

**РОЛЬ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ В ФИЗИЧЕСКОМ  
ВОСПИТАНИИ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ  
МОЛОДЕЖИ**

**Аннотация**

*В статье рассматривается роль и значение академической гребли в физическом воспитании и спортивной подготовке студенческой молодежи. Академическая гребля является одним из полезных видов спорта. Систематические занятия этим спортом положительным образом сказываются на всем организме, улучшая здоровье и самочувствие, повышая порог выносливости студенческой молодежи.*

*Ключевые слова: культура, спорт, воспитания, политика, фактор, населения, молодежь.*

*Ilyasov Bakhtiyar Khabipnazarovich*

*Assistant*

*Department "Theory and methodology of physical culture"*

*Karakalpak State University named after Berdakh*

*Nukus, Republic of Uzbekistan*

**ROLE OF ACADEMIC ROWING IN THE PHYSICAL  
EDUCATION AND SPORTS TRAINING FOR STUDENTS  
YOUTH**

**Annotation**

*The article examines the role and importance of rowing in physical education and sports training of student youth. Rowing is one of the rewarding sports. Systematic engagement in this sport has a positive effect on the whole body, improving health and well-being, increasing the endurance threshold of student youth.*

**Key words:** *culture, sports, education, politics, factor, population, youth.*

В современном обществе развитие физической культуры и спорта является важным социальным и политическим фактором. Вовлеченность широких слоев населения в физическую культуру и спорт, а также успехи спортсменов на международных соревнованиях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой страны. Поэтому одной из главных задач государственной политики является создание условий для развития физической культуры и спорта, привлечения, прежде всего, детей, подростков молодежи к активному образу жизни, к занятиям спортом.

В Республике Узбекистан в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене. Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ в сфере физической культуры и спорта, содействующих укреплению здоровья населения, широкого вовлечения молодежи в спорт и отбора среди нее талантливых спортсменов, формирования национальных сборных команд спортсменами-мастерами, обеспечивающими высокие результаты по видам спорта, и создания дополнительных условий для тренеров [1].

В целях определения приоритетных направлений, направленных на повышение квалификации и знаний населения в области физической культуры и спорта для формирования в стране всесторонне развитой и физически здоровой личности, обладающей высокой культурой, а также внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов был принят Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.2020 г.

№ УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации Физической культуры и спорта в Республике Узбекистан»<sup>1</sup>.

Развитие академической гребли можно рассматривать как часть стратегического плана претворения в жизнь общегосударственной политики развития физической культуры и формирования здорового образа жизни в Республике Узбекистан.

В процессе исторического развития гребного спорта академическая гребля образовалась как самостоятельный вид. Академическая гребля относится к результативным и экономически выгодным видам спорта, которые положительно влияют на физическое, моральное и психологическое оздоровление человека. Потому что гребля является универсальным средством физического воспитания и располагает уникальной возможностью развития двигательных способностей и укрепления здоровья людей всех возрастных групп, особенно молодежи и различного уровня подготовленности [2].

Высокий оздоровительный эффект занятий академической греблей связан с особенностями их проведения и направленности физической нагрузки. Занятия проводятся на свежем воздухе, в наиболее живописных местах городов, что создаёт положительный эмоциональный фон, условия для снятия напряжения центральной нервной системы. Физическая нагрузка при занятиях академической греблей может легко дозироваться и регистрироваться. Занятия этим видом спорта в режиме не менее трех раз в неделю на водной акватории играет огромную роль в увеличении двигательной активности граждан, лечении и предупреждении сердечно-сосудистых и простудных заболеваний [3,5].

Академическая гребля — циклический вид спорта. Это вид гребного спорта на специальных спортивных судах. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед [4].

---

<sup>1</sup> Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.2020 г. № УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации Физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».

Академическая гребля, как соревновательный вид спорта относится к числу общеразвивающих упражнений. Это один из немногих видов спорта, в котором спортсмен задействует около 95 % мышц всего тела, является командным видом спорта. Академическая гребля имеет большое воспитательное значение, может служить отличным средством активного отдыха для спортсменов, занимающихся другими видами спорта. В то же время - это массовый вид спорта, которым занимаются в оздоровительных целях [3,4].

Таким образом, академическая гребля может быть отнесена в число самых полезных видов физических нагрузок. Систематические занятия этим спортом положительным образом сказываются на всем организме, улучшая здоровье и самочувствие, повышая порог выносливости студенческой молодежи. Благодаря занятиям греблей у спортсменов сжигается жир, активизируется работа мышц всего тела. Систематические занятия греблей укрепляют мышцу сердца и снижают возможность развития всех сердечных заболеваний. В результате занятий греблей кровь обогащается кислородом, повышается уровень выработки эритроцитов, улучшается циркуляция крови и снижается кровяное давление, повышается устойчивость к стрессам.

#### **Использованные источники:**

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.2020 г. N УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации Физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».
2. Заключено соглашение между РО РССС и Федерацией гребного спорта РО [https://sssburevestnik.ucoz.org/news/zakljucheno\\_soglashenie\\_mezhdu\\_ro\\_rsss\\_i\\_federaciej\\_grebnogo\\_sporta\\_ro/2014-04-29-322](https://sssburevestnik.ucoz.org/news/zakljucheno_soglashenie_mezhdu_ro_rsss_i_federaciej_grebnogo_sporta_ro/2014-04-29-322)
3. Ибодуллаева Д. Социальная значимость занятий академической греблей // Международный научный журнал «инновационная наука» №03/2018 ISSN 2410-6070 с 74-75
4. Лифанов А.А., Салахияев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе. — Казань: КФУ, 2015. — 52 с.

5. Программы развития академической гребли в Ростовской области на 2011-2014 // <https://ronl.org/referaty/raznoe/504420/>