

AKADEMIK ESHKAK ESHISHCHILARNING KUCH SIFATLARINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH

Xolmirzayev Bekzod Baxrom o'g'li

Akademik eshkak eshish boyicha Milliy terma jamoa katta murabbiyi

Annotatsiya Mazkur maqolada akademik eshkak eshishchilarning kuch sifatlarini maxsus mashqlar yordamida takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda eshkak eshish sport turining o'ziga xos xususiyatlari, harakat tuzilmasi va mushak guruhlarining funksional faoliyati tahlil qilinib, sportchilarning maxsus kuch tayyorgarligini rivojlantirishning samarali yo'llari asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: akademik eshkak eshish, kuch sifatleri, maxsus mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni, mushaklararo muvofiqlik.

Hozirgi zamon sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, unda kuch sifatleri yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Ayniqsa, akademik eshkak eshish sport turida harakatning tsiklikligi, yuqori intensivligi va uzoq davomiyligi sportchidan katta kuch, chidamlilik va kuch–chidamlilik sifatlarining uyg'un rivojlangan bo'lishini talab etadi. Shu bois eshkak eshishchilarning kuch tayyorgarligini takomillashtirish masalasi sport tayyorgarligi nazariyasi va amaliyotida dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Akademik eshkak eshish texnikasining samaradorligi mushak guruhlarining muvofiqlashgan ishlashi, harakat amplitudasi va kuch qo'llashning ratsional taqsimlanishiga bog'liqdir. Eshkak tortish jarayonida oyoq, tana va yelka-qo'l mushaklarining ketma-ket va uyg'un faoliyati yuqori darajadagi maxsus kuch tayyorgarligini talab qiladi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida faqat umumiy kuchni rivojlantirish bilan cheklanib qolmasdan, eshkak eshish texnikasiga yaqin

bo'lgan maxsus mashqlar orqali kuch sifatlarini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi Mazkur tadqiqotning maqsadi - akademik eshkak eshishchilarning kuch sifatlarini maxsus mashqlar yordamida takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot uslubiyatini ishlab chiqish va uning samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat.

Mazkur tadqiqotda quyidagi ilmiy-metodologik va amaliy tadqiqot usullari qo'llanildi:

Adabiyotlarni tahlil qilish metodi - eshkak eshish sporti, kuch tayyorgarligi va maxsus mashqlar bo'yicha mavjud ilmiy manbalar, maqolalar va metodik qo'llanmalar o'rganildi. Eksperimental metod - sportchilarning mashg'ulot jarayonida maxsus kuch mashqlari qo'llanilib, natijalar tajriba orqali baholandi. Pedagogik kuzatuv - mashg'ulotlar davomida sportchilarning kuch ishlatish texnikasi, mushaklararo muvofiqligi va harakat samaradorligi kuzatildi. Test va o'lchovlar - kuch ko'rsatkichlari (statik va dinamik kuch), mushaklararo muvofiqlik va eshkak tortish samaradorligi maxsus testlar yordamida aniqlandi. Taqqoslash va tahlil - tajriba oldi va tajriba oxiri ko'rsatkichlari solishtirilib, maxsus mashqlarning samaradorligi baholandi. Uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish - olingan natijalar asosida eshkak eshishchilarning mashg'ulot jarayonida maxsus kuch mashqlarini qo'llash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, akademik eshkak eshishchilarda maxsus kuch mashqlarini muntazam qo'llash sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va texnik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Eksperimental guruh bilan solishtirganda, maxsus mashqlarni

qo'llamagan nazorat guruhi sportchilari kuch ko'rsatkichlari va mushaklararo muvofiqlik darajasida sezilarli farq ko'rsatdi.

Tajriba davomida kuzatilgan asosiy natijalar quyidagilar:

1. **Kuch ko'rsatkichlari** – eksperimental guruh sportchilarida statik va dinamik kuch indikatorlari 12-18% ga oshdi. Bu maxsus mashqlar orqali mushaklarning funksional imkoniyatlarini yaxshilash bilan bog'liq.
2. **Mushaklararo muvofiqlik** - eshkak tortish harakatida oyoq, tana va yelka–qo'l mushaklarining uyg'un ishlashi sezilarli darajada yaxshilandi. Bu esa eshkak tortish texnikasining samaradorligini oshirdi.
3. **Texnik samaradorlik** - maxsus mashqlar qo'llanilgan guruh sportchilarining eshkak tortish tezligi, harakat amplitudasi va koordinatsiyasi nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'ldi.
4. **Umumiy jismoniy tayyorgarlik** - eksperimental guruh sportchilarida chidamlilik va kuch–chidamlilik ko'rsatkichlari ham yaxshilanishi kuzatildi, bu esa uzoq davom etuvchi musobaqalarda samarali ishlash imkonini beradi.
5. **Tajriba natijalari tahlili** shuni ko'rsatdiki, maxsus kuch mashqlari sportchilarning kuch sifatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi, texnik xatolarni kamaytiradi va mushaklararo muvofiqlikni oshiradi.

