



AKADEMIK ESHKAK ESHISH: TARIXI, TEXNIKASI VA FOYDALARI

Mamatqulov Mexroj Xazratqul o'g'li
Boyovut Tumani 1- Sonli Sport Maktabi
E-mail: mamatkulovmehroj@mail.com
TEL: +998(91) 793 96 93
+998(99) 3457807

Annotatsiya: Akademik eshkak eshish – bu sport turi, unda sportchilar qayiqda eshkak yordamida suv bo'ylab harakatlanadilar. Ushbu maqolada akademik eshkak eshishning tarixi, texnikasi va jismoniy hamda ruhiy foydalari keltirilgan. Sportning qadimiy tarixidan boshlanib, bugungi kunda qanday shakllarda o'tkazilayotgani, uning jismoniy va psixologik foydalari, shuningdek, texnikasi haqida batafsil ma'lumot berilgan. Maqolada sportchilardan talab qilinadigan kuch, chidamlilik, muvozanat va ruhiy tayyorgarlik ko'rsatilgan. Akademik eshkak eshish, nafaqat professional sportchilar uchun, balki sog'lom turmush tarziga intiluvchilar uchun ham foydalidir, chunki bu sport turining ko'plab jismoniy va ruhiy foydalari mavjud.

Kalit so'zlar: Eshkak eshish, sport, tarix, texnika, foydalar, jismoniy sog'liq, ruhiy sog'liq, chidamlilik, tezlik, jamoa, suv, Olimpiya.

Kirish Akademik eshkak eshish – bu sport turi bo'lib, sportchilar maxsus qayiqda eshkak yordamida suv bo'ylab harakatlanadi. Bu sport turi juda katta kuch, chidamlilik va muvozanatni talab qiladi. Akademik eshkak eshish yakkalik (single scull), juftlik (double scull), to'rt kishilik (quadruple scull) va sakkiz kishilik (octuple scull) jamoalar shaklida bo'lishi mumkin. Ushbu sport turida har bir sportchi o'zining individual kuchini va jamoa bilan ishlash qobiliyatini sinovdan o'tkazadi.

Tarixi Akademik eshkak eshishning tarixi qadim zamonlarga borib taqaladi. Suvda eshkak eshish Misr va Yunoniston davrlarida ham mavjud bo'lib, qadimgi voqealarga asoslanadi. Misrliklar va yunonlar eshkak yordamida suvni kesib o'tishgan va transport vositasi sifatida foydalanishgan. Biroq, zamonaviy akademik eshkak eshish sporti 18-asrda Angliyada rivojlanib, tez orada Yevropa va AQShda ommalashgan. 19-asrning oxirida akademik eshkak eshish sporti juda mashhur bo'ldi va 1896-yilda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Bugungi kunda bu sport turida har yili xalqaro musobaqalar o'tkazilib, ko'plab sportchilar bu sohada yuksak natijalarga erishib kelmoqdalar.

Texnika va Uslublar: Akademik eshkak eshishning asosiy texnikasi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1.Qaytish (Catch) – Sportchi eshkaklarni oldinga siljitadi va qayiqni tayyor holatga keltiradi. Bu holatda, eshkaklar suvida to'g'ri joylashgan va sportchi to'liq kuch bilan harakatga tayyor bo'ladi.



2. Tortish (Drive) – Eshkaklar suvga tushiriladi va sportchi butun tana kuchi bilan eshkaklarni orqaga tortadi. Bu jarayonda tana va qo'l mushaklari birgalikda ishlaydi, natijada qayiq tez harakatlanadi.

3. Tugatish (Finish) – Eshkaklar suvdan chiqariladi va sportchi eshkaklarni yana oldinga siljitish uchun tayyorgarlik ko'radi. Bu bosqichda qayiq tezligini oshirish uchun maksimal kuch ishlatiladi.

Ushbu harakatlarning to'g'ri bajarilishi tezlik va samaradorlikka katta ta'sir ko'rsatadi. Sportchilar maxsus tayyorlangan uzun va ingichka qayiqdan foydalanadilar, bu esa suvda yuqori tezlikda harakat qilish imkonini beradi. Shuningdek, har bir eshkakning o'zi ham maxsus dizayn qilingan bo'lib, sportchining harakatini eng yuqori darajada qo'llab-quvvatlaydi.

Jismoniy va Ruhiy Foydalari: Akademik eshkak eshishning jismoniy va ruhiy foydalari juda ko'p. Quyida ba'zi asosiy foydalarini ko'rib chiqamiz:

1. Jismoniy tayyorgarlik: Akademik eshkak eshish butun tana mushaklarini faol ishlatadi, ayniqsa, qo'l, oyoq, orqa va yelka mushaklarini rivojlantiradi. Boshqa sport turlaridan farqli o'laroq, bu sport turida yurak-qon tomir tizimi hamda mushaklarning chidamliligi mustahkamlanadi.

