

AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING OLIMPIYA O'YINLARIDAGI
NATIJALARINI TAHLIL QILISH

B.X. Ilyasov

p.f.b.f.d. (PhD), dotsenti

Berdaq nomidagi QDU

Jismoniy madaniyati nazariyasi va metodikasi kafedrası.

Ataniyazova Sayora Erpolat qizi

Jismoniy madaniyati fakulteti

3-kurs xotin-qizlar sporti yo'nalishi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20214462>

Annotatsiya. Mazkur maqolada akademik eshkak eshish sport turining Olimpiya o'yinlaridagi rivojlanish bosqichlari, sportchilarning natijalari hamda musobaqa samaradorligiga ta'sir etuvchi omillar ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy tayyorgarlik metodlari, jismoniy sifatlarning rivojlanishi va xalqaro musobaqalardagi natijalar asosida ilmiy xulosalar berilgan. Olimpiya o'yinlarida yuqori natijalarga erishishda texnik, taktik va funksional tayyorgarlikning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: akademik eshkak eshish, Olimpiya o'yinlari, sport natijalari, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, texnika, taktika, sport mashg'uloti, funksional tayyorgarlik.

Аннотация. В данной статье научно анализируются этапы развития академической гребли на Олимпийских играх, результаты спортсменов и факторы, влияющие на соревновательную деятельность. Освещены современные методы подготовки, развитие физических качеств и научные выводы на основе международных соревнований. Особое внимание уделено значению технической, тактической и функциональной подготовки для достижения высоких результатов.

Ключевые слова: академическая гребля, Олимпийские игры, спортивные результаты, физическая подготовка, выносливость, техника, тактика, спортивная тренировка.

Annotation. This article scientifically analyzes the development stages of rowing at the Olympic Games, athletes' performances, and factors affecting competitive activities. Modern training methods, development of physical qualities, and scientific conclusions based on international competitions are highlighted. The importance of technical, tactical, and functional preparation in achieving high sports results is discussed.

Keywords: rowing, Olympic Games, sports performance, physical training, endurance, technique, tactics, sports training.

Kirish

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlash, yoshlarni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash hamda xalqaro maydonda mamlakat nufuzini oshirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, Olimpiya sport turlari orasida akademik eshkak eshish sporti yuqori jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik va texnik mahorat talab qilishi bilan ajralib turadi.

Akademik eshkak eshish sport turi uzoq yillik tarixga ega bo'lib, ilk bor Yevropa davlatlarida rivojlangan. Mazkur sport turi 1900-yildan boshlab Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan va bugungi kunga qadar eng nufuzli musobaqalardan biri sifatida rivojlanib kelmoqda.

Zamonaviy akademik eshkak eshish sportida sportchilarning yuqori natijalarga erishishi ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimi, funksional tayyorgarlik va texnik harakatlarning mukammalligi bilan chambarchas bog'liqdir.

So'nggi yillarda Olimpiya o'yinlarida natijalarning keskin yaxshilanib borayotgani sport mashg'ulotlarida innovatsion texnologiyalar, biomexanik tahlillar va funksional nazorat tizimlarining keng qo'llanilayotgani bilan izohlanadi. Shu sababli akademik eshkak eshuvchilarning Olimpiya o'yinlaridagi natijalarini ilmiy jihatdan tahlil qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi akademik eshkak eshuvchilarning Olimpiya o'yinlaridagi natijalarini tahlil qilish hamda yuqori natijalarga ta'sir etuvchi asosiy omillarni aniqlashdan iborat.

Akademik eshkak eshish sport turi insoniyat tarixidagi eng qadimiy suv sportlaridan biri hisoblanadi. Dastlab ushbu faoliyat transport vositasi sifatida qo'llanilgan bo'lsa, keyinchalik sport turi sifatida shakllana boshladi. XIX asrga kelib Angliyada akademik eshkak eshish bo'yicha dastlabki musobaqalar tashkil etildi va bu sport turi Yevropa mamlakatlarida keng rivojlandi.

Akademik eshkak eshish 1900-yildan boshlab Olimpiya o'yinlari dasturiga rasman kiritildi. Dastlab faqat erkaklar o'rtasida musobaqalar o'tkazilgan bo'lsa, keyinchalik ayollar bahslari ham tashkil qilina boshlandi. Hozirgi davrda akademik eshkak eshish bo'yicha Olimpiya musobaqalari yakkalik, juftlik va jamoaviy qayiq turlarida o'tkaziladi.

