

**SPORT TAKOMILLASHUV BOSQICHIDA ESHKAK ESHUVCHILARNI
TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLARNI TUTGAN
O'RNI**

Ruzimatov Islomjon Erkuziyevich

p.f.b.f.d (PhD) Qo'qon davlat universiteti

Rafiqova Dilnuraxon Xusniddinjon qizi

Qo'qon davlat universiteti Jismoniy madaniyat kafedrasida talabasi

E-mail: rafiqovadilnuraxon1@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19451288>

Аннотация. Ushbu maqolada sport takomillashuv bosqichidagi kanoe yo'nalishidagi eshkak eshuvchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlar va o'quv-mashg'ulot jarayonining ahamiyati tadqiq qilinadi. Tadqiqot yosh sportchilarning harakat aniqligi, muvozanatni saqlash, tezkor reaksiya va koordinatsion ko'nikmalarini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar samaradorligini o'rganishga bag'ishlangan. Yillik tayyorgarlik davri, mashg'ulot yuklamalarini dozalashtirish, texnik va nazariy tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rivojlantirish hamda sportchilarning individual xususiyatlariga mos o'quv dasturlarini ishlab chiqish jarayonlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari sportchilarning muvozanat, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini tizimli rivojlantirish, texnik harakatlarni samarali bajarish va musobaqa sharoitlariga tez moslashish imkonini berishini ko'rsatadi.

Калит so'zlar: Kanoe sporti, eshkak eshish, sport takomillashuv bosqichi, texnik o'quv-mashg'ulot jarayoni, jismoniy mashqlar, tiklovchi mashqlar, chidamlilik mashqlari, mashg'ulot rejasi

**ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Рузиматов Исломжон Еркузиевич

p.f.b.f.d (PhD) Кокандский государственный университет

Рафикова Дильнурахон Хусниддинджон кизи

Кокандский государственный университет Кафедра физической культуры

E-mail: rafiqovadilnuraxon1@gmail.com

Аннотация. В данной статье исследуется роль специальных упражнений и учебно-тренировочного процесса в развитии физической, технической и психологической подготовленности гребцов на каное на этапе спортивного совершенствования. Исследование посвящено изучению эффективности тренировок, направленных на повышение точности движений, сохранение равновесия, быстроту реакции и координационные навыки молодых спортсменов. Рассмотрены вопросы годичного периода подготовки, дозирования тренировочных нагрузок, поэтапного развития технической и теоретической подготовки, а также разработка индивидуальных учебных программ с учетом особенностей спортсменов. Результаты исследования показывают, что систематическое развитие равновесия, силы, выносливости и координационных способностей спортсменов, а также эффективное выполнение технических движений способствует быстрому и успешному адаптивному к соревновательным условиям.

Ключевые слова: Каноэ, гребля, этап спортивного совершенствования, техническая подготовка, специальные упражнения, равновесие и координация, физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс, физические упражнения, восстановительные упражнения, упражнения на выносливость, план тренировок.

THE ROLE OF SPECIAL EXERCISES IN IMPROVING THE TECHNIQUE OF ROWERS AT THE STAGE OF SPORTS MASTERY DEVELOPMENT

Ruzimatov Islomjon Erkuziyevich

PhD in Pedagogical Sciences, Kokand State University

Rafiqova Dilmuraxon Khusniddinjon qizi

Student of the Department of Physical Education, Kokand State University

E-mail: rafiqovadilmuraxon1@gmail.com

Abstract. This article examines the importance of special exercises and the training process in developing the physical, technical, and psychological preparedness of canoe rowers at the stage of sports mastery development. The research is devoted to studying the effectiveness of training aimed at improving young athletes' movement accuracy, balance maintenance, rapid reaction, and coordination skills. It highlights the annual training cycle, the dosage of training loads, the step-by-step development of technical and theoretical preparation, and the process of designing training programs adapted to the individual characteristics of athletes. The research results show that the systematic development of athletes' balance, strength, endurance, and coordination abilities enables them to perform technical movements effectively and adapt quickly to competition conditions.

Keywords: Canoe sport, rowing, stage of sports mastery development, technical training process, physical exercises, recovery exercises, endurance exercises, training plan

KIRISH

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni, ayniqsa bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirishga davlat miqyosida katta e'tibor qaratilmoqda. Yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash, ularni sportga keng jalb etish hamda sport zaxirasini shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Shu sababli sport maktablarida sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish zarurati ortib bormoqda.

