

## **ESHKAK ESHISH SPORT TURIDA TAKTIK TAYYORGARLIK XUSUSIYATLARI**

**Hakimov Sh.R.**

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

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada eshkak eshish sport turida taktik tayyorgarlik xususiyatlari o'rganiladi. Tadqiqotda sportchilarning musobaqa jarayonida samarali harakat qilishlari, raqibni kuzatish va o'z strategiyasini moslashtirishga tayyorlanishlari muhimligi ta'kidlangan. Shuningdek, eshkak eshishning turli sharoitlarida qo'llaniladigan taktik usullar, ularning mashg'ulot va musobaqalardagi ahamiyati hamda sportchilarning natijasiga ta'siri tahlil qilingan. Ishning natijalari taktik tayyorgarlikni oshirish, sportchilarning strategik fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi.

**Kaulit so'zlar:** eshkak eshish, taktik tayyorgarlik, musobaqa jarayoni, mashg'ulot jarayoni, ko'nikmalarni rivojlantirish, taktik usullar.

**Kirish.** Bugingi kunda 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. Akademik eshkak eshish nisbatan texnologiyaga asoslangan va moliyaviy xarajatlari yuqori sport turi bo'lganligi sababli, ko'p mamlakatlar unga yetarli resurs ajratishga qiynalmoqda. Katta raqobatga ega bo'lgan davlatlarda bu



sportga katta e'tibor qaratilayotgan bo'lsa, boshqa davlatlarda resurslarning yetishmovchiligi akademik eshkak eshish sport turi rivojlanishi ortda qolmoqda.

Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va optimallashtirishda asosan musobaqa oldi bosqichida yuklama hajmi va shiddatini keskin oshirish talabini qo'ymoqda. Bu esa sportchilar tayyorgarligida keskinlikni yuzaga chiqarib, ayrim sportchilarning o'ta charchash holatiga tushishiga va sport natijalarining turg'unligiga olib kelmoqda. Natijada yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilar mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va optimallashtirishga qaratilgan har tomonlama tajribadan o'tkazilgan, ilmiy yondashuvlarga asoslangan akademik eshish sportini rivojlantirish bo'yicha tizimli islohotlar amalga oshirilib soha mutaxassislari oldiga qator vazifalarni qo'ymoqda.

**Tadqiqot maqsadi.** Eshkak eshish sport turida sportchilarning musobaqa jarayonida yuqori natijaga erishishini ta'minlash uchun taktik tayyorgarlikning mazmuni, turlari va o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish hamda ularni mashg'ulot va musobaqa faoliyatida samarali qo'llash yo'llarini yoritib berish.

**Tadqiqot vazifasi.** Eshkak eshish sport turida taktik tayyorgarlikning asosiy tushunchalari, turlari va o'ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish.

Musobaqa jarayonida qo'llaniladigan taktik usullarni o'rganish va ularning sportchi natijasiga ta'sirini aniqlash.

**Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi.** Eshkak eshish sport turida taktik tayyorgarlik nazariya, amaliyotni tuzishda va maxsus faoliyatni o'tkazishda, tamoyillariga asoslangan aniq bellashuv holatlarida, sxema va qonun qoidalar xulq – atvorida, alohida qoidalardan chiqqan holda shakllanishdagi maqsadlarga erishishdir. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga bo'ysunadi. Strategiya

tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlarini va sportda musobaqalarning borishini aniqlaydi. Strategiya, tayyorgarlik variantlarini va musobaqa bellashuvlar borishining muqobil shakllarini, natijaga erishishdagi vosita va usullarni hisobga oladi. Sportchining strategik tayyorgarligi bilan musobaqa strategiya faoliyatini farqlash kerak.

L.A.Zelininning tadqiqotlarida, tayyorgarlik strategiyasi bilimlarning tizimli shakllanishi, tuzilishi, sportrivojlanishi vosita va usullari, sportchining ko'p yillik tayyorgarlik tizimi bilan bog'liq. Tayyorgarlik strategiyasi musobaqaning yirik majmualarini ya'ni, olimpiada o'yinlarini, Universiadalarni alohida ajratib turadi. Bu holatda strategiya faqat alohida sport xarakterini muhim elementlarini hisobga olmasdan, balki butun sportni ya'ni, ushbu musobaqalarga tayyorgarligi va o'tkazilishi bilan bog'liq bo'lgan iqtisodiy, g'oyaviy va siyosiy tomonlarini hisobga olish kerak.

