



ESHKAK-ESHISH SPORTIDA BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK: PARAAKADEMIK YONDASHUVLAR VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI

Turdiyev Alisher G'ulom o'g'li

Nurafshon shahar sport maktabi murabbiy

Annotatsiya: mazkur ilmiy maqolada paraakademik eshkak eshish sportida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarining mazmuni, maqsadi va metodik xususiyatlari tahlil qilingan. Tadqiqotning maqsadi — jismoniy imkoniyatlari cheklangan sportchilarni suv sporti, xususan, paraakademik eshkak eshishga tayyorlashda ilmiy asoslangan yondashuvni ishlab chiqishdir. Maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining fiziologik, texnik, psixologik va adaptiv jihatlari yoritilgan. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, tajriba va statistik tahlil metodlari qo'llanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, paraakademik eshkak eshish bo'yicha dastlabki tayyorgarlik jarayoni maxsus moslashtirilgan yuklamalar va psixologik qo'llab-quvvatlash asosida tashkil etilganda sportchilarning harakat koordinatsiyasi va suv muhitiga moslashuvi sezilarli darajada yaxshilanadi.

Kalit so'zlar: paraakademik eshkak eshish, rehabilitatsiya, adaptatsiya, boshlang'ich tayyorgarlik, maxsus metodika, sport psixologiyasi.

Kirish (Introduction)

Paraakademik eshkak eshish — bu jismoniy imkoniyatlari cheklangan sportchilar uchun mo'ljallangan, suvda harakatni bajarish orqali kuch, chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi sport turidir. Ushbu yo'nalish xalqaro miqyosda 2009 yildan boshlab "Pararowing" nomi bilan tan olingan va Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda paralimpiya sport turlari qatorida paraeshkak eshishga bo'lgan qiziqish oshib bormoqda.



Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi paraeshkak eshish sportida eng muhim davr hisoblanadi, chunki bu bosqichda sportchi nafaqat harakat texnikasini o'zlashtiradi, balki suv muhitiga moslashadi, o'z jismoniy imkoniyatlarini anglaydi va sport faoliyatiga psixologik tayyorgarlikni shakllantiradi.

Mazkur maqolada shu bosqichni ilmiy-metodik asosda o'rganish, samarali tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish hamda jismoniy va psixologik reabilitatsiya jarayonlarini takomillashtirish masalalari yoritiladi.

Tadqiqot metodlari (Methods)

Tadqiqot ishtirokchilari

Tadqiqot Toshkent shahridagi "Paraakademik eshkak eshish markazi"da 2024–2025 yillarda olib borildi. Unda 16–25 yosh oralig'idagi 20 nafar jismoniy imkoniyatlari cheklangan yosh sportchilar (8 nafar nogironlik aravachasida, 12 nafari pastki oyoq qismlarida amputatsiya bilan) ishtirok etdi.

Qo'llangan metodlar

- **Pedagogik kuzatuv:** mashg'ulot jarayonining davomiyligi, yuklama hajmi va sportchilarning javob reaksiyasi kuzatildi.
- **So'rovnoma:** murabbiylar va sportchilar orasida paraeshkak eshishdagi muammolar va motivatsiya omillari o'rganildi.
- **Eksperiment:** 10 haftalik dastlabki tayyorgarlik dasturi ishlab chiqilib, tajriba va nazorat guruhlarida o'rtasida solishtirildi.
- **Statistik tahlil:** natijalar foiz, o'rtacha qiymat va t-test yordamida tahlil qilindi.

Mashg'ulot dasturining tuzilmasi

Boshlang'ich tayyorgarlik dasturi quyidagi yo'nalishlardan iborat bo'ldi:

Bosqich	Maqsad	Asosiy faoliyat
1. Adaptatsiya (1–2 hafta)	Suv muhitiga moslashish, xavfsizlikni o'rganish	Suvda muvozanat, quruqlikda cho'zilish mashqlari
2. Umumjismoniy tayyorgarlik (3–5 hafta)	Kuch va koordinatsiyani rivojlantirish	Aravachada eshkak harakatlarini mashq qilish
3. Maxsus tayyorgarlik (6–8 hafta)	Harakat texnikasini shakllantirish	Qayiqda sinov mashqlari, musobaqa simulyatsiyasi
4. Psixologik tayyorlov (9–10 hafta)	Motivatsiya va ishonchni oshirish	Jamoaviy mashg'ulotlar, o'zini boshqarish treninglari