O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirishga qaratilgan bir qator muhim normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilingan. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son farmoni, 2021-yil 5-noyabdagi "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali Olimpiya va Paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5279-son qarori hamda 2024-yil 4-noyabdagi "Suv sporti turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-382-son qarori ushbu sohani yanada rivojlantirishga xizmat qilmoqda. Ushbu hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

ASOSIY QISM

Tadqiqotning maqsadi sport takomillashuv bosqichidagi kanoeda eshkak eshuvchilarning yillik tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, mashg'ulot

yuklamalarini samarali taqsimlash hamda sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulot dasturini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat: Tadqiqot natijasida sport takomillashuv bosqichidagi kanoeda eshkak eshuvchilarning yillik tayyorgarlik jarayoni tahlil qilindi hamda mashg'ulot yuklamalarini turli davr va bosqichlar xususiyatidan kelib chiqib rejalashtirish tizimi ishlab chiqildi. Yillik tayyorgarlik davrida yuklama hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirib borish, o'quv dasturidagi asosiy komponentlarni tizimlashtirish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligi aniqlandi.

Kanoeda eshkak eshish sport turining texnik va koordinatsion jihatdan murakkabligi sababli sportchilar nazariy bilimlarga ham ega bo'lishlari zarur. Xususan, sportchilar harakat mexanikasi, suv oqimining ta'siri, burilish strategiyasi, xavfsizlik qoidalari hamda sport etikasi bo'yicha yetarli bilimga ega bo'lishlari lozim. Bu bilimlar sportchilarga texnik harakatlarni ongli ravishda o'zlashtirish, musobaqa sharoitida tezkor qaror qabul qilish va mustaqil harakat qilish imkonini beradi. Shuningdek, nazariy tayyorgarlik sportchilarda sportga nisbatan motivatsiya va mas'uliyat hissini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlik kanoe yo'nalishidagi eshkak eshuvchilarning asosiy harakatlarini to'g'ri va samarali bajarish qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan. Bu jarayon eshkak eshish texnikasi bosqichlari, burilish paytidagi harakatlarning sinxronligi, pozitsion muvozanatni saqlash, suv oqimida to'g'ri yo'nalishni aniqlash kabi ko'nikmalarni o'z ichiga oladi. Texnikani o'rgatish jarayoni bosqichma-bosqich tashkil etilib, mashg'ulotlarning murakkablik darajasi asta-sekin oshirib borildi hamda nazorat mashqlari bilan boyitildi.

Kanoe sportchilari uchun muvozanat, koordinatsion qobiliyat, kuch, chidamlilik va tezkorlik kabi jismoniy sifatlar tayyorgarlikning asosiy poydevorini tashkil etadi. Aynan shu sifatlar texnik harakatlarni barqaror, aniq va energetik jihatdan tejimli bajarishga imkon yaratadi. Jismoniy sifatlarni tizimli ravishda rivojlantirish texnikani mustahkamlash, charchoqqa chidamlilikni oshirish hamda musobaqa jarayonida barqaror natija ko'rsatishga xizmat qiladi.

Sport takomillashuv bosqichida kanoeda eshkak eshuvchilarning muvozanatni saqlash qobiliyati alohida ahamiyatga ega. Ushbu qobiliyat sportchilarning texnik harakatlarni to'g'ri bajarishi, koordinatsiyalangan eshkak eshish harakatlarini shakllantirishi hamda suvda barqaror harakatlanishini ta'minlaydi. Mazkur bosqichda sportchilarda markaziy va dinamik muvozanat, tana holatini boshqarish hamda vestibulyar apparat faoliyatini rivojlantirishga qaratilgan dastlabki ko'nikmalar shakllantiriladi.

Kanoeda eshkak eshuvchilarda muvozanat qobiliyatini rivojlantirish nafaqat suvdagi mashg'ulotlarda, balki quruqlikdagi tayyorgarlik jarayonida ham amalga oshirilishi zarur. Shu sababli sportchilarning muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va amaliy mashg'ulotlar jarayonida qo'llanildi.

Tadqiqot jarayonida sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash maqsadida antropometrik o'lchovlar hamda maxsus test sinovlari o'tkazildi. Shuningdek, kanoeda eshkak eshish sportchilari o'rtasida 1000 metr va 2000 metr masofalarda dastlabki nazorat sinovlari o'tkazildi.

1-jadval. Eshkak eshish sportining kanoe yo'nalishidagi sportchilarning dastlabki 1 km va 2 km masofalardan olingan tadqiqot natijalari.

