

AKADEMIK ESHKAK ESHISH SPORTIGA SPORT FAOLIYATINING TURI SIFATIDA TAVSIFI

Hakimov Sh.R.

Sportning eshkak eshish turlari bo'yicha respublika ixtisoslashtirilgan
bolalar- o'smirlar olimpiya zaxiralari sport maktabi treneri

Annotatsiya: ushbu maqolada akademik eshkak eshish sporti sport faoliyatining alohida turi sifatida tavsiflangan. Tadqiqot davomida mazkur sport turining o'ziga xos jismoniy, funksional va psixologik xususiyatlari, sportchilar tayyorgarlik jarayoniga qo'yiladigan asosiy talablar tahlil qilingan. Akademik eshkak eshishning tsiklik xarakterga egaligi, mushak tizimlariga kompleks ta'siri hamda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining rivojlanishidagi o'rni yoritib berilgan. Shuningdek, mashg'ulot va musobaqa jarayonida yuzaga keladigan yuklamalarning sportchi organizmiga ta'siri hamda ularni me'yorlashtirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Tadqiqot natijalari akademik eshkak eshish bilan shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Ka'lit so'zlar: akademik eshkak eshish, sport faoliyati, jismoniy tayyorgarlik, funksional holat, psixologik tayyorgarlik, mashg'ulot yuklamasi, sportchilarni tayyorlash, tsiklik sport turlari.

Kirish. Dunyoda eshkak eshish bo'yicha ko'plab Olimpiada va jahon chempionatlarida kuchli ishtirokchilar xalqaro maydonda o'z mahoratlarini namoyon etmoqda. Zamonaviy akademik eshkak eshuvchi sportchilarni tayyorlashda kuchli jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, zamonaviy texnologiyalar va dasturlardan foydalanmoqda. Qayiqalar dizayni va aerodinamika yaxshilanib, bu sportda samaradorlik oshmoqda.

Jahon sportida akademik eshkak eshuvchilar yuklamalarning ilmiy-uslubiy asoslariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqotlar mavjud hamda ko'p yillik tayyorgarlikning har xil bosqichlarida o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilib kelinmoqda. Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va optimallashtirishda asosan musobaqa oldi bosqichida yuklama hajmi va shiddatini keskin oshirish talabini qo'ymoqda.

Mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportni rivojlantirish, uning inson va oila hayotidagi muhim o'rni, jismoniy hamda ma'naviy sog'lomlikni ta'minlashdagi ahamiyatini keng targ'ib etish muhim vazifa etib belgilangan. Shuningdek, kelajakka katta umidlar bilan qadam qo'yayotgan yoshlarni zararli odatlardan himoyalash, ularning qobiliyat va iste'dodlarini namoyon etishlari uchun zarur sharoitlar yaratish, iqtidorli sportchilarni aniqlash va ularni maqsadli tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish ustuvor yo'nalishlardan hisoblanadi.

Mazkur yo'nalishda suv sport turlarini rivojlantirishga qaratilgan uzoq muddatli chora-tadbirlar ishlab chiqilib, ularni amalga oshirish ishlari bosqichma-bosqich olib borilmoqda. Shu bilan birga, yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarning mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashtirish, shuningdek, mashg'ulot va musobaqalar jarayonida yuzaga keladigan katta hajmdagi jismoniy, funksional va psixologik yuklamalarga organizmning moslashuv reaksiyalari yetarli darajada o'rganilmagani bugungi kunda dolzarb muammolardan biri bo'lib qolmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Akademik eshkak eshish sportini sport faoliyatining alohida turi sifatida tavsiflash, uning o'ziga xos jismoniy, funksional va psixologik

xususiyatlarini aniqlash hamda sportchilar tayyorgarlik jarayonidagi asosiy omillarni yoritib berishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi. Akademik eshkak eshish sportining sport faoliyati turi sifatidagi mazmuni, o'ziga xos xususiyatlari hamda rivojlanish jihatlarini tahlil qilish.

Akademik eshkak eshish bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlik xususiyatlarini o'rganish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Insonning istalgan harakat faoliyati uning tashqi muhitga o'zaro faol ta'siri natijasida amalga oshadi. Tashqi muhitni tashqi muhit va tabiiy tashqi muhitga ajratish qabul qilingan. Eshkak eshish sportida sun'iy (boshqariluvchi) tashqi muhit – bu qayiq, eshkak, eshkak eshish havzasining sharoitlari, tabiiy tashqi muhit esa – yer atmosferasi, yerning tortish kuchi, bundan tashqari o'ziga xos xususiyatlariga ega bo'lgan suv muhitidir. Eshkak eshuvchining o'ziga xos harakat faoliyati bu uning ikki muhitda harakatlanishidir: havo muhiti va suv muhiti. Sportchi barcha mexanik ishlarni havo muhitida amalga oshiradi. Bu esa fiziologik jarayonlar – energiya ta'minoti, ternoregulyatsiya jarayonlarini o'tishini murakkablashtiradi. Eshkak orqali qayiqni harakatlantirish esa suv muhitida amalga oshadi. Bu eshkak eshish sportining o'ziga hos, takrorlanmas xususiyati hisoblanadi.

