

AKADEMIK ESHKAK ESHISH SPORTIDA BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK
BOSQICHIGA SPORTCHI QIZLARNI SARALASHDA ANTROPOMETRIK
KO'RSATKICHLARNING AHAMIYATI

Tajibaeva Kizjibek Maratovna

O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti maqsadli tayanch doktoranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19074955>

Annotatsiya. Maqolada akademik eshkak eshish sporti bilan shug'ullanishni boshlayotgan sportchi qizlarni dastlabki tayyorgarlik bosqichiga tanlash jarayonida antropometrik ko'rsatkichlardan foydalanishning ilmiy-pedagogik ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda sportchi qizlarning tana tuzilishi, bo'y va vazn ko'rsatkichlari, tana segmentlarining nisbati hamda ularning eshkak eshish sporti samaradorligiga ta'siri tahlil qilinadi. Antropometrik mezonlarga asoslangan saralash tizimi sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarligini samarali tashkil etish imkonini berishi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: akademik eshkak eshish, sportchi qizlar, boshlang'ich tayyorgarlik, sportga saralash, antropometriya.

Аннотация. В статье рассматривается научно-педагогическое значение антропометрических показателей при отборе девушек на этап начальной подготовки в академической гребле. Анализируются особенности телосложения, ростовесовые показатели и пропорции тела спортсменок с учетом специфики академической гребли.

Обосновано, что отбор на основе антропометрических критериев способствует повышению эффективности дальнейшей спортивной подготовки.

Ключевые слова: академическая гребля, спортсменки, начальная подготовка, спортивный отбор, антропометрия.

Abstract. The article analyzes the scientific and pedagogical significance of anthropometric indicators in selecting female athletes for the initial training stage in academic rowing. The study examines body structure, height and weight characteristics, and body proportion parameters in relation to the performance demands of rowing. It is substantiated that selection based on anthropometric criteria enhances the effectiveness of long-term athlete development.

Keywords: academic rowing, female athletes, initial training stage, sports selection, anthropometry.

Akademik eshkak eshish sporti texnik murakkabligi, yuqori energiya sarfi va tana imkoniyatlaridan oqilona foydalanishni talab qiluvchi sport turlaridan biridir. Mazkur sport turida yuqori natijalarga erishish nafaqat mashg'ulot jarayonining sifati, balki sportchilarni dastlabki bosqichlarda to'g'ri tanlash bilan ham chambarchas bog'liqdir. Ayniqsa, sportchi qizlarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga jalb etishda ularning antropometrik xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik davri sportchining keyingi sport faoliyati uchun poydevor vazifasini bajaradi. Ushbu bosqichda sport turining morfologik talablariga mos keluvchi qizlarni aniqlash, ularning jismoniy rivojlanish imkoniyatlarini to'g'ri baholash kelgusida yuqori sport natijalariga erishish ehtimolini oshiradi.

Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, antropometrik omillar e'tibordan chetda qolgan saralash jarayonlari sportchilarning imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishga to'sqinlik qiladi.

Shu munosabat bilan akademik eshkak eshish sportida sportchi qizlarni tanlash jarayonida antropometrik ko'rsatkichlarning rolini chuqur o'rganish dolzarb ilmiy-pedagogik vazifa sifatida qaralmoqda.

Tadqiqotning maqsadi- Akademik eshkak eshish sportida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga sportchi qizlarni saralashda asosiy antropometrik ko'rsatkichlarning ahamiyatini aniqlash, ularning sport faoliyatidagi istiqboliga ta'sirini baholash hamda samarali saralash mexanizmlarini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, akademik eshkak eshish bilan shug'ullanish uchun sportchi qizlarning bo'y uzunligi va tana segmentlarining nisbatlari muhim ahamiyatga ega. Uzun bo'y va nisbatan uzun qo'l-oyoqlar eshkak harakatlarining samaradorligini oshirib, suvda harakatlanish jarayonida mexanik ustunlikni ta'minlaydi.

Bundan tashqari, tana vaznining bo'y uzunligiga mosligi sportchining kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Haddan tashqari ortiqcha yoki yetarli bo'lmagan tana vazni mashg'ulot jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu sababli boshlang'ich saralash jarayonida vazn-bo'y indeksi kabi ko'rsatkichlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Antropometrik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, yelka kamari, son va boldir mushaklarining nisbatan rivojlanganligi sportchi qizlarning texnik harakatlarni tez va aniq o'zlashtirishiga yordam beradi. Shu bilan birga, biologik yetilish darajasini hisobga olish erta yoki kech rivojlanayotgan sportchilarga nisbatan xolis yondashuvni ta'minlaydi.

Saralash jarayonining samaradorligini oshirish uchun antropometrik ko'rsatkichlar pedagogik kuzatuvlar, jismoniy tayyorgarlik testlari va tibbiy nazorat bilan uyg'un holda olib borilishi lozim. Bu yondashuv sportchi qizlarning individual imkoniyatlarini to'liq ochishga xizmat qiladi.

O'tkazilgan tahlillar asosida shuni xulosa qilish mumkinki, akademik eshkak eshish sportida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga sportchi qizlarni tanlashda antropometrik ko'rsatkichlar muhim tanlov mezonini hisoblanadi. Tana tuzilishi, bo'y-vazn nisbatlari va tana proporsiyalarining sport turi talablariga mosligi sportchining kelajakdagi sport faoliyatida barqaror rivojlanishiga zamin yaratadi.

Antropometrik mezonlarga asoslangan ilmiy yondashuv sportchi qizlarni sportga to'g'ri yo'naltirish, mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish hamda yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatini sezilarli darajada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. To'xtayev B.T. Akademik eshkak eshish sportida sportga saralash metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
2. Karimov Sh.Sh. Sportchilarni tanlash va tayyorlashning zamonaviy asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Rahimov R.R. Sport orientatsiyasi va sportga saralash nazariyasi. – Toshkent: Fan, 2018.
4. Bompas T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2016.

5. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2006.
6. Ismatov Sh.Q., Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
7. Qodirov F.Q. Sportchilarni saralash va tayyorlash asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.