



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Wilmore J.H., Costill D.L. *Physiology of Sport and Exercise*. – Human Kinetics, 2019.
2. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. *Exercise Physiology*. – Lippincott, 2020.
3. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot instituti materiallari. 2023.
4. Muradov Sh.J. “Yugirish mashg‘ulotlarida nafas olish funksiyasi”, Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 2022.
5. Andris E.R., Qudratov R.Q. Engil atletika. - T. - 1998. - 124 b.
6. Балахничев В.В., Суслов Ф.П., Шустин Б.Н. “Построение этап непосредственной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов к главных соревнованиям году. М.: 1996. - С. 32-42.
7. Soliyev I.R., G‘aniboyev I.D., Ruzamuxamedov K.F., Baratov A.M., Xo‘jamkeldiyev G‘.S. Yengil atletikani o‘rgatish metodikasi. Darslik. – 2023. – 215 b.
8. <http://sportedu.uz>.

AKADEMIK ESHKAK ESHISHDA MASHG‘ULOT JARAYONI QURILISHNING TASHKILY-METODIK XUSUSIYATLARI

Mambetnazarova Aynura Orinbaevna

Trener-o‘qituvchi

Olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha Nukus oliy sport mahorati maktabi

RaxatAynura9392@gmail.com

Annotatsiya: Akademik eshkak eshish butun dunyoda keng tarqalgan. Ushbu sport turining qiziqishi har tomonlama sog‘lomlashtirish yo‘nalishida bo‘lib, u organizmning funksional imkoniyatlari darajasini oshirishga xizmat qiladi. Eshkak eshish sporti mamlakatdagi umumiy jismoniy tarbiya harakatlari tarkibini tashkil etishda muhim o‘rin tutadi. Olimpiya o‘yinlari dasturida eshkak eshish sport turi o‘ynaladigan medallar jamlanmasi soni bo‘yicha uchinchi o‘rinni egallaydi. Bu sport turi sportchilarning texnikasiga, koordinatsion va emotsional qobiliyatlariga alohida talablar qo‘yadi. Ushbu maqolada akademik eshkak eshish sportida mashg‘ulot jarayonini tuzishning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari tadqiq etilgan.

Kalit so‘zlar: Sport, akademik eshkak eshish, zamonaviy tayyorgarlik tizimi; malakali sportchilar, emotsional holat, hissiyot, faollik, kayfiyat.

Аннотация: Академическая гребля широко распространена во всем мире. Привлекательность этого вида спорта заключается в разносторонней оздоровительной направленности, способствующей повышению уровня



функциональных возможностей организма. Гребной спорт занимает важное место в общей организационной структуре физкультурного движения в стране. В программе Олимпийских игр гребной вид спорта занимает третье место по количеству разыгрываемых комплектов медалей. Данный вид спорта предъявляет особые требования к технике, координационной и эмоциональной способности спортсменов. В данной статье исследованы организационно-методические особенности организации тренировочного процесса в академическом гребле.

Ключевые слова: Спорт, академическая гребля, современная система подготовки, квалифицированные спортсмены, эмоциональное состояние, самочувствию, активность, настроение.

Abstract: Academic rowing is widespread throughout the world. The attractiveness of this sport is its versatile health orientation, which contributes to an increase in the level of the body's functional capabilities. Rowing occupies an important place in the overall organizational structure of the country's physical culture movement. In the program of the Olympic Games, the sport of rowing ranks third in terms of the number of medal sets played. This type of sport places special demands on the technique, coordination and emotional abilities of athletes. This article examines the organizational and methodological features of organizing the training process in academic rowing.

Key words: Sport, academic rowing, modern system of preparation, skilled athletes, emotional state, state of health, activity, mood.

Kirish. Eshkak eshish sporti sportchilar qayiqlarda joylashib uning harakatlanishi uchun jismoniy tayyorgarlik, shu jumladan, qo‘l, bel, oyoq mushaklaridan foydalanib eshkak bilan bajarilishi lozim bo‘lgan siklik sport turlari qatoriga kiradi. Eshkakchilar masofani shimolga qarab harakatlangan holda bosib o‘tadi. Eshkak eshish sporti umumiy bir necha shakllardan iborat bo‘lib, ulardan biri akademik eshkak eshishdir. Bu tartib, o‘z navbatida, yakka va juftlikka bo‘lingan.

Juftlikda ikki eshkak bilan, yakkalikda bir eshkak bilan ijro etiladi. Qayiqda 1, 2, 4, 8 ta eshkakchi bo‘lishi mumkin. Musobaqa olimpiada dasturida 14 sinflarda o‘tkaziladi.

