

**AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING MASHG'ULOT VOSITA VA
YUKLAMALARINI REJALASHTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI**

Abdurahmonov Shohzodbek Baxtiyor o'g'li

Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi treneri.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18362818>

Annotatsiya. Mazkur maqolada akademik eshkak eshuvchilarning mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari va yuklamalarni rejalashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqotda sport mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotiga oid zamonaviy ilmiy manbalar, yetakchi mutaxassislarning qarashlari hamda yuqori malakali eshkak eshuvchilar tayyorgarligi tajribasi o'rganildi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi, intensivligi, yo'naltirilganligi va ularning sportchilarning funksional holatiga ta'siri ilmiy jihatdan asoslab berildi. Shuningdek, yillik, oylik va haftalik mashg'ulot rejalashtirishda yuklamalarni optimallashtirish masalalari yoritildi. Tadqiqot natijalari akademik eshkak eshuvchilarning sport mahoratini oshirish, jarohatlanish xavfini kamaytirish va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Ka'lit so'zlar: akademik eshkak eshish, sport mashg'uloti, mashg'ulot vositalari, mashg'ulot yuklamasi, rejalashtirish, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, sportchilar tayyorlash tizimi, yuklamani optimallashtirish.

Kirish. Dunyoda eshkak eshish bo'yicha ko'plab Olimpiada va jahon chempionatlarida kuchli ishtirokchilar xalqaro maydonda o'z mahoratlarini namoyon etmoqda. Zamonaviy akademik eshkak eshuvchi sportchilarni tayyorlashda kuchli jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, zamonaviy texnologiyalar va dasturlardan foydalanmoqda. Qayiqalar dizayni va aerodinamika yaxshilanib, bu sportda samaradorlik oshmoqda.

Jahon sportida akademik eshkak eshuvchilar yuklamalarning ilmiy-uslubiy asoslariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqotlar mavjud hamda ko'p yillik tayyorgarlikning har xil bosqichlarida o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilib kelinmoqda.

Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va optimallashtirishda asosan musobaqa oldi bosqichida yuklama hajmi va shiddatini keskin oshirish talabini qo'ymoqda. Bu esa sportchilar tayyorgarligida keskinlikni yuzaga chiqarib, ayrim sportchilarning o'ta charchash holatiga tushishiga va sport natijalarining turg'unligiga olib kelmoqda.

“Mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish” borasida muhim vazifalar belgilab berilgan.

Bu borada suv sport turlarini rivojlantirishga qaratilgan uzoq muddatga mo'ljallangan chora-tadbirlar ishlab chiqilib, amalga oshirish ishlari izchillik bilan tashkil qilinmoqda.

Shu bilan birga, yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilar mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashtirish, yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarning trenirovka va musobaqa jarayonidagi katta hajmdagi jismoniy, funksional va psixologik yuklamalar ta'siriga organizmning

moslashish reaksiyalari haqidagi ma'lumotlarning yetarlicha yoritilmagani hozirgi kundagi dolzarb masalalardan biri ekanligini ko'rsatadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-sonli "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni hamda sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Akademik eshkak eshuvchilarning mashg'ulot vosita va yuklamalarini rejalashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini taxlil qilish va o'rganish.

Tadqiqot vazifasi. Akademik eshkak eshuvchilarning mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan asosiy mashg'ulot vositalari va yuklamalarining tuzilishi, hajmi hamda intensivligini ilmiy-uslubiy manbalar asosida tahlil qilish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Insonning istalgan harakat faoliyati uning tashqi muhitga o'zaro faol ta'siri natijasida amalga oshadi. Tashqi muhitni tashqi muhit va tabiiy tashqi muhitga ajratish qabul qilingan. Eshkak eshish sportida sun'iy (boshqariluvchi) tashqi muhit – bu qayiq, eshkak, eshkak eshish havzasining sharoitlari, tabiiy tashqi muhit esa – yer atmosferasi, yerning tortish kuchi, bundan tashqari o'ziga xos xususiyatlariga ega bo'lgan suv muhitidir.

Eshkak eshuvchining o'ziga xos harakat faoliyati bu uning ikki muhitda harakatlanishidir: havo muhiti va suv muhiti. Sportchi barcha mexanik ishlarni havo muhitida amalga oshiradi. Bu esa fiziologik jarayonlar – energiya ta'minoti, ternoregulyatsiya jarayonlarini o'tishini murakkablashtiradi. Eshkak orqali qayiqni harakatlantirish esa suv muhitida amalga oshadi. Bu eshkak eshish sportining o'ziga hos, takrorlanmas hususiyati hisoblanadi.

I.O.Igamberdiyevning ta'kidlashicha, eshkak eshish sport turiga o'rgatish tamoyillari – bu o'quv trenirovka jarayonini tashkil qilishga umumiy talablarni o'zida aks ettiruvchi asos hisoblanadi. Tamoyillar o'rgatish jarayonini ilmiy tahlil qilish asosida shakllanadi va o'rgatish jarayonining qonuniyatlari, vazifalarini mavjud ta'lim tizimi imkoniyatlariga moslashtiriladi.

