

UDK: 797.21.

**SLALOMDA ESHKAK ESHUVCHILARNING MUVOZANAT
KO'NIKMASINI NOAN'ANAVIY USUL VA VOSITALAR
ORQALI SHAKLLANTIRISH**

Raxmanov Eldor Tolibjonovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, dotsenti:

E-mail: ret.0210@mail.ru

Madaminov Faxriddin Shavkat o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 1-bosqich tayanch
doktoranti:

E-mail: f.madaminov@umail.uz

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot ishi slalomda eshkak eshuvchi yosh shug'ullanuvchilarning tayyorgarligida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi samarador uslublar va noan'anaviy vositalar, koordinatsion qobiliyatlari bo'yicha ko'rsatkichlar yoritilgan. Slalomda eshkak eshuvchi yosh shug'ullanuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish, murakkab texnik harakat elementlarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan hamda ularni qo'llash samaradorligi bo'yicha bir qator tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: muvozanat, dinamik, statik, fitbol, "BOSU", balans, balans yostiqchasi, slalomda eshkak eshish, koordinatsiya.

**ФОРМИРОВАНИЕ БАЛАНСОВЫХ НАВЫКОВ СЛАЛОМ-ГРЕБЦОВ С
ПОМОЩЬЮ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ**

Рахманов Элдор Толибжонович

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
доцент

E-mail: ret.0210@mail.ru

Мадаминов Фахриддин Шавкат угли

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
1 курс базового докторанта:

E-mail: f.madaminov@umail.uz

Аннотация. В данной исследовательской работе освещены эффективные методы и нетрадиционные средства, развивающие координационные способности молодых гребцов в слаломе, а также показатели по координационным способностям. В исследовательской работе разработан комплекс специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей юных гребцов в слаломе, освоение элементов сложных технических движений, а также дан ряд рекомендаций по эффективности их применения.

Ключевые слова: баланс, динамика, статика, фитбол, "BOSU", баланс, балансирующая подушка, гребля в слаломе, координация.

SHAPING THE BALANCE SKILLS OF SLALOM ROWERS THROUGH NON-TRADITIONAL METHODS AND TOOLS

Raxmanov Eldor Tolibjonovich

Associate Professor of Uzbek state university of physical culture and sport

E-mail: ret.0210@mail.ru

Madaminov Faxriddin Shavkat o'g'li

PhD Student of Uzbek state university of physical culture and sport

E-mail: f.madaminov@umail.uz

Annotation. This research project examines effective methods and non-traditional arrangements of developing coordination skills in the training of young rowers in canoe, as well as indicators of coordination skills. The study developed a set of special exercises aimed at developing the coordination skills of young rowers in the canoe, mastering the elements of complex technical movements, and made a number of recommendations on the effectiveness of their use.

Keywords: balance, dynamic, static, fitball, "BOSU", balance, balance pad, slalom rowing, coordination.

Har tomonlama rivojlangan hamda ijtimoiy faol barkamol avlodni shakllantirishga qaratilgan davlatimiz dasturiy xujjatlarini amalga oshirishda aholining, ayniqsa bolalar va o'smirlarning jismoniy tayyorgarligini jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida yaxshilash masalalari muhim ahamiyat kasb

etadi. Ushbu muhim masalalarni hal etish nuqtai nazaridan yosh sportchilarni tayyorlash tizimini ishlab chiqish muammosining hozirgi holatiga ta'sir berish hamda yosh slalomda eshkak eshuvchilarning tayyorlashning ilmiy metodik yo'nalishlariga doir hali yetarlicha o'rganilmagan ayrim masalalarni ajratib olish zarur bo'ladi.[4]

Ilmiy, uslubiy va ixtisoslashtirilgan adabiyotlarda tadqiqotlar asosan barqaror muvozanati va bexato eshish texnikasiga ega eshkakchilarda olib boriladi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida qayiqni boshqarish bilan bir vaqtning o'zida muvozanatni shakllantirish va jadal rivojlantirish, eshkak eshish texnikasini tezkor o'zlashtirishga bag'ishlangan tadqiqotlar esa barmoq bilan sanoqli. Ko'pgina mashhur olimlar (G.M. Krasnopevsev, V.N. Gavrilov, I.F. Yemchuk, B.M. Bondarev, V.M. Korbut) eshkak eshish texnikasini o'zlashtirish va muvozanatni shakllantirish avvalambor quruqlikda olib borilishi kerakligini ta'kidlaydilar.

