

AKADEMIK ESHKAK ESHISHCHILARNING KUCH VA KOORDINATSION SIFATLARINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH

Xolmirzayev Bekzod Baxrom o'g'li

Para akademik eshkak eshish boyicha Milliy terma jamoa katta murabbiyi

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

***Kalit so'zlar:** akademik eshkak eshish, kuch sifatleri, koordinatsion mashqlar, maxsus mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, mushaklararo muvofiqlik.*

Hozirgi zamon sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va harakat texnikasining uyg'unligiga bog'liq. Akademik eshkak eshish sporti yuqori intensivlik va uzoq davomiylik talab qiladi, bunda sportchidan kuch, chidamlilik va mushaklararo muvofiqlik talab etiladi.

Shu bois eshkak eshishchilarning kuch va koordinatsion tayyorgarligini takomillashtirish masalasi dolzarbdir. Amaliyotda ko'pincha umumiy kuch mashqlariga ustunlik berilib, koordinatsion mashqlar yetarli darajada qo'llanilmaydi. Natijada texnik xatolar ko'payadi va sportchining harakat samaradorligi pasayadi. Shu sababli mushaklararo muvofiqlik va kuchni birgalikda rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni ishlab chiqish va ularni mashg'ulot jarayoniga joriy etish zarur.



Tadqiqotning maqsadi - akademik eshkak eshishchilarning kuch va koordinatsion sifatlarini maxsus mashqlar yordamida takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot uslubiyatini ishlab chiqish va uning samaradorligini ilmiy asoslash.

Akademik eshkak eshish - yuqori intensivlik va uzoq davomiylikka ega bo'lgan sport turi bo'lib, unda sportchidan kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyat talab qilinadi. Har bir eshkak tortish harakatida oyoq, tana va yelka-qo'l mushaklari uyg'un ishlaydi. Shu sababli, kuch va koordinatsion sifatlarni rivojlantirish sportchining texnik harakatlarini mukammal bajarishi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi uchun muhimdir.

Kuch tayyorgarligi sportchining o'yin davomida tez va samarali harakat qilish qobiliyatini oshiradi. Shu bilan birga, mushaklararo muvofiqlik va koordinatsion imkoniyatlar texnik xatolarni kamaytiradi, harakatlarning aniq va samarali bajarilishini ta'minlaydi.

Maxsus kuch va koordinatsion mashqlar Maxsus mashqlar majmuasi sportchining eshkak eshish harakatlariga moslab ishlab chiqiladi. Ular mushaklararo muvofiqlikni oshirish, kuchni maksimal darajada ishlab chiqarish va harakat amplitudasini yaxshilashga xizmat qiladi.

Mashqlar turlari:

- **Oyoq mushaklari uchun mashqlar:** squats, step-up, leg press. Bu mashqlar oyoq kuchini oshirib, eshkak tortish paytida kuchni barqaror uzatishga yordam beradi.

- **Tana va orqa mushaklari uchun mashqlar:** plank, hyperextension, traksion mashqlar. Ular tana stabilizatsiyasini yaxshilaydi va harakatlar silliqqligini oshiradi.
- **Yelka va qo'l mushaklari uchun mashqlar:** gantel bilan tortish, rezina bant yordamida eshkak harakatlari, traksion mashqlar. Bu mushaklar eshkak tortishning texnik samaradorligini oshiradi.
- **Kuch-chidamlilik mashqlari:** intervalli eshkak tortish, vaqt va kuchni nazorat qilgan holda bajariladigan mashqlar. Bu uzoq davom etuvchi musobaqalarda sportchining chidamliligini oshiradi.

Mashqlarni joriy etishda quyidagi tamoyillar muhim hisoblanadi:

Mashqlar sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va mushaklararo muvofiqligiga mos bo'lishi kerak. Yuklamalar bosqichma-bosqich oshirilishi lozim. Har bir mashqning texnik to'g'ri bajarilishi nazorat qilinadi. Mashqlar umumiy va maxsus kuch tayyorgarligi bilan uyg'un olib boriladi.

Yakuniy qism Mazkur tadqiqot shuni ko'rsatdiki, akademik eshkak eshishchilarning kuch va koordinatsion 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.

Xulosa. 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 va koordinatsion sifatlarini takomillashtirish bo'yicha ilmiy va amaliy asoslarni mustahkamlashga hissa qo'shadi.

FOYDALAMILGAN 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. Bomp, T. **Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance.** – Toronto: Kendall Hunt, 2013. – 512 p.