Akademik eshkak eshish boshqa sport turlaridan harakat usuli, olinayotgan yuklama bo‘yicha farqlanadi. Akademik eshkak eshish shunday sport turiki, unda musobaqa ishtirokchisi o‘zining barcha mushaklarining 95% gacha ishlatadi. Noqulay psixologik holatlarni o‘z vaqtida aniqlash zarur chunki u samarali mashg‘ulot va tayyorgarlik ko‘nikmalarini o‘zlashtirishda salbiy natijalarga olib kelishi mumkin, murabbiy psixologik sharoitlarni yaratishda sportchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olishi kerak. Istiqbolli yo‘nalishda funksional tayyorgarlikni takomillashtirishda funksional ko‘rsatkichlar dinamikasining xususiyatlarini hisobga olish, shuningdek ayrim sikllar doirasida sportchilarning



tayyorgarligi psixologik-pedagogik tushunchalar asosida dasturlar ishlab chiqish lozim.

Sportchilarni tayyorlashda asosiy uslubiy vazifa sport mahoratini oshirish guruhlarida sportchilarni to‘liq tayyorlash, kelajakda yuqori natijalarga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili.

Shuni ta’kidlash kerakki, tadqiqot bo‘limi institutsional yondashuv qoidalarini (sport ijtimoiy institut sifatida; J.Kudryavseva, L.Lubisheva, Yu.Okunkov), ijtimoiy-madaniy yondashuv (sport jamiyat madaniyatining bir qismi sifatida, xalqaro sport global fenomen sifatida; S.Morin, D.Marshall, J.Fridman, J.Dyumazede), shuningdek, tabaqalashtirilgan yondashuv g‘oyalari sportchilarning mashg‘ulot yuklamasi (V.A.Yermakov, P.V.Kvashuk, I.I.Suleymanov) [1, 2, 3, 4, 5].

L.P.Matveev nazariyasiga ko‘ra, mashg‘ulot sikli uch davrdan iborat, ular quyidagilar: tayyorgarlik (sport formasining shakllanishini ta’minlash); musobaqa (sport formasini saqlab qolish, sport turi va sport yutuqlarida qo‘lga kiritilgan optimal imkoniyatlarni amalga oshirish uchun sharoitlar yaratish) va o‘tish (faol dam olish orqali mashqlanganlikni ma’lum darajada saqlash) ikki siklning bog‘lovchi bo‘g‘ini hisoblanadi [6,7]. Yaqin kelajakda sport natijalarining o‘shishida asosan organizmning jismoniy ish qobiliyatini progressiv oshirishga, sport texnikasini o‘zlashtirishga bog‘liq bo‘ladi, mashg‘ulotlar va musobaqalarda eshkakchilarning psixologik tayyorgarligiga zarur e’tibor qaratish kerak bo‘ladi [8].

Natijalar va muhokama.

Malakali kadrlar tayyorlashning o‘quv-amaliy tomoni sport maktabi o‘quvchilari bilan olib boriladigan ta’lim-tarbiya ishlaridan, sportchilarning texnik tayyorgarligidan, shuningdek ularga texnika xavfsizligi o‘rgatishdan iborat.

“Akademik eshkak eshish” fani doirasida malakali sportchilarning texnik tayyorgarligi harakat ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat bo‘lib, ular o‘z organizmining imkoniyatlaridan to‘liq foydalanish orqali kelajakda bu sportni rivojlantirish imkonini beradi. Chunki eshkak eshish siklli sport turi bo‘lib, unda qayiqda harakatlarni bajarish texnikasi, qayiqning harakatini oqilona tezlikni oshirish uchun ichki, tashqi kuchlarni tashkil etish kerak bo‘ladi. Trenerning uslubiy vazifasi shundan iboratki, eshkakchida harakat malakasini shakllantirib, uni shu tarzda o‘rganish, eshkak eshish uning uchun amalda avtomatlashtirilib, katta o‘zgaruvchanlik va ishonchlilikni ta’minlashi kerak [9, 25-b.]. Eshkak eshish texnikasini o‘rgatishda eshkak eshishni ko‘rgazmali namoyish qilish, eshkak eshish elementlarini o‘rganish, elementlarni biriktirishni ajratish ko‘nikmani takomillashtirish mumkin bo‘ladi.

Muhim texnik ko‘nikmalarni o‘rgatish va shakllantirish eshkak eshish, xususan, keng amplituda, gorizontal o‘tkazish va o‘tkazish, eshkakni to‘liq tortish



va o‘tkazishni kuchli bajarish metodikasining to‘g‘ri bajarishga qaratilganligini ta’kidlash lozim.