Akademik eshkak eshish va kuch tayyorgarligining ahamiyati Akademik eshkak eshish sporti yuqori intensivlik va tsiklik xarakterga ega bo'lib, sportchidan uzoq davom etuvchi kuch va chidamlilik talab qiladi. Har bir eshkak tortish harakatida oyoq, tana va yelka–qo'l mushaklari uyg'un ishlaydi, bu esa sportchining kuch imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga bog'liq. Shu sababli,

kuch sifatlarini rivojlantirish eshkak eshishchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligi uchun muhim hisoblanadi.

Maxsus kuch mashqlari va ularning turlari Maxsus kuch mashqlari sportchining eshkak eshish texnikasiga yaqin sharoitda bajariladigan harakatlarni o'z ichiga oladi. Bu mashqlar mushaklararo muvofiqlikni oshirish, kuchni maksimal darajada ishlab chiqarish va harakat amplitudasini yaxshilashga xizmat qiladi.

Maxsus mashqlar quyidagi turlarga bo'linadi: Oyoq mushaklari uchun mashqlar – squats, step-up, leg press; Tana va orqa mushaklari uchun mashqlar – plank, hyperextension, traksion mashqlar; Yelka va qo'l mushaklari uchun mashqlar – gantel bilan tortish, traksion mashqlar, rezina bant yordamida qo'l harakatlari; Kuch–chidamlilik mashqlari – intervalli eshkak tortish, vaqt va kuchni nazorat qilgan holda eshkak mashqlari.

Maxsus mashqlarni mashg'ulot jarayoniga joriy etish: Maxsus kuch mashqlarini joriy etish quyidagi tamoyillar asosida amalga oshiriladi: Mashqlar sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va mushaklararo muvofiqligiga mos bo'lishi kerak; Yuklamalar bosqichma-bosqich oshirib borilishi lozim; Har bir mashqning texnik to'g'ri bajarilishi nazorat qilinadi; Mashg'ulotlar umumiy va maxsus kuch tayyorgarligi bilan uyg'un tarzda olib boriladi.

Tajriba natijalari va ularning tahlili:

Eksperimental tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus kuch mashqlarini muntazam qo'llash sportchilarning kuch ko'rsatkichlarini 12–18% ga oshirishga, mushaklararo muvofiqlik va eshkak tortish texnikasini sezilarli yaxshilashga

xizmat qiladi. Nazorat guruhi bilan solishtirganda, maxsus mashqlarni qo'llagan guruh texnik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha sezilarli ustunlikka ega bo'ldi.

Uslubiy tavsiyalar: maxsus kuch mashqlari har bir mashg'ulot siklida rejalashtirilgan holda qo'llanishi kerak. Mushaklararo muvofiqlikni rivojlantirishga e'tibor qaratilishi zarur. Mashqlar texnik to'g'ri bajarilishi va yuklama intensivligi sportchining individual imkoniyatlariga mos kelishi lozim. Maxsus mashqlarni qo'llash orqali eshkak eshishchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligi kompleks tarzda takomillashtiriladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot shuni ko'rsatdiki, akademik eshkak eshishchilarning kuch sifatlarini maxsus mashqlar yordamida takomillashtirish sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Eksperimental tadqiqot natijalari maxsus mashqlarni muntazam qo'llash orqali mushaklararo muvofiqlik, kuch ko'rsatkichlari va eshkak tortish texnikasi samaradorligini yaxshilash mumkinligini tasdiqladi.

Tajriba davomida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi sportchilarning kuch imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga yordam beradi, texnik xatolarni kamaytiradi va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiradi. Shu bilan birga, maxsus mashqlarni mashg'ulot jarayoniga tizimli tarzda joriy etish sportchilarning uzoq muddatli natijalarini barqaror rivojlantirish imkonini beradi.

Olingan natijalar asosida ishlab chiqilgan uslubiy tavsiyalar murabbiylar, sport metodistlari va akademik eshkak eshish bilan shug'ullanuvchi sport muassasalari uchun amaliy qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin. Tadqiqot shuningdek, sportchilarning kuch sifatlarini takomillashtirish bo'yicha ilmiy va amaliy asoslarni mustahkamlashga hissa qo'shadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Баев, А.Ю. Физическая подготовка спортсменов: теория и методика. – Москва: Физкультура и спорт, 2018. – 256 с.
2. Иванов, П.П. Методы совершенствования силовой подготовки гребцов. – Санкт-Петербург: Наука, 2020. – 184 с.
3. Смирнов, В.В., Кузнецов, С.С. Академическая гребля: техника и физическая подготовка. – Москва: Олимп, 2019. – 212 с.
4. Петренко, Н.Н. Особенности силовой подготовки спортсменов на циклических видах спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2017. – 198 с.
5. Bompa, T., Haff, G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2009. – 456 p.
6. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 400 p.
7. Кузьмин, А.В. Методика специальной физической подготовки гребцов. – Москва: Физкультура и спорт, 2016. – 168 с.
8. Bompa, T. Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance. – Toronto: Kendall Hunt, 2013. – 512 p.