

## AKADEMIK ESHKAK ESHISH SPORTIDA SAKKIZ KISHILIK QIZLAR EKIPAJIDA JAMOAVIY HARAkat TEXNIKASINI MUVOFIQLASHTIRISH

**Xayrulla Yuldashovich Matnazarov**  
O'zDJTSU, p.f.b.f.d. (PhD)

**Dilora Xusnoddin qizi Ibodullayeva**  
O'zDJTSU, magistrant

### ANNOTATSIYA

Maqolada akademik eshkak eshish sportida sakkiz kishilik qizlar ekipajini shakllantirishda yuzaga keladigan muammolar hamda texnik tayyorgarlik va texnik muvofiqlikning sport natijalariga ta'siri bo'yicha amalga oshirilgan ilmiy tadqiqot natijalari batafsil yoritilgan. Jamoa a'zolarining texnik tayyorgarlik muvofiqligi eshkakka beriladigan kuchlanishning tenzometrik uslub orqali tahlil qilingan.

**Tayanch so'zlar:** akademik eshkak eshish, sakkiz kishilik ekipaj, ekipajni shakllantirish, tenzometrik tahlil, texnik tayyorgarlik, texnik muvofiqlik.

### ABSTRACT

The article describes in detail the results of research on the problem of forming the crew of women eight, taking into account technical training, technical compliance and their impact on sports results. The conformity of technical readiness with the help of the method of tensometric measurement of the force transmitted to the oar was analyzed.

**Keywords:** rowing, crew of eight, crew formation, tensometric analysis, technical training, technical compliance.

### KIRISH

Hozirgi kunda akademik eshkak eshish sportida kuchli raqobat va sport natijalarining doimiy o'sib borishi mashg'ulot jarayoni va musobaqa faoliyatini boshqarish tizimini takomillashtirish, sportchilar tayyorgarligining samarali yo'nalishlarini tanlash ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiruvchi vazifalarni amalga oshirish bilan bir qatorda mazkur sport turida sportchilarni saralash va jamoaviy

qayiqlarni shakllantirish soha mutaxassislari va olimlari oldida turgan dolzarb muammolardan biri bo'lib qolmoqda.

Shu o'rinda akademik eshkak eshishda sakkiz kishilik ekipajni ularning har tomonlama tayyorgarligini ya'ni, shug'ullanuvchilarning jismoniy, texnik, funksional va psixologik tayyorgarligini bir-biriga muvofiq takomillashtirish bu sport turida yuqori natijalarga erishishga asos bo'ladi.

**Tadqiqot maqsadi** – akademik eshkak eshishda sakkiz kishilik qizlar ekipajining jamoaviy texnik harakatlari muvofiqligini maxsus trenajyorda aniqlash va texnik tayyorgarlik bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Akademik eshkak eshish sportida sportchilarning individual tayyorgarligi va texnik elementlarni mukammal ijro etish mahoratiga oid savollardan tashqari trenerlar va eshkak eshuvchilar oldida yana bir muhim vazifa – jamoaviy qayiqlarda eshkak eshishning jamodagi boshqa sportchilar harakatlariga mosligi va jamoa a'zolarining har tomonlama majmualiy tayyorgarligiga erishish masalasi turadi [1,3].

Chet el tajribasi shuni ko'rsatadiki, akademik eshkak eshish bo'yicha yetakchi sportchilar va ekipajlarni yetkazib beruvchi bir qator davlatlar o'zlarining jamoaviy qayiqlarni shakllantirish mezonlariga ega. Quyidagi jadvalda ularni ko'rishimiz mumkin (1-jadval).

#### 1-jadval

#### Chet mamlakatlarda ekipajni shakllantirish uchun sportchilarni saralashda qo'llaniladigan mezon va ko'rsatkichlar

Mamlakat	Mezon	Ko'rsatkichlar
Avstraliya	Musobaqaviy	1X, 2- (2 km, 5 km) da musobaqa faoliyati natijalari
	Funksional	Funksional ko'rsatkichlar
Buyuk Britaniya	Jismoniy	Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (kuch, chidamkorlik)
	Funksional	Funksional ko'rsatkichlar
	Morfologik	Morfologik ko'rsatkichlar
Germaniya	Musobaqaviy	1X, 2- (2 km, 6 km) da musobaqa faoliyati natijalari
	Texnik	Texnik ko'rsatkichlar
Italiya	Musobaqaviy	1X, 2- (2 km) da musobaqa faoliyati natijalari

