

AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING O'QUV- MASHG'ULOT JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Xolmirzayeva Sabina Ilhom qizi

Toshkent shahar suv sport turlariga ixtisoslashgan sport maktabi murabbiyi

Annotatsiya: *ushbu mavzu akademik eshkak eshuvchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirish uslubiyatiga bag'ishlangan. Tadqiqotda eshkak eshuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va texnik malakalarini samarali rivojlantirish uchun yangi o'quv metodlari, mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich rejalashtirish va differentsial yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, o'quv jarayonida psixologik tayyorgarlik, motivatsiya boshqaruvi va jamoaviy munosabatlarning ahamiyati ta'kidlanadi. Taklif etilgan uslubiyat sportchilarni bo'lak- bo'lak segmentlarda samarali tayyorlashga, natijalarni yuqori darajada oshirishga imkon yaratadi. Mavzu zamonaviy pedagogik va sport psixologiyasi tamoyillariga asoslanib, akademik eshkak eshuvchilarning ishlab chiqilgan dastur asosida muntazam va tizimli mashg'ulot o'tkazish yo'llarini ko'rsatadi.*

Kalit so'zlar: *akademik eshkak eshish, sportchilar tayyorgarligi, o'quv-mashg'ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, funksional holat.*

Kirish

Akademik eshkak eshish sporti yuqori darajada jismoniy tayyorgarlik, mukammal texnika, funksional barqarorlik hamda psixologik chidamlilikni talab qiladigan sport turlaridan biridir. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan o'quv-mashg'ulot jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishiga bog'liq. Shu sababli eshkak eshuvchilarning tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish, yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish va nazorat qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Sport maktablari va oliy sport mahorati bosqichlarida mashg'ulot jarayonini tashkil etishda sportchilarning yosh, jins, morfologik va funksional xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot yuklamalarining noto'g'ri taqsimlanishi sportchilarda tez charchash, jarohatlar va sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, akademik eshkak eshuvchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan uslubiyatlarni ishlab chiqish va ularning samaradorligini aniqlash zarurati mavjud.

Tadqiqot maqsadi

Akademik eshkak eshuvchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan samarali uslubiy yondashuvlarni ishlab chiqish hamda ularning jismoniy, texnik va funksional tayyorgarlikka ta'sirini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari

eshkak eshuvchilarning mashg'ulot jarayonini tahlil qilish;
jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash;
yuklamalarni rejalashtirishning samarali usullarini ishlab chiqish;
taklif etilgan uslubiyatning samaradorligini tajriba yo'li bilan asoslash.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari

Tadqiqot 2024–2025-yillar davomida sport maktablari hamda oliy sport mahorati bosqichida shug'ullanayotgan akademik eshkak eshuvchilar ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda 16–20 yoshdagi, kamida 2–3 yillik sport tajribasiga ega bo'lgan sportchilar qatnashdi. Ishtirokchilar tayyorgarlik darajasiga qarab tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi.



Tadqiqotni tashkil etishda quyidagi ilmiy-pedagogik usullardan kompleks tarzda foydalanildi:

Pedagogik kuzatish usuli.

Mashg'ulot jarayonida sportchilarning texnik harakatlarni bajarish sifati, mashg'ulotlarga moslashuvi, charchash darajasi va mashg'ulot intizomi muntazam ravishda kuzatildi. Kuzatish natijalari mashg'ulot yuklamalarini individual rejalashtirishda hisobga olindi.

Pedagogik testlash va nazorat mashqlari.

Sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida maxsus test sinovlari o'tkazildi. Jumladan, 2000 metrga eshkak eshish vaqti, ergometrda ishlash ko'rsatkichlari, kuch va chidamlilikni baholovchi mashqlar qo'llanildi. Testlar tadqiqot boshida va oxirida takroran o'tkazilib, o'zgarishlar tahlil qilindi.

Texnik tayyorgarlikni baholash usullari.

Eshkak eshish texnikasining asosiy fazalari (eshkakni suvga tushirish, tortish, chiqarish va qaytish harakatlari) videokuzatuv asosida tahlil qilindi. Harakatlarning muvofiqligi, ritmi va aniqligi murabbiylar tomonidan baholandi.

Funksional holatni baholash usullari.

Sportchilarning funksional holatini aniqlash uchun yurak urish chastotasi, mashg'ulotdan keyingi tiklanish vaqti hamda yuklamaga moslashuv ko'rsatkichlari o'rganildi. Ushbu ma'lumotlar mashg'ulot yuklamalarining organizmga ta'sirini baholash imkonini berdi.

Pedagogik tajriba usuli.

Tajriba guruhida mashg'ulotlar takomillashtirilgan uslubiyat asosida olib borildi. Unda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, suvdagi mashg'ulotlar, ergometrda ishlash hamda texnik-taktik mashqlar uyg'unlashtirildi. Nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot dasturi saqlandi.