So'nggi yillarda ushbu sport turi sezilarli ravishda rivojlandi. Zamonaviy qayiq konstruksiyalari, yengil materiallardan tayyorlangan eshkaklar, biomexanik tahlillar va ilmiy mashg'ulot tizimlari sport natijalarining o'sishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Olimpiya o'yinlarida sportchilar o'rtasidagi raqobatning kuchayib borishi murabbiylardan yanada samarali mashg'ulot metodlarini qo'llashni talab qilmoqda.

Olimpiya o'yinlaridagi sport natijalarining o'zgarish dinamikasi

Akademik eshkak eshish bo'yicha Olimpiya o'yinlari natijalari tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchilarning ko'rsatkichlari yildan-yilga yaxshilanib bormoqda. Bunga sport ilm-fani rivoji, zamonaviy texnologiyalar va mashg'ulot yuklamalarining ilmiy asosda rejalashtirilishi sabab bo'lmoqda.

Ilgari sportchilar asosan tabiiy mashqlar va uzoq davom etadigan jismoniy yuklamalar orqali tayyorlangan bo'lsa, hozirgi davrda mashg'ulot jarayonlari individual yondashuv asosida tashkil qilinmoqda. Har bir sportchining funksional imkoniyatlari, yurak urish chastotasi, kislorod iste'moli va mushak faoliyati maxsus texnologiyalar yordamida nazorat qilinadi.

Olimpiya musobaqalarida yuqori natijalarga erishayotgan sportchilarning asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

- yuqori aerob chidamlilik;
- katta hajmdagi mushak kuchi;
- harakatlar koordinatsiyasining mukammalligi;
- texnik harakatlarning aniqligi;

- psixologik barqarorlik;
- tez tiklanish qobiliyati.

Ayniqsa, Buyuk Britaniya, Germaniya, Yangi Zelandiya va Avstraliya sportchilari so'nggi Olimpiya o'yinlarida yuqori natijalarni qayd etib kelmoqda. Ushbu mamlakatlarda sportchilarni tayyorlash tizimi ilmiy markazlar bilan hamkorlikda olib boriladi.

Akademik eshkak eshuvchilarning jismoniy tayyorgarligi

Akademik eshkak eshish sportida jismoniy tayyorgarlik sport natijasining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Sportchilar uzoq vaqt davomida yuqori tezlikni saqlab qolishlari uchun kuch, chidamlilik va tezkorlik sifatlari yuqori darajada rivojlangan bo'lishi kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish

Chidamlilik akademik eshkak eshish sportining eng muhim jismoniy sifati hisoblanadi.

Chunki 2000 metr masofani bosib o'tishda organizm uzoq vaqt davomida yuqori yuklama ostida ishlaydi. Shu sababli mashg'ulotlarda aerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Sportchilar quyidagi mashqlar orqali chidamlilikni rivojlantiradilar:

- uzoq masofaga yugurish;
- interval mashqlar;
- suvdagi uzoq davom etuvchi mashg'ulotlar;
- eshkak trenajyorlarida ishlash;
- velotrenajyor mashqlari.

Mashg'ulotlar davomida yurak urish chastotasi va nafas olish tizimi nazorat qilinadi. Bu sportchilarning funksional holatini baholashga yordam beradi.

Kuch tayyorgarligi

Akademik eshkak eshishda kuch sifati ham muhim ahamiyatga ega. Eshkakni samarali boshqarish va qayiq tezligini oshirish uchun sportchilar yuqori mushak kuchiga ega bo'lishlari kerak.

Kuch tayyorgarligida quyidagi mashqlar keng qo'llaniladi:

- shtanga bilan mashqlar;
- tortilish mashqlari;
- trenajyorlarda ishlash;
- statik va dinamik mashqlar;
- plyometrik mashqlar.

Ayniqsa, oyoq, yelka, bel va qo'l mushaklarini rivojlantirish sport natijasiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Tezkorlik va koordinatsiya

Masofa davomida yuqori tezlikni saqlab qolish uchun sportchilar tezkorlik sifatini rivojlantirishlari zarur. Tezkorlik start vaqtida va yakuniy bosqichda muhim rol o'ynaydi.

Koordinatsiya esa sportchining texnik harakatlarini mukammal bajarishiga yordam beradi.

Qayiqdagi barcha harakatlarning uyg'unligi natijaning yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Harakat ritmining buzilishi qayiq tezligining pasayishiga olib keladi.

