



## AKADEMIKALIQ ESKEK ESIWDE SHINIǒIW PROCESI QURILISINIŃ SHÓLKEMLESTIRIW-METODIKALIQ ÓZGESHELIKLARI

*Orinbaev A.K.*

*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti  
Nókis filiali “Sport oýınları” kafedrası oqıtıwshısı*

**Tayanch so'zlar:** sport, eshak eshish, zamonaviy tayyorgarlik tizimi, malakali sportchilar, hissiy holat, farovonlik, faollik, kayfiyat.

**Ключевые слова:** спорт, академическая гребля, современная система подготовки, квалифицированные спортсмены, эмоциональное состояние, самочувстви, активность, настроение.

**Key words:** sport, academic rowing, modern system of preparation, skilled athletes, emotional state, state of health, activity, mood.

### **Резюме:**

Akademik eskek esiw pútkil dúnya júzinde keń tarqalgan. Bul sport túriniń qızıǵıwshılıǵı hár tárepleme salamatlastırıw baǵdarında bolıp, ol organizmniń funkcional imkaniyatları dárejesin arttırıwǵa xızmet etedi. Eskek esiw sportı mámlekettegi ulıwma dene tárbiyası háreketleriniń quramin shólkemlestiriwde áhmiyetli orınǵa iye. Olimpiada oýınlarının baǵdarlamasında eskek esiw sport túri oýınlanatuǵın medallar toplamları sanı boyınsha úshinshi orındı iyeleydi. Bul sport túri sportshılardıń texnikasına, koordinaciyalıq hám emocional qábiletlerine ayrıqsha talaplar qoyadı. Bul maqalada akademiyalıq eskek esiw sportında shınıǵıw processin dúziwdiń shólkemlestiriw-metodikalıq ózgeshelikleri izertlengen.

### **Резюме:**

Академическая гребля широко распространена во всем мире. Привлекательность этого вида спорта заключается в разносторонней оздоровительной направленности, способствующей повышению уровня функциональных возможностей организма. Гребной спорт занимает важное место в общей организационной структуре физкультурного движения в стране. В программе Олимпийских игр гребной вид спорта занимает третье место по количеству разыгрываемых комплектов медалей. Данный вид спорта предъявляет особые требования к технике, координационной и эмоциональной способности спортсменов. В данной статье исследованы организационно-методические особенности организации тренировочного процесса в академическом гребле.

### **Summary:**

Academic rowing is widespread throughout the world. The attractiveness of this sport is its versatile health orientation, which contributes to an increase in the level of the body's functional capabilities. Rowing occupies an important place in the overall organizational structure of the country's physical culture movement. In the program of the Olympic Games, the sport of rowing ranks third in terms of the number of medal sets played. This type of sport places special demands



on the technique, coordination and emotional abilities of athletes. This article examines the organizational and methodological features of organizing the training process in academic rowing.

Aktuallığı. Eskekesiw sportı sportshılar qayıqlarda jaylasıp onıń háreketleniwı ushın fizikalıq tayarlıq, sonıń ishinde, qol, bel, ayaq muskullarınan paydalanıp eskek penen orınlanıwı lazım bolǵan ciklli sport túrleri qatarına kiredi. Eskek esiwshiler aralıqtı arqaǵa qaray háreketlengen halda basıp ótedi. Eskek esiw sportı ulıwma bir neshe formalardan ibarat bolıp, olardan biri - akademiyalıq eskek esiw. Bul tártip, óz gezeginde, jeke hám juplıqqa bólingen. Juplıqta eki eskek penen, jekelikte bir eskek penen atqarıladi. Qayıqta 1, 2, 4, 8 eskekshi bolıwı múmkin. Jarıs olimpiada baǵdarlamasında 14 klasslarda ótkeriledi.

