DUSTMURODOV SAMAD ILXOM O‘ĞLI

Samarqand davlat pedagogika instituti
Amaliy fanlar va jismoniy madaniyat
fakulteti, jismoniy madaniyat yönalishi,
203-guruh talabasi

O‘ZBEKISTONDA AKADEMIK ESHKAK ESHISH SPORTINI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI

Annotatsiya.

Ushbu maqolada O‘zbekistonda akademik eshkak eshish sport turini yanada rivojlantirish imkoniyatlari, mavjud muammolar va ularning yechimlari tizimli tahlil qilingan. Oxirgi yillarda mamlakatimiz sportchilarining xalqaro maydonlarda, xususan, Jahon kubogi va Jahon chempionatlarida qo‘lga kiritayotgan tarixiy g‘alabalari mazkur sport turining istiqboli yuqori ekanligini ko‘rsatmoqda. Tadqiqot davomida moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilish, zamonaviy o‘quv-mashg‘ulot uslubiyotlarini joriy etish hamda professional murabbiylar va seleksiya tizimini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: akademik eshkak eshish, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘uloti, texnik mahorat, murabbiy, yoshlar sporti, sport infratuzilmasi.

KIRISH

Zamonaviy dunyoda jismoniy tarbiya va sport professional va havaskorlik darajasida jamiyat taraqqiyoti, millat salomatligi hamda mamlakatning xalqaro maydondagi nufuzini belgilovchi strategik omillardan biriga aylandi. Ayniqsa, Olimpiya o‘yinlari dasturidan mustahkam o‘rin olgan va yuksak jismoniy chidamlilik, jamoaviy jipslik hamda yuqori texnik mahoratni talab etuvchi sport turlarini rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu kontekstda, akademik eshkak eshish (Rowing) sport turi O‘zbekiston Respublikasida so‘nggi yillarda

davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilayotgan, ulkan salohiyatga ega bo'lgan strategik yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Belgilangan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni amalga oshirish ko'zda tutilgan:

O'zbekistonda akademik eshkak eshish sportining shakllanish va rivojlanish tarixiy bosqichlarini o'rganish;

Sportchilarning tayyorgarlik jarayoniga zamonaviy innovatsion texnologiyalar va ilmiy-metodik usullarni joriy etish samaradorligini tahlil qilish;

Hududlarda ushbu sport turining ommaviyligini oshirish yo'lidagi mavjud muammolar (infratuzilma, kadrlar va moddiy-texnik ta'minot)ni aniqlash;

Milliy terma jamoa zaxirasini shakllantirishda seleksiya (skauting) tizimini modernizatsiya qilish bo'yicha takliflar ishlab chiqish;

Akademik eshkak eshish sportini rivojlantirishning uzoq muddatli istiqbolli modelini taklif etish.

Tadqiqotning obyekti va predmeti. Tadqiqotning obyekti sifatida O'zbekistonda akademik eshkak eshish sportini boshqarish, tashkil etish va tayyorgarlik tizimi olingan. Tadqiqotning predmeti esa ushbu sport turini ommalashtirish, moddiy-texnik va uslubiy bazasini mustahkamlash hamda sportchilar mahoratini oshirish mexanizmlari va rivojlanish istiqbollarini tashkil etadi.

Tadqiqotning yangiligi va amaliy ahamiyati. Ishning ilmiy-amaliy ahamiyati shundaki, unda keltirilgan xulosa va takliflar sport maktablari (BO'SM, IXBO'SM), ixtisoslashtirilgan federatsiyalar hamda Milliy terma jamoa murabbiylari uchun o'quv-mashg'ulot tizimini optimallashtirishda amaliy qo'llanma bo'lib xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, tadqiqot natijalari sport menejmenti va strategik rejalashtirish jarayonlarida samarali qo'llanilishi mumkin.

O'zbekistonda akademik eshkak eshish sportining asosiy xususiyatlari

Geografik sharoit va tayyorgarlik markazlari

O‘zbekiston iqlimi va suv havzalarining joylashuvi sportchilar uchun o‘ziga xos strategik ustunlik taqdim etadi. Xususan, Samarqand shahridagi eshkak eshish kanali MDH va Osiyo mintaqasidagi eng noyob, xalqaro andozalarga to‘liq javob beradigan sun’iy suv havzalaridan biri hisoblanadi. Bu joy yil davomida nafaqat mahalliy sportchilar, balki xorijiy terma jamoalar uchun ham yirik o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari markazi bo‘lib xizmat qiladi.

Ilmiy va uslubiy yondashuv (Temp, Balans, Ritm)

Akademik eshkak eshishda muvaffaqiyat faqatgina jismoniy kuchga emas, balki chuqur ilmiy asoslangan texnikaga tayanadi.

Yakkalik (odinochka) va ikki kishilik qayiqlarda: Sportchining maxsus tayyorgarlik davrida individual koordinatsiyasi, ya’ni qayiqning suv ustidagi muvozanatini (balansini) saqlash asosiy vazifa hisoblanadi.

Jamoaviy jipslik (ayniqsa 4 va 8 kishilik qayiqlarda): Ekipaj a’zolarining harakat tempini va ritmini millimetrigacha bir xil muvofiqlashtirishi qayiq tezligini maksimal darajaga ko‘taradi. O‘zbekiston sport maktablarida jamoaviy sinxronlikni oshirish uchun maxsus psixologik va videotexnik tahlil usullaridan keng foydalaniladi.

Professional va para-akademik eshkak eshish integratsiyasi

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda inklyuziv sportga, xususan para-akademik eshkak eshishga ilmiy va amaliy jihatdan alohida e’tibor qaratilmoqda. Jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar uchun moslashtirilgan o‘quv qo‘llanmalari va metodikalar ishlab chiqilgan bo‘lib, bu yo‘nalish mamlakatimiz sport ensiklopediyasidan mustahkam o‘rin olmoqda.

