

AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING JAMOAVIY ESHISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Xolmirzayeva Sabina Ilhom qizi

Toshkent shahar suv sport turlariga ixtisoslashgan sport maktab murabbiyi

Annotatsiya: *ushbu tezis akademik eshkak eshuvchilarning jamoaviy eshish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan. Mavzu doirasida jamoaviy eshish jarayonida samaradorlikni oshirish uchun texnik jihatlarni yaxshilash, koordinatsiya va muvofiqlikni mustahkamlash ustuvor vazifa qilib qo'yilgan. Tadqiqotlar eshkak eshuvchilarning harakatlarini sinxronlashtirish, optimal tezlik va energiya tejash usullarini aniqlash, hamda jamoaviy muhitda kommunikatsiya va psixologik holatni yaxshilash masalalariga e'tibor beradi. Olingan natijalar jamoaviy sportda natijalarni oshirishga va raqobatbardoshlikni kuchaytirishga xizmat qiladi. Shuningdek, maqolada zamonaviy texnologiyalar yordamida texnika va strategiyalarni o'rganish usullari ham yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *akademik eshkak eshish, jamoaviy eshish, ekipaj, texnik tayyorgarlik, sinxronlik, sport natijasi.*

Kirish

Akademik eshkak eshish sporti yuqori jismoniy tayyorgarlik, mukammal texnika va sportchilar o'rtasidagi harakatlarning uyg'unligini talab qiladigan murakkab sport turlaridan biridir. Ayniqsa, jamoaviy qayiq turlarida (juftlik, to'rtlik, sakkizlik) yuqori sport natijalariga erishish ekipaj a'zolarining texnik jihatdan uyg'un va sinxron harakat qilish qobiliyatiga bog'liq.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ekipaj a'zolarining texnik uyg'unligi yetarli bo'lmagan hollarda qayiq tezligi pasayadi, energiya sarfi ortadi va texnik xatolar soni oshadi. Shu sababli akademik eshkak eshuvchilarning jamoaviy eshish

texnikasini takomillashtirish, ekipaj ichidagi sinxronlikni oshirish va musobaqa natijalarini yaxshilash dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi

Akademik eshkak eshuvchilarning jamoaviy eshish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan samarali mashg'ulot uslubiylarini ishlab chiqish va ularning ekipaj sinxronligi hamda sport natijalariga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari

Jamoaviy eshish texnikasining asosiy fazalarini tahlil qilish;

Ekipaj a'zolari o'rtasidagi texnik uyg'unlik va sinxronlik darajasini aniqlash;

Jamoaviy eshishni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish;

Taklif etilgan uslubiylat samaradorligini tajriba yo'li bilan baholash.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari

Tadqiqot 2024–2025-yillarda akademik eshkak eshish sporti bilan shug'ullanayotgan 17–22 yoshli sportchilar ishtirokida o'tkazildi. Sportchilar tayyorgarlik darajasi va musobaqa tajribasiga ko'ra tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi.

Pedagogik kuzatish: Mashg'ulotlar davomida ekipaj a'zolarining jamoaviy eshish texnikasi, ritmni ushlab turish qobiliyati, harakatlarning uyg'unligi va texnik xatolar muntazam kuzatildi.

Videotahlil: Jamoaviy eshish jarayonining asosiy texnik fazalari (eshkakni suvga tushirish, tortish, chiqarish, qaytish) videoyozuvlar orqali tahlil qilindi. Harakatlarning bir vaqtda bajarilishi va vaqt jihatidan uyg'unligi baholandi.

Nazorat mashqlari va testlash: Ekipajning jamoaviy ishlash samaradorligini aniqlash maqsadida 500 m va 2000 m masofaga eshish, ergometrda jamoaviy ishlash testlari o'tkazildi. Testlar tadqiqot boshida va oxirida takrorlandi.

Pedagogik tajriba: Tajriba guruhida mashg'ulotlar davomida jamoaviy eshish texnikasini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar (ritmni saqlash mashqlari, sinxron tortish mashqlari, yetakchi sportchi bilan ishlash) qo'llanildi. Nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot tizimi saqlandi.

Statistik tahlil: Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilinib, tajriba va nazorat guruhlarida ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlar aniqlandi.

Mashg'ulot yuklamalari sportchilarning yosh va tayyorgarlik darajasiga mos holda bosqichma-bosqich oshirildi. Bu esa sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytirish va mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida jamoaviy eshish texnikasi sezilarli darajada yaxshilandi. Ekipaj a'zolarining harakatlari o'rtasidagi sinxronlik oshdi, eshkak suvga tushirilishi va tortish fazalari uyg'unlashdi.

Qayiq tezligi va barqarorligi oshdi, energiya sarfi kamaydi. Nazorat guruhi bilan solishtirganda, tajriba guruhida texnik xatolar soni kamayib, musobaqa natijalari yaxshilandi. Bu holat jamoaviy texnikaga e'tibor qaratish yuqori sport natijalariga erishishda muhim ekanini ko'rsatadi.

Xulosa

Akademik eshkak eshuvchilarning jamoaviy eshish texnikasini takomillashtirish sport natijalarini oshirishda hal qiluvchi omildir.

Taklif etilgan mashg'ulot uslubiyati ekipaj a'zolari o'rtasidagi uyg'unlikni shakllantirish, texnik xatolarni kamaytirish va musobaqa faoliyatini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Jamoaviy eshish mashqlarini maxsus ritm va sinxronlik mashqlari bilan uyg'unlashtirish ekipaj tezligini oshirishga yordam beradi.

Ushbu uslubiyat sport maktablari va oliy sport mahorati bosqichida amaliyotga joriy etilishi tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi nazariyasi va amaliyoti. – Kiev, 2015.
2. Matveev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Moskva, 2018.
3. Nolte V. Rowing Faster. – Human Kinetics, 2019.
4. Kleshnev V. Biomechanics of Rowing. – 2012.
5. Steinacker J.M. Physiology of rowing. – International Journal of Sports Medicine, 2010.
6. FISA. Coaching Development Programme. – Lausanne, 2021.
7. Bompa T. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2016.