Akademik eskek esiw basqa sport túrlerinen háreket usılı, alınıp atırǵan júklemesi boyınsha parıqlanadi. Akademiyalıq eskek esiw sonday sport túri bolıp esapalanadi, onda jarıs qatnasıwshısı óziniń barlıq bulshıq etleriniń 95% ke shekem paydalanadi. Óz waqtında qolaysız psixologiyalıq jaǵdaylardı anıqlaw zárúr sebebi ol nátiyjeli trenirovka hám tayarlıq kónlikpelerin ózlestiriwde unamsız nátiyjelerge alıp keliwi múmkin, trener psixologiyalıq sharayatlardı jaratıwda sportshılardıń psixologiyalıq ózgesheliklerin esapqa alıwı kerek. Perspektivalı baǵdarda funkcionál tayarlıqtı jetilistiriwde funkcionallıq kórsetkishler dinamikasınıń ózgesheliklerin esapqa alıw, sonday-aq ayırım cikller sheńberinde sportshılardıń tayarlıǵı psixologiyalıq-pedagogikalıq túsiniqler tiykarında baǵdarlamalar islep shıǵıw lazım.

Sportshılardı tayarlawda tiykarǵı metodikalıq wazıypa sport sheberligin jetilistiriw toparlarında sportshılardı tolıq tayarlaw, keleshekte joqarı nátiyjelerge erisiw ushın zárúr sharayatlardı jaratıw bolıp tabıladı.

Sonı atap ótiw kerek, izertlew bólimi institucional qatnas qaǵıydaları (sport sociallıq institut sıpatında; J.Kudryavseva, L.Lubisheva, Yu.Okunkov), sociomádeniy qatnas (sport jámiyet mádeniyatınıń bir bólegi sıpatında, xalıqaralıq sport global fenomen sıpatında; S.Morin, D.Marshall, J.Fridman, J.Dyumazede), sonday-aq, differenciallasqan jantasıw ideyaları sportshılardıń trenirovka júklemesi (V.A.Yermakov, P.V.Kvashuk, I.I.Suleymanov).

L.P.Matveev teoriyasına muwapıq, shınıǵıw cikli úsh dáwirde ibarat, olar tómendegiler: tayarlıq (sport formasınıń qalıplesiwin támiyinlew); jarıs (sport formasın saqlap qalıw, sport túri hám sport jetiskenliklerinde qolǵa kirezilgen optimal imkaniyatlardı ámelge asırıw ushın sharayatlar jaratıw) hám ótiw (belsene dem alıw arqalı shınıqqanlıqtı belgili dárejede saqlaw,) eki cikldin baylanıstırıwshı buwını bolıp tabıladı [6,7]. Jaqın keleshekte sport nátiyjeleriniń ósiwinde tiykarınan organizmniń fizikalıq jumıs qábiletin progressiv arttırıwǵa,



sport texnikasın ózlestiriwge baylanıslı boladı, shınıǵıwlar hám bellesiwlerde eskekshilderdiń psixologiyalıq tayarlıǵına zárúr itibar qaratıw kerek boladı [8].

Qánigeli kadrlar tayarlawdıń oqıw-ámeliy tárepi sport mektebi oqıwshıları menen alıp barılatuǵın tálim-tárbiya jumıslarınan, sportshılardı texnikalıq tayarlıǵınban, sonday-aq olarǵa texnika qáwipsizligi úyretiwden ibarat.

“Akademikalıq eskek esiw” pániniń sheńberinde qánigeli sportshılardıń texnikalıq tayarlanıwı háreket kónlikpelerin qápilestiriwden ibarat bolıp, olar óz organizminiń imkaniyatlarınan tolıq paydalanıw arqalı keleshekte bul sporttı rawajlandırıw imkaniyatın beredi. Sebebi eskek esiw ciklli sport túri bolıp, onda qayıqta háreketlerdi orınlaw texnikası, qayıqtıń qozǵalısn aqılǵa muwapıq tezlikti arttırıw ushın ishki, sırtqı kúshlerdi shólkemlestiriw kerek boladı. Trenerdiń metodikalıq wazıypası sonnan ibarat eskekshide háreket kónlikpesi qápilestirip, onı usı tárizde úyreniw, eskek esiw onıń ushın ámelde avtomatlastırılıp, úlken ózgeriwsheńlik hám isenimlilikke támiyinlewi kerek [9, 25-b]. Eskek esiw texnikasın úyretiwde eskek esiwdi kórgizbeli kórsetiw, eskek esiw elementlerin úyreniw, elementlerdi biriktiriwdi ajratıw múmkin kónlikpeni jetilistiriw múmkin boladı.