Seleksiya va jismoniy tayyorgarlikning o‘ziga xosligi

Mazkur sport turi bilan shug‘ullanuvchi yoshlarni tanlab olishda (seleksiya) antropometrik ko‘rsatkichlarga (bo‘yning uzunligi, qo‘l va oyoq qulochi) katta ahamiyat beriladi. Mashg‘ulot jarayonlari sportchida chidamlilik, aerobik quvvat va yuqori ruhiy irodani shakllantirishga yo‘naltirilgan.

Tashkiliy-strukturaviy tuzilma

Klublar va BOSMlar (Bolalar va o‘smirlar sport maktablari): Yurtimizda sportchilarni saralab olish (seleksiya) va boshlang‘ich tayyorgarlik jarayonlari ixtisoslashtirilgan sport maktablari hamda Samarqanddagi eshkak eshish kanali kabi Respublika miqyosidagi yirik bazalarda tashkil etiladi.

Terma jamoa tizimi: Saralab olingan iqtidorli sportchilar yosh toifalariga ko‘ra (o‘smirlar, yoshlar va kattalar) terma jamoa yig‘inlariga jalb qilinadi.

Mashg‘ulot jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish

Sportchilarning jismoniy va funksional yuklamalari davrlarga bo‘linadi.

Tayyorgarlik davri (Umumiy jismoniy tayyorgarlik - UJT): Qishki va mavsumlararo davrda sportchilarning umumiy chidamliligi, kuch-quvvati va aerob imkoniyatlarini rivojlantirish uchun maxsus trenajyorlar (ergometrlar), yugurish va og‘irliklar bilan ishlash mashqlari tashkil etiladi.

Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik (MJT): Suv yuzasida (bahor-yoz-kuz oylarida) qayiqni boshqarish, eshkak urish texnikasini mukammallashtirish, muvozanatni saqlash va jamoaviy hamjihatlikni (ekipajdagi sinxronlikni) shakllantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar tizimi.

Ekipajlarni shakllantirish tamoyillari

Akademik eshkak eshishda sportchilar individual (yakkalik - 1x) hamda jamoaviy (juftlik - 2x, to‘rtlik - 4x, sakkizlik - 8x) tartibda tashkil etiladi. Tashkil etishda quyidagi jihatlarga e’tibor beriladi.

Vazn toifalari bo‘yicha ajratish: Sportchilar vazniga ko‘ra yengil vaznli (Lightweight) va mutlaq (og‘ir) vaznli toifalarga ajratiladi.

Psixologik va antropometrik moslik: Juftlik va jamoaviy qayiqlarda sportchilarning bo‘yi, qo‘l-oyoqlarining uzunligi hamda harakat tezligi o‘zaro mos kelishi tahlil qilinadi

O‘zbekistonda akademik eshkak eshishni rivojlantirish istiqbollari

O‘zbekistonda akademik eshkak eshish sportini yanada rivojlantirish uchun mavjud sport maktablari faoliyatini takomillashtirish, zamonaviy mashg‘ulot sharoitlarini yaratish va yosh iste’dodlarni aniqlashga alohida e’tibor qaratish lozim.

Birinchidan, suv havzalari va sport inshootlaridan samarali foydalanish, qayiq hamda eshkak jihozlari bilan ta’minlash muhimdir. Mashg‘ulotlar xavfsizlik talablariga muvofiq tashkil etilishi va sportchilar uchun zarur sharoitlar yaratilishi kerak.

Ikkinchidan, malakali murabbiylar tayyorlash va ularning kasbiy bilimlarini muntazam oshirib borish zarur. Zamonaviy mashg‘ulot usullari, sportchilar natijalarini tahlil qilish va jismoniy tayyorgarlikni baholash vositalaridan foydalanish mashg‘ulotlar samaradorligini oshiradi.

Uchinchidan, yoshlarni akademik eshkak eshishga jalb qilish bo‘yicha targ‘ibot tadbirlarini kengaytirish lozim. Ta’lim muassasalari, sport maktablari va sport tashkilotlari hamkorligida tanlovlar, ochiq mashg‘ulotlar va sport tadbirlarini tashkil etish yangi iste’dodlarni aniqlashga yordam beradi.

To‘rtinchidan, mahalliy va xalqaro musobaqalarda muntazam ishtirok etish sportchilarning tajribasini oshiradi. Musobaqa natijalarini tahlil qilish orqali tayyorgarlikdagi kamchiliklarni aniqlash va kelgusi mashg‘ulotlarni takomillashtirish mumkin.

Beshinchidan, sportchilar tayyorgarligida ilmiy yondashuvni kuchaytirish zarur. Jismoniy yuklamalarni nazorat qilish, sportchilarning funksional holatini kuzatish va individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa. O‘zbekistonda ushbu sport turini xalqaro darajaga olib chiqish uchun sportchilarni tayyorlashning zamonaviy metodologiyasini joriy etish, ilmiy-pedagogik tavsiyalarga qat’iy amal qilish hamda texnik va jismoniy tayyorgarlik uyg‘unligini ta’minlash shart. (Ushbu tizimli yondashuvlar samarasini bugungi kunda o‘zbek eshkak eshuvchilarining Jahon chempionatlari va nufuzli musobaqalarda oltin medallarni qo‘lga kiritayotganida ham ko'rish mumkin

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-sonli “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. – Toshkent, 2020.
3. Secher N. H., Volianitis S. (eds.). *Rowing*. Handbook of Sports Medicine and Science. – Wiley-Blackwell, 2007.
4. Bompa T. O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. – 6th ed. – Human Kinetics, 2019.
5. Platonov V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya*. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.