2. Muvozanat va muvofiqlik: Harakatlarning to'g'ri bajarilishi muvozanatni saqlashga yordam beradi. Sportchilar nafaqat kuchini, balki aqliy va jismoniy qobiliyatlarini ham sinovdan o'tkazishadi. Bu, o'z navbatida, muvofiqlikni oshiradi.

3. Jamoaviy ishlash qobiliyati: Jamoaviy eshkak eshish (masalan, to'rt kishilik yoki sakkiz kishilik qayiq) jamoa a'zolari orasida o'zaro hamkorlikni rivojlantiradi. Har bir sportchi o'zining vazifasini aniq bajarishi kerak, bu esa umumiy maqsadga erishish uchun jamoaviy ishlashni ta'minlaydi.

1. Stressni kamaytirish: Suvda eshkak eshish tinchlantiruvchi ta'sirga ega bo'lib, sportchilarni stressdan xalos qiladi. Suvdagi tinch muhit va yengil harakatlar ruhiy holatni yaxshilaydi, bu esa stressni kamaytirishga yordam beradi.

2. Chidamlilik va kuchni oshirish: Akademik eshkak eshish sportchilarga yuqori darajadagi chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Doimiy mashqlar va musobaqalar orqali sportchilar o'zlarining jismoniy kuchlarini va chidamliligini oshiradilar.

Xulosa: Akademik eshkak eshish – bu nafaqat sport, balki jismoniy va ruhiy rivojlanish uchun ham ajoyib mashg'ulotdir. Bu sport turi inson organizmini chiniqtiradi, kuch va chidamlilikni oshiradi hamda jamoaviy ruhni shakllantiradi. Shu sababli, akademik eshkak eshish nafaqat professional sportchilar, balki sog'lom turmush tarziga intiluvchilar uchun ham foydalidir. Bu sport har bir kishiga nafaqat jismoniy, balki ruhiy va aqliy salomatlikni ham ta'minlaydi.

Вы сказали: yana ham kop malumot kerak, kengroq yortib beraver

Akademik Eshkak Eshish: Tarixi, Texnikasi va Foydalari.

Kirish: Akademik eshkak eshish – bu suvda eshkak yordamida qayiqni harakatlantirishni o'z ichiga olgan sport turi. Ushbu sport turi yakkalik, juftlik, to'rt kishilik va sakkiz kishilik



jamoalarda o'ynaladi. Akademik eshkak eshish sportchilardan nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki muvozanat va psixologik barqarorlikni ham talab qiladi. Suvda harakat qilishning o'ziga xos murakkab texnikasi sportchi uchun yuqori darajada aqliy va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Tarixi: Akademik eshkak eshishning tarixi juda qadimgi davrlarga borib taqaladi. Dastlab, eshkak yordamida transportda harakat qilish uchun foydalanilgan. Qadimiy Misrda, Yunonistonda va Rimda eshkaklar daryolar va ko'llardan o'tishda asosiy transport vositasi bo'lgan. 18-asrda Angliyada esa bu faoliyat o'rganish va musobaqalar shaklida rivojlana boshladi. Akademik eshkak eshishning zamonaviy versiyasi 19-asrda shakllandi, ayniqsa, Angliyada va boshqa Yevropa mamlakatlarida.

Bir necha yil o'tib, bu sport turi xalqaro miqyosda mashhurlik qozonib, 1896-yilda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Ushbu sport turida birinchi musobaqalar ham Yevropada, ham AQShda tashkil etildi va u tez orada barcha burchaklarda keng tarqaldi.

Olimpiya Tarixi: Olimpiya o'yinlarida akademik eshkak eshish 1896-yilgi Atina Olimpiadasidan boshlab muntazam o'tkaziladi. Dastlab faqat yakkalik musobaqalari o'tkazilgan bo'lsa, 1900-yildan boshlab juftlik va jamoaviy musobaqalar ham qo'shildi. Hozirgi kunda bu sport turi Olimpiya o'yinlarining ajralmas qismiga aylangan.

Texnika va Uslublar: Akademik eshkak eshish sportida harakatlar yuqori aniqlikni talab qiladi. O'yinchilar nafaqat kuchli bo'lishi, balki har bir harakatni texnik jihatdan mukammal bajarishi kerak.

Texnikaning Asosiy Bosqichlari:

1.Qaytish (Catch): Bu bosqichda sportchi qayiqni maksimal tezlikka olib keladi. Eshkaklar suvga tushganida, sportchi ularni to'g'ri va aniq joylashtirishi kerak. Bu bosqichda sportchi egilib, eshkaklarni qattiq tutib, qayiqni harakatga keltirish uchun tayyorlanadi.

2.Tortish (Drive): Bu harakatda eshkaklar suvida uzoq va to'g'ri harakatlanadi. Sportchi eshkaklarni o'zining butun tana kuchi bilan tortadi. Shu bilan birga, oyoqlar, orqa va qo'l mushaklari birgalikda ishlaydi. Bu bosqichda sportchi maksimal kuch va energiya sarflaydi.