T\r	F.i.sh	1000 m	2000 m
1		04.50.79	10.32.69

	Turonboyev X		
2	Murodov M.	04.55.88	10.48.36
3	Umurzoqov J.	04.56.91	10.50.89
4	Nabiyev M.	04.51.45	10.54.55
5	Abdubannoev M.	04.58.09	10.56.84
6	To'xtanazarov A.	05.01.70	10.56.90
7	Tojiyev M.	04.52.46	10.57.80
8	Abdusalomov I.	04.54.58	10.58.60
9	Odilov Z.	04.59.80	10.59.80
10	Maqsudov X.	05.02.89	11.02.80
11	Oblanazarov X.	05.01.43	11.03.80
12	O'ktamov D	05.03.35	11.06.38

Izoh: TB- tadqiqot boshi. \bar{X} - o'rtacha arifmetik qiymati, σ – standart o'g'ishi.

Tadqiqot boshida 12 nafar kanoe yo'nalishidagi eshkak eshuvchi sportchilarning antropometrik ko'rsatkichlari o'lchab olindi. Olingan natijalarga ko'ra sportchilarning qo'l uzunligi o'rtacha $71,50 \pm 1,00$ sm, bo'y uzunligi $171,67 \pm 1,80$ sm, oyoq uzunligi $100,50 \pm 2,06$ sm ni tashkil etdi. Shuningdek, sportchilarning tana massasi o'rtacha $62,92 \pm 1,56$ kg, yelka kengligi $42,00 \pm 1,35$ sm hamda ko'krak qafasi aylanasi $91,42 \pm 1,62$ sm ekanligi aniqlandi.

2-jadval. Eshkak eshish sportining kanoe yo'nalishidagi sportchilarning dastlabki olingan tadqiqot natijalaridagi antropometrik ma'lumotlari

№	F.I.SH	Qo'l uzunligi (sm)	Bo'y uzunligi (sm)	Oyoq uzunligi (sm)	Tana massasi (kg)	Yelka kengligi (sm)	Ko'krak qafasi aylanasi (sm)
		T B	T B	T B	T B	T B	T B
1	Turonboyev	72	172sm	100	63	42	92
2	Murodov M.	71	170sm	99	62	41	90
3	Umurzoqov J.	70	169sm	98	60	40	89
4	Nabiyev M.	72	173sm	101	64	42	93
5	Abdubannoev	72	172sm	101	63	43	91
6	To'xtanazarov	70	169sm	97	61	40	89
7	Tojiyev M.	71	173sm	103	65	43	93
8	Abdusalomov	72	171sm	103	64	42	90
9	Odilov Z.	70	170sm	98	62	40	91
10	Maqsudov X.	73	174sm	103	65	44	93
11	Oblanazarov	73	175sm	103	64	44	94
12	O'ktamov D	72	172sm	100	62	43	92
	\bar{X}	71,50	171,67	100,50	62,92	42,00	91,42
	σ	1,00	1,80	2,06	1,56	1,35	1,62

T\r	Hafta kunlari	Bajariladigan mashqlar ro'yhati	
		Kunning birinchi qismi 8:30 - 11:30	Kunning ikkinchi qismi 15:30 - 17:00
1	Dushanba	1.10 daqiqa razminka suvda 2. 4×500metr o'rtacha tezlik 3. 2×200metr tezlik(90%) 4. 10×30sekund 10daqiqa zaminka 5. 280ta anjumaniy 6. 90ta sakrash 7. Maksimall turnik. 8. Cho'ziluvchi mashqlar	1.8km yugurish 2. turnik 8×15ta 3. Shtanga bilan o'tirib turish 6×15ta 4. Gantel bilan tortish 6×12ta 40kgda 5. Planka 3×40soniya 6. Cho'ziluvchi mashqlar
2	Seshanba	1.10-15minut razminka 2.4km uzluksiz o'rtacha tempda 3.350ta turnik 4.100ta sakrash mashqlari 5.Cho'ziluvchi mashqlar	1. 10-15minut razminka 2.10km o'rtacha tempda 3.6×2min yotib turib gantelda ishlash 4. Qo'lga 4xil mashq 2×15ta 5. Cho'ziluvchi mashqlar
3	Chorshanba	1.10 daqiqa razminka 2.4×5min musobaqa tempida 3. 4×10min o'rtacha tezlik 4. 2×15minut 5. Zaminka 2-3 km 6. 2×100m, 2×50m yugurish 7. Cho'ziluvchi mashqlar	1.12km yengil yugurish 2. Cho'ziluvchi mashqlar
4	Payshanba	1.5-10 daqiqa razminka 2.20×25sekund o'rtacha tempda 3. 5×10sekund maksimall tezlikda 4. Zaminka 3-4km 5. 10-15daqiqa yengil yugurish 6. Cho'ziluvchi mashqlar	1.trenajyor ishlash 2. Shtanga 8×10 60kgda 3. 3xil qo'lga mashqlar 4×20ta 4. Cho'ziluvchi mashqlar
5	Juma	1.10-15minut razminka 2. 2×500m tezlik bilan 3. 8km zaminka 4. 250ta turnik 5. 5min trenajor 6. Cho'ziluvchi mashqlar	1.yotgan holda shtanga ko'tarish 4×2min 25kgda 2. Qo'lga 2xil mashqlar 6×20ta 3. belga mashq 4×25ta 4. Cho'ziluvchi mashqlar
6	Shanba	1.10-15 minut razminka 2. 4×5min 4×10min 1×30min hammasi o'rtacha tempda 3. Zaminka 2-3km 4. 7×20ta turnik 5. 5-10minut yengil yugurish	Dam olish