Slalomda eshkak eshishuvchi sportchilarning individual tayyorgarligi, sport anjomlari sifati, tabiiy sharoitda yil davomida mashg'ulot o'tkazish imkoniyatlarini o'z ichiga olgan ko'plab omillarga bog'liq bo'lgan qiyin koordinatsion sport turi hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi. Slalomda eshkak eshuvchilarning muvozanat ko'nikmasini noan'anaviy usul va vositalar orqali shakllantirish, zamonaviy sport sohasidagi raqobatlar va qiziqishlar yaratishda ahamiyatli bo'lib, bu yo'nalishga innovatsion yondashuvlar, muntazam izlanishni hamda yangi usullarni izlash talab qiladi. Shuni takidlash kerakki, ham katta yoshdagi (eshkak eshish ustalarida), ham yosh sportchilarda mashg'ulot jarayonining ilmiy asoslanishiga yetarlicha e'tibor qaratilmaydi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda keltirilgan tadqiqotlar ko'proq muvozanat hamda eshkak eshish texnikasini ishonchli egallab bo'lgan eshkakchi sportchilarda o'tkaziladi. Biroq, bu sport turiga kelgan yangi shug'ullanuvchilarda muvozanat, texnikani va qayiqni boshqarish san'atini shakllantirish, o'zlashtirish hamda tezkor rivojlantirishga bag'ishlangan ishlar juda kamdir. Ushbu masalani, mazkur sport

turi bo'yicha aksariyat mashhur mutaxassislarning ta'kidlashicha, yangi slalomda eshkak eshuvchilar eshish texnikasi va o'ziga xos muvozanatni o'zlashtirishni avval quruqlikda o'rganishlari zarur.[1] Lekin, qanday, qay tarzda o'rgatish kerak? Shu sababli slalomda eshkak eshuvchi yangi shug'ullanuvchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mavjud muammolarni xal etish juda muhim va dolzarbdir.

Ishdan maqsad. Slalomda eshkak eshish sportiga kelgan yangi shug'ullanuvchilarning muvozanat ko'nikmasini shakllantirishda noan'anaviy usul va vositalarni qo'llashning ahamiyatini ochib berish.

Ilmiy tadqiqotning vazifalari:

1. Mavzuga oid o'quv adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish.
2. Muvozanat ko'nikmasini rivojlantiruvchi samarador metodik usullarni aniqlab olish.
3. Noan'anaviy usullardan (BOSU, fitball, balance cushion) foydalangan holda muvozanat ko'nikmasini rivojlantiruvchi mashqlar majmuyini tuzib chiqish.
4. Muvozanat ko'nikmasini rivojlantiruvchi mashqlar majmuyining samaradorligini tajribada tekshirish.

Hozirgi kunga kelib balans, muvozanat, koordinatsion imkoniyatlar va vestibulyar apparatni shakllantirish va rivojlantirishda qo'llanilishi mumkin bo'lgan ko'pgina vosita va jihozlar yaratilmoqda. Mazkur sport turi bilan shug'ullanayotgan yangi slalomda eshkak eshuvchilarning mashg'ulotlarida nafaqat maxsus mashqlardan foydalanish balki, quyidagi jihozlardan foydalangan holda mashg'ulotlarga noan'anaviy yondashish ijobiy natijalarni olishga imkon beradi. [5],[6]

BOSU bu – ingliz tilidagi “both sides use” so'z birikmasining qisqartmasi bo'lib, “ikkala tomon ishlaydi” degan ma'noni bildiradi. Xususan, tubi qattiq va tekis bo'lgan shishirilgan yarim sferadan iborat sport mashg'ulotlari uchun mo'ljallangan platforma shunday nomlanadi.



Mashg'ulotlar jarayonida platformaning ikkala yuzasi ishlatiladi: turgan, o'tirgan, yotgan holatda ham qavariq qismida, ham qattiq qismida mashq bajarish mumkin. Bunda trenajyor yarim aylana shaklida polga o'giriladi. Har bir harakat muvozanatni saqlash uchun qo'shimcha kuchni talab qiladi.

BOSUda mayda mushak guruhlarini, ya'ni odatiy jismoniy yuklamalar jarayonida ishlatilmaydigan barqarorlashtiruvchi mushaklarning ishtiroki talab etiladi. Bundan tashqari, mo'jizaviy platforma yordamidagi mashg'ulotlar vestibulyar apparatni mustahkamlab, koordinatsiyani yaxshilaydi.

Fitball (Exercise ball) — aerobika mashqlari uchun mo'ljallangan, diametri 45-95 sm bo'lgan katta tarang top.

Fitball bilan bajariladigan mashqlar aksariyat mushak guruhlariga yuklama berib, koordinatsiyani yaxshilash va egiluvchanlikni oshirishga yordam beradi. To'pning yumaloq shakli ko'proq amplituda bilan harakat qilish imkonini beradi, uning beqarorligi esa muvozanatni ushlab turish uchun mushaklarni muntazam zo'riqishda tutishga majbur qiladi.