Akademik eshkak eshishda malakali sportchining kasbiy tayyorgarligidagi keyingi bosqichi harakat malakasini to‘liq o‘rganish, aniqlash bo‘lib, u asta-sekin malakaga o‘tishi kerak. Ushbu bosqichdagi uslubiy jihatlar - o‘rganilayotgan sport turi qonuniyatlarini chuqur tushunishni shakllantirish, texnikasini aniqlashtirish va harakat ritmini takomillashtirishdan iborat.

Sportchilarning texnik tayyorgarligining keyingi bosqichi akademik eshkak eshishda harakatlanish ko‘nikmalarini takomillashtirishdan iborat. Ushbu bosqichda harakatlarni sifatli va samarali bajarish uchun qo‘llaniladigan texnika variantlari sonini kengaytirishni uslubiy jihatdan ta‘minlash muhim hisoblanadi. Sportchilar mashqlarni noto‘g‘ri bajarishdan saqlanish muhim, xususan, eshkak eshish ritmi, trayektoriyalarning buzilishi bo‘lmasligi kerak.

Professional eshkak eshuvchini tayyorlashning zamonaviy metodologiyasi sportchini nafaqat texnik bo‘limda tayyorlashni, balki uning xavfsizlik qoidalarini o‘rgatishni ham nazarda tutadi [10, 46-b]. Bu shuning uchun zarurki, professional tajribali sportchi faoliyati inson uchun standart bo‘lmagan sharoitlarda, xususan, suvda amalga oshiriladi. Shuning uchun bunda qayiqning ag‘darilishi hamda ag‘darilishning oqibati yuz beradigan boshqa holatlar (tutilishlar, qattiq sovuq qotish, jarohatlar, shok) bo‘lishi mumkin, shunday holatlardagi amal qilish kerak bo‘lgan asosiy qoidalarni bilishi ham zarur. Bunday murakkab vaziyatda tezlik bilan qaror qabul qila oladigan va boshqa sportchilarni qutqarishni amalga oshira oladigan malakali sportchilarni tayyorlash dasturini ishlab chiqish zarur. Eng muhimi xavfsizlik ko‘nikmalarini o‘rgatish bo‘yicha metodik ishlar suvda aniq reglamentga muvofiq qutqaruvchilar jamoasi hamda masofani saqlash jamoasi bilan mashg‘ulot o‘tkazildi. Mashg‘ulot va musobaqalar vaqtida eshkak eshuvchi kemalarning suvdagi harakat sxemasidan muntazam foydalanishini ta‘minlash zarur. Eshkakchilar mahalliy akvatoriya, mumkin bo‘lgan to‘siqlar, mashg‘ulot va musobaqa mashg‘ulotlari o‘tkazilayotgan hududdagi taqiqlangan zonalar haqida xabardor bo‘lishlari kerak. Sportchilarni tayyorlashda trenerning shaxsiy javobgarligining muhim tomoni inventarlarni ko‘zdan kechirish, uning to‘g‘riligini va qutqaruv vositalarini qo‘llashga yaroqliligini tasdiqlash hisoblanadi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda murabbiy faoliyatining o‘ziga xos jihati uning qo‘l ostidagilarga alohida ta’sir ko‘rsatishidan iborat. Trenerning vazifasi sportchilarning psixologik holatini nazorat qilishdan iborat. Akademik eshkak eshuvchi sportchilarni samarali tayyorlashning asosiy shartlaridan biri mashg‘ulot yuklamalarini oqilona taqsimlash, sport tayyorgarligining barcha komponentlarining to‘g‘ri kombinatsiyasini topishdan iborat. Jumladan, kuchli jismoniy va ruhiy mashqlar davridagi emotsional holatlarni tartibga solish. Eng yaxshi natijalarga erishish uchun usullar kompleksidan foydalanish: shaxsning xususiyatlarini hisobga oluvchi mashqlarni mashqlarga kiritish, murabbiy



tomonidan sportchining e’tiborini bo‘lajak start bilan bog‘liq bo‘lmagan obyektlarga o‘tkazish, boshqa sportchilarning start musobaqalaridagi xatolari tahlilini ko‘rib chiqish zarur [11].