Áhmiyetli texnikalıq kónlikpelerdi oqıtıw hám qápilestiriw eskek esiw, atap aytqanda, keń amplituda, gorizental ótkiziw hám ótkeriw, eskekti tolıq tartıw hám ótkiziwdi kúshli orınlaw metodikasınıń durıs orınlawǵa qaratılǵanlıǵı aytıp ótiw lazım.

Akademik eskek esiwde qánigeli sportshınıń kásiplik tayarlıqtaǵı keyingi basqıshı háreket kónlikpesin tolıq úyreniw, anıqlaw bolıp, ol áste-aqırın kónlikpege ótiwi kerek. Usı basqıshtaǵı metodikalıq tárepleri - úyrenilip atırǵan sport túri nızamlılıqların tereń túsiniwdi qápilestiriw, texnikasın anıqlastırıwdan hám háreket ritmin jetilistiriwden ibarat.

Sportshılardıń texnikalıq tayarlıǵınıń keyingi basqıshı akademiyalıq eskek esiwde háreketleniw kónlikpelerin jetilistiriwden ibarat. Bul basqıshta háreketlerdi sapalı hám nátiyjeli orınlaw ushın qollanılatuǵın texnika variantlarınıń sanın keńeytiwdi metodikalıq jaqtan támiyinlew áhmiyetli esaplanadı. Sportshılar shınıǵıwlardı nadurıs orınlawınan saqlanıw áhmiyetli, atap aytqanda, eskek esiw ritmi, trayektoriyalardıń buzılıwı bolmawı kerek.

Professional eskek esiwshini tayarlawdıń zamanagóy metodologiyası sportshını tek ǵana texnikalıq bólimde tayarlawdı ǵana emes, al onıń qáwipsizlik qaǵıydaların úyretiwdi de názerde tutadı [10, 46-b]. Bul sonıń ushın zárúr, sebebi professional tájiriyebeli sportshı iskerligi insan ushın standart bolmaǵan sharayatlarda atap aytqanda, suwda ámelge asırıladı. Sonlıqtan bunda qayıqtıń awdarılıwı hámde awdarılıwdıń aqıbeti júz beretuǵın basqa jaǵdaylar (tutılıwlar,



qattı suwıw, jaraqatlanıwlar, shok) bolıwı múmkin, usınday jaǵdaylardaqı ámel etiw kerek bolǵan tiykarǵı qaǵıydalardı biliwi de zárúr. Usı tárizdegi qıyın jaǵdayda tezlik penen qarar qabil etiwı hám basqa sportshılardı qutqarıwdı ámelge asıra alatuǵın maman sportshılardı tayarlaw baǵdarlaması islep shıǵıw zárúr. Eń áhmiyetlisi qawıpsızlık kónlikpelerin úyretiw boyınsha metodikalıq isler suwda anıq reglamentke muwapıq qutqarıwshılar komandası hámde aralıqtı saqlaw komandası menen tandemde ótkerildi. Shınıǵıw hám jarıslar waqtında eskek esetuǵın kemelerdiń suwdaǵı háreket sxemasınan turaqlı paydalanıwın támiyinlew zárúr. Eskekshiler jergilikli akvatoriya, múmkin bolǵan tosqnılıqlar, shınıǵıw hám jarıs shınıǵıwları ótkerilip atırǵan rayondaǵı qadaǵan etilgen zonalar haqqında xabardar bolıwı kerek. Sportshılardı tayarlawdıń trenerdiń jeke juwapkershiliginiń áhmiyetli tárepi inventarlardı kózden ótkeriw, onıń durıslıǵın hám qutqarıw quralların qollanıwǵa jaramlılıǵın tastıyıqlaw esaplanadı.

Qanıgele sportshılardı tayarlawda trener jumısınan ózine tán tárepi onıń qol astındaǵılarǵa ayrıqsha tásir kórsetiwinen ibarat. Trenerdiń wazıypası sportshılardıń psixologiyalıq jaǵdayın qadaǵalawdan ibarat. Akademiyalıq eskek esiwshi sportshılardıń nátiyjeli tayarlawdıń tiykarǵı shártlerinen biri shınıǵıw júklemelerin aqılǵa uǵras bólistiriw, sport tayarlıǵınıń barlıq komponentleriniń durıs kombinaciyasın tabıwdan ibarat. Sonıń ishinde, kúshli fizikalıq hám ruwxıy shınıǵıwlar dáwirindegi emocional jaǵdaylardı tártipke salıw. Eń jaqsı nátiyjelerge erisiw ushın usıllar kompleksinen paydalanıw: shaxstıń ózgesheliklerin esapqa alıwshı shınıǵıwlardı shınıǵıwlarǵa kirgiziw, trener tárepinen sportshınıń itibarın bolajaq start penen baylanıslı bolmaǵan obyektlerge ótkeriw, basqa sportshılardıń start jarıslarındaǵı qáteleri analizin kórip shıǵıw zárúr [11].