Matematik-statistik tahlil usullari.

Olingan natijalarni ishonchli baholash maqsadida statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tajriba va nazorat guruhlarida ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlar solishtirilib, o'zgarishlar dinamikasi aniqlandi.

Tadqiqotni tashkil etish jarayonida mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligi sportchilarning yosh va tayyorgarlik darajasiga mos holda bosqichma-bosqich oshirib borildi. Bu esa sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytirish va mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, takomillashtirilgan o'quv-mashg'ulot uslubiyati asosida mashg'ulot olib borgan sportchilarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Xususan, chidamlilik, kuch va tezkor-kuch sifatlarida ijobiy o'sish kuzatildi.

Shuningdek, eshkak eshish texnikasini bajarish aniqligi va harakatlarning muvofiqligi oshdi. Funksional ko'rsatkichlar (yurak urish chastotasi, tiklanish vaqti) tahlili sportchilarning organizmi yuklamalarga moslashganini ko'rsatdi. Nazorat guruhi bilan solishtirganda, tajriba guruhida sport natijalari barqaror o'sishga ega bo'ldi.



Olingan natijalar mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, individual yondashuvni qo'llash va yuklamalarni to'g'ri taqsimlash yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil ekanini tasdiqlaydi.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot natijalari akademik eshkak eshuvchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatdi. Mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda sportchilarning yosh, individual, morfologik va funksional xususiyatlarini hisobga olish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan takomillashtirilgan o'quv-mashg'ulot uslubiyati umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, eshkak eshish texnikasini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar hamda suvdagi mashg'ulotlarning o'zaro uyg'unlashuviga asoslandi. Ushbu yondashuv sportchilarda chidamlilik, kuch, tezkor-kuch sifatleri va texnik harakatlarning aniqligini sezilarli darajada yaxshilash imkonini berdi.

Shuningdek, funksional ko'rsatkichlarning tahlili sportchilarning mashg'ulot yuklamalariga moslashuv darajasi oshganini ko'rsatdi. Yurak urish chastotasi va tiklanish vaqtining optimallasuvi mashg'ulot jarayonining to'g'ri rejalashtirilganini tasdiqlaydi. Bu esa sportchilarning ortiqcha charchashini oldini olish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

Nazorat va tajriba guruhleri natijalarini solishtirish tajriba guruhida sport natijalari barqaror o'sishga ega ekanini ko'rsatdi. Bu holat mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, individual yondashuvni qo'llash va



texnik tayyorgarlikka yetarli e'tibor qaratishning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, akademik eshkak eshuvchilarning o'quv–mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha taklif etilgan uslubiyat sport maktablari va oliy sport mahorati bosqichida shug'ullanayotgan sportchilar uchun amaliy ahamiyatga ega. Ushbu uslubiyatni mashg'ulot jarayoniga joriy etish sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirish, yuqori sport natijalariga erishish hamda musobaqa faoliyatining samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi nazariyasi va amaliyoti. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
2. Matveev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Moskva: Sport, 2018.
3. Nolte V. Rowing Faster. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
4. Steinacker J.M. Physiology of rowing. – International Journal of Sports Medicine, 2010.
5. McNeely E. Rowing Training Manual. – British Rowing, London, 2017.
6. Secher N.H., Volianitis S. Physiology of rowing. – Journal of Sports Sciences, 2009.
7. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2016.

8. Issurin V. Block Periodization Training. – Ultimate Athlete Concepts, 2014.
9. Kleshnev V. Biomechanics of Rowing. – Rowing Biomechanics Newsletter, 2012.
10. Smith T.B. Monitoring training load in rowing. – Sports Medicine, 2015.
11. Mujika I. Endurance training and performance. – Sports Medicine, 2017.
12. Zatsiorsky V.M., Kraemer W. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2020.
13. Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron (FISA). Coaching Development Programme. – Lausanne, 2018.
14. FISA. Rules of Racing and Training Recommendations. – World Rowing, 2021.
15. Buckeridge E., Bull A. Technique analysis in rowing. – Journal of Sports Engineering, 2018.
16. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Sport tayyorgarligi bo'yicha me'yoriy hujjatlar. – Toshkent, 2020.
17. Akademik eshkak eshish bo'yicha o'quv dasturlari va uslubiy qo'llanmalar. – Toshkent, 2019.
18. Karimov F., Abdullaev A. Eshkak eshuvchilarning jismoniy tayyorgarligi. – Ilmiy maqolalar to'plami, 2021.
19. Ivanov A.A. Yosh eshkak eshuvchilarni tayyorlash metodikasi. – Moskva, 2016.



20. Hoffman J. Physiological aspects of rowing performance. – Strength and Conditioning Journal, 2014.