

YUQORI MALAKALI AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING JAMOAVIY
ESHISH TEXNIKASI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Orinbaev Adilbek Kuatbaevich

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Nukus filiali Sport o'yinlari kafedrasi

Stajyor-o'qituvchisi

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ КОМАНДНОЙ ГРЕБЛИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКАДЕМИЧЕСКИХ ГРЕБЦОВ

Оринбаев Адильбек Куатбаевич

Узбекский государственный университет физического воспитания и спорта

Отдел спортивных игр Нукусского филиала

Стажер-преподаватель

INCREASING THE EFFICIENCY OF TEAM ROWING TECHNIQUE OF HIGHLY
SKILLED ACADEMIC ROWERS

Orinbaev Adilbek Kuatbaevich

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Department of Sports Games, Nukus branch

Trainee-teacher

Annotatsiya: *Raqobatbardosh eshkak eshish sohasida mukammallikka intilish yutuqlarni tinimsiz ta'qib qilish bilan boshqariladigan doimiy harakatdir. Eng elita akademik eshkak eshuvchilar orasida o'z jamoasining eshkak eshish texnikasini optimallashtirish zarurati katta ahamiyatga ega, chunki ular jismoniy jasoratining to'liq imkoniyatlarini ochishga va misli ko'rilmagan ishlash darajalariga erishish*

uchun harakatlarini sinxronlashtirishga intilishadi. Ushbu maqola yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilar uchun jamoaviy eshkak eshish texnikasi samaradorligini oshirishning murakkabliklarini o'rganadi, ularning muvaffaqiyatlarini yangi marralarga ko'tarish uchun hal qilinishi kerak bo'lgan ko'p qirrali fikrlarni o'rganadi.

Kalit so'zlar: *trening darslari, mashg'ulotlar, zamonaviy metodlar, malakali o'qituvchilar, mahoratlar, jamoaviy hamkorlik*

Аннотация: *В соревновательной гребле стремление к совершенству - это постоянное стремление, движимое неустанной погоней за минимальной выгодой. Для самых элитных академических гребцов необходимость оптимизировать технику гребли в своей команде имеет первостепенное значение, поскольку они стремятся полностью раскрыть потенциал своего физического мастерства и синхронизировать свои усилия для достижения беспрецедентного уровня производительности. В этой статье рассматриваются сложные аспекты повышения эффективности техники командной гребли для высококвалифицированных академических гребцов, исследуются многогранные аспекты, которые необходимо учитывать, чтобы поднять их успех на новые высоты.*

Ключевые слова: *учебные занятия, тренинги, современные методы, квалифицированные преподаватели, навыки, командное сотрудничество*

Abstract: *In the realm of competitive rowing, the pursuit of excellence is a constant endeavor, driven by the relentless pursuit of marginal gains. Among the most elite academic rowers, the need to optimize their team's rowing technique is of paramount importance, as they strive to unlock the full potential of their physical prowess and synchronize their efforts to achieve unprecedented levels of performance. This article delves into the intricate complexities of enhancing the efficiency of team rowing technique for highly skilled academic rowers, exploring the multifaceted considerations that must be addressed to propel their success to new heights.*

Keywords: *training classes, training, modern methods, qualified teachers, skills, team collaboration*

Kirish: *Texnika jarohatlarning oldini olish va energiya sarfini yaxshilash uchun barcha turdagi sportchilar uchun muhimdir. Biroq, qayiq tezligini ko'rib chiqishda eshkak*

eshish texnikasi ham katta omil hisoblanadi. Ekipaj jismonan baquvvat bo'lishi mumkin, ammo texnikasi yomon va kuchsizroq ekipaj yutqazishi mumkin, chunki kuchliroq ekipaj o'z kuchidan foydalana olmaydi va qayiqni harakatga keltirishda kuchni samarali qo'llay olmaydi.

Eshkak eshishning o'zi suv transportining boshqa turlari bilan taqqoslaganda noyobdir, chunki qayiq eshkak eshish bilan bir xil yo'nalishda harakatlanadi, eshkak eshish esa samaradorlikka erishish uchun boshqa texnikani talab qiladi. Qobiqni harakatlantirishning ushbu noyob uslubi boshqa suv sportlarida ko'rinmaydigan kuch va nafislik aralashmasini o'z ichiga oladi va shuning uchun texnika sport uchun juda qimmatli komponent hisoblanadi.

Bahor mavsumida eshkak eshuvchilar o'zlarining mehnatsevarligi va fidoyiligini turli regattalarda va chempionat poygalarida sinab ko'rishadi. Aynan shu tadbirlarda jismonan kuchliroq ekipajlar texnik jihatdan ustun ekipajga yutqazishi mumkin.

