

O'SMIR YOSHDAGI AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARDA IXTISOSLASHTIRILGAN IDROKNING AHAMIYATI

Djoldasova Gozzal Mayrambaevna

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, magistranti.

Mirxalilova Dilnoza Ilxomjon qizi

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17191841>

Annotatsiya. Ushbu Maqolada tadqiqot doirasida akademik eshkak eshish sportiga hos bo'lgan idrok turlari tizimlashtirilib, ularning 10 ta shakli aniqlangan. Shu bilan birga sportchilarning muvozanat va fazoviy barqarorligini baholashda stork stand test, statik balance test, romberg testi va star excursion balance testi asosida kompleks yondashuv amalga oshirilgan. Ushbu testlar asosida maxsus mashg'ulotlar tizimi ishlab chiqilib, ixtisoslashtirilgan idrokni rivojlantirishda uning samaradorligi amaliy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Eshkak eshuvchilar, o'smir yoshdagi sportchilar, ixtisoslashtirilgan idrok, muvozanat, barqarorlik, his qilish turlari.

ЗНАЧЕНИУ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ВОСПРИЯТИЯ У ПОДРОСТКОВ-АКАДЕМИКОВ ГРЕБЦОВ

Аннотация. В рамках исследования систематизированы типы восприятия, характерные для академической гребли, и выделено 10 их форм. При этом разработан комплексный подход к оценке равновесия и пространственной устойчивости спортсменов на основе теста «стойка аиста», теста статического равновесия, теста Ромберга и теста «звездная экскурсия». На основе этих тестов разработана система специальной подготовки и практически обоснована ее эффективность в развитии специализированного восприятия.

THE IMPORTANCE OF SPECIALIZED PERCEPTION IN ADOLESCENT ROWERS

Annotation. Within the framework of the study, the types of perception characteristic of academic rowing were systematized, and 10 of their forms were identified. At the same time, a comprehensive approach was developed to assess the balance and spatial stability of athletes based on the stork stand test, static balance test, Romberg test and star excursion balance test.

Based on these tests, a system of special training was developed, and its effectiveness in developing specialized perception was practically substantiated.

Dolzarbliigi: Jahonda eshkak eshish sport turini rivojlantirishda iqtidorli bolalarni jalb etish ularning sport mahoratini o'shinish, o'quv-mashg'ulotlarini zamonaviy texnologiyalar asosida tashkil qilish va sport faoliyati turlarida ixtisoslashtirilgan idrokning o'rni muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu orinda eshkak eshish sport turlari dunyo miqiyosida keng ommalashtirish uchun, ixtisoslashtirigan idrok turlarini rivojlantirish orqali sport natijalarini yaxshilash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ta'kidlash joizki jahonda akademik eshkak eshish turini rivojlantirishda iqtidorli bolalarni jalb etish ularning sport mahoratini oshirish o'quv-mashg'ulotlarini zamonaviy texnologiyalar asosida tashkil qilishda va sport faoliyati turlarida ixtisoslashtirilgan idrokning o'rni muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu o'rinda eshkak eshish sport turlari dunyo miqiyosida keng rivojlantirish uchun ixtisoslashtirilgan idrok turlarini rivojlantirish orqali sport natijalarini yaxshilash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Akademik eshkak eshuvchi sportchilarda ixtisoslashtirilgan idrokni rivojlantirish orqali musobaqa jarayoniga tayyorlash va masofani bosib o'tish davrida qayiqda muvozanat ushlab samaradorligini oshirish.

Tadqiqotning tashkil qilinishi: Akademik eshkak eshuvchilarning mashg'ulot jarayonida muvozanat ushlab bo'yicha yuzaga keladigan muammolarni organib va ularni umumlashtirish bo'yicha olib borilgan tadqiqot ishlarida 20 nafar o'smir yoshdagi eshkak eshuvchilar qatnashdi. Ulardan 10ta sportchini tajriba guruhiga va 10ta sportchini nazorat guruhiga saralab olindi va tajriba davomida asosiy teslardan fo'ydalanildi. Tajriba guruhida 6 oy davomida quyidagi idrok turlari chuqurlashtirib organilgan.

