



Universal Xalqaro Ilmiy Jurnal

Jurnalning bosh sahifasi: <https://universaljurnal.uz>

Universal International Scientific
Journal

e-ISSN: [3060-4540 \(online\)](https://universaljurnal.uz)

Year: 2025 Issue: 2 Volume: 2

Published: 13.02.2025
<https://universaljurnal.uz>



International indexes

GOOGLE SCHOLAR
CROSSREF (OAK BAZA)
ZENODO
OPEN AIRE
EUROPUB
RESEARCHGATE (OAK BAZA)
SJIF

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI NAZARIYASI VA METODIKASI BAYDARKA VA KANOEDA ESHKAK ESHISH SPORTIGA YOSH SPORTCHILARNI TANLAB OLISH METODIKASI

Yunusaliyev Abror Nurali o'g'li

Osiyo xalqaro universiteti

Uzbekistan

ferganscansler03@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada baydarka va kanoeda eshkak eshish sport turining tarixi va rivojlanish bosqichlari, mamlakatimizda mazkur sport turining rivojlanish bilan bog'liq masalalar yoritilgan hamda yosh sportchilarni tanlab olish metodikasi tog'risida malumotlar keltirilgan. Baydarka va kanoeda eshkak eshish sporti bo'yicha yosh sportchilarni tanlab olish metodikasi o'rganilgan. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining nazariy va metodik asoslari tahlil qilinib, yosh sportchilarning jismoniy, psixologik va texnik tayyorgarligini baholash mezonlari yoritilgan. Shuningdek, sportchilarning individual qobiliyatlari, genetik omillari va o'sish dinamikasini inobatga olgan holda tanlab olish jarayoni bo'yicha tavsiyalar berilgan. Maqolada sportchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari va samaradorligini oshirishga doir metodik yondashuvlar ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: baydarka, kanoe, eshkak, eshish, sport, tur, tarixi, rivojlanish, bosqichlar.

Аннотация: В данной статье освещены история и этапы развития гребли на байдарках и каноэ, вопросы, связанные с развитием этого вида спорта в нашей стране, а также представлена

информация о методе отбора юных спортсменов. Изучена методика отбора юных спортсменов в спорте гребли на байдарках и каноэ. Проанализированы теоретические и методические основы физического воспитания и спортивной подготовки, выделены критерии оценки физической, психологической и технической подготовленности юных спортсменов. Также даются рекомендации по процессу отбора с учетом индивидуальных способностей, генетических факторов и динамики роста спортсменов. Также в статье рассматриваются научно-методические основы подготовки спортсменов и методические подходы к повышению их эффективности.

Ключевые слова: каякинг, гребля на каноэ, гребля, гребля, вид спорта, вид, история, развитие, этапы.

Abstract: This article covers the history and stages of development of kayaking and canoeing, issues related to the development of this sport in our country, and provides information on the methodology for selecting young athletes. The methodology for selecting young athletes in kayaking and canoeing is studied. The theoretical and methodological foundations of physical education and sports training are analyzed, and the criteria for assessing the physical, psychological and technical readiness of young athletes are highlighted. Recommendations are also given for the selection process, taking into account the individual abilities, genetic factors and growth dynamics of athletes. The article also considers the scientific and methodological foundations of athlete training and methodological approaches to increasing its effectiveness.

Keywords: kayaking, canoeing, rowing, rowing, sport, type, history, development, stages.

Language: Uzbek

Citation: Yunusaliyev , A. (2025). THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING METHODOLOGY OF SELECTING YOUNG ATHLETES FOR THE SPORT OF KAYAK AND CANOEING. Universal International Scientific Journal, 2(2), 54–59. Retrieved from <https://universaljurnal.uz/index.php/jurnal/article/view/1438>

Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14874983>

Google scholar: https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0n2C5&q=USMONY+TARBIYA+VA+SPORT+MASHG'NEZ+BO'NUSULOTLARI+NAZARIYASI+VA+METODIKASH+BAYDARKA+VA+KANOEDA+ESHKAK+ESHISH+SPORTIGA+YOSH+SPORTCHILARNI+TANLAB+OLISH+METODIKASIB@mg

KIRISH

Baydarka va kanoeda eshkak eshish sport turining tarixi shundan kelib chiqadiki, qayiqlar (Eskimo qayiqlari) ko'p yillar davomida insoniyatga xizmat qilib kelgan, eng qadimiy prototiplari 2000 yildan ortiq tarixga ega hisoblanadi.