3.Tugatish (Finish): Eshkaklar suvdan chiqarilgach, sportchi qayiqni keyingi harakatga tayyorlash uchun oldinga harakat qiladi. Bu bosqichda sportchi, shuningdek, harakatni yaxshilash uchun qayiqni tezroq yuritishga intiladi.

4.Qaytish (Recovery): Bu bosqichda eshkaklar to'xtatilib, sportchi ular bilan qaytishga tayyorlanadi. Shu bilan birga, sportchi pozitsiyasini to'g'ri o'zgartiradi va yana eshkaklarni tortishga tayyorlanadi. Bu jarayonni tez va aniq bajarish tezlikni oshiradi.

Jismoniy Va Ruhiy Tayyorlik: Akademik eshkak eshishda yuqori darajada jismoniy tayyorgarlik talab etiladi. Sportchilar yuqori chidamlilikni va kuchni rivojlantirishga intilishadi. Bu sportda tezlik, kuch, muvozanat, va koordinatsiya katta rol o'ynaydi.

Bundan tashqari, ruhiy tayyorgarlik ham juda muhim. Har bir harakatni aniq va samarali bajarish uchun sportchi jismoniy va ruhiy uyg'unlikka ega bo'lishi kerak. Shu sababli, bu sport psixologik barqarorlikni va stressni boshqarishni ham talab qiladi.



Jismoniy va Ruhiy Foydalari:

- **Mushaklarni rivojlantirish:** Akademik eshkak eshish butun tana mushaklarini, ayniqsa oyoq, orqa, qo'l, yelka va qorin mushaklarini faol ishlatadi.
- **Yurak va qon tomir tizimi:** Ushbu sport turida yurak-qon tomir tizimi faol ishlaydi, bu esa organizmni mustahkamlashga yordam beradi.
- **Chidamlilikni oshirish:** Doimiy mashqlar orqali sportchilar chidamlilikni oshiradilar va uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikda faoliyat ko'rsatish qobiliyatini rivojlantiradilar.
- **Tezlik va reaksiya:** Akademik eshkak eshish sporti tezlikni va reaksiya vaqtini yaxshilashga yordam beradi.

2. Ruhiy Foydalari:

- **Stressni kamaytirish:** Suvda harakatlanish, aqlni tozalash va stressni kamaytirish uchun juda samarali. Suv muhitida tinchlanish, ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi.
- **Diqqatni jamlash:** Ushbu sport turida diqqatni jamlash va e'tiborni to'g'ri yo'naltirish juda muhimdir. Har bir harakat aniq va to'g'ri bajarilishi kerak.
- **Jamoaviy ish va hamkorlik:** Akademik eshkak eshishning jamoaviy shakllari sportchilarga o'zaro hamkorlikni va koordinatsiyani rivojlantirishga yordam beradi.

Akademik Eshkak Eshishning Turlari: Akademik eshkak eshish turli shakllarda bo'lishi mumkin, har bir turi o'ziga xos texnika va qoidalarni talab qiladi:

1.Yakkalik (Single Scull): Bunda faqat bitta sportchi qayiqda bo'ladi va har ikki qo'lida eshkak tutib, qayiqni harakatga keltiradi. Bu shaklda sportchi o'z kuchini va texnikasini mukammal darajada ishlatishi kerak.

2.Juftlik (Double Scull): Bu turda ikki sportchi qayiqda bo'ladi. Har bir sportchi bir eshkakdan foydalanadi, bu esa harakatlarni aniq va o'zaro muvofiqlikda bajarishni talab qiladi.

3.To'rt kishilik (Quadruple Scull): Bu shaklda to'rt sportchi qayiqda bo'ladi va har bir sportchi o'zining bir juft eshkagini ishlatadi. Bu sportchilar o'rtasidagi yuqori darajadagi koordinatsiya va hamkorlikni talab qiladi.

4.Sakkiz kishilik (Octuple Scull): Bu eng ko'p sportchi ishtirok etadigan shakldir. Sakkiz sportchi har biri o'zining eshkagini ishlatib, qayiqni birgalikda harakatga keltiradi.

Xulosa: Akademik eshkak eshish – bu jismoniy va ruhiy rivojlanishni ta'minlaydigan ajoyib sport turi. Bu sport nafaqat professional sportchilar, balki sog'lom turmush tarziga intiluvchilar uchun ham foydalidir. Akademik eshkak eshish butun tana mushaklarini rivojlantiradi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va jamoaviy ishlashni o'rgatadi. Shu bilan birga, ruhiy salomatlikni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. Har bir sportchi uchun bu sport nafaqat sog'liq uchun, balki psixologik barqarorlikni ta'minlashda ham katta ahamiyatga ega.