I.G.Nenaxovning fikricha, gimnastikada, og'ir atletikada, suvga sakrashda, akrobatikada, tog' chang'i sportida, engil atletikada sportchilar bir xil vaqtda musobaqalashmaydilar va ularning chiqishi qur'a tashlash orqali belgilanadi. Bu turdagi taktikaning o'ziga xosligi shundaki, bunda musobaqalar o'zaro murosasizlik bilan o'tadi

Tayyorgarlik strategiyasi alohida yirik musobaqalarda va musobaqa bellashuvining strategiyasida quyidagilarni hisobga olish kerak. Alohida sport turidagi kutilayotgan raqobatning rivojlanish darajasi, oliy toifadagi sportchilar tayyorgarlik an'analarining sport yutuqlariga erishish darajasi, moddiy-texnik bazasining holati (zamonaviy sport anjomlari, jihozlar va uskunalar, apparatlar soni), malakali mutaxassislar mavjudligi (murabbiylar, tashkilotchilar, ilmiy va



tibbiyot ishchilari, xizmat qiluvchi personallar), terma jamoaning nomzodlar tarkibi, ularning malaka darajasi, musobaqa tajribasi va etakchining mavjudligi, tayyorgarlik jarayoning mazmuni va tizim haqida zamonaviy bilimlar, tayyorgarlikning asosiy tomonlarini natijali amalga oshirishdagi vositalar va usullar, mashg'ulot va musobaqa yuklamasining optimal dinamikasi, tayyorgarlik darajasining ilmiy-metodik va tibbiyot bilan ta'minlanishi, musobaqa faoliyatining taktikasi deganda, taktik hodisalarda texnikusullarni qo'llash, bellashuv vazifalarini echish uchun musobaqa qoidalaridagi tayyorgarlikning ijobiy va salbiy xarakterlarini va muhit holatini hisobga olgan holda maqsadga yo'naltirish uslubi deb tushuniladi.

Bizning fikrimizga ko'ra, har bir sport turidagi taktik vazifalarni echish usuli o'ziga xos va musobaqa qoidalariga, sport texnikasini xususiyatlariga, sport turining ommaviyligiga, sportchining tajribasiga bog'liq. Taktika bellashuvning, startning (jang, yakka kurash, taqib qilish, mahkam ushlash) va holatning maqsadlariga mos kelishi mumkin. Taktikaning xususiyati, belgilangan sport turiga va bellashuvning o'ziga xosligiga ko'ra individual, guruhlashgan yoki komandali bo'lishi kerak.

**Xulosa.** Eshkak eshish sport turida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning taktik tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, taktik tayyorgarlik sportchining raqibni kuzatish, musobaqa sharoitiga moslashish va optimal strategiyalarni tanlash qobiliyatini rivojlantiradi. Mashg'ulotlarda taktik elementlarni muntazam qo'llash sportchining tezkor qaror qabul qilish va samarali harakat qilish ko'nikmalarini oshiradi. Shu bilan birga, taktik tayyorgarlik natijaviyligi musobaqa natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi,



shuning uchun u eshkak eshish bo'yicha mashg'ulotlarning ajralmas qismi hisoblanadi.

### **Foydalangan adabiyotlar ro'yxati**

1. Володенков В. В., Замотин Т.М. Методика комплектования экипажей в гребном спорте // Вестник спортивной науки. М. 2016. № 3. - С.60-62.
2. Воронов, И.А. Биомеханика точности движений – перенос данных робототехнических исследований в спорт / И.А. Воронов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12 (58). – С. 34-37.
3. Гавердовский Ю.К. Структурные отношения в сообществе сложно-координированных движений и виртуальные формы переноса двигательного навыка (на материале спортивной гимнастики) //Сб. науч. трудов. Малаховка, 1991.-С.143-150.
4. Гаврилов В.Н. Гребля на байдарках и каноэ : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школолимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. –120с.Садиков А.Г. Сузишда 13-15 ёшдаги ёш сузувчиларнинг темпераменти хусусиятлари. Фан спортга илмий-назарий журнал. 2017/1 сон Б.11-14.