

## REQUIREMENTS FOR THE STRUCTURE, ORDER AND VOLUME OF ACTIVITY OF ROWING

***Baylepesov Kenjebay Uzakbayevich***

*Department of Sports Games, Nukus branch of Uzbekistan State  
Physical Education and Sports University Assistant teacher*

**Abstract:** Rowing is a physically demanding sport that requires rigorous training to develop both the strength and endurance necessary to compete at higher levels. In order to maximize athletic performance and minimize injury risk, rowing programs must be carefully structured with consideration given to progression of both intensity and volume over time. This article will outline the key requirements for structuring a rowing training plan, with specific recommendations regarding order of activities and appropriate volume at different phases.

**Keywords:** rowing sport, origin, requirements, athlete training, training

## ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ, ПОРЯДКУ И ОБЪЕМУ ЗАНЯТИЙ ГРЕБЛИ

***Байленесов Кенжебай Узакбаевич***

*Кафедра спортивных игр Нукусского филиала Узбекского государственного  
университета физической культуры и спорта Помощник преподавателя*

**Аннотация:** Академическая гребля - это физически сложный вид спорта, требующий тщательных тренировок для развития силы и выносливости, необходимых для соревнований на более высоких уровнях. Чтобы максимизировать спортивные результаты и свести к минимуму риск травм, программы гребли должны быть тщательно структурированы с учетом увеличения интенсивности и объема с течением времени. В этой статье будут изложены ключевые требования к составлению плана тренировок по гребле с конкретными рекомендациями относительно порядка выполнения упражнений и соответствующего объема на разных этапах.

**Ключевые слова:** гребля, происхождение, требования, подготовка спортсменов, обучение

## ESHKAK ESHISH SPORTINING TUZILMASI, TARTIBI VA FAOLIYAT HAJMIGA QO‘YILADIGAN TALABLAR

***Baylepesov Kenjebay Uzakbayevich***

*O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti Nukus filiali  
Sport o‘yinlari kafedrasi Assistent o‘qituvchisi*

**Annotatsiya:** Eshkak eshish jismonan talabchan sport turi bo‘lib, yuqori darajalarda raqobatlashish uchun zarur bo‘lgan kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun qattiq tayyorgarlikni talab qiladi. Sport ko‘rsatkichlarini maksimal darajada oshirish va jarohatlar xayfini

*minimallashtirish uchun eshkak eshish dasturlari vaqt o'tishi bilan intensivlik va hajmning rivojlanishini hisobga olgan holda ehtiyotkorlik bilan tuzilishi kerak. Ushbu maqolada eshkak eshish bo'yicha mashg'ulotlar rejasini tuzish uchun asosiy talablar, mashg'ulotlar tartibi va turli bosqichlarda tegishli hajm bo'yicha aniq tavsiyalar berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *eshkak eshish sporti, kelib chiqishi, talablar, sportchilar tayyorgarligi, mashg'ulotlar*

**Kirish:** Baydarka va kanoeda eshkak eshish texnik va jismoniy jihatdan ancha qiyin sport turidir. Shu bilan birga, baydarka va kanoeda eshkak eshish yosh, jismoniy rivojlanish va salomatlik holatiga qarab inson tanasidagi jismoniy va ruhiy stressni tartibga solish imkonini beradi. Ayni paytda bolalar va yoshlar o'rtasida sportning turli turlariga qiziqish faol. Hayotdagi zamonaviy tendentsiyalar shaxsni ozod qilishga, erkinlikka intilish va o'zini o'zi tasdiqlashga qaratilgan. Eshkak eshish sportchida kuch, chidamlilik va g'alaba qozonish istagini rivojlantiradi. Ushbu sportning eng aniq afzalliklaridan biri shundaki, mashg'ulotlarning aksariyati suv havzalarida, toza havoda o'tadi.

Baydarka va kanoeda eshkak eshishga individual, tabaqalashtirilgan yondashuv imkoniyati nafaqat uni ommalashtirdi, balki nogironlarni Paralimpiya o'yinlari va faxriylar o'rtasidagi jahon chempionatlariga jalb qilish imkonini berdi.