G.D.Babushkinning fikriga ko'ra, sport turiga o'rgatishda murabbiy o'rgatish jarayonini samarasini oshirish uchun o'z faoliyatini boshqaruvchi tamoyillarini bilishi zarur. O'rgatish tamoyili murabbiy va sportchining o'zaro faoliyati xarakterini aniqlaydi. O'rgatish tamoyillari quyidagi asosiy tamoyillarga bo'linadi: yoshlarni milliy istiqlol g'oyasi ruhida tarbiyalash, ilmiylik, tizimlilik, ko'rgazmalilik, ijodiy faollik, ta'lim natijalarining mustahkamligi, individual xususiyatlarni hisobga olish va o'rgatish xarakterining umumiyliigi, o'rgatish motivatsiyasini har tomonlama rivojlantiruvchi va tarbiyalovchi vatanparvarlik tamoyilini oldinga surgan .

V.M.Korbut va R.G.Israilovanning ilmiy tadqiqotlarida aniqlilik tamoyili ta'lim tuzilishi sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hamda ularning tayyorgarlik darajasi bilan bog'liqlikda amalga oshadi. Hamma o'quv materiallari shug'ullanuvchilar ongiga aniq yetib borishi kerak. Agar tuzilishi va tushuntirish uslubi shug'ullanuvchilar ongiga yetib bormasa o'rgatish o'z ma'nosini yo'qotadi.

V.B.Korbu, X.Yu.Matnazarov va B.F.Ikramovning ilmiy-uslubiy ishlarida, trenirovka uslubiyatini takomillashtirishda murabbiylar va ilmiy xodimlarning yutuqlari ko'p jihatdan sportchilarning yirik xalqaro musobaqalarda muvafaqqiyatli qatnashishiga yordam berdi. Bunda sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligi va qatnashishi davrida amalga oshirilgan kompleks tadqiqotlar jarayonida olingan qimmatbaho ilmiy ma'lumotlar katta ahamiyat kasb etdi.

T.F.Abramovanning fikriga ko'ra, sportning dolzarb muammolarini o'rganishda quyidagi tadqiqotlar qo'llanilishini quyidagicha fikr bergan: nazariy, amaliy, (pedagogik tajribani yo'lga qo'yish, hodisalarni trenirovka yoki musobaqa faoliyatining tabiiy sharoitlarida o'rganishni o'z ichiga oladi) va laboratoriya tajribalaridan iboratligini aytib o'tgan. Ulardan kompleks holda foydalanish ko'pgina tadqiqotlaruchun xosdir.

Quyidagi ko'p yillik saralash jarayoni har bir bosqichlarning vazifa va mezonlariga umumiy tarzda tavsif berib o'tamiz (1-jadval).

1-jadval

Eshkak eshuvchilarni saralash bosqichlarini ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlaribilan bog'liqligi (X.Matnazarov bo'yicha)

Sportcha saralash		Ko'p yillik tayyorgarlik
Bosqich	Vazifa	bosqichi
Birlamchi	Ma'lum bola uchun uni eshkakeshish sporti bilan shug'ullanish maqsadga muvofiqligini aniqlash	Boshlang'ich
Dastlabki	Eshkak eshuvchining samarlisportcha takomillashuviga qobiliyatli ekanligini baholash	Dastlabki Asosiy
Oraliq	Muayyan eshkak eshishmashg'ulotlariga yuqori mahoratga erishish imkoniyatlarini baholash	Ixtisoslashtirilgan Asosiy
Asosiy	Xalqaro toifa natijalariga erishishistiqbolini baholash	Indivudual imkoniyatlarini maksimal amalga oshirish bosqichi
Yakuniy	Eshkak eshuvchining erishilgan mahoratini saqlab qolishdavomiyligini prognozlashtirish, oldindan aytib berish	Yutuqlarni saqlab qolishbosqichi

Soha mutaxassilari tariflashicha, birlamchi saralash vazifasi - har bir bola uchun uning eshkak eshish bilan shug'ullanishi maqsadga muvofiqligi aniqlashga e'tibor qaratadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, akademik eshkak eshuvchilarning mashg'ulot vositalari va yuklamalarini rejalashtirish sportchilar tayyorgarligining samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biridir. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini sportchilarning yoshi, malakasi hamda funksional imkoniyatlariga mos holda bosqichma-bosqich rejalashtirish yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi. Ilmiy-uslubiy asoslangan rejalashtirish mashg'ulot jarayonida organizmning moslashuv jarayonlarini optimallashtirish, ortiqcha zo'riqish va jarohatlanish holatlarining oldini olishga xizmat qiladi. Shuningdek, mashg'ulot vositalarini maqsadga muvofiq tanlash va ularni yuklamalar bilan uyg'unlashtirish akademik eshkak eshuvchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Olingan xulosalar sport mashg'ulotlari amaliyotida qo'llash uchun tavsiya etiladi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. Блинова Н.Г., Кошко Н.Н., Кукченко К.А. Динамика показателей физического и психофизиологического развития детей от 7 до 12 лет. //Вестник Кемеровского государственного университета. – 2017. - № 1.- С. 99-106.
2. Корбут В. М., Исраилова Р. Г. Определение факторов, влияющих на продолжительность сохранения мастерства спортсменами, специализирующихся в академической гребле //Фан-Спортга. – 2018. – №. 3. – С. 45-49.
3. Korbut V.M., Matnazarov X.Yu, Ikramov B.F. “Eshkak eshish nazariyasi va uslubiati” O’quv qo’llanma, Toshkent, Lider Press 2017. – 352 b.
4. Бабушкин, Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в различных видах спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин // Теория и практика физ. культуры: тренер : журнал в журнале. – 2005. – №10. – С. 28.