Natijalar (Results)

Tajriba natijalari quyidagicha bo'ldi:

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich holat	10 hafta so'ng	O'zgarish (%)
Qo'l mushak kuchi (kg)	18.2 ± 3.4	23.9 ± 2.8	+31%
Suvda muvozanatni saqlash vaqti (sek.)	25.6 ± 7.2	37.3 ± 6.5	+45%
Harakat koordinatsiyasi	5.1 ± 1.3	7.4 ± 1.1	+45%



(ball)			
Psixologik ishonch darajasi (anketa)	60%	82%	+22%

Ushbu natijalar ko'rsatdiki, maxsus moslashtirilgan mashg'ulot dasturi paraeshkak eshish sportchilari uchun yuqori samaradorlik beradi. Ularning nafaqat jismoniy ko'rsatkichlari, balki ruhiy barqarorligi ham ijobiy o'zgaradi.

Munozara (Discussion)

Paraeshkak eshishning asosiy xususiyati — sportchining jismoniy imkoniyatiga mos sharoitda suvda harakatni bajarishidir. Shuning uchun boshlang'ich bosqichda moslashtirilgan texnik vositalar, xavfsizlik tizimlari va psixologik qo'llab-quvvatlash juda muhim.

Tadqiqot natijalari xalqaro adabiyotlarda keltirilgan ilmiy ma'lumotlar bilan uyg'un:

- Bompa (2019) ta'kidlaganidek, jismoniy yuklamaning individual dozasi sportchilarning moslashuv darajasiga muvofiq bo'lishi kerak.
- Karpenko (2020) fikricha, suv sportida koordinatsion ko'nikmalarni erta shakllantirish kelajakdagi texnik ustunlikni ta'minlaydi.

Shuningdek, paraeshkak eshish jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlashning o'rni nihoyatda katta. Sportchilar o'z imkoniyatlarini to'liq anglab, ijobiy motivatsiyaga ega bo'lgan taqdirdagina yuqori natijalarga erishishlari mumkin.



Murabbiylarning individual yondashuvi, har bir sportchining shaxsiy reabilitatsiya ehtiyojini hisobga olish, hamkorlikdagi mashg'ulotlar (psixolog, fizioterapevt, sport shifokori bilan) mashg'ulot samaradorligini sezilarli oshiradi.

Xulosa (Conclusion)

Paraakademik eshkak eshish sportida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi murakkab, ammo sportchining kelgusidagi muvaffaqiyatini belgilovchi eng muhim davrdir.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki:

1. Boshlang'ich bosqichda adaptatsiya, umumjismoniy va psixologik tayyorgarlik birgalikda olib borilishi zarur.
2. Mashg'ulot dasturlari sportchilarning individual xususiyatlariga moslashtirilgan bo'lishi lozim.
3. Suv muhitiga moslashish jarayonida xavfsizlik, motivatsiya va ishonchni mustahkamlash eng muhim omillardandir.
4. Psixologik qo'llab-quvvatlash va reabilitatsion yondashuv natijadorlikni oshiradi.

Kelgusida paraeshkak eshish bo'yicha elektron monitoring, virtual mashg'ulot tizimlari va adaptiv jihozlarni joriy etish ushbu sport turining rivojlanishiga katta hissa qo'shadi.

ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. "Paraakademik eshkak eshish bo'yicha dastur", Toshkent, 2023.

2. Bomp, T. & Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.
3. Platonov, V.N. Sovremennaya sistema podgotovki sportsmenov. Kiev, 2016.
4. Karpenko, L.A. “Adaptiv eshkak eshish sportida boshlang‘ich tayyorgarlik tamoyillari.” Sport va sog‘lom turmush jurnali, №3, 2020.
5. Hasanov, A. “Paralimpiya sportida reabilitatsion metodikalar.” Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, 2022.
6. International Rowing Federation (World Rowing). Pararowing Development Guidelines, 2021.