	Texnik	Texnik ko'rsatkichlar
Kanada	Musobaqaviy	1X, 2- (2 km) da musobaqa faoliyati natijalari
	Funksional	Funksional ko'rsatkichlar
	Texnik	Texnik ko'rsatkichlar
	Jismoniy	Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari
Yangi Zelandiya	Musobaqaviy	1X, 2- (2 km) da musobaqa faoliyati natijalari
		Ergometrda da musobaqa faoliyati natijalari (2 km)
Rossiya	Musobaqaviy	Ergometrda musobaqa faoliyati natijalari
	Morfologik	Morfologik ko'rsatkichlar
AQSh	Musobaqaviy	Ergometrda musobaqa faoliyati natijalari (6 km)
		1X, 2- (2 km) da musobaqa faoliyati natijalari

Mamlakatimizda ekipajlarni shakllantirish ilmiy asoslangan ishlanma va uslublarga tayanmasdan, asosan trenerlarning shaxsiy tajribasi asosida amalga oshiriladi. Bunda trenerlar shug'ullanuvchilarning asosan jismoniy tayyorgarligiga e'tibor qaratishadi. Bu esa o'z navbatida ekipaj a'zolari imkoniyatlarini, ya'ni texnik, psixologik, funksional ko'rsatkichlarini har tomonlama inobatga olmasdan ekipajni shakllantirishga olib keladi. Natijada sport natijalarining beqarorligi kuzatiladi [2,4].

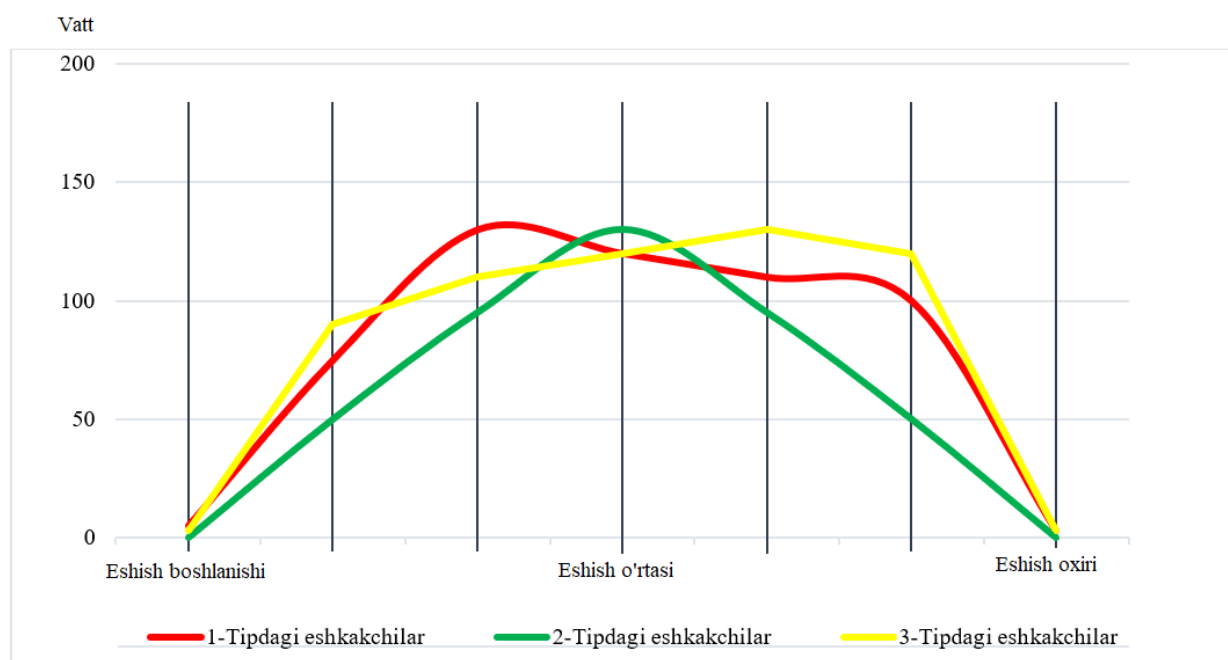
Akademik eshkak eshish sportida sakkiz kishilik ekipajni shakllantirishda shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarligi va ularning jamoa a'zolari texnikasi bilan muvofiqligi katta ahamiyatga ega. Chunki, ekipaj a'zolarining barchasi bir vaqtning o'zida eshkak yuzasi bilan suvni lilishi, eshkakka bir xil kuchlanish berishi va bir vaqtning o'zida eshkakni suvdan chiqarishi yuqori sport natijalariga erishishga zamin yaratadi [1].