Shotlandiyalik Jon Mak Gregor birinchi marotaba bu qayiqlarni eshkak eshish sport turi sifatida targ'ib qilgan. Aynan u 1865 yilda o'zi uchun uzunligi 4,57 m va kengligi 0,76 m bo'lgan "Rob-Roy" deb nomlangan baydarka qayig'ini loyihalashtirgan edi. Taqqoslash uchun

shuni aytish joizki, zamonaviy baydarka va kanoelarda eshkak eshish qayiq-lari quyidagi o'ldhamlarga ega: bir kishilik qayiq - 5,2 m; ikki kishilik - 6.5 m, baydarka to'rt kishilik - 11 m, kanoeda to'rt kishilik - 9 m ga o'ldhamlarga tengdir. Mak Gregor Markaziy Yevropa bo'ylab sayohat qilishni juda yaxshi ko'rardi va tez orada baydarka va kanoeda eshkak eshishni-sport turi sifatida xalqaro miqyosda shuhrat qozondi. 1866 yilda birinchi eshkak eshish klubi - ya'ni "Angliya baydarka va kanoeda eshkak eshish qirolik klubi" tashkil topgan. Keyinchalik shunga o'xshash klublar Amerika, Kanada va Skandinaviyada paydo bo'la boshladi. 1867 yilda baydarkada eshkak eshish bo'yicha birinchi regatta tashkil etildi. 1924 yilda Kopengagenda (Daniya) xalqaro tashkilot - "Kanoechilarning xalqaro vakolatxonasi" tashkil etildi, u yerda qayiq-larning o'ldhamlari va musobaqalar o'tkazish uchun masofalar uzunligini ham tasdiqlandi. 1933-yilda Pragada birinchi Yevropa chempionati, 1939-yilda esa Vagsgolmda (Shvetsiya) baydarka va kanoeda eshkak eshish bo'yicha birinchi jahon chempionati bo'lib o'tdi. 1924 yilda Parijdagi Olimpiya o'yinlarida birinchi ko'rgazmali poygalar o'tkazildi, ammo baydarka va kanoeda eshkak eshish Olimpiya o'yinlari dasturiga faqatgina 1936 yilda kiritilgan. [1, 172].

Baydarka va kanoeda eshkak eshish sportining xususiyatlari – baydarka va kanoeda eshkak eshish - Olimpiya sport turi hisoblanadi, eshkak eshish: maksimal

tezlik bilan suv muhiti, sharoiti va mushak faoliyatining standart sharoitda qayiq harakatlanishni ta'minlashdadir. Baydarka va kanoeda eshkak eshish siklik (davriy) xarakterga ega dinamik ishdir. Baydarka va kanoeda eshkak eshishning o'ziga xos xususiyati shundaki, barcha harakatlar eshkak eshuvchilar beqaror tayanch holatda, o'tirgan (baydarka qayig'ida) yoki bir tizzada (kanoeda) tik turgan holda amalga oshiriladi. Bu sport turidagi qayiq-larning ajralib turadigan xususiyati shundan iboratki, uning eshkagi akademik eshkak eshuvchilar eshkagi singari qayiq bilan bevosita aloqaga ega emas, ya'ni alohida, buning natijasida eshkakchi ko'proq harakat erkinligiga ega bo'ladi. Bu harakatlar muvozanatini sezilarli darajada murakkablashtiradi. Shuning uchun, eshkak eshish kabi murakkab mahoratni o'zlashtirish uchun, muvofiqlashtirish va texnik qobiliyatlarini yuqori darajada rivojlantirish kerak. Eshkak eshuvchining harakatlari odamning kundalik va mehnat faoliyatida kamdan-kam uchrashi sababli texnikani o'zlashtirish murakkablashadi.

Eshkak eshuvchilar harakatining to'liq davri ikkita bosqichdan iborat - qayiqning o'ng va chap tomonlarga eshkakni eshish bilan - baydarkachilar uchun va bitta eshkakni eshish kanoechilar uchun. [2, 286]. O'z navbatida, har bitta eshkak eshish davri shartli ravishda ikkita asosiy bosqichga yo'naltirilgan: eshkakni suv ichidan o'tkazish bosqichi (suyanchiqli), eshkakni suvga kirgizish, suvni olish, suvni itarish, eshkakni suvdan

