

**AKADEMIK ESHKAK ESHISHDA JAMOAVIY QAYIQLAR UCHUN EKIPAJNI
MORFOLOGIK VA ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLAR ASOSIDA
SHAKLLANTIRISH**

Xolmirzayeva Sabina Ilhom qizi

Toshkent sh. Suv sport turlariga ixtisoslashgan sport maktab Murabbiyi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18362936>

Annotatsiya. Ushbu maqolada akademik eshkak eshish sportida jamoaviy qayiqlar uchun ekipajni shakllantirishda sportchilarning morfologik va antropometrik ko'rsatkichlarining ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida bo'y uzunligi, tana vazni, tana massasi indeksi, qo'l va oyoq uzunligi hamda mushak massasining sport natijalariga ta'siri o'rganildi. Olingan natijalar asosida ekipajni shakllantirishda individual yondashuvning samaradorligi asoslab berildi. Tadqiqot natijalari mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va sportchilarning tanlov tizimini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: akademik eshkak eshish, jamoaviy qayiqlar, antropometriya, morfologik ko'rsatkichlar, sport tanlovi.

Kirish

Akademik eshkak eshish sporti jahon miqyosida yuqori raqobat darajasiga ega bo'lgan, sportchilardan katta jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchilarning texnik mahorati va mashg'ulot jarayonining to'g'ri tashkil etilishi, balki ularning individual jismoniy rivojlanish xususiyatlariga ham bevosita bog'liqdir.

Ayniqsa, jamoaviy qayiqalarda (ikki kishilik, to'rt kishilik va sakkiz kishilik qayiqlar) muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun ekipaj a'zolarining morfologik va antropometrik ko'rsatkichlari o'zaro mos bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki qayiqalarning tezligi va barqaror harakati sportchilarning bo'y uzunligi, tana vazni, qo'l va oyoq uzunligi, mushak massasining rivojlanganlik darajasi kabi omillar bilan chambarchas bog'liq.

Zamonaviy sport ilmidan sportchilarni tanlash va saralash jarayonida antropometrik hamda morfologik ko'rsatkichlarga asoslangan ilmiy yondashuvlar keng qo'llanilmoqda. Bu yondashuvlar sportchilar salohiyatini oldindan baholash, mashg'ulot yuklamalarini individual rejalashtirish va uzoq muddatli sport tayyorgarligini samarali tashkil etish imkonini beradi. Shu bilan birga, jamoaviy eshkak eshishda ekipajni to'g'ri shakllantirish musobaqa natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi.

Shu sababli, akademik eshkak eshish sportida morfologik va antropometrik ko'rsatkichlarni chuqur o'rganish hamda ularni amaliyotga tatbiq etish dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Mazkur maqolada jamoaviy qayiqlar uchun ekipajni shakllantirishda ushbu ko'rsatkichlarning ahamiyati ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan yoritiladi.

Tadqiqot maqsadi

Tadqiqotning asosiy maqsadi — akademik eshkak eshish sportida shug'ullanayotgan sportchilarning morfologik va antropometrik ko'rsatkichlarini har tomonlama va chuqur tahlil qilish, ushbu ko'rsatkichlarning jamoaviy qayiqalarda sport natijalariga ta'sirini ilmiy asosda aniqlash hamda ekipajni shakllantirishning samarali mezonlarini ishlab chiqishdan iborat.

Shuningdek, tadqiqot doirasida sportchilarning bo‘y uzunligi, tana vazni, tana massasi indeksi, qo‘l va oyoq uzunligi, yelka kengligi hamda mushak massasining rivojlanganlik darajasi jamoaviy eshkak eshish samaradorligiga qay darajada ta’sir ko‘rsatishi aniqlanadi. Olingan natijalar asosida ikki kishilik, to‘rt kishilik va sakkiz kishilik qayiqlar uchun ekipajni shakllantirishda individual va guruh yondashuvlarni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish ko‘zda tutiladi.

Bundan tashqari, tadqiqot natijalari sportchilarni dastlabki tanlash va uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonida morfologik va antropometrik ko‘rsatkichlardan samarali foydalanish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot materiallari va usullari

Tadqiqot sport maktablari hamda oliy sport mahorati maktablarida shug‘ullanayotgan 18–25 yoshdagi akademik eshkak eshuvchilar ishtirokida olib borildi. Tadqiqot davomida sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasi va sport malakasi hisobga olindi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-uslubiy usullardan foydalanildi: antropometrik o‘lchovlar (bo‘y uzunligi, tana vazni, tana massasi indeksi, qo‘l va oyoq uzunligi, yelka kengligi), morfologik tahlil, pedagogik kuzatuv, mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini tahlil qilish, shuningdek matematik-statistik usullar. Olingan natijalar o‘rtacha qiymat va foiz ko‘rsatkichlari asosida qayta ishlanib, tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