Texnik tayyorgarlik va biomexanik tahlil

Texnik tayyorgarlik akademik eshkak eshish sportining eng murakkab qismlaridan biri hisoblanadi. Sportchi eshkakni suvga to'g'ri joylashtirishi, tortish kuchini samarali ishlatishi va harakat amplitudasini saqlashi lozim.

Texnik harakatlar quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Eshkakni suvga tushirish;
2. Tortish harakati;
3. Harakatni yakunlash;
4. Dastlabki holatga qaytish.

Har bir bosqichning mukammal bajarilishi qayiq tezligining oshishiga xizmat qiladi. Shu sababli murabbiylar videoanaliz va biomexanik kuzatuv usullaridan foydalanadilar.

Biomexanik tahlil orqali quyidagilar aniqlanadi:

- harakat amplitudasi;
- eshkakning suvdagi burchagi;
- mushaklar faoliyati;
- qayiqning tezligi;
- harakat ritmi.

Mazkur tahlillar mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirish imkonini beradi.

Psixologik tayyorgarlikning ahamiyati

Olimpiya o'yinlari sportchilardan nafaqat jismoniy, balki kuchli psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi. Kuchli raqobat, yuqori mas'uliyat va stress sportchining natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu sababli sportchilar bilan quyidagi psixologik ishlar olib boriladi:

- motivatsiyani oshirish;
- stressni boshqarish;
- diqqatni jamlash;
- musobaqa oldi ruhiy tayyorgarlik;
- o'ziga ishonchni shakllantirish.

Psixologik barqarorlikka ega sportchilar musobaqalarda yanada yuqori natijalarga erishadilar.

Zamonaviy mashg'ulot metodlari va innovatsion texnologiyalar

Hozirgi davrda akademik eshkak eshuvchilarni tayyorlashda zamonaviy texnologiyalardan keng foydalanilmoqda. Innovatsion metodlar sportchilarning funksional holatini nazorat qilish va mashg'ulot samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Quyidagi texnologiyalar eng samarali vositalar hisoblanadi:

- GPS monitoring tizimlari;
- yurak urish chastotasini nazorat qilish;
- laktat tahlili;
- videoanaliz;
- biomekanik sensorlar;
- sun'iy intellekt asosidagi tahlil tizimlari.

Mazkur texnologiyalar orqali sportchining yuklamaga moslashuvi, tiklanish tezligi va texnik xatolari aniqlanadi. Bu esa murabbiylarga mashg'ulotlarni individual rejalashtirish imkonini beradi.

Shuningdek, tiklanish jarayoniga ham katta e'tibor qaratilmoqda. Massaj, suv muolajalari, krioterapiya va sport ovqatlanishi sportchilarning tez tiklanishiga yordam beradi.

Olimpiya natijalariga ta'sir etuvchi omillar

Akademik eshkak eshish sportida yuqori natijalarga quyidagi omillar ta'sir ko'rsatadi:

- sportchining yosh va fiziologik xususiyatlari;
- mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri taqsimlanishi;
- texnik mahorat;
- psixologik tayyorgarlik;
- sport inventarlarining sifati;
- murabbiy malakasi;
- tiklanish jarayonining samaradorligi.

Xulosa

Akademik eshkak eshish sport turi yuqori darajadagi jismoniy, texnik va funksional tayyorgarlikni talab qiladigan Olimpiya sport turlaridan biridir. Olimpiya o'yinlari natijalari tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchilarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan mashg'ulot jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishiga bog'liq.

Yuqori natijalarga erishishda chidamlilik, kuch, texnik mahorat va psixologik tayyorgarlik asosiy omillar hisoblanadi. Zamonaviy texnol

Kelgusida akademik eshkak eshish sportini rivojlantirish uchun yosh sportchilar seleksiyasini takomillashtirish, ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish va zamonaviy tayyorgarlik metodlarini amaliyotga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2015.
2. Kerimov F.A. Sport faoliyatida pedagogik texnologiyalar. – Toshkent, 2018.
3. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2016.
4. Platonov V.N. Olimpiya sportida sportchilar tayyorlash tizimi. – Kiev, 2017.
5. Ozolin N.G. Zamonaviy sport mashg'ulotlari asoslari. – Moskva, 2014.
6. Bompa T. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
7. Rowing Federation xalqaro materiallari va statistik ma'lumotlari.