Sportshınıń emocional jaǵdayların diagnozlawdıń nátiyjelerinen bul jaǵdaylardıń turaqlı, statikalıq emesligin kóriw múmkin. Olar tayarlıq dáwirine baylanıslı ózgeredi hám bul ózgerisler bir qatar sebeplerge baylanıslı bolıp, emocionallıq jaǵdaylardıń ózi shınıǵıwdıń tabıslılıǵına jarıslarda hám shınıǵıwdıń keyingi baǵdarların tańlaw processine tikkeley tásir etedi. Sportshılardıń emocional jaǵdayları olardıń tabıslı qatnasıwına járdem beriw ushın qolaysız tendenciylarǵa óz waqtında diagnoz qoyıw hám shınıǵıw procesin durıs dúzetiwge háreket etiw kerek.

Trener jumısında óz waqtında psixodiagnostikadan paydalanıw bir qatar áhmiyetli faktorlardı (qızıǵıwshılıq, motivler, sportshılardıń sport iskerligine, maqsetke erisiw jolları múnásibeti) anıqlaw imkaniyatın beredi, ol maǵlıwmatlar menen psixologiyalıq jumıstı durıs shólkemlestiriw múmkin.



Psixodiagnostikalıq maǵlıwmatlar trenerge kózsiz yamasa intuitiv túrde emes, al ayırım sportshılar menen islesiwde júzege keliwi múmkin bolǵan mashqalalı jaǵdaylardı sheshiw imkaniyatın beredi.

Juwmaq. Solay etip, akademiyalıq eskek esiwde shınıǵıw procesin qurıwdın shólkemlestiriwshilik-metodikalıq ózgeshelikleri sportshınıń tek ǵana texnikalıq bólimde tayarlanıwın emes, al shınıǵıw júklemelerin aqılǵa uǵras bólistiriwdi, sport tayarlıǵınıń barlıq komponentleriniń durıs kombinaciyasın tabıwdı, sonday-aq, shınıǵıwdaǵı emocionallıq jaǵdaylardı tártipke salıw sportshılarda intensiv fizikalıq shınıǵıw dáwirin esapqa alıwdı óz ishine alad..

#### Ádebiyatlar:

1. Лубышева Л.И., Шупаева А.В. Оптимизация спортивной и образовательной деятельности в условиях обучения в училище олимпийского резерва // Теория и практика физической культуры. 2007. №12. С. 15–17.
2. Фридман Д. Будущие 100 лет / Пер. с англ., изд. «Коммерсант», 2011.
3. Волков Ю.Г., Гулиев М.А. Социология истории и современность. Ростов-на -Дону: Феникс, 2007. 324 с.
4. Новая философская энциклопедия. В четырех томах. / Ин-т философии РАН. Научно-ред. совет: В.С. Степин, А.А. Гусейнов, Г.Ю. Семигин. М., Мысль, 2010, т. IV. С. 275–276.
5. Ермаков В.А. Дифференцированное физическое воспитание. Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 1996. 131 с.
6. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 384 с: ил.
7. Бондарчук А.П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы // Теория и практика физической культуры. 1989. №8. С. 18–19.
8. Жирнов А.В., Бондарь А.А. Сравнительный анализ структуры спортивной тренировки в академической гребле и гребле на байдарках и каноэ // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. №7. С. 25–28.
9. Чертов Н.В. Эффективность развития аэробных механизмов энергообеспечения спортсменов как основа спортивной тренировки в гребле на байдарках и каноэ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. №1, С. 19–26.
10. Осипов В. Н., Орловская В.В. Методологические основы современной теории физической подготовки спортсменов высокого класса // ППМБПФВС. 2012. №7. С. 45–49.
11. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы Арт-терапии. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. 456 с.