Bu o'rinda shuni ta'kidlash kerakki, ekipajni shakllantirishda trenerlarga to'laqonli yordam beruvchi moddiy-texnik bazaning yetishmasligi jamoaviy ekipajlarni shakllantirishda bir qator muammolarni yuzaga keltiradi. Shuning uchun eng samarali uslublardan biri hisoblanuvchi eshkakka beriladigan kuchlanishni qayd qiluvchi tenzometrik uslub tayyorgarlik jarayonida ekipajni shakllantirishda kam qo'llaniladi. Murakkab sharoitlardan kelib chiqib trenerlar aksariyat hollarda pedagogik va ekspert tavsifi uslublarini qo'llagan holda ekipajni shakllantiradi.

Sportchilarni jamoaga saralash jarayonida har bir sportchining individual tayyorgarlik darajasi muhim ahamiyatga ega. Buni esa faqat kichik qayiqlarda va jismoniy tayyorgarlik testlarini hisobga olgan holda (ergometrda) aniqlash mumkin. Masalan, 1,2,3 va 4 reytingga ega to'rtta sportchidan ikkita teng kuchli ikkitalik ekipajni faqat 1-4 va 2-3 shaklda joylashtirish orqali erishish mumkin.

Musobaqa yakunida yetakchi ekipaj aniqlansa ham yetakchi sportchilarni aniqlash imkonsiz bo'ladi. Chunki, musobaqada yutgan ekipaj kuchli kombinatsiya asosida tuzilmasdan, nisbatan kuchsiz (3 yoki 4) sportchilar ham ekipaj a'zosi hisoblanadi. Aksincha, nisbatan kuchli sportchilar (1 yoki 2) yutqazgan ekipaj tarkibida bo'lib saralashdan o'ta olmaydilar. Xuddi shunday holat sakkiz kishilik (8+) ekipajni shakllantirishda ham uchraydi [3,5].

Biz tajribamizda jamoa a'zolarining texnik tayyorgarligi muvofiqligini aniqlash va ularni mukammal darajada moslashtirish maqsadida eshkakka beriladigan kuchlanish tenzometriyasi uslubidan foydalandik. Bu uslubdan foydalanishda sportchilar tomonidan CONCEPT-2 eshkak eshish ergometrida eshkakka beriladigan kuchlanishning egri chizig'i aniqlandi. Tajribamiz jarayonida akademik eshkak eshishda barcha sportchilar eshkakka beriladigan kuchlanish bo'yicha uchta tipga bo'linishi ma'lum bo'ldi (1-rasm).



**1-rasm. CONCEPT-2 eshkak eshish ergometrida eshkakka beriladigan kuchlanishning egri chizig'i**

Tadqiqotimiz jarayonida, ya'ni to'rt oy mobaynida biz shakllantirgan ekipaj a'zolarining alohida tenzometrik ko'rsatkichlarini umumiy muvofiqlikka yaqinlashtirish maqsadida CONCEPT-2 eshkak eshish ergometrida va suvda qator mashqlarni tayyorgarlik jarayonida qo'lladik va bu sakkiz kishilik ekipajni tajriba guruhi sifatida qabul qildik. Nazorat guruhi sifatida ikkinchi sakkiz kishilik ekipaj olindi hamda ular amaldagi dastur asosida trenirovka mashg'ulotlarini olib borishdi.

**Tadqiqot natijalari.** Tadqiqotimiz boshida va oxirida CONCEPT-2 eshkak eshish ergometrida ekipaj a`zolarining alohida 2000 m ga eshkak eshish natijalarining o`rtacha ko`rsatkichi va suvda to`liq ekipajning 2000 m ga eshkak eshish natijalarini qiyosiy tahlil qildik (2-jadval).

