı bir hápte bolıp, sportshını jarısqa tikkeley tayarlawǵa qaratılǵan. Bul dáwirde shıdamlılıq rawajlandı hám eskek esiw texnikası jetilisti. Treningler 120 minutqa shekem dawam etedi.

mazmunı tiykarınan eskek esiwden ibarat.

Bul cikldiń usılları - úzliksiz hám interval. Paydalanılatuǵın qurallar - ulıwma tayarlıq hám arnawlı tayarlıq. Kúshli shınıǵıwlar orınlanadı - maksimaldan 70-80%, júrek soqqısı - 140-160 ret/min.

JUWMAQ

1. Jeńil salmaqlı eskek esiwshilerdiń bul tájiriye baǵdarlaması ayırım fizikalıq qásiyetlerdi jetilistiriw arqalı oqıw-shınıǵıw procesi mashqalaların sheshiw imkaniyatın beredi.

2. Shınıǵıw procesin rejelestiriw jeńil salmaqtaǵı eskekshilerdiń fizikalıq hám funkcionál tayarlıǵı menen ámelge asırıladı.

Keleshekтегі izertlewlerdiń perspektivaları hár bir eskek esiwshi ushın tolıǵıraq individual usınıslardı islep shıǵıwdan ibarat onıń jeke kórsetkishin esapqa alǵanda.

ÁDEBIYATLAR:

1. Aleksandravichius L.Iu. Osobnosti takticheskogo preodoleniia distancii v akademicheskoy greble vysokokvalificirovannymi sportsmenami [Features of tactical overcoming distance in rowing elite athletes], Cand. Diss., Kiev, 1986, 23 p.
2. Andreeva L.Ia. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific notes of University named after P.F. Lesgaft], Sankt Petersburg, 2008, vol.1(35), pp. 38-41.
3. Apanasenko V.K. Individual'no orientirovannaia tekhnologiiia modelirovaniia trenirovochnogo processa iunykh bar'eristok [Individual oriented modeling technology of training process of young running hurdles], Cand. Diss., Volgograd, 2011, 174 p.
4. Bal'sevich V.K. Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury [Theory and practice of physical culture], 2001, vol.4, pp. 9-10.
5. Barykinskij Z.A. Aktual'ni problemi fizichnoyi kul'turi i sportu [Actual problems of physical culture and sports], Moscow, 2012, pp. 16-21.

6. Bondarchuk A.P. Upravlenie trenirovochnym processom sportsmenov vysokogo klassa [Management of training process high-class athletes], Moscow, Olympia Press, 2007, 272 p.
7. Briukhanov D.A. Tipologicheskie kriterii dvigatel'nykh vozmozhnostej iunyx grebcov na bajdarkakh [Typological criteria motor abilities of young rowers], Cand. Diss., Volgograd, 2010, 153 p.
8. Vajcekhovskij S.M. Kniga trenera [Coach's book], Moscow, Physical Culture and Sport, 2000, 278 p.
9. Verlina I.N. Struktura mikrocyklov, napravlenykh na razvitie vynoslivosti grebcov na bajdarkakh 14-15 let v godichnom cikle podgotovki [Microcycle structure aimed at the development of endurance rowers aged 14-15 years in the annual cycle of training], Cand. Diss., Moscow, 1997, 24 p.
10. Gorbaneva E.P. Kachestvennye kharakteristiki funkcional'noj podgotovlennosti sportsmenov [Qualitative characteristics of functional training athletes], Saratov, Science Book, 2008, 145 p.
11. Dvoenosov V.G. Vozrastnye osobennosti adaptacii sportsmenov-grebcov k napriazhennym fizicheskim nagruzkam [Age features of adaptation rowing athletes to strenuous exercise], Cand. Diss., Moscow, 1997, 19 p.
12. Dubkovskij A.S., Zhukov S.E. Nauchnye trudy fizicheskoj kul'tury i sporta Respubliki Belarus' [Scientific works of physical culture and sports of the Republic of Belarus], Minsk, 2007, vol.6, pp. 46-49.
13. D'iachenko A.Iu. Nauka v olimpijskom sporte [Science in Olympic Sport], 2004, vol.1, pp. 56-59.
14. Evtukh A.V., Shirkovec E.A. Principy i kriterii regulirovaniia nagruzok pri upravlenii trenirovochnym processom [Principles and criteria for load control in the management of the training process], Nauchnye trudy [Scientific papers], Moscow, VNIIFK, 1998, pp. 86-98.
15. Epishchev I.S. Postroenie sportivnoj trenirovki 14-15 letnikh sportsmenov, specializiruiushchikhsia v akademicheskoy greble na osnove ucheta ikh individual'nykh osobennostej [Construction of sports training 14- 15 year olds sportsmen specializing in rowing on the basis of consideration of their individual characteristics], Cand. Diss., Moscow, 1997, 23 p.
16. Zemliakov V.E. Teoriia i praktika fizicheskoj kul'tury [Theory and practice of physical culture], 1990, vol.7, pp. 36-39.
17. Kleshnev V. Boat acceleration, temporal structure of the stroke cycle, and effectiveness in rowing. *Journal of Sports Engineering and Technology*. 2010, vol.6, pp.45-52.
18. Nolte V. Rowing Faster. *Human Kinetics*, 2011, vol.1, 366 p
19. АКИМОВ, Ж. Е., & АКИМОВ, К. Ж. (2023). МУРАБЫЙНИНГ ПЕДАГОГИК МАХОРАТИ. *Journal of Modern Educational Achievements*, 1212(12), 252-256.