Eshkak eshishning o'zi juda foydali va qoniqarli sport turi. Yoshdan yoshgacha bo'lgan sportchilar kuch va yurak-qon tomir fitnesini yaxshilashga yordam beradigan sevimli mashg'ulotidan bahramand bo'lishlari mumkin. Keyingi qadamni tashlab, raqobatbardosh eshkak eshuvchilarga aylanadiganlar uchun, xoh u o'quv, kollegial yoki elita darajasida bo'lsin, sport yanada foydali, hozirda u tobora talabchan bo'lib bormoqda. Yuqori malakali eshkak eshuvchilar va sportchilar jismonan sog'lom va texnik jihatdan sog'lom bo'lish uchun son-sanoqsiz soatlarda mashq qilishadi.

Samarali jamoaviy eshkak eshish texnikasining ahamiyati

Ma'lumotlar qayiq tezligini o'rganish uchun ishlatiladi, chunki zarbalar orasidagi tezlik o'zgarishi aniqlanishi va bir vaqtning o'zida kuch ishlatish bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Zarbalar orasidagi tezlik o'zgarishini nazorat qilish ekipaj qayiqclarini sinxronlashtirish uchun ham muhimdir.

Ushbu tadqiqot kuch ishlatish va zarba tezligining qayiq tezligiga turli xil zarba tezligida ta'sirini o'rganish orqali insult iqtisodiyoti va qayiq tezligi o'rtasidagi bog'liqlik haqida ko'proq tushunishga qaratilgan. Bu, shuningdek, har xil zarba tezligida poyga qilayotgan ekipajlar uchun zarba texnikasini o'zgartirish nima uchun zarurligini yanada ta'kidlaydi va ma'lum bir qayiq va ekipaj uchun ideal ekipaj armaturasiga qarab kuch qo'llash qanday o'zgarishini ko'rsatishi mumkin. Bu so'nggi Jahon chempionatida Mahe Drysdeyl tomonidan ta'kidlangan: "tezroq insult [tezligi] kaliti siz sekinroq [insult tezligi] ga qaraganda tezroq [yoki qiyinroq] ketmayotgandek taassurot qoldirishdir...".

Martindeyl va Robertson (1984) tomonidan bitta Skull yordamida olib borilgan oldingi tadqiqotlar, uslubning o'zgarishi, zarbani yanada samarali qo'llashga olib kelganligi qayiq va eshkak tezligini oshirganligini aniq ko'rsatdi. Biroq, bu raqobatbardosh darajadagi ekipaj qayig'ida bo'lgani haqida hech qanday adabiyot topilmadi. Eshkak eshish qayig'ini suv orqali harakatlantirishning eng samarali usulini takomillashtirish orqali, ma'lum bir ekipaj uchun bu raqobatdosh ustunlikka erishish yo'lini ta'minlashi mumkin.

Eshkak eshish zarbasi-bu inson tanasidagi deyarli barcha mushaklar va bo'g'imlarni o'z ichiga olgan murakkab birikma harakati (Martindeyl va Robertson, 1984). Uni to'rt komponentga bo'lish mumkin: ushlash, haydash, tugatish va tiklash. 'Catch' - bu pichoqni haydovchiga tayyor suvga joylashtirish. Drayv qayiqni harakatlantirish uchun eshkak yoki Skull tutqichiga bosim o'tkazishni o'z ichiga oladi. 'Tugatish' - bu pichoqni suvdan olib tashlash va tiklanish-bu ushlash holatiga qaytish. Yuqori zarba tezligida bu harakatlar ketma-ketligini tez va aniq bajarish kerak. Demak, ekipaj o'rtasidagi harakat tejamkorligidagi har qanday kichik buzilish sinxronizatsiya yo'qolishiga va pichoqlar va suv o'rtasidagi aloqaning yo'qolishiga olib keladi, bu esa harakatni kamaytiradi.

Masalaning markazida jamoaviy eshkak eshish individual va jamoaviy harakatlarning nozik muvozanati ekanligi haqidagi asosiy tushuncha yotadi. Puxta o'qitilgan va mukammallikka erishgan har bir eshkak eshuvchi o'zining noyob kuchli va qobiliyatlarini

yaxlit birlikka muammosiz birlashtirishi kerak, bu yerda qismlarning yig'indisi butundan kattaroqdir. Ushbu uyg'un integratsiya samarali jamoaviy eshkak eshishning asosidir va bu dinamikani doimiy ravishda takomillashtirish va optimallashtirish murabbiylar va eshkak eshuvchilarning o'zlarining zimmasida.

Jamoaviy eshkak eshish texnikasi samaradorligini oshirishning asosiy yo'nalishlaridan biri bu eshkak eshuvchilar harakatlarini sinxronlashtirishdir. Eshkakning suvga kirish va chiqish vaqti va muvofiqlashtirishdagi eng kichik og'ish qayiqning tezligi va barqarorligiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilar qat'iy tayyorgarlik va tafsilotlarga sinchkovlik bilan e'tibor berish orqali rivojlantiriladigan tug'ma ritm va vaqt birligini rivojlantirishlari kerak. Bu nafaqat eshkak eshuvchilarning jismoniy harakatlarini sinxronlashtirishni, balki ularning aqliy diqqatini va hissiy uyg'unligini ham o'z ichiga oladi, chunki ular oqim va birlikning jamoaviy holatiga erishishga intilishadi.

