



---

## ARM MOVEMENTS OF ACADEMIC ROWERS

Imomaliyeva Dilora Xusniddin qizi<sup>1</sup>

*Uzbek State University of Physical Culture and Sport*

---

### KEYWORDS

rowing, rule, use of hands,  
horizontal, vertical

### ABSTRACT

This article describes the rules of rowing and academic rowing.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.7038631

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

---

<sup>1</sup> Master of Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Tashkent, UZB

## АКАДЕМИК ЭШКАК ЭШУВЧИЛАРНИНГ ҚЎЛ ҲАРАКАТЛАРИ

### КАЛИТ СЎЗЛАР:

академик эшкак эшиш,  
қоида, қўлни ишлатиш,  
горизонтал, вертикал

### АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада академик эшкак эшиш спорт турида эшкакни ушлаш қоидалари ва эшкакни.

Академик эшкак эшиш спорт турида эшкак эшувчининг қўллари ҳеч қанақа тортиш ишларини бажармаслиги керак. Умуман олганда, "қўлни ишлатиш" атамаси шартли равишда қўлланилган. Бу қўлларнинг мушаклари томонидан бажариладиган ишни эмас, балки қўлларнинг ҳаракатларини тафсифлайди. Эшкакни эшиш пайтида қўллар, иложи борича, эркин бўлиши керак, худди кейинги эшиш ҳаракатига тайёргарлик, яъни куракнинг сувдан чиққан пайтида бўш бўлгани каби. Барча тортиш ишлари елка, юқори орқа, делтасимон, кенг орқа мушаклар томонидан бажарилиши керак.

Қўлларни ишлатиш ҳақида гапирганда, одатда, назарда тутиладиган икки бошли мушаклар мутлақо бўш бўлиши керак, яъни эшкак эшувчи қўлларини эгмасдан, балки бўш қўллари билан елкаси ва тирсагини орқага тортиши керак. Бошқача қилиб айтганда, тортиш ишларини бажаришда ишчи кучи елкада бажарилади, аммо ҳеч қандай ҳолатда тирсак бўғимлари ҳаракат қилмайди. Қўлларнинг эгилиши пассив равишда содир бўлади. Эшкак эшувчи тирсагини орқасига тортади. Эшкак дастасини ушлайдиган панжа елка сингари айланма йўл бўйлаб ҳаракатлана олмайди ва натижатда тирсак кетидан тўғри чизиқли траектория бўйлаб ҳаракатланади. Шундай қилиб, қўлнинг букилиши содир бўлади, гарчи эшкак эшувчи қўлни эгмаса ҳам тирсакда эгилиш содир бўлади, яъни у ўз орқасида кимнидир туртиб туришни хоҳлаган ҳолатдагига ўхшаш ҳаракатларни амалга оширади. Бундай ҳолда, билак эшкак дастасига перпендикуляр ҳолатда қолади. Қўл мушакларини ишлатган ҳолда бу тортиш ишини "кучайтириш" га уриниш керак эмас. Бунга сабаб нима?

Бунга сабаб: Қўл дагани ушлаб турганда, марказ эшкак вертлюгида жойлашганлиги сабабли, қўл фақат даганинг айлана ёйи бўйлаб ҳаракатланиши мумкин. Агар, қўлни букадиган, икки бошли мушакнинг иши ҳақида гапирадиган бўлсак, у қисқарар экан, қўлни букади, ҳамда елка ва билакларни бир-бирига яқинлашишига олиб келади. Спортчи турникка осилиб, сўнг тортилганида икки бошли мушаклар бўш ҳолатдан иш ҳолатига ўтади. Бундай ҳолда, билак ҳаракатсиз бўлиб, ундан таянч нуқтаси сифатида фойдаланган икки бошли мушаклар елкани тортади. Агар спортчи қўлига бирор бир юкни олиб, билакни тортиб кўтарса, елкаси ҳаракатсиз бўлади; икки бошли мушаклар, уни таянч нуқтаси сифатида ишлатиб,

билакни ўзига тортади. Иккала ҳолатда ҳам икки бошли мушакларнинг қўзғалмас таянч нуқтаси мавжуд бўлади.

Эшкакни эшиш орқали, эшкак эшувчи эшкакларни бошқарадиган қўллари билан ўз ишини сезади ва ҳис қилади. Шундай қилиб, фақат "эркин қўллар" ёрдамида эшкак эшувчи мукамал ишларни бошқариш ва тўғрилашга имкон берадиган ҳиссиётларни қабул қилиши мумкин. Кучли тарангликдаги ва сиқилган қўллари билан эса у бошқарувни йўқотади. Шу жихатдан ҳам ушбу ҳолат эшкакни тортишда қўл мушакларидан фойдаланишга уринишдан воз кечишга мажбур қилади.