Musobaqalar sportchilarning sport tayyorgarligining muhim qismi bo'lib, shunday rejalashtirilishi kerakki, ular o'z yo'nalishi va qiyinchilik darajasi bo'yicha sportchilarning uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining ushbu bosqichida qo'ygan vazifalariga mos kelsin.

Larbor:

-nazorat musobaqalari, unda sportchining imkoniyatlari, uning tayyorgarlik darajasi va mashg'ulotlar samaradorligi aniqlanadi. Ularning natijalarini hisobga olgan holda keyingi o'quv dasturi ishlab chiqilmoqda. Nazorat funksiyasini rasmiy musobaqalar ham, maxsus tashkil etilgan nazorat musobaqalari ham bajarishi mumkin.

-saralash musobaqalari, natijalariga ko'ra jamoalar yakunlanadi va asosiy musobaqalarda ishtirokchilar tanlanadi. Asosiy musobaqalarda ishtirokchilarni jalb qilish printsipligiga ko'ra, saralash musobaqalarida sportchiga birinchi yoki birinchi

oʻrinlardan birini egallash va nazorat standartini bajarish vazifasi qoʻyiladi, bu esa asosiy musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishga umid qilish imkonini beradi.

-asosiy musobaqalar, ularning maqsadi uzoq muddatli sport mashgʻulotlarining maʼlum bir bosqichida gʻalaba qozonish yoki eng yuqori oʻrinlarni egallashdir.

Sport musobaqalarida qatnashish uchun sportchilarga qoʻyiladigan talablar.

-ishtirokchining yoshi va jinsi qoidalariga (reglamentlarga) muvofiqligi rasmiy sport musobaqalari va eshkak eshish sporti qoidalari haqida baydarka va kanoeda eshkak eshish;

- ishtirokchining sport malakasi darajasi Yagona Butunrossiya sport klassifikatoriga va baydarka va kanoeda eshkak eshish sporti qoidalariga muvofiq rasmiy sport musobaqalari toʻgʻrisidagi nizomlarga (nizomlarga) muvofiqligi;

-sport tayyorgarligi rejasini amalga oshirish;

- dastlabki tanlov tanlovidan oʻtish;

- sport musobaqalarida qatnashish uchun ruxsatnoma toʻgʻrisidagi tegishli tibbiy maʼlumotnomaning mavjudligi;

xalqaro antidoping tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan umumrossiya antidoping qoidalari va antidoping qoidalariga rioya qilish.

Sportchilar tashkilot tomonidan sport musobaqalariga Dasturda nazarda tutilgan jismoniy tarbiya va sport tadbirlari rejasiga hamda sport musobaqalari va sport tadbirlari toʻgʻrisidagi nizomga (nizomlarga) muvofiq yuboriladi.

Oʻquv-mashgʻulot yigʻinlarida tayyorgarlik koʻrishga ayniqsa ijodiy yondashish kerak , chunki mashgʻulotlar sportchilarning band boʻlgan jadvallari bilan cheklanmaydi.

Kuniga uchta mashgʻulot bilan har bir mashgʻulot aniq yoʻnalishga ega. Ertalabki mashgʻulot tananing umumiy ohangini oshirishga va keyingi mashgʻulotlarda ish faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Kunduzgi va kechki mashgʻulotlarda asosiy oʻquv vazifalari hal qilinadi. Bundan tashqari, biri mikrotsiklning ushbu kuni uchun asosiy vazifani hal qilishga qaratilgan, ikkinchisi esa ikkinchi darajali.

Sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarida ishtirok etishini rejalashtirish va ularni o‘tkazish muddatlari rasmiy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining kalendar rejasi va musobaqalar to‘g‘risidagi nizomga muvofiq belgilanadi.