Jamoaviy eshkak eshish samaradorligini oshirishning yana bir muhim jihati-eshkak eshuvchilarning individual texnikasini optimallashtirish. Har bir eshkak eshuvchi eshkak eshish mexanikasining mahoratiga ega bo'lishi kerak, to'g'ri ushlash va tanani joylashtirishdan tortib, eshkak orqali quvvatni samarali uzatishgacha. Ushbu individual texnikani takomillashtirish orqali eshkak eshuvchilar jamoaning umumiy samaradorligiga hissa qo'shishi, energiya sarfini kamaytirishi va qayiqning tezligi va sezgirligini maksimal darajada oshirishi mumkin.

Bundan tashqari, ilg'or texnologiyalar va ma'lumotlarga asoslangan tahlillarning integratsiyasi jamoaviy eshkak eshish samaradorligini oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Harakatni ta'qib qilish tizimlari, biomexanik tahlil va real vaqtda teskari aloqa yordamida murabbiylar eshkak eshuvchilar texnikasidagi nozik kamchiliklarni aniqlashlari va ularni hal qilish uchun maqsadli aralashuvlarni amalga oshirishlari mumkin. Ma'lumotlarga asoslangan ushbu yondashuv jamoaning eshkak eshish texnikasini doimiy ravishda

takomillashtirishga imkon beradi va ularning ishlashining har bir jihati doimiy ravishda optimallashtirilishini ta'minlaydi.

Eshkak eshuvchilar orasida kuchli jamoaviy dinamikani va umumiy maqsad tuyg'usini yetishtirish ham bir xil darajada muhimdir. Ishonch, muloqot va o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini rivojlantirish orqali murabbiylar o'z sportchilariga individual va jamoaviy qobiliyatlari chegaralarini oshirishga imkon berishlari mumkin. Ushbu jamoaviy tafakkur jamoaning maqsadlari va strategiyalarini chuqur anglash bilan birgalikda ularning eshkak eshish texnikasi samaradorligiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin, chunki eshkak eshuvchilar umumiy maqsadlariga erishish uchun uzluksiz uyg'unlikda ishlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilar uchun jamoaviy eshkak eshish texnikasi samaradorligini oshirishga intilish har tomonlama va yaxlit yondashuvni talab qiladigan ko'p qirrali harakatdir. Eshkak eshuvchilarning harakatlarini sinxronlashtirishdan individual texnikani optimallashtirishga, ilg'or texnologiyalarni birlashtirishga va kuchli jamoaviy dinamikani yetishtirishga qadar ushbu sportchilarining barcha imkoniyatlarini ochish uchun jarayonning har bir jihatini sinchkovlik bilan hal qilish kerak. Ular inson ishlashining chegaralarini oshirishda davom etar ekan, jamoaviy eshkak eshish texnikasida samaradorlikni izlash hal qiluvchi va doimiy rivojlanayotgan muammo bo'lib qoladi, bu shubhasiz ushbu dinamik va jozibali sportning kelajagini shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. "Muvaffaqiyatli ayollar murabbiyini nima qiladi?". Jahon eshkak eshish. 2014-yil 8-dekabr. Asl nusxadan 2015-yil 23-aprelda arxivlangan. Olingan. 2015-yil 19-aprel.
2. Ogilvi, Sara (2012 yil 1-noyabr). Dunyo so'zlari: Oksford ingliz lug'atining global tarixi. Kembrij universiteti matbuoti. ISBN 9781139789530.
3. "Eshkak eshishdagi ayollar". Jahon eshkak eshish. 2015-yil 23-fevral. 2015-yil 27-aprelda asl nusxadan arxivlangan. Olingan. 2015-yil 19-aprel.

4. "Xususiyat: Olimpiya inklyuziyasining ayollar eshkak eshishiga ta'siri". Jahon eshkak eshish. 2013-yil 12-iyun. Olingan. 2015-yil 19-aprel.
5. "Kollej DI eshkak eshish - Uy - NCAA.com". NCAA.com. 2016-yil 14-mayda asl nusxadan arxivlangan. Olingan. 2017-yil 6-iyun.
6. "AQSh ayollar sakkizligi uchun oltin yo'l kollejda boshlanadi". Boston Globus. 2012-yil 21-oktabr. Asl nusxadan 2015-yil 27-aprelda arxivlangan. Olingan. 2015-yil 19-aprel.
7. "Tezlik eshkak eshish, raqobatbardosh eshkak eshish". Asl nusxadan arxivlangan: 2009-yil 9-iyun. Olingan. 2009-yil 5-fevral.
8. "Britaniya eshkak eshish texnikasi". Eshkak eshish havaskorlari uyushmasi. 2007-yil 19-fevralda asl nusxadan arxivlangan. Olingan 2006-yil 23-dekabr.