Balans yostiqchasi (muvozanat uchun mo'ljallangan massaj yostiqchasi, balans diski) koordinatsiya hissi uchun ham muvozanat trenajyorining standart rolikiga muqobil jihoz sifatida, ham undan alohida holda qo'llanilishi mumkin. Mashqlar unda bitta yoki ikki oyoqda turgan holatda, tayangan yoki bevosita balans yostiqchasida yotgan holda bajariladi.[3]



Tadqiqot natijalari. Biz tomondan saralab olingan muvozanat ko'nikmasini rivojlantirishga qaratilgan samarador metodik usullarga asoslanib, "Bosu", "fitball" va "balans yostiqchasi" dan foydalangan holda slalomda eshkak eshish sportiga kelgan yangi shug'ullanuvchilarning balans hissi, koordinatsion imkoniyatlari va muvozanat ko'nikmasini shakllantirish va rivojlantirishga yordam beruvchi quyidagi mashqlar majmuyini ishlab chiqdik.(1-jadval)

1-jadval

Statik hamda dinamik muvozanat mashqlar majmuasi

Statik muvozanat mashqlari		
"BOSU" yordamida	"Fitball" yordamida	"Balans yostiqchasi" yordamida
"Bosu"da turli tana xolatlarini ma'lum vaqt davomida ushlab turish: - bir oyoqda turish; - ikki oyoqda turish; -ko'zni yumgan xolda bajarish; -mashqlarni "Bosu"ni teskari qo'ygan xolda bajarish; - gantellar bilan bajarish.	Tananing turli xolatlarida "Fitball"dan tushib ketmaslik (mashqlarni ko'zni yumgan holda va gantellar bilan bajarish mumkin): -o'tirgan xolatda; -qorin bilan yotgan holatda; - tizza bilan cho'qqayib turgan holatda.	"Balans yostiqchasi"da turli tana xolatlarini ma'lum vaqt davomida ushlab qolish: - bir oyoqda turish; -ikki oyoqda turish; -ko'zni yumgan holda bajarish; - gantellar bilan bajarish; -ikkita yostiqchada turish.
Dinamik muvozanat mashqlari		
Turli xarakatlarni amplitudani oshirib	Eshkak eshish harakatlarini immitasiya	Turli harakatlarni amplitudani oshirib

borgan holda bajarish: - yurish (joyida, o‘z o‘qi atrofida); - o‘tirib turish (ikki oyoqda, bir oyoqda); - eshkak eshishni immitasiya qilish.	qilish: - o‘tirgan holatda; - tizzaga cho‘qqayib turgan holatda; - oyoqni tagiga kichik xajmdagi “Fitball” ni qo‘ygan holatda.	borgan holda bajarish: - bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrash; - juftlikda to‘p oshirish; - ikkita yostiqchada turib harakatlarni bajarish.
--	---	---

Mashqlarning amaliyotda qanchalik samarador ekanligini tajriba o‘tkazibgina aniqlash mumkin. Shunga ko‘ra nazorat va tajriba guruhlariga boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi sportchilar orasidan maxsus muvozanat testlarini o‘tkazish asosida o‘ntadan yigirmata slalomda eshkak eshuvchilarni saralab oldik.

Tajriba so‘ngida olingan test nazorati natijalari shuni ko‘rsatadiki, tajriba guruhining o‘rtacha test ko‘rsatkichlari nazorat guruhinikiga nisbatan yuqori. Bu esa o‘z navbatida biz tomondan tuzib chiqilgan maxsus mashqlar majmuyining samaradorligidan dalolat beradi. (2- jadval)

2-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarining test natijalari bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkichlari va ular orasidagi farqlar

Guruhlar	Nazorat testlari			
	Oyoqlar juft holatda, qo‘llar belda, oyoq uchlariga ko‘tarilib muvozanat holatini saqlab turish (sek)	Oyoq panjalari birin ketin bir chiziqda joylashgan, qo‘llar belda, ko‘zni yumgan holda muvozanatni saqlash (sek)	Maxsus g‘altakka o‘tirgan holda eshkak eshish xarakatlarini immitasiya qilish (sek)	Ko‘zni yumgan holda “qaldirg‘och” holatini ushlab turish (sek)
Nazorat guruhi	6	7	21	10
Tajriba guruhi	9	14	27	17
O‘rtadagi farq % hisobida	30	50	22,2	58,8

Xulosa. Slalomda eshkak eshuvchilarning muvozanatini rivojlantirishda qo‘llaniladigan noan‘anaviy usul va vositalar shug‘ullanuvchilarning balans

saqlash, koordinatsion imkoniyatlari, muvozanat ko'nikmasini va vestibulyar apparatini shakllantirish va rivojlantirishga imkon beradi, bu esa slalomda eshkak eshuvchining bevosita qayiqda eshish harakatlarini ishonchli bajarish, darvozlardan o'tishda xatolarga yo'l qo'ymaslikka hamda turg'un muvozanatga qisqa vaqt ichida ruxiy to'siqlarsiz erishishga imkon beradi.

Adabiyotlar

1. Гребной спорт: учебник для студентов / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.-400с.
2. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA - PRESS», 2015.
3. Кашуба В.А. Биомеханика осанки.-Киев: Олимпийская литература, 2003.-279 с.
4. Matnazarov X.Y. "Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati" Darslik / O'zbeksavdonashriyoti T-2020.
5. John Chase Power to the Raddle: Exercises to Improve your Canoe and Kayak Paddling USA, 2014
6. H.L.Fourie, I.W.Fourie An Introduction to Rowing UK, 2013