



**BAYDARKA VA KANOECHILARNI MUSOBAQALARGA
TAYYORLANISH JARAYONIDA MASHG'ULOTLARINI
REJALASHTIRISH**

Navoiy davlat universiteti

“San’at va sport” fakulteti 2 kurs rus guruhi talabasi

Rahmatova Zuhra Aminjon qizi

Ilmiy rahbar: p.f.b.f.d.(PhD), v.b. professor S.A.Axmedova

Annotatsiya: *Ushbu maqolada baydarka va kanoe sportida musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida mashg'ulotlarni rejalashtirish usullari yoritilgan. Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik yo'nalishlari tahlil qilinib, sportchilarning samaradorligini oshirish uchun amaliy tavsiyalar berilgan. Mashg'ulotlarning tizimli tashkil etilishi va individual yondashuvning ahamiyati ta'kidlangan.*

Kalit so'zlar: *baydarka, kanoe, sport, musobaqa, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, mashg'ulot rejasi, sportchilar tayyorgarligi.*

Abstract: *This article covers the methods of training planning during the preparation for competitions in kayaking and canoeing. The directions of physical, technical, tactical and psychological preparation were analyzed and practical recommendations were given to improve the performance of athletes. The importance of systematic organization of training and individual approach is emphasized.*

Key words: *kayaking, canoeing, sport, competition, physical training, technical training, tactical training, psychological training, training plan, training of athletes.*

Аннотация: *В данной статье описаны методы планирования тренировок при подготовке к соревнованиям по гребле на байдарках и каноэ. Проанализированы направления физической, технической, тактической и психологической подготовки и даны практические рекомендации по улучшению*



результатов спортсменов. Подчеркивается важность системной организации обучения и индивидуального подхода.

Ключевые слова: байдарках, гребля на каноэ, спорт, соревнования, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, план тренировки, подготовка спортсменов.

Bugungi kunda ta'lim tizimi jadal rivojlanib bormoqda. Yangilangan pedagogik texnologiyalar va metodikalar shulardan biri sifatida jismoniy madaniyat va sportda baydarka va kanoe turi dunyo bo'ylab rivojlanib bormoqda. Jismoniy madaniyat ta'limi, jamiyatning salomatlik va omonlikni ta'minlash, insonlar o'rtasida harakat qilish, mutanosiblikni rivojlantirish, ichki madaniyat va axloqni shakllantirish uchun muhim o'rin tutadi. Jismoniy madaniyat o'qituvchilari zamonaviy ta'lim tizimida muhim ahamiyat kasb etadi.

Baydarka va kanoe sportida muvaffaqiyatga erishish uchun tizimli va maqsadli tayyorgarlik juda muhimdir. Sportchilarning jismoniy, texnik, psixologik va taktik tayyorgarlik darajasi musobaqalarda ularning samaradorligini belgilab beradi. SHuning uchun mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish ularning natijalarini yaxshilashda asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Mashg'ulotlarni rejalashtirishda quyidagi muhim tamoyillarga amal qilish kerak:

- Bosqichma-bosqich yuklamani oshirish – Sportchilar jismoniy holatiga qarab, yuklamalarni asta-sekin oshirish kerak.
- Individallashtirilgan yondashuv – Har bir sportchining imkoniyatlari va kuchli tomonlarini inobatga olish.
- Tizimlilik va davomiylik – Mashg'ulotlar doimiy va uzluksiz bo'lishi kerak.
- Dam olish va tiklanish – Organizmning tiklanishini ta'minlash uchun yetarlicha dam olish vaqtlari ajratilishi zarur.
- Musobaqalarga yaqinlashtirilgan tayyorgarlik – Mashg'ulot jarayonlari haqiqiy musobaqa sharoitlariga mos kelishi kerak.



Mashg'ulot jarayonidagi asosiy yo'nalishlar. Baydarka va kanoechilar uchun jismoniy tayyorgarlik asosiy omillardan biri hisoblanadi. U quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

- Kardio mashqlar (yugurish, suzish, velosipedda yurish);
- Kuch mashqlari (ogirlik ko'tarish, gimnastika);
- Chiniqtirish va muskullarni tiklash (stretching, massaj, fizioterapiya).

Texnik tayyorgarlik – baydarka va kanoeda suzishda muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri. Sportchilar texnikasini yaxshilash uchun quyidagi mashg'ulotlar olib boriladi:

- Harakatlarni avtomatlashtirish;
- To'g'ri grebok usullarini o'zlashtirish;
- Mustahkam korpus holatini saqlash;
- Mukammal muvozanatni rivojlantirish.