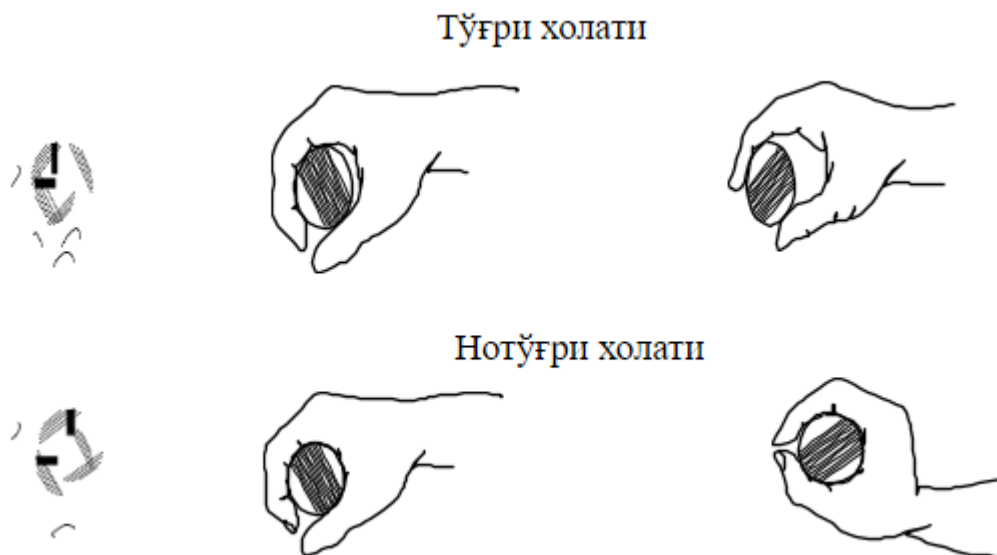
Дастанни горизонтал равишда тортиб олиш билан бир қаторда, эшкак эшувчи вертикал йўналишдаги эшкак эшиш ҳаракатларини ҳам бажариши керак: яни эшиш бошида эшкакни сувга киргизиш ва эшишнинг охирида сувдан эшкакни чиқариб олиш учун дастани босиш. Қаршиликка дуч келмайдиган ва шунинг учун сезиларли куч сарф қилмасдан бажариладиган бундай ҳаракатлар ўз вақтида тезкорлик ва чаққонлик билан бажарилишини талаб қилади. Ушбу ҳаракатлар фақат қўл мушаклари томонидан бошқарилади. Эшкакларни сувга ботириш икки бошли мушаклар ёрдамида билакни тирсагидан юқорига кўтариб амалга оширилади, уч бошли мушак ёрдамида билакни тирсакдан пастга тушириш орқали эшкаклар сувдан чиқарилади.

Барча горизонтал кўчишлар - орқа мушак ёрдамида, барча вертикал ҳаракатлар – қўл мушаклари томонидан амалга оширилади. Даста ҳаракатларини бошқариш функцияларининг бундай қатъий равишда тақсимланиши даста ҳаракати кетма-кетлигининг текис ва узлуксизлигини таъминлайди. Агар горизонтал ва вертикал ҳаракатлар бир хил мушаклар – қўл мушаклари томонидан бошқариладиган бўлса, у ҳолда бирон бир ҳаракатни бошлашдан олдин, олдингисини тугатиш ва тўхтатиш лозим бўлади. Бундай ҳолда, эшкакнинг ҳаракати пайтида паузалар ва тўхташлар пайдо бўлади, эшкак эса сувга ботади.

Вертикал ва горизонтал ҳаракатларни бошқариш турли мушак гуруҳлари ўртасида тақсимлашганини, эшкак эшиш давомида горизонтал ва вертикал ҳаракатларнинг алмашилишини бир вақтда амалга оширишга, ҳаракатларнинг доимийлигини таъминлашга ва эшкакнинг айланма (ритмик) траекториясини ҳосил қилишга имкон беради.