chiqarish. Bu davrlarda eshkakchi eshkakni suvga kiritgan holda tortadi, shu tarzda qayiqni oldinga siljitadi va ikkinchi faza eshkakni suv ichidan o'tkazish bosqichi (suyanchiqsiz) bunda keyingi eshkakni eshish uchun tayyorgarlik ko'riladi. Suyanchiqsiz fazaga xos xususiyat suv va eshkak o'rtasidagi faol bog'liqlikning bo'lmasligi, minimal kuch ishlatishi va mushaklarning maksimal bo'shashidir. Suyanchiqli fazaga esa eshkak va suvning o'zaro munosabati, mushaklarning taranglashuvi va katta jismoniy kuch ishlatilishi xosdir. Provodka boshi o'tkazuvchi faza hisoblanib, u qayiqning oldingi faol harakatini ta'minlaydi. Faza harakatlar koordinatsiyasining murakkabligi katta inertsiyal kuch ishlatishning tezlashib borishi bilan xarakterlanadi. Provodka oxiri ham o'tkazuvchi faza hisoblanib, uning bajarilish jarayonida "Eshkakchi - eshkak - suv" tizimi erkin siljish rejimiga o'tadi. [3, 72].

Sportchilarning qancha yuqori tajribaga ega bo'lishi, ularning ritm, tempni saqlashda shuncha turg'unlikka ega bo'lishlarini ta'minlaydi. Tajribali eshkakchilar xali tajribasiz eshkakchilarga nibatan harakatlar koordinatsiyasini ancha keng diapozon ritmida saqlaydilar. Eshkakchining texnik tayyorgarligi jarayonida, mashg'ulotlarning maqsadi va vazifalari bilan xarakterlanuvchi sportchining texnik tayyorgarligi darajasini belgilovchi mustaqil bosqichlarni ajratish mumkin. Bu bosqichlarning ajratilishi

texnik tayyorgarlikni yaxshiroq rejalashtirib, uni boshqa harakatlar bilan takomillashtirishga imkon beradi.

Eshkak eshish submaksimal va yuqori intensivlik ish hisoblanadi. Mashg'ulotlardan so'ng eshkak eshuvchilar ko'pincha tana funktsiyalari faolligining pasayishiga duch kelishadi, organizmni qayta tiklanishi ko'pincha bir kun yoki undan ko'proq vaqtni oladi: buni murabbiy yosh eshkak eshuvchilar bilan ishlashda hisobga olishi kerak. [4, 22].

Eshkakchining ishini tezlik va kuch sifati orqali tavsiflash mumkin. Shuning uchun eshkak eshuvchi kuch va tezlikni yetarlicha yuqori darajada rivojlantirishi kerak. Shu bilan birga, eshkak eshuvchining 500 metrlik poyga masofasida o'rtacha 200 marotaba yoki undan ortiq eshkak eshish zarbalar bajarishini hisobga olsak, eshkak eshuvchi kuch va tezlik bilan bir qatorda eshkak eshish qobiliyatini hamda chidamlilik sifati rivojlantirishi zarurligi ayon bo'ladi.

Mashg'ulotlarning zamonaviy metodologiyasi sportchilarni har tomonlama jismonan rivojlantirishga qaratilgan. Mashg'ulot va musobaqa jarayonida eshkak eshuvchi ko'plab harakatlar, usullarini bajaradi. Buning natijasida ularni avtomatlashtirishning yuqori darajasiga erishiladi, sport jihozlarning yuqori barqarorligi barcha komponentlari va elementlarining takrorlanishi ta'minlaydi.

Qo'llar va eshkaklarning harakatlari ma'lum trayektoriyalar bo'ylab amalga

oshiriladi; tana segmentlari va eshkakning harakat yo'nalishini o'zgartirish to'xtamasdan amalga oshirilishi kerak. Shunday qilib, harakatlarning birligi va o'zaro muvofiqlashuviga erishiladi. Mushaklarning taranglashuvi va bo'shalishining almashinuvi ish paytida yuqori samaradorlikni saqlashning eng muhim shartidir. To'g'ri, eshkak eshish paytida barcha mushak guruhlarini to'liq bo'shashtirish mumkin emas, chunki doimiy ravishda mushaklarning tarang holotdaushlab turish kerak, bu esa eshkak ustida muvozanatni ushlab turishni ta'minlaydi.

Bir xillik dinamik muvozanatni saqlash, eshkak eshishda vosita faoliyatining o'ziga xos tarkibiy qismidir. Qayiqda muvozanatni saqlash doimiy nazoratni tartibga solish bilan ta'minlanadi. Texnik mahorat bilan muvozanatni saqlash mahorati avtomatlashtirilgan sportchining ongi texnikaning muhim xususiyatlarini (temp, ritm, eshkak eshish amplitudasi, harakat) nazorat qilish, shuningdek, taktik muammolarni hal qilish uchun xizmat qiladi.