Taktik tayyorgarlik. Musobaqalar davomida sportchilarning taktik fikrlashi katta ahamiyat kasb etadi. Bu borada:

- Turli start strategiyalarini o'zlashtirish;
- Raqiblarning kuchli va kuchsiz tomonlarini tahlil qilish;
- Yo'nalish bo'yicha to'g'ri qarorlar qabul qilish mashq qilinishi lozim.

Psixologik tayyorgarlik. Musobaqalarda g'alaba qozonish uchun sportchilarning ruhiy tayyorgarligi ham muhimdir. Bu borada:

- Stress va qo'rquvni boshqarish;
- Musobaqaga emotsional tayyorgarlik;
- Konsentratsiyani oshirish usullari qo'llaniladi.

Mashg'ulot rejasini tuzish. Mashg'ulot rejasi sportchining mavsum davomidagi maqsadlariga qarab shakllantiriladi. Oddiy mashg'ulot rejasi quyidagi tarzda bo'lishi mumkin:

- Haftalik reja: Kuch mashqlari, texnik mashg'ulotlar, suvdagi mashg'ulotlar va tiklanish jarayonlarini o'z ichiga oladi.
- Oylik reja: Mashg'ulotlar intensivligi musobaqaga yaqinlashgan sari oshiriladi.



- Mavsumiy reja: Umumiy tayyorgarlik bosqichi, maxsus tayyorgarlik bosqichi, musobaqa oldi va musobaqa davrini o'z ichiga oladi.

Baydarka va kanoeda oziq-ovqat rejimi. Sportchilarning natijalari nafaqat mashg'ulotlar, balki to'g'ri ovqatlanishga ham bog'liq. Baydarka va kanoechilar uchun tavsiya etiladigan oziq-ovqat tarkibi quyidagicha bo'lishi mumkin:

- Oqsillar: baliq, tovuq go'shti, tuxum, sut mahsulotlari muskullarni tiklash va rivojlantirish uchun zarur.

- Uglevodlar: makaron, guruch, kartoshka kabi mahsulotlar energiya manbai sifatida xizmat qiladi.

- Yog'lar: oqsil va uglevodlar bilan birgalikda yog'lar organizmning uzoq muddatli energiya zaxirasi hisoblanadi.

- Vitaminlar va minerallar: immun tizimini mustahkamlash va tiklanish jarayonini tezlashtirishda muhim rol o'ynaydi.

Himoya va jarohatlarning oldini olish. Sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytirish uchun quyidagi choralar ko'rilishi kerak:

- Har bir mashg'ulotdan oldin yaxshi qizitish mashqlarini bajarish;
- To'g'ri jismoniy yuklama berish va ortiqcha zo'riqishning oldini olish;
- Jismoniy tiklanish va massaj seanslarini muntazam o'tkazish;
- Sport kiyimi va inventariga alohida e'tibor qaratish.

Baydarka va kanoechilar uchun musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish sportchilarning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik yo'nalishlari to'g'ri yo'lga qo'yilsa, ular yuqori natijalarga erishishi mumkin. SHu bilan birga, ovqatlanish, tiklanish jarayonlari va jarohatlarning oldini olishga ham katta e'tibor qaratilishi zarur. Mashg'ulot jarayonida individual yondashuv va tizimlilik asosiy omil hisoblanadi.

Shuningdek, mashg'ulotlar bilan bir qatorda to'g'ri ovqatlanish, tiklanish jarayonlariga rioya qilish va jarohatlarning oldini olish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Baydarka va kanoechilar uchun har bir mashg'ulotni rejali ravishda tashkil etish



va musobaqalarga yaqinlashtirilgan sharoitlarda tayyorgarlik olib borish sportchilarning muvaffaqiyatini kafolatlaydi.

Shu bois, mashg'ulot jarayonini ilmiy yondashuv asosida shakllantirish va sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olish ularning sportda yuqori natijalarga erishishida asosiy omillardan biri hisoblanadi.

ADABIYOTLAR

1. Жумаев Н.В. Тренировка гребцов. – М.: ФиС, 1981.
2. Иссурин В.Б., Моржевиков Н.В., Успенская Е.А. Управление процесса подготовки гребцов. – ЛНИИФК, 1980.
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуляти. – Т.: ЎзДЖТИ, 2001. – 286 с.
4. Шубин К.Ю., Иссурин В.Б. Методика специальной силовой подготовки на тренажерах гребцов на байдарках и каноэ. - ЛНИИФК, 1980.
5. Шубин Ю.К., Чупрун А.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. – Волгоград: ВГИФК, 1987.