-Suvni his qilish (bu yerda asosan suvni yumshog'ligini, qattiqligini, zichligi, eshkak bilan suvni ilish jarayonida qanchalik darajada kuch sarflanishi)

-muvozanatni his qilish (eshkak eshuvchilar qayiqda og'masdan, tashqi omillar ta'siriga tushmasdan, aniq harakatlanishlari uchun muvozanatni yaxshi his qilishlari lozim)

- eshkakni his qilish (bu sportchilarning eshkak bilan suv o'rtasidagi aloqani chuqurroq his qilishi)

Natijalar va ularning muhokamasi: Akademik eshkak eshish sportida ixtisoslashtirilgan idrok turlarini rivojlantirishini oshirish to'g'risidagi ilmiy asoslangan nazariy bilimlarni kengayishiga imkon berdi. Bu sport turida ixtisoslashtirilgan idrokni rivojlantirish uchun psixologik testlardan foydalanildi va bu testlardan fodalaniib ixtisoslashtirilgan idrok turlarini nazorat qilish orqali rivojlanish darajasi tajriba boshida va tajriba oxirida ixtisoslashtirilgan idrok turlari xolatining yaxshi rivojlanganligi va ozgarganligini aniqlovchi natijalar qayd etilib yozib borildi.

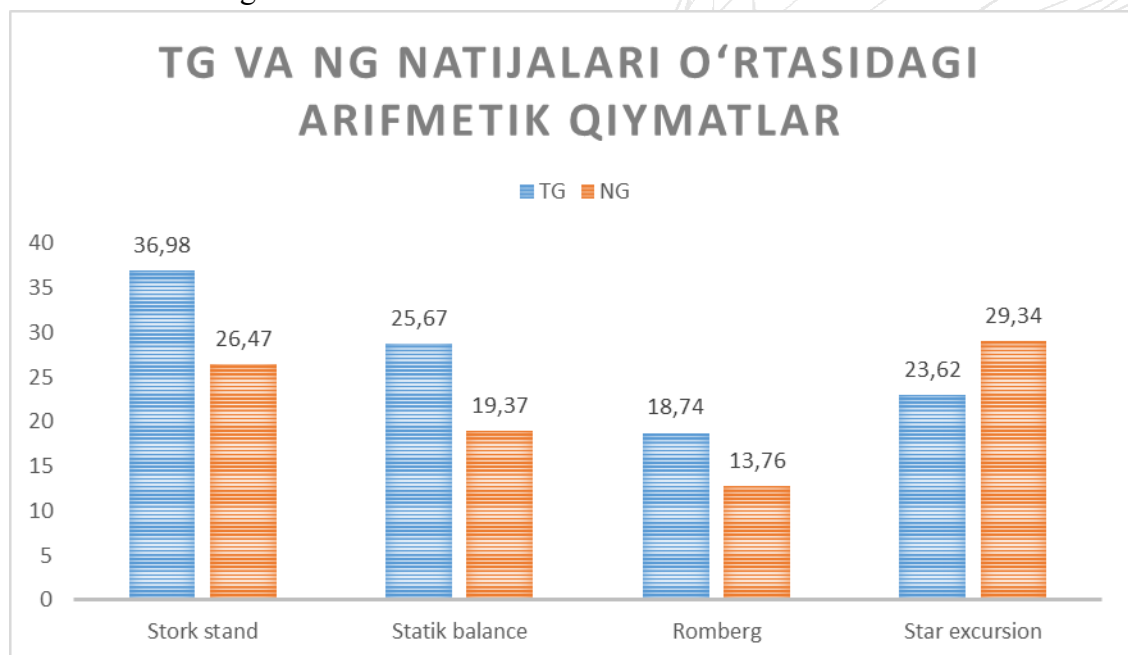
Tajriba va Nazorat guruhlarining tadqiqot oxiridagi natijalari bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlari va ularning statistik ishonchliligini aniqlash (1-jadval)