Sport mashg‘ulotlarining har bir bosqichida sport mashg‘ulotlari dasturlarini amalga oshirish natijalariga qo‘yiladigan talablarga muvofiq Dasturni amalga oshirish natijalarini baholash mezonlari

Dastur quyidagi maqsadlarga erishishga qaratilgan:

- salomatlikni mustahkamlash, asosiy jismoniy sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish, individual jismoniy tayyorgarlikni oshirish, asosiy tana tizimlarining funktsional imkoniyatlarini kengaytirish;

- harakatlar madaniyatini shakllantirish, umumiy va maxsus eshkak eshish yo‘nalishidagi jismoniy mashqlar bilan harakat tajribasini boyitish;

- barqaror manfaatlar va sport faoliyatiga ijobiy hissiy va ruhiy munosabatni rivojlantirish;

- jismoniy tarbiya va baydarka va kanoeda eshkak eshishning sport turi sifatidagi qadriyatlari, ularning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni, shaxsning mustahkam irodali, axloqiy va estetik fazilatlarini rivojlantirish haqidagi bilimlarni o‘zlashtirish;

- baydarka va kanoeda eshkak eshish bo‘yicha tayyorgarlik, raqobatbardoshlik, instruktorlik va hakamlik ko‘nikmalarini egallash;

Sportchilarni tayyorlashning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

- o‘quv jarayonining barcha tarkibiy qismlarining (jismoniy, texnik, taktik va nazariy tayyorgarlik, tarbiyaviy ishlar va rehabilitatsiya tadbirlari, pedagogik va tibbiy nazorat) chambarchas bog‘liqligini ta‘minlovchi murakkablik;

- dasturiy materialni taqdim etish ketma-ketligini, o‘quv vazifalarini belgilash, o‘quv vositalari va usullaridan foydalanish, o‘quv va raqobatbardosh yuklarning hajmlari va intensivligidan foydalanish, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasini belgilaydigan uzluksizlik;

- sport tayyorgarligi muammolarini hal qilish uchun keng va xilma-xil jismoniy mashqlar va o'quv yuklamalaridan foydalanishni o'z ichiga olgan o'zgaruvchanlik;

- qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari va usullarining sportchilarning morfo-funksional va aqliy imkoniyatlariga muvofiqligini belgilaydigan sport faoliyatining yoshga mosligi.

**Xulosa:** Xulosa qilib aytganda, eshkak eshish mashg'ulotlarini alohida tayyorgarlik, raqobatbardosh va o'tish bosqichlarida intensivlik, hajm va tiklanishning rivojlanishini hisobga olgan holda mos ravishda tuzish fitnesni rivojlantirish, ishlashni yaxshilash va ortiqcha jarohatlardan qochish uchun juda muhimdir. Ushbu maqolada keltirilgan dalillarga asoslangan ko'rsatmalarga rioya qilish murabbiylar va sportchilarga mashg'ulotlar tartibi, davomiyligi va haftalik ish yukini davriy rejalashtirish orqali mashg'ulotlarga moslashish va sport salohiyatini maksimal darajada oshirishga imkon beradi. Shaxsning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati asosida muntazam ravishda qayta baholash va sozlash dasturning xavfsiz va samarali dizaynini ta'minlaydi.

#### ***Foydalanilgan adabiyotlar:***

1. *Raxmanova, M. Q. (2020). Yoshlarda ijtimoiy-ma'naviy faollikni oshirishga bo'lgan ehtiyojlarni shakllantirish. Science and Education, ^ (Special Issue 4).*
2. *Rakhmanova, M. K. (2017). Socialization and Categorization of Education content. Eastern European Scientific Journal, (5).*
3. *Ёкубова, Д. Т. (2021). Сурхондарё вилоятида ингичка толали пахтадан юкори хосил олиш агротехникасининг ривожланишида мс истоминнинг фаолияти. Academic research in educational sciences, 2(4), 1802-1810.*
4. *Солиев, И. Р., Давидова, К. Р., Мийликулова, Ш. С. К., & Азамова, Г. Э. (2021). Енгил атлетика спорт турида машгулот ва мусобака жараёнини бошкарши тизимининг тахлили. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).*

5. *Azimov, Z. N. (2020). Research Of Training Loads On The Simulator" Concept-2. The Preparation Of Youth In Academic Rowing. The American Journal of Applied sciences, 2(11), 104-109.*