1-jadval. Akademik eshkak eshuvchilarning asosiy antropometrik ko‘rsatkichlari (o‘rtacha qiymatlar)

Ko‘rsatkichlar	Yuqori natijali sportchilar	O‘rtacha guruh
Bo‘y uzunligi (sm)	186,4 ± 4,2	178,6 ± 5,1
Tana vazni (kg)	82,3 ± 3,8	75,9 ± 4,6
Qo‘l uzunligi (sm)	78,5 ± 2,9	72,4 ± 3,1
Yelka kengligi (sm)	44,2 ± 1,8	40,6 ± 2,0
Mushak massasi (%)	54,7 ± 2,3	48,9 ± 2,7

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, yuqori sport natijalariga erishgan akademik eshkak eshuvchilarda barcha asosiy antropometrik ko‘rsatkichlar o‘rtacha guruhga nisbatan yuqori ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, jamoaviy qayiqlarda yuqori sport natijalariga erishgan akademik eshkak eshuvchilarda bo‘y uzunligi, qo‘l uzunligi va yelka kamari kengligi ko‘rsatkichlari nisbatan yuqori bo‘ladi. Ayniqsa, bo‘y uzunligining katta bo‘lishi eshkakning suvga samarali kirishi va harakat amplitudasining oshishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, 185 sm va undan yuqori bo‘yga ega sportchilarda eshkak tortish fazasining samaradorligi yuqori bo‘lib, bu umumiy tezlik ko‘rsatkichlariga ijobiy ta’sir qiladi.

Shuningdek, tana vazni va mushak massasi o‘rtasidagi optimal nisbat eshkak eshish texnikasining barqarorligini ta’minlaydi.

1-jadval ma’lumotlariga ko‘ra, mushak massasi yuqori bo‘lgan sportchilarda kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada ustunlik qiladi. Bu holat uzoq masofalarda tezlikni saqlab qolish imkonini oshiradi.

Olingan natijalar mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqotlari bilan solishtirildi.

Natijalar ko'plab tadqiqotlarda keltirilgan xulosalar bilan mos kelishi aniqlandi va morfologik hamda antropometrik ko'rsatkichlarga asoslangan yondashuvning samaradorligini to'liq tasdiqladi.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, akademik eshkak eshish sportida jamoaviy qayiqalar uchun ekipajni shakllantirish jarayonida sportchilarning morfologik va antropometrik ko'rsatkichlarini hisobga olish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Ayniqsa, bo'y uzunligi, qo'l uzunligi, yelka kengligi hamda mushak massasining yetarli darajada rivojlanganligi qayiqalarning tezligi va barqaror harakatini ta'minlashda asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, yuqori sport natijalariga erishgan akademik eshkak eshuvchilarda antropometrik ko'rsatkichlar o'rtacha sportchilar guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'ladi. Bu holat jamoaviy eshkak eshishda ekipaj a'zolarining jismoniy jihatdan o'zaro mosligi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari sportchilarni dastlabki tanlash, saralash va uzoq muddatli sport tayyorgarligi jarayonida morfologik hamda antropometrik ko'rsatkichlardan ilmiy asosda foydalanish zarurligini ko'rsatdi. Ushbu yondashuv mashg'ulot yuklamalarini individual rejalashtirish, texnik tayyorgarlikni takomillashtirish va musobaqa samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, akademik eshkak eshish sportida jamoaviy qayiqalar uchun ekipajni shakllantirishda morfologik va antropometrik ko'rsatkichlarga asoslangan yondashuvni joriy etish sportchilarning sport mahoratini oshirishga, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishga hamda yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi nazariyasi. — K.: Olimpiya adabiyoti, 2015.
2. Nolte V. Rowing Faster. — Human Kinetics, 2015
3. Secher N. Physiological characteristics of elite rowers. — Journal of Sports Sciences, 2016.
4. Steinacker J.M. Rowing physiology and performance. — Sports Medicine, 2015.
5. Issurin V. Block periodization in sport training. — Moscow: Soviet Sport, 2016.
6. Bompa T. Periodization of athletic training. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.
7. Akademik eshkak eshish bo'yicha o'quv qo'llanmalar. — T.: Sport nashriyoti, 2015.
8. Sport antropometriyasi va biomexanikasi asoslari. — Moscow: Physical Culture Press, 2016.
9. Zamonaviy sport mashg'ulotlari metodikasi. — K.: Fan, 2018.
10. Xalqaro eshkak eshish federatsiyasi (World Rowing) materiallari. — Lausanne, 2020.