№	Test sinovlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			t	P
		$\bar{X}$	σ	V %	$\bar{X}$	σ	V %		
1. T.O	Stork Stand(qalqon tarizida turish)	24.32	7.58	30,56%	19.82	6.53	32,94%	2.59	$\leq 0,05$
T.K	Testi muvozanat qobiliyatini o'lchash uchun	36.98	11.35	30,69%	26.47	5.99	22,63%		
2. T.O	Static Balance test (statik muvozanat testi) sportchining tana barqarorligi uchun	18.64	6.90	38,26	14.84	1.90	13,53	3,21	$\leq 0,01$
T.K		25,67	5,40	21,03%	19,37	3,07	15,85%		
3. T.O	Modifed Romberg testi(yopiq ko'z bilan muvozanat) visual tizim yordamisiz muvozanatni saqlash uchun	10.65	5.75	53,99%	11.45	3.63	34,8	2.31	$\leq 0,05$
T.K		18,78	4,50	23,96%	13,76	5,17	37,57%		
4. T.O	Star excursion balance test (yulduzli	29.3	4.75	16,1%	34,,19	3.38	10,0%	3.23	$\leq 0,01$

T> K	ekskursiyalar)tananing turli yonalishlarda barqarorligini tekshirish uchun	23,62	4.28	18,12%	29.34	3.61	12,30%		
---------	--	-------	------	--------	-------	------	--------	--	--

Jadvaldagi natijalardan ko'rish mumkinki har ikkala guruh sportchilariga birxil testlash jarayoni o'tkazilgan lekin guruhlarining tajribadan so'ngi natijalari turlicha bunga sabab tajriba guruhiga maxsus mashqlar qo'llanilganligi ko'rsatilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Masalan ikki guruhning tadqiqot natijalarini tahlil qilsak 1) stork stand muvozanat testida TG-36,98; NG-26,47 o'rtacha qiymat ko'rsatkichlarini farqini ko'rish mumkin. 2) Statik balance testi TG-25,67; NG-19,37; guruhlar o'rtasidagi ko'rsatkich farqi keltirib o'tilgan. 3) Romberg testida TG-18,78 va NG-13,76ga teng. 4) Star excursion balance testida bu natijalar TG-23,62ga va NG-29,34 o'rtacha qiymat ko'rsatkichlarining farqi sezilarli darajada o'zgarganligini ko'rishingiz mumkin.

Tajriba guruhida ixtisoslashtirilgan idrok turlarini yaxshilanganligini testlash orqali tekshirish natijasida 10,51%ga yaxshilandi va natijalar statistik ishonchli ekanligi ($p < 0.05$ va $p < 0.01$) aniqlandi. Nazorat guruhida bu kursoratich sezilarli darajada ozgarmadi. Tajriba va nazorat guruhlarining tadqiqot so'ngidagi natijalarini quyidagi (1.-rasm) diagramma asosida osish suratlarini ko'rishingiz mumkin.



1-rasm. Akademik eshkak eshuvchilarning ixtisoslashtirilgan idrokini rivojlanganligini aniqlovchi testlar bo'yicha tajriba va nazorat guruhlarining tajriba so'ngidagi qayd etilgan ko'rsatkichlarning diagramma asosida qiyosiy ortacha qiymatlarining tavsiflari