## 2-jadval

### Tajriba va nazorat guruhlarining test natijalari

Test	Nazorat guruhi		Nisbiy o'sish (%)	Tajriba guruhi		Nisbiy o'sish (%)
	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin		Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	
CONCEPT-2 ergometrida 2000 m ga eshkak eshish o`rtacha natijasi (daq., soniya)	8:18,12	8:09,41	1,8	8:19,34	8:01,54	3,6
Suvda 2000 m ga eshkak eshish (daq., soniya)	8:21,43	8:13,52	1,6	8:21,16	8:07,38	2,8

Yuqoridagi jadvaldan ko`rinib turibdiki, nazorat guruhi sifatida olingan ekipaj a`zolarining CONCEPT-2 eshkak eshish ergometrida 2000 m ga eshkak eshish natijalarining o`rtacha ko`rsatkichi nisbiy o`sishi 1,8% ga yaxshilangan bo`lsa, tajriba guruhi sifatida olingan sakkiz kishilik ekipaj natijalarining o`rtacha ko`rsatkichi nisbiy o`sishi 3,6% ga yaxshilangan. Suvda 2000 m ga eshkak eshish testi bo`yicha nisbiy o`sish ko`rsatkichi nazorat guruhida 1,6% ga, tajriba guruhida esa 2,8% ga yaxshilanganini ko`rishimiz mumkin. Bu o`z navbatida biz tanlagan uslubiyat orqali sakkiz kishilik qizlar ekipajini shakkantirish sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi degan xulosa chiqarish imkonini beradi.

## XULOSA

Hozirgi kunda mamlakatimizda sakkiz kishilik ekipajlarni shakllantirish bo`yicha har tomonlama majmuaviy o`rganilgan hamda ilmiy asoslangan, zamonaviy sport yutuqlarini o`zida mujassam etgan uslubiyatlarning yetishmasligi bu mavzu bo`yicha chuqurroq ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Sakkiz kishilik qizlar ekipajini shakllantirishda jamoa a`zolarining texnik tayyorgarligi va texnik muvofiqligi yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyatga ega. Chunki, jamoa a`zolarining barcha texnik harakatlarni sinxron va bir-biriga muvofiq bajarishi

liderning jamoani muvaffaqiyatli boshqarish qobiliyati bilan birgalikda qayiq tezlanishida muhim omil hisoblanadi.

O'tkazilgan tadqiqot davomida sportchilar texnik muvofiqligi bo'yicha qo'llanilgan uslubiyat sport natijalarining yaxshilanishiga olib keldi. Ya'ni, tajriba guruhi sifatida olingan va tayyorgarlik jarayonida maxsus mashqlar qo'llanilgan ekipaj a'zolarining sport natijalari nazorat guruhi natijalariga nisbatan yaxshi bo'lganligi biz qo'llagan uslubiyatning samarali ekanligidan dalolat beradi.

## REFERENCES

1. Kleshnev V. Rowing Biomechanics Newsletter. №1, vol. 5, January, 2005
2. Korbut V.M., Matnazarov X.Y., Ikramov B.F. Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma T.: 2017
3. Купреев М.В., Алексеев М.В. Методика формирования студенческого экипажа 8+ в академической гребле. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2019. - №12 (178)
4. Mambetnazarov I.M. Akademik eshkak eshishda katta ekipajni shakllantirsh: xorijiy mamlakatlarning zamonaviy tajribasi. Fan sportga 2021/1. 78-84.
5. Яковенко Е.О. Обоснование подхода к формированию экипажей в гребле академической. Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013/12. 105-109
6. Pirnazarov Sh. A. Boshlang'ich tayyorlov guruhlarida bolalarni suzishga o'rgatishda tajriba tekshirish. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES, (VOLUME 2 ISSUE 3 MARCH 2022) 498-509.
7. Шамсиддинов Ш.Х. Ёш сузувчиларни кўкракда крол усули орқали куч сифатларини ривожлантириш. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES, (VOLUME 2 ISSUE 3 MARCH 2022) 510-520.
8. Pirnazarov Sh.A. Suzish nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. 2021 yil. 50-55.