I.O.Igamberdiyevning ta'kidlashicha, eshkak eshihs sport turiga o'rgatish tamoyillari – bu o'quv trenirovka jarayonini tashkil qilishga umumiy talablarni o'zida aks ettiruvchi asos hisoblanadi. Tamoyillar o'rgatish jarayonini ilmiy tahlil qilish asosida shakllanadi va o'rgatish jarayonining qonuniyatlari, vazifalarini mavjud ta'lim tizimi imkoniyatlariga moslashtiriladi.

G.D.Babushkinning fikriga ko'ra, sport turiga o'rgatishda murabbiy o'rgatish jarayonini samarasini oshirish uchun o'z faoliyatini boshqaruvchi tamoyillarini bilishi zarur. O'rgatish tamoyili murabbiy va sportchining o'zaro faoliyati xarakterini aniqlaydi. O'rgatish tamoyillari quyidagi asosiy tamoyillarga bo'linadi: yoshlarni milliy istiqlol g'oyasi ruhida tarbiyalash, ilmiylik, tizimlilik, ko'rgazmalilik, ijodiy faollik, ta'lim natijalarining mustahkamligi, individual xususiyatlarni hisobga olish va o'rgatish xarakterining umumiyliigi, o'rgatish motivatsiyasini har tomonlama rivojlantiruvchi va tarbiyalovchi vatanparvarlik tamoyilini oldinga surgan.

1-jadval

Akademik eshkak eshish sportiga tavsif yo'nalishlari

Tavsif yo'nalishi	Akademik eshkak eshish sportiga xos jihatlar
Sport faoliyati turi	Tsiklik sport turi bo'lib, takrorlanuvchi harakatlar asosida bajariladi
Harakat xarakteri	Muvofiqlashtirilgan, ritmik va uzluksiz eshkak eshish harakatlari
Asosiy ishchi mushaklar	Oyoq mushaklari, bel va orqa mushaklari, yelka kamari hamda qo'l mushaklari
Jismoniy sifatlar	Kuch, chidamlilik, tezkorlik va koordinatsiya sifatleri

	yetakchi o'rin tutadi
Energiya ta'minoti	Asosan aerob, yuqori intensivlikda anaerob energiya manbalari ham ishtirok etadi
Funksional yuklama	Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga yuqori talab qo'yiladi

Akademik eshkak eshish sporti sport faoliyatining tsiklik turi hisoblanib, unda harakatlar uzluksiz va takroriy tarzda amalga oshiriladi. Ushbu sport turida bajariladigan harakatlar ritmik, muvofiqlashtirilgan bo'lib, yuqori darajadagi texnik aniqlikni talab etadi. Eshkak eshish jarayonida asosan oyoq, bel, orqa, yelka kamari va qo'l mushaklari faol ishtirok etadi, bu esa butun tananing kompleks ishlashini ta'minlaydi. Akademik eshkak eshishda kuch, chidamlilik, tezkorlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlar muhim ahamiyatga ega. Energiya ta'minoti asosan aerob mexanizmlar hisobiga amalga oshiriladi, biroq yuqori intensivlikdagi yuklamalar vaqtida anaerob energiya manbalari ham faol ishtirok etadi. Bu esa yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlariga katta funksional talablar qo'yadi.

Mazkur sport turi sportchidan yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi. Xususan, diqqatni jamlash, iroda kuchi, stressga bardoshlilik hamda jamoaviy eshkak eshishda harakatlarning sinxronligi muhim hisoblanadi. Mashg'ulot jarayoni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, shuningdek texnik-taktik mashg'ulotlarning uyg'unligida olib boriladi.

Akademik eshkak eshish musobaqalari asosan ochiq suv havzalarida, belgilangan masofalarda o'tkazilib, sportchilardan yuqori jismoniy tayyorgarlik, intizom va muntazam mashg'ulot olib borishni talab etadi. Ushbu sport turi

jismoniy rivojlanishni ta'minlab, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish orqali umumiy sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, akademik eshkak eshish sporti sport faoliyatining murakkab va yuqori talablar qo'yiladigan turi hisoblanadi. Ushbu sport turi sportchidan kuch, chidamlilik, tezkorlik va koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlarning yuqori darajada rivojlangan bo'lishini, shuningdek yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining mukammal funksional tayyorgarligini talab etadi.

Akademik eshkak eshish jarayonida organizmga katta jismoniy va psixologik yuklamalar tushishi sababli sportchining mashg'ulotlarga moslashuvi, yuklamalarni me'yorlashtirish hamda tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, mazkur sport turi sportchilarda intizom, iroda, diqqatni jamlash va jamoaviy hamkorlik kabi muhim shaxsiy sifatlarni shakllantiradi.

Xulosa qilib, akademik eshkak eshish nafaqat yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi sport faoliyati turi, balki sportchilarning jismoniy va ma'naviy kamolotiga xizmat qiluvchi samarali vosita hisoblanadi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в различных видах спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. – 2005. – №10. – С. 28.

2. Баранова М. В. Основы командообразования в гребном спорте / М. В. Баранова, Л. А. Егоренко // Учен зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 04 фев. 2010. – Вып. 1 (59). – С. 6–9.

3. Баранова М.В., Егоренко Л.А. Формирование устойчивого интереса к занятиям гребным спортом на этапе начальной подготовки средствами комплектования командных лодок. – Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 12 (58) 2009. – С.6-10.

4. Блинова Н.Г., Кошко Н.Н., Кукченко К.А. Динамика показателей физического и психофизиологического развития детей от 7 до 12 лет. //Вестник Кемеровского государственного университета. – 2017. - № 1.- С. 99-106.