Sportchining emotsional holatlarini tashxislash natijalaridan bu holatlarning barqaror, statik emasligini ko‘rish mumkin. Ular tayyorgarlik davriga bog‘liq o‘zgaradi va bu o‘zgarishlar bir qator sabablarga bog‘liq bo‘lib, emotsional holatlarning o‘zi mashg‘ulotning muvaffaqiyatiga musobaqalarda va mashg‘ulotning keyingi yo‘nalishlarini tanlash jarayoniga bevosita ta’sir etadi.

Sportchilarning emotsional holatlari ularning muvaffaqiyatli ishtirok etishiga yordam berishi uchun noqulay tendensiyalarga o‘z vaqtida tashxis qo‘yish va mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tuzatishga harakat qilish kerak.

Trener ishida o‘z vaqtida psixodiagnostikadan foydalanish bir qator muhim omillarni (qiziqish, motivlar, sportchilarning sport faoliyatiga munosabati, maqsadga erishish yo‘llari) aniqlash imkonini beradi, u ma’lumotlar bilan psixologik ishni to‘g‘ri tashkil etish mumkin. Psixodiagnostik ma’lumotlar murabbiyga ko‘r-ko‘rona yoki intuitiv tarzda emas, balki ayrim sportchilar bilan ishlashda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan muammoli vaziyatlarni hal qilish imkonini beradi.

Xulosa. Shunday qilib, akademik eshkak eshishda mashg‘ulot jarayonini qurishning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari sportchining faqat texnik bo‘limda tayyorlanishini emas, balki mashg‘ulot yuklamalarini oqilona taqsimlashni, sport tayyorgarligining barcha komponentlarining to‘g‘ri kombinatsiyasini topishni, shuningdek, mashg‘ulotdagi emotsional holatlarni tartibga solish, sportchilarda intensiv jismoniy mashg‘ulot davrini hisobga olishni o‘z ichiga oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Лубышева Л.И., Шупаева А.В. Оптимизация спортивной и образовательной деятельности в условиях обучения в училище олимпийского резерва // Теория и практика физической культуры. 2007. №12. С. 15–17.
2. Фридман Д. Будущие 100 лет / Пер. с англ., изд. «Коммерсант», 2011.
3. Волков Ю.Г., Гулиев М.А. Социология история и современность. Ростов-на -Дону: Феникс, 2007. 324 с.
4. Новая философская энциклопедия. В четырех томах. / Ин-т философии РАН. Научно-ред. совет: В.С. Степин, А.А. Гусейнов, Г.Ю. Семигин. М., Мысль, 2010, т. IV. С. 275–276.
5. Ермаков В.А. Дифференцированное физическое воспитание. Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 1996. 131 с.
6. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 384 с: ил.



7. Бондарчук А.П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы // Теория и практика физической культуры. 1989. №8. С. 18–19.

8. Жирнов А.В., Бондарь А.А. Сравнительный анализ структуры спортивной тренировки в академической гребле и гребле на байдарках и каноэ // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. №7. С. 25–28.

9. Чертов Н.В. Эффективность развития аэробных механизмов энергообеспечения спортсменов как основа спортивной тренировки в гребле на байдарках и каноэ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. №1, С. 19–26.

ERKIN KURASH SPORTCHILARIDA RATSIONAL OVQATLANISH VA MIKROELEMENTLAR BALANSINING AHAMIYATI

Salayev Doniyor Baxtiyarovich
Dotsent v.b.
Alfraganus universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada erkin kurash sportchilarining ratsional ovqatlanishi va mikroelementlar balansining sportdagi samaradorlik hamda sog'liqni saqlashdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchilarning yuqori jismoniy yuklamalariga mos ovqatlanish tamoyillari, mikroelementlarning (temir, kaltsiy, magniy, D vitamini va boshqalar) roli hamda ularning yetishmovchiligining salbiy oqibatlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Erkin kurash, ratsional ovqatlanish, mikroelementlar balansi, sportchilar salomatligi, sport ovqatlanishi, jismoniy faollik, mashg'ulot samaradorligi, temir yetishmovchiligi.

Аннотация: В данной статье анализируется рациональное питание спортсменов вольной борьбы и баланс микроэлементов, а также их значение для эффективности в спорте и поддержания здоровья. В исследовании рассматриваются принципы питания, соответствующие высоким физическим нагрузкам спортсменов, роль микроэлементов (железо, кальций, магний, витамин D и др.) и негативные последствия их дефицита.

Ключевые слова: Вольная борьба, рациональное питание, баланс микроэлементов, здоровье спортсменов, спортивное питание, физическая активность, эффективность тренировок, дефицит железа.

Abstract: This article analyzes the importance of rational nutrition and microelement balance in freestyle wrestlers for sports effectiveness and health. The