Бундан ташқари, қўллар эшиш вақтида яна бир ҳаракатни амалга оширади: яъни эшиш охирида (эшкакни сувдан чиқариш вақтида), дастани бўйлама ўқи атрофида 90° атрофида айлантиради (айлантириш фақат куракнинг пастки қирраси сувдан чиққанидан кейин бошланиши керак, яъни курак сувдан вертикал равишда чиқиши керак). Куракни сувга ботиришдан олдин дастани яна "айлантириш" керак. Бунинг учун дастани бармоқлар билан ушлаш лозим. Дастанни қўллари билан маҳкам ушлаш билакларнинг қисилишига ва шишишига олиб келади. Шунинг учун, даста тўртта бармоқда ушланади (тоқ эшкакларда - бош бармоқ дастанинг пастиди, жуфт эшкакларда – даста четиди). Кейинги эшиш ҳаракатига тайёргарлик бошида эшкакнинг бўйламасига айланиши кафт бўғимларида бармоқларнинг ҳаракати

билан амалга оширилади. Улар бу вазиятда бироз очилмаганга ўхшайди, пастдан (ёки четидан) бош бармоқ билан даста бироз олдинга итарилади ва у бўйламасига айланиб бармоқларнинг асосидан биринчи фалангага силжийди. Ҳар қандай ҳолатда ҳам билак бўғимининг букилишига йўл қўйилмайди, билак бўғими бу вазиятда ҳаракатсиз қолиши керак. (1-расм).



1-расм. Кейинги эшиш вақтида дастани ҳаракатлантириш

Қўлнинг кафт бўғими ҳаракати билан эшқакни бўйламасига айлантириш эшиш охирида куракнинг сувда айланишига, сувни "сачратишга" ёки "чайқатишга", сузиш охирида эшқак ҳаракатининг вақтинчалик тўхташига олиб келади. Табиийки, эшқакни бундай бошқариш тавсия этилмайди.

Эшқак сувга киришидан олдин дастани "айлантириш" кафт бармоқларини бироз эгиш орқали амалга оширилади. Даста қўлда сирпанишсиз, бармоқларнинг олдинги бўғимларидан кафтнинг асосига айланиб силжийди, натижада курак вертикал ҳолатга келади. "Айлантириш", албатта, эшқакнинг тезлашиши пайтида, траектория бўйлаб ҳаракатини тўхтатмасдан амалга оширилади.

Шуни таъкидлаш керакки, эшқак эшиш циклида дастанинг айланиш вақти ажратилмаган. Иккала ҳаракат ҳам - эшиш тугагандан сўнг ва эшиш бошлашдан олдин дастани айлантириш - эшқакларни тўхтатиб қўймасдан ўз йўллари бўйлаб ҳаракатланиш жараёнида амалга оширилади. Тоқ эшқакларни бошқаришда иккала ҳаракат (жуфт эшқакларда ҳам) - сиқиш (босиш) ва айлантириш - иккала қўл билан тенг равишда амалга оширилади.

Эшқакни ушлаш қоидалари. Жуфт эшқак доимо дастасининг энг охиридан ушлаб турилади. Бош бармоғ эшқак учига ётиб, қўлнинг даста бўйлаб эшқак халқаси томон ҳаракатланмаслигини таъминлайди. Қўлнинг бу позицияси эшқакда максимал даста елкасини ва эшқак курагидаги максимал кучни таъминлайди. Тоқ эшқаклар билан эшишда "ташқи" қўл эшқак дастасининг энг охирида туриши керак.

Агар "ички" қўл "ташқи қўл" га жуда яқин жойлашган бўлса, у дастанинг энг фойдали қисмида ишлагандек туюлади. Бироқ, бу ҳолда, эшиш охирида "ички" қўл билан тортиш учун ноқулай бўлган позиция яратилади. Эшкакчининг танаси дастага яқинлашганда унинг қўли "ташқи" елкага қарши, билак эса даста бўйлаб жойлашади. Билак дастага перпендикуляр жойлашса, қўл тортиш учун самарали эканлиги маълум. Хулоса қилиб айтганда, эшкакчи эшиш пайтида шундай ҳолатда туриши керакки, иккала қўлнинг билаклари дастага перпендикуляр бўлиши лозим. Шунинг учун, "ички" қўл, ишлайдиган елкада озгина пасайиш содир бўлишига қарамай, дастани "ташқи" қўлдан икки панжа кенглигида ушлаб туриши керак.

**Adabiyotlar ro'yxati:**

1. В. М. Корбут. Эшкак эшиш назарияси ва услубияти. Тошкент – 2017
2. И. Я. Демьянов. Техника гребли. Москва – 1969
3. Р. Г. Исраилова. Эшкак эшиш спортида мусобақаларни ташкил ва ўтказиш. Тошкент – 2016
4. Ҳ. Д. Ибодуллаева. Қайиқ устидаги маҳорат. Гулистон – 2018