

AKADEMIK ESHKAK ESHISH SPORTIDA SAKKIZ KISHILIK QIZLAR EKIPAJIDA  
JAMOAVIY HARAKAT TEXNIKASINI MUVOFIQLASHTIRISH

***Orinbaev Adilbek Kuatbaevich***

*O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti*

*Nukus filiali Sport o'yinlari kafedrasida*

*Stajyor-o'qituvchisi*

КООРДИНАЦИЯ ТЕХНИКИ КОМАНДНЫХ ДВИЖЕНИЙ В ДЕВОЧКОЙ  
ЭКИПАЖЕ ВОСЕМЬ ЧЕЛОВЕК В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

***Оринбаев Адильбек Куатбаевич***

*Узбекский государственный университет физического воспитания и спорта*

*Отдел спортивных игр Нукусского филиала*

*Стажер-преподаватель*

COORDINATION OF TEAM MOVEMENT TECHNIQUES IN THE CREW OF EIGHT  
GIRLS IN THE ACADEMIC ROWING SPORT

***Orinbaev Adilbek Kuatbaevich***

*Uzbekistan State University of Physical Education and Sports*

*Department of Sports Games, Nukus branch*

*Trainee-teacher*

**Annotatsiya:** *Akademik eshkak eshish dunyosida jamoaviy harakat texnikasini muvofiqlashtirish muvaffaqiyat uchun juda muhimdir. Bu, ayniqsa, sakkiz qizdan iborat ekipajda to'g'ri keladi, bu yerda har bir a'zo suvda optimal ishlashga erishish uchun muammosiz ishlashi kerak. Ushbu maqolada biz akademik eshkak eshish bo'yicha sakkiz qizdan iborat ekipajda muvofiqlashtirishning muhimligini, shuningdek,*

*jamoaviy harakatni va umumiy ishlashni yaxshilash uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan texnika va strategiyalarni o'rganamiz.*

**Kalit so'zlar:** *jamoaviy harakat, eshkak eshish mahorati, malakali o'qituvchilar, yosh sportchilar, sport o'yinlari, strategiyalar*

**Аннотация:** *В мире академической гребли для достижения успеха необходима координация движений в команде. Это особенно актуально для команды из восьми девушек, где каждый участник должен слаженно работать вместе, чтобы добиться оптимальных результатов на воде. В этой статье мы рассмотрим важность координации в команде из восьми девушек в академической гребле, а также методы и стратегии, которые могут быть использованы для улучшения движения команды и общей результативности.*

**Ключевые слова:** *командная работа, навыки гребли, квалифицированные преподаватели, юные спортсмены, спортивные игры, стратегии*

**Abstract:** *In the world of academic rowing, the coordination of team movement techniques is essential for success. This is particularly true in the crew of eight girls, where each member must work together seamlessly to achieve optimal performance on the water. In this article, we will explore the importance of coordination in the crew of eight girls in academic rowing, as well as the techniques and strategies that can be employed to enhance team movement and overall performance.*

**Keywords:** *teamwork, rowing skills, qualified teachers, young athletes, sports games, strategies*

**Kirish:** Zamonaviy globallashuv sharoitida qo'lga kiritilgan akademik sektor ta'lim, ma'muriyat va tadqiqot jarayonlarida yanada samarali bo'lish uchun tobora ko'proq bosim ostida bo'lib, daromad manbalarini diversifikatsiya qilish zarurati ortib bormoqda. Shu bilan birga, o'tgan chorak asrda, ayniqsa, yosh aholida jismoniy tayyorgarlikning umumiy darajasining butun dunyo bo'ylab xavotirli pasayishi hujjatlashtirilgan. Sport faoliyatining xilma-xilligi, shuningdek, kadrlar va imkoniyatlarga ega bo'lishdan tortib, jamoat imidjini yaxshilashga va raqobatbardosh muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini oshirishga qadar bo'lgan sabablarga ko'ra akademik sohaga o'tishga intiladi.