		6. Cho'ziluvchi mashqlar	
--	--	--------------------------	--

3-jadval. Yuqoridagi jadvalda kanoeda eshkak eshuvchilarning mashg'ulot jarayoni rejalashtirilgan ko'rishda keltirilgan.

Mashg'ulotlar dasturi ma'lum vaqt davomida qo'llanilgandan so'ng sportchilarning jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlarni aniqlash maqsadida qayta nazorat tadqiqotlari o'tkazildi. Tadqiqot davomida sportchilarning antropometrik ko'rsatkichlari hamda 1000 metr va 2000 metr masofalardagi natijalari qayta o'lchab olindi. Natijalar quyidagicha bo'ldi:

4-jadval. Eshkak eshish sportining kanoe yo'nalishidagi sportchilarning dastlabki 1 km va 2 km masofalardan olingan tadqiqotdan keyingi natijalari.

T\r	F.i.sh	1000 m	2000 m
1	Turonboyev X	04.32.44	09.58.21
2	Murodov M.	04.34.67	10.15.35
3	Umurzoqov J.	04.34.88	10.08.63
4	Nabiyev M.	04.33.45	10.27.89
5	Abdubannoev M.	04.34.09	10.15.67
6	To'xtanazarov A.	04.32.70	10.25.80
7	Tojiyev M.	04.33.46	10.30.80
8	Abdusalomov I.	04.35.58	10.33.59
9	Odilov Z.	04.36.80	10.34.67
10	Maqsudov X.	04.45.89	10.36.50
11	Oblanazarov X.	04.40.43	10.38.28
12	O'ktamov D	04.41.35	10.40.49

5-jadval. Eshkak eshish sportining kanoe yo'nalishidagi sportchilarning dastlabki tadqiqotdan keyingi antropometrik ma'lumotlar

№	F.I.SH	Qo'l uzunligi (sm)	Bo'y uzunligi (sm)	Oyoq uzunligi (sm)	Tana massasi (kg)	Yelka kengligi (sm)	Ko'krak qafasi aylanasi (sm)
		T B	T B	T B	T B	T B	T B
1	Turonboyev	74	175sm	103	65	45	94
2	Murodov M.	73	173sm	101	64	43	92
3	Umurzoqov J.	72	172sm	102	65	42	91
4	Nabiyev M.	75	176sm	103	66	46	95
5	Abdubannoev	74	174sm	104	66	44	93
6	To'xtanazarov	72	174sm	100	65	43	91

7	Tojiyev M.	75	175sm	104	68	45	95
8	Abdusalomov	74	174sm	105	67	44	92
9	Odilov Z.	72	172sm	101	65	43	92
10	Maqsudov X.	75	176sm	105	68	45	95
11	Oblanazarov	76	177sm	105	69	46	96
12	O'ktamov D	74	174sm	104	68	44	94

Dastlabki 1000 m va 2000 m natijalar tahlili

Tadqiqot boshida sportchilarning vaqt natijalari quyidagicha:

Eng yaxshi 1000 m natija: 4:50.79

Eng past 1000 m natija: 5:03.35

Eng yaxshi 2000 m natija: 10:32.69

Eng past 2000 m natija: 11:06.38

Bu shuni ko'rsatadiki, dastlabki testda sportchilar orasida taxminan 12–30 soniya farq mavjud bo'lgan.