Ixtisoslashtirilgan idrokni olchash bo'yicha o'tqazilgan testlardan birichi test stork stand test-tajriba guruhining o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 39,98 sekund ($p < 0.05$), nazorat guruhining ko'rsatkichi 26,47 sekund va farq 10,52sekundni tashkil qildi. Ikkinchi statik balans test- tajriba guruhining o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 25,67ni ($p < 0.01$), nazorat guruhining ko'rsatkichi 19,37 sekundni tashkil qiladi va bu ko'rsatkich farqi 6,3 sekundni tashkil qiladi. Uchinchi romberg testida tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkich qiymati 18,74 sekund ($p < 0.05$), nazorat

guruhining ko'rsatkichi 13,76sekundni tashkil qiladi va bu testtagi guruhlar orasidagi farq 4,98 sekundni tashkil qiladi. Tortinchi star excursion balans testda tajriba guruhining o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 23,62 sekundni ($p < 0.01$) tashkil qilsa nazorat guruhida bu 29,34 sekundni tashkil qiladi bu guruhlar o'rtasidagi farq -5,72 ni tashkil qiladi.

Xulosa: O'smir yoshdagi sportchilarda idrokning rivojlanishi ularning texnik harakatlarini tezroq o'zlashtirishga, mashg'ulot jarayonida kamroq xatolarga yo'l qo'yishiga hamda murakkab sport topshiriqlarini muvaffaqiyatli bajarishga yordam beradi. Shu bilan birga, idrokiy rivojlanis, psixologik barqarorlik, diqqatni jamlash va stressga bardoshlilik kabi muhim psixik sifatlarning shakillanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Xulosa qilib aytganda, o'smir yoshdagi akademik eshkak eshuvchilarning sport salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish uchun ularning ixtisoslashtirilgan idrok ko'nikmalari va psixologik xususiyatlarini rivojlantirishga kompleks, ilmiy asoslangan yondashuv talab etiladi. Ushbu yondashuv o'z navbatida, ularning sport faoliyatida barqaror va yuqori natijalarga erishishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Orinbaev A. K. akademik eshkak eshish sportida sakkiz kishilik qizlar ekipajida jamoaviy harakat texnikasini muvofiqlashtirish //Экономика и социум. – 2024. – №. 5-1 (120). – С. 616-620.
2. Orinbaev, A. K. (2024). yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarning jamoaviy eshish texnikasi samaradorligini oshirish. Экономика и социум, (5-1 (120)), 611-615.
3. Mambetnazarov, Islambek. "Akademik eshkak eshuvchilarni uzoq vaqt davomida ish faoliyatidagi texnik harakatlarning buluzilishini tahlil qilish yo 'llari." «acta nuuz» 1.1.2 (2025): 144-146.
4. Xazratqul o'g'li, M. M. (2025). Akademik eshkak eshish: tarixi, texnikasi va foydalari. tanqidiy nazar, tahliliy tafakkur va innovatsion g'oyalar,1(7), 223-226.
5. Ishtayev J.M. "Sport psixologiyasi"p: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari uchun o'quv qo'llanma/ J.M.Ishtayev; Chirchiq 2020y- 256b.
6. Ikramov.B.F "Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati" (Eshkak eshuvchilarning sport tayorgarlik asoslari)»i: O'quv qo'llanma /B.F. Ikromov.: T-"O'zkitobsavdonashriyot" NMIU 2023 -164 bet
7. Matnazarov.X.YU, B.F. Ikramov, Z.N.Azimov. Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (Eshkak eshish) / darslik. T: -"MAKON SAVDO PRINT" 2024 - 128 bet.
8. Xasanov.O.X "Sport psixologiyasi metodologiyasi" [O'quv qo'llanma] "makon savdo print" XK, Toshkent-2024y, 244b.
9. Maxmudov. A.M "Umumiy psixologiya"/ darslik "O'zkitobsavdo nashriyot" NMIU; 2022y, 440b
10. Роберт Вейнберг, Даниэль Голд; Психология спорта. Фундаментальные основы [перевод с английского К. Мищенко]. 8-е издание. Москва: Эксмо, 2024.728 с. (Медицинский атлас: культовый бестселлер
11. Deborah Falla, Chad Cook, Jeremy Lewis "Grieve's Modern musculo skeletal physiotherapy" Published in Chicago 2024y 600p