Eshkak eshish jarayonida sportchining mushaklari dinamik rejimida (eshkakning suvda va havoda harakatlanishini ta'minlaydigan barcha mushak guruhlarini), shuningdek izometrik rejimda (pozitsiyani ta'minlaydigan mushak guruhlarini) qisqaradi, saqlanadi va eshkak ushlab turiladi. Dinamik rejimida mushaklarning kuchlanishi kamroq

aniqlanadi, ammo u eshkakchining quruqlikdagi maxsus jismoniy tayyorgarligida qo'llanilishi mumkin.

Baydarka va kanoeda eshkak eshish 1936 yildan beri Olimpiya sport turi hisoblanadi (u birinchi marta 1924 yilgi Olimpiyadada norasmiy sport turi sifatida kiritilgan). Baydarka va kanoeda eshkak eshish bo'yicha jahon musobaqalari Xalqaro kano federatsiyasi (ICF) maqomi ostida o'tkaziladi.

Olimpiya dasturi bo'yicha musobaqalar quyidagilar asosida o'tkaziladi:

K-1 200 m (yakka baydarka), erkaklar va ayollar;

K-1 1000 m (yakka baydarka), erkaklar;

K-2 200 m (ikki juftlik), erkaklar;

K-2 1000 m (ikki juftlik), erkaklar;

K-4 500 m (to'rt juftlik), ayollar;

K-4 500 m (to'rt juftlik), erkaklar;

K-1 500 m (yakka baydarka), ayollar;

K-2 500 m (ikki juftlik), ayollar.

Kano ham erkaklar, ham ayollar qatnashadilar. Silliqliq suvda kanoeda eshkak eshish (inglizcha Flat water Kayak), Olimpiya turlari:

C-1 1000 m;

C-1 200 m (kanoeda bittalik);

C-2 1000 m (kano-ikkitalik).

Jahon va Osiyo kuboklari hamda chempionatlari dasturiga sillikliq suvda baydarka va kanoeda eshkak eshishning boshqa yo'nalishlari ham kiritilgan.

Poyga musobaqalarini tashkil qilish uchun ideal sharoitlar - bu tinch suv

havzalari, sokin, eng yaxshi himoyalangan ko'llar yoki suv omborlari hisoblanadi. Kuchli oqimga ega suv havzalarida o'tkaziladigan regattalar ko'pincha noto'g'ri natijalar beradi, chunki sportchilar qulay holatda bo'lishmaydi ya'ni oqimning o'rtasida bo'ladi. Regata natijalari musobaqaning barcha ishtirokchilari uchun mutlaqo bir xil sharoitlarni yaratishni talab qiladi, masalan, suvning zichligi, shamol, to'lqin shakllanishi va kemalarning tezroq harakati tufayli musobaqalar uchun himoyalangan ko'llardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'lmaydi. Regatta o'tkazish uchun namunali suv inshooti eshkak eshish kanallari (O'zbekiston

xududiga ham maxsus Samarqand eshkak eshish kanali mavjud) hisoblanadi, eni 9 m bo'lgan hamda 9 ta chiziqdan iborat kanal, bir-biridan yo'laklar bilan ajratilgan. Kanalning minimal chuqurligi 3 m va 2 m tekis taglik mavjud suv inshootlari talabga javob beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda baydarka kanoeda eshkak eshish sport turining tarixi va rivojlanish bosqichlari hamda mamlakatimizda bu borada amalga oshirayotgan ishlar to'g'risidagi ma'lumotlarni malaka oshirish sharoitida tinglovchilarga yetkazish ularda bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. P.A.Petrov, I.S.Denisyuk "Dopolnitelnaya predprofissionalnaya programma po tsiklichnomu vidu sporta GREBLYA NA BAYDARKAX I KANOE" 2015-yil.
2. A.A.Cherkashin "Silovaya podgotovka grebsov na baydarkax i kanoes" 2012-yil.
3. S.Y.Djukov, O.A.Tarasova, V.A.Zagovorskiy "Iskusstvo bit trenerom po grebli" 2021-yil.
4. N.V. Jmarev "Trenirovka grebsov" 1981 yil.
5. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
6. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
7. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 120 с.
8. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.:Советский спорт, 2004. – 192 с.
9. Джалилова, С. М. (2024, November). Лингвокультурные особенности пословиц испанского языка. In *Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit* (pp. 331-333).
10. Джалилова, С. М. (2024, November). Цветовые образы в испанском языке: этнолингвистические аспекты. In *Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit* (pp. 150-