Tadqiqotning dastlabki natijalaridan so'ng natijalar yaxshilangan:

1000 m eng yaxshi natija: 4:32.44

Eng past natija: 4:45.89

2000 m Eng yaxshi natija: 9:58.21

Eng past natija: 10:40.49

Antropometrik ko'rsatkichlar tahlili

Eshkak eshish sportining kanoe yo'nalishidagi sportchilarning antropometrik ko'rsatkichlari tadqiqot boshida va tadqiqotdan so'ng o'rganildi. Tadqiqotda jami 12 nafar sportchi ishtirok etdi.

Dastlabki o'lchov natijalariga ko'ra sportchilarning o'rtacha ko'rsatkichlari quyidagicha edi: qo'l uzunligi 71,5 sm, bo'y uzunligi 171,67 sm, oyoq uzunligi 100,5 sm, tana massasi 62,92 kg, yelka kengligi 42 sm, ko'krak qafasi aylanasi 91,42 sm ni tashkil etdi.

Tadqiqotdan keyin olingan antropometrik ko'rsatkichlar esa quyidagicha o'zgargan: qo'l uzunligi o'rtacha 74 sm, bo'y uzunligi 174–175 sm atrofida, oyoq uzunligi 103 sm, tana massasi 66–67 kg, yelka kengligi 44–45 sm, ko'krak qafasi aylanasi 93–94 sm ga yetgani kuzatildi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning jismoniy rivojlanishi ijobiy tomonga o'zgargan. Ayniqsa yelka kengligi, ko'krak qafasi aylanasi va tana massasi ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshgan. Bu esa eshkak eshish sportida muhim hisoblangan yelkalar, qo'l mushaklari va ko'krak mushaklari rivojlanganligini bildiradi.

XULOSA

Tadqiqot davomida kanoe yo'nalishidagi eshkak eshuvchi sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida maxsus mashg'ulotlar rejasi ishlab chiqildi va amalga oshirildi. Mashg'ulotlar bosqichma-bosqich olib borilib, sportchilarning jismoniy chidamliligi, kuchi, koordinatsiyasi, muvozanati va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalari tizimli ravishda rivojlantirildi. Mashg'ulotlar davomida sportchilarning antropometrik ko'rsatkichlari va 1000 m hamda 2000 m masofalarni bosib o'tish vaqtlaridagi natijalari qayta o'lchab olindi. Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlar natijasida sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilangan. Antropometrik ko'rsatkichlarning o'zgarishi sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi bir-biriga yaqin ekanligini ko'rsatdi, masofa

natijalarining yaxshilanishi esa mashg'ulotlarning texnik va chidamlilik jihatidan samarali bo'lganini tasdiqladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Baker, V. "Kano va eshkak eshish texnikasi: asosiy ko'nikmalar va metodlar". Human Kinetics, 2017. (Kano va eshkak eshish texnikasi bo'yicha asosiy metodlar va maxsus mashqlar.)
2. Mandzik, J. "Sprint kanoeda texnik tayyorgarlik va maxsus mashqlar". Citius Publishing, 2018. (Texnik mashqlar dasturi, burilishlar va koordinatsion takomillashtirish usullari.)
3. Fitzpatrick, C. "Kano va kayak: amaliy texnika va trening qo'llanmasi". Rowman & Littlefield, 2015. (Eshkak eshish texnikasini o'rgatish bo'yicha amaliy metodika.)
4. Halbert, J., Sanderson, B. "Eshkak eshish fanlari: biomekanika, balans va texnika". Sport Science Press, 2019. (Biomexanika va balans mashqlarining texnikaga ta'siri.)
5. Behm, D. "Koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish". Human Kinetics, 2016. (Maxsus muvozanat mashqlari va texnika yaxshilanishi.)
6. Rhea, M. "Sportchilarda kuch va chidamlilikni rivojlantirish". Human Kinetics, 2015. (Sportchilarning jismoniy sifatlarini texnikani yaxshilashga yo'naltirish.)
7. Smith, J., & Brown, L. "Eshkak eshish mashqlarining sportchilarning texnik ko'rsatkichlariga ta'siri". Journal of Sports Science and Training, 2024. (Maxsus eshkak eshish mashqlarining texnika samaradorligiga ta'siri.)
8. Rodriguez, A., & Perez, E. "Koordinatsiya mashqlari va kano sprintidagi natijalar". International Journal of Sports Physiology and Performance, 2025.