Yarim murakkab interaktiv jamoaviy sport turlarini muvofiqlashtirish jamoaning muvaffaqiyatiga katta hissa qo'shadigan omil ekanligi ko'rsatildi (Davids va boshq, 2005). Muvofiqlashtirish, shuningdek, paydo bo'lgan funktsional birlik sifatida jamoaning moslashuvchan va barqaror holatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Sport o'yinlari doimiy monitoring va davom etayotgan tuzatishlarni o'z ichiga oladigan murakkab va dinamik tizimi sifatida qaraladi, bu muhim ahamiyatga ega hisoblanadi (gr Rachexhaigne va boshq, 1997). Dinamik naqsh nazariyasiga ko'ra, mahorat dinamik tizimni muvofiqlashtirish fazasi makonida barqarorlik mintaqalariga o'tkazish qobiliyatidir (Kelso, 1995). Buni sportchilar o'rtasida murabbiy yoki tashqi agent ta'sirisiz ma'lum bir harakat tartibiga rioya qilish imkoniyatiga ega bo'lgan o'z-o'zini tashkil qilishni targ'ib qilish orqali amalga oshirish mumkin. O'z-o'zini tashkil etish jamoalarning samaradorligini oshirish bilan bog'liq, ammo bu vosita mahoratini o'rganish bilan taqqoslaganda juda kam o'rganilgan. Sportchining sportdagi ko'rsatkichlari bo'yicha tadqiqotlar odatda sportchining fiziologiyasi va sport texnikasiga qaratilgan (Tyorner, 2002). Ushbu ikki omil sportdagi muvaffaqiyatning asosi sifatida keng tan olingan, chunki ular harakatni ishlab chiqarishga asosiy hissa qo'shadi. Sportchilarning o'zaro ta'siriga oid psixomotor omillarga kamroq e'tibor qaratildi. Biroq, yanada murakkab interaktiv sport turlari individual shakllarni yo'qotayotgani va jamoaga yo'naltirilgan formatlarni egallaganligi sababli, tadqiqotlarni sportchilar o'rtasidagi muvofiqlashtirishni o'rganishga yo'naltirish kerak (Eccles va boshq, 1998).

Avvalo, sakkiz qizdan iborat ekipajda muvofiqlashtirishning ahamiyatini tushunish juda muhimdir. Eshkak eshish-bu qayiqni samarali oldinga siljitish uchun jamoa a'zolari o'rtasida aniq sinxronizatsiya va vaqtni talab qiladigan sport turi. Sakkiz kishilik ekipajga kelsak, har bir eshkak eshuvchi zarba tezligi, quvvatni qo'llash va tanani joylashtirish bo'yicha jamoadoshlari bilan mukammal uyg'un bo'lishi kerak. Ushbu sinxronlashtirilgan harakatdan har qanday og'ish qayiq tezligi va umumiy ishlashning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Sakkiz qizdan iborat ekipajda optimal muvofiqlashtirishga erishish uchun har bir jamoa a'zosi muvaffaqiyatning umumiy maqsadiga to'liq sodiq bo'lishi muhimdir. Bu shuni anglatadiki, barcha eshkak eshuvchilar o'zlarining mashg'ulot rejimiga bag'ishlangan, mashg'ulotlar paytida diqqatli va jamoa manfaati uchun qurbonlik qilishga tayyor bo'lishlari kerak. Bundan tashqari, jamoa a'zolari o'rtasida samarali muloqot harakat texnikasini muvofiqlashtirish va musobaqalar va mashg'ulotlar paytida hamma bir sahifada bo'lishini ta'minlash uchun juda muhimdir. Sakkiz qizdan iborat ekipajda muvofiqlashtirishni kuchaytirishning o'ziga xos texnikasi nuqtai nazaridan, bir nechta asosiy strategiyalarni qo'llash mumkin. Bunday texnikalardan biri bu poyga paytida ekipajning ko'zlari va quloqlari bo'lib xizmat qiladigan zarba tezligi, qayiqning joylashuvi va umumiy strategiya bo'yicha ko'rsatma beradigan koksveyndan foydalanishdir. Koksveyn harakat texnikasini muvofiqlashtirishda va ekipajning birgalikda samarali ishlashini ta'minlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Vaqt va ritm:

Samarali muvofiqlashtirishning markazida aniq vaqt va ritm yotadi. Har bir eshkak eshuvchi o'z zarbasini boshqalar bilan sinxronlashtirishi va eshkaklari bir vaqtning o'zida suvga kirishi va chiqishini ta'minlashi kerak. Ushbu murakkab raqs insult tsiklini chuqur tushunishni va jamoadoshlarining harakatlarini oldindan bilish qobiliyatini talab qiladi. Koksveyn, orqa tarafdagi hal qiluvchi yetakchi, ekipajni mukammal birlashishga yo'naltirish uchun ularning ovozi va buyruqlaridan foydalanib, tezlik va ritmni belgilashda muhim rol o'ynaydi. Ko'p soatlik mashg'ulotlar orqali eshkak eshuvchilar intuitiv vaqt tuyg'usini rivojlantiradilar, bu ularga qayiq harakatidagi yoki tashqi sharoitdagi har qanday o'zgarishlarga muammosiz javob berishga va moslashishga imkon beradi.

Texnik Sinxronizatsiya:

Vaqtdan tashqari, texnik sinxronizatsiyaga erishish juda muhimdir. Har bir eshkak eshuvchi zarbani aniq texnika bilan bajarishi kerak, ularning pichog'i suvga to'g'ri burchak

ostida kirishini, izchil chuqurlikni saqlashini va minimal chayqalish bilan toza chiqishini ta'minlashi kerak. Ushbu texnik aniqlik har bir zarba bilan maksimal quvvat hosil bo'lishini ta'minlaydi va qayiqni samarali oldinga siljitadi. Bundan tashqari, eshkak eshuvchilar insult tsikli davomida to'g'ri tana holatini saqlab, tortishni minimallashtirishi va optimal biomexanik samaradorlikni ta'minlashi kerak. Barcha sakkizta eshkak eshuvchilarda texnik bir xillikka erishish tafsilotlarga sinchkovlik bilan e'tibor berishni, koksveynning doimiy mulohazalarini va jamoa manfaati uchun individual texnikani takomillashtirishga tayyorlikni talab qiladi.

Aloqa va fikr-mulohaza:

Samarali muloqot muvaffaqiyatli muvofiqlashtirishning asosidir. Koksveyn Markaziy kommunikator bo'lib xizmat qiladi va ekipajga tezlik, ritm va boshqarish bo'yicha aniq ko'rsatmalar beradi. Bundan tashqari, eshkak eshuvchilarning o'zlari sinxronizatsiyani saqlash va o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish uchun og'zaki signallar va vizual signallardan foydalangan holda samarali muloqot qilishlari kerak. Ochiq va konstruktiv mulohazalar muvofiqlashtirishni yaxshilashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Koksveyn individual va jamoaviy ko'rsatkichlar bo'yicha muntazam fikr-mulohazalarni taqdim etadi, eshkak eshuvchilarning o'zlari esa o'z tajribalari va kuzatuvlari asosida taklif va tuzatishlar kiritadilar. Ushbu doimiy muloqot ekipaj zaif tomonlarini aniqlashi va hal qilishi, ularning muvofiqlashtirilishi va umumiy ishlashini doimiy ravishda takomillashtirishi mumkin bo'lgan o'quv muhitini yaratadi.

Sakkiz qizdan iborat ekipajda muvofiqlashtirishni kuchaytirishning yana bir muhim usuli bu muntazam jamoaviy uchrashuvlar va yig'ilish mashg'ulotlarini o'tkazishdir. Ushbu uchrashuvlar jamoa a'zolariga o'z faoliyatini muhokama qilish, takomillashtirish yo'nalishlarini aniqlash va muvofiqlashtirish va umumiy ko'rsatkichlarni oshirish strategiyasini ishlab chiqish imkoniyatini beradi. Jamoa a'zolari o'rtasida ochiq muloqot va

hamkorlikni rivojlantirish orqali ushbu uchrashuvlar eshkak eshuvchilar o'rtasidagi aloqani mustahkamlashga va suvda muvofiqlashtirishni kuchaytirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, sakkiz qizdan iborat ekipajdagi har bir eshkak eshuvchi jamoani umumiy muvofiqlashtirishga hissa qo'shish uchun uning individual texnikasi va harakatiga e'tibor qaratishi muhimdir. Bu samaradorlikni oshirish va jamoadoshlar bilan sinxronlashtirish uchun tanani joylashtirish, quvvatni qo'llashga katta e'tibor berishni anglatadi. Shaxsiy mahorat va texnikani takomillashtirish orqali eshkak eshuvchilar ekipajning jamoaviy muvaffaqiyatiga hissa qo'shishlari va suvda umumiy ishlashni yaxshilashga yordam berishlari mumkin.

### **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, akademik eshkak eshish bo'yicha sakkiz qizdan iborat ekipajda jamoaviy harakat texnikasini muvofiqlashtirish suvda muvaffaqiyat qozonish uchun juda muhimdir. Fidoyilik, muloqot va individual texnikani ta'kidlab, eshkak eshuvchilar optimal ishlashga erishish va qayiqni samarali oldinga siljitish uchun birgalikda muammosiz ishlashlari mumkin. Koksvayndan foydalanish va muntazam jamoaviy uchrashuvlar kabi aniq texnika va strategiyalarni amalga oshirish orqali muvofiqlashtirishni yaxshilash va umumiy ishlashni yaxshilash mumkin. Sakkiz qizdan iborat ekipaj muvofiqlashtirish va jamoaviy ishlarga e'tibor qaratib, akademik eshkak eshish raqobatbardosh dunyosida muvaffaqiyatga erishishi mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. "Xalqaro Olimpiya qo'mitasi - Olimpiya o'yinlarida eshkak eshish tarixi" (PDF). 2015-yil 8-sentabrda asl nusxadan arxivlangan (PDF). Olingan 2017-yil 6-iyun.
2. "Tokio-2020 Olimpiada o'yinlarining eshkak eshish dasturi e'lon qilindi". worldrowing.com. 2017-yil, 12-iyun. Asl nusxadan arxivlangan, 2019-yil 11-sentabr. Olingan. 2019-yil 11-sentabr.

3. "FISA - worldrowing.com". [www.worldrowing.com](http://www.worldrowing.com). 2017-yil 23-iyun kuni asl nusxadan arxivlangan. Olingan. 2017-yil 6-iyun.
4. "Qadimgi Misr eshkak eshish zarbasi: xudolar va odamlarning qayiqlarini harakatga keltirish". Qayiq qo'shig'ini tinglang. 2018-yil, 2-mart. Olingan. 8-aprel, 2021-yil.
5. Burnel, Richard; Peyj, Jeffri (1997). Brilliantlar: Leander klubi tarixi. Leander klubi. ISBN 978-0-9500061-1-6.
6. "Onlayn etimologiya lug'ati". 2007-yil 15-oktabrda asl nusxadan arxivlangan. 2006-yil 23-dekabrda olingan.
7. "Doggettning paltosi va nishoni poygasi". Guildhall kutubxonasi qo'lyozmalar bo'limi. 2006-yil 28-sentabrda asl nusxadan arxivlangan